

# UPSY-POSTI

1 | 2006



## Sisällysluettelo

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Pääkirjoitus.....             | 3  |
| Lehdistä leikattua .....      | 4  |
| Psykologin työstä.....        | 6  |
| Kolumni .....                 | 7  |
| Iranilainen psykoterapia..... | 8  |
| Ihmisyyden rajalla.....       | 14 |
| Yhteystiedot.....             | 16 |

**Julkaisija: UPSY ry**  
**Toimitus: Asta Järvinen**  
**Rusutjärventie 77 as 2, 04370 Rusutjärvi**  
**044-557 27 27, asta.jarvinen@vuolake.fi**

**Ulkoasu: Oona Loman**  
**Taitto: Arttu Kauranne**  
**Painettu: Yliopistopaino**  
**Painos: 600 kpl**

**Uudenmaan psykologiyhdistys ry:n jäsenlehti**  
**Nylands Psykologiförening r.f.**

## Pääkirjoitus

**T**ervehdys UPSY-postin 1/2006 lukijat! Järven jää kantaa turvallisesti hiihtäjänsä ja normaalioloissa pitkistä lenkeistä nauttiva koira kiirehtii tavanomaista nopeammin kotia kohti koi-  
vet tutisten. Keskitalvi on kylmimmillään ja kauneimmillaan. Näinä päivinä on vaikea kuvitella todeksi ennusteita Suomen ilmastosta muuttumisesta Pohjois-Saksan kelejä vastaavaksi tällä vuosisadalla.

Lähestyvä kevät ja pelot muuttolintujen mukana saapuvasta lintuinfluenssasta käyvät hetkitäin mielessä, mutta pakkasten paukkuessa on vaikea täysin käsittää, mihin tässä pitäisi ymmärtää varautua. Tätä kirjoittaessa pinnalla ovat erityisesti maailmanpoliittiset ja uskontojen väliset haastavat kohtaamiset. Ihmiskunnalta kysytäänkin nyt varsin monenlaista yhteistyötä, suvaitsevaisuutta ja rauhanomaista sillanrakentamista yhteisen hyvän tulevaisuuden eteen.

Toivottavasti mahdollisimman monella on tilaisuus olla todistamassa lehtemme siirtymistä sähköiseksi painokseksi. Samalla yhdistyksen kotisivut tulevat entistä tutummiksi. Yhdessä nettisivut ja UPSY-posti palvelevat teitä hyvät upsyläiset tietolähteenä, joka on saatavilla ja luettavissa kaikkialla, missä käytössä on internet-yhteys.

Uusi verkossa ilmestyvä UPSY-posti säilyy monelta osin samana kuin aiemminkin. Lehti ilmestyy edelleen neljästi vuodessa. Kirjoituksia ja ilmoituksia otamme vastaan yhdistyksen jäseniltä julkaistaviksi kuten ennenkin. UPSY-postin laajuutta ja sisältöä sen sijaan muokataan kätevästi kulloisenkin tilanteen ja tarpeen mukaan.

Tässä ensimmäisessä sähköisessä lehdessä Maarit Roschierin aiheena kolumnissaan on ihmisen kilpavietti ja Raijaliisa Pöllänen pohtii psykologina olemista. Pertti Kovalaisen edellisessä UPSY-postissa alkanut matkakertomus jatkuu. Tällä kertaa perhedymme iranilaiseen psykoterapiaan.

Yhdistyksen parissa ahertaa uusi johtokunta, jonka yhteystiedot löydät näiltä sivuilta. Puheenjohtajamme jatkaa edelleen Pirjo Lehtoranta. Muut johtokuntalaiset ovat pitkälti tuttuja henkilöitä, mutta joitain vaihdoksiakin pesteihin tuli. Uusien opiskelijajäsenten Anni Hirsahon ja Katarina Pekkosen kautta tehdään upsy:ä näkyvämmäksi ja viedään tietoa yhdistyksestä entistä aktiivisemmin psykologian opiskelijoille.

Olet lämpimästi tervetullut yhdistyksen kevätkokoukseen 21.3.2006 ravintola Mamma Rosaan. Pirteää talven jatkoa, työn iloa ja rentouttavia talvilomia kaikille lehden lukijoille!

*Asta Järvinen*



## Psykoterapeuteista

Terveydenhuollon oikeusturvakeskus TEO on tarkentanut psykoterapeutin ammattinimikkeen käyttöön oikeuttavan koulutuksen kriteereitä. TEO tarkentaa erityisesti peruskoulutusvaatimuksia, jotka aikaisemmin ovat olleet koulutuspaikkojen omien tulkintojen varassa.

Uusien ohjeiden mukaan koulutukseen hakeutuvalla tulee olla

- lääketieteen lisensiaatin tutkinto, soveltuva terveydenhuollon tai sosiaalialan ylempi korkeakoulututkinto tai soveltuva muu korkeakoulututkinto. Ylempään korkeakoulututkintoon tulee sisältyä psykologian ja/tai psykiatrian opintoja tai psykoterapiavalmiuksien erikoistumisopintoja (määrittellään ohjeissa tarkemmin) tai
- soveltuva terveydenhuollon tai sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto tai soveltuva muu vastaava tutkinto, jolloin koulutettavalla tulee olla pääsääntöisesti lisäksi psykoterapeuttisten valmiuksien opinnot (määrittellään ohjeissa tarkemmin).

Yleisesti kriteereissä todetaan, että psykoterapia on psyykkisen terveyden ja toimivuuden lisäämiseen tähtäävää tavoitteellista terveydenhuollon ammattillista toimintaa ja että psykoterapialla hoidetaan henkilöitä, joilla on psyykkinen häiriö tai psykoterapian keinoin autettavissa oleva muu ongelma. Häiriöllä tai ongelmalla saattaa olla psyykkisten ilmenemismuotojen lisäksi ruumiillisia, vuorovaikutuksellisia ja sosiaalisia ilmenemismuotoja.

Tammikuun Media uutisissa lääkintöneuvos Pirjo Pennanen TEO:sta sanoo uusien kriteerien tarkoituksena olleen painottaa, ” että psykoterapia on potilaiden hoitoa ja mielenterveystyötä. Uusien kriteerien

pohjalta voidaan toivottavasti tehdä oikeudenmukaista ja tasapuolista arviointia.” Uudet kriteerit löytyvät TEO:n sivuilta [www.teo.fi](http://www.teo.fi), joilla on luettavissa paljon muutakin tietoa terveydenhuollon alalta.

## Lapsista ja lapsille kirjoittamisesta

Pertti Julkunen on haastatellut kirjailija Kirsi Kunnasta Hiidenkivi –nimisessä suomalaisessa kulttuuri-lehdessä (6/2005) ja otsikoinut haastattelun motolla: Kirjailijan tehtävä on vapauttaa lukijansa autoritaarisesta ajattelusta. Haastattelussa Kirsi Kunnas puhuu lapsista, lastenkirjailija kun on. Hän kirjoittaa muun muassa näin: ”Lapset ovat paljon fiksumpia kuin aikuiset yleensä luulevat. Lapsille kirjoittaminen on siinä mielessä vaativaa työtä, että siinä joutuu koko ajan kuuntelemaan itsessään oleva lasta. Siinä joutuu koko ajan pohtimaan omaa kieltään. Miksi teen tällaisia lauseita enkä jotain muuta.”

Kunnas näkee lastenrunouden filosofisena runoutena, koska lapsen elämä on filosofista elämää. Lapsi kysyy Kirsi Kunnaksen mukaan toistuvasti ”miksi?” ja lastenkirjallisuus käsittelee filosofisia ongelmia. Satu on Kunnaksen mielestä yksi filosofisen ongelman käsitteilyn tyyliä, runo on toinen.

## Ujoudesta

Juhani Lehtonen pohtii artikkelissaan (Hiidenkivi 6/2005) kelpaisiko ujous Suomen kansallistunteeksi vai onko kyse yhdestä stereotyyppiä entisten lisäksi. Taustana pohdiskelulle on viime aikoina ollut runsas kirjoittelu keskustelu ujoudesta, joka lisääntyi erityisesti sen jälkeen, kun psykiatri Juhani Mattila julkaisi kirjan Ujoudesta, yksinäisyydestä (2004). Mattilan mielestä Suomi on suorastaan johtava ujousmaa: suomalainen ujous on loputtomasti uusiutuva luonnonvara.

Artikkelissa kerrotaan miten 1700-luvulla ruvetiin kirjaamaan kansanluonteita ja syntyi hyvinkin monenlaisia romanttisia mielikuvia kansoista ja sen ominaisuuksista. Tutkijat pitivät 1960-luvulla tällaisia stereotyyppiä tuulesta temmattuna, mutta myöhem-

min on antropologiassa kiinnostuttu kulttuuria ja persoonallisuutta sekä kansanluonnetta koskevista tutkimuksista. Eri puolilla ja eri valtioissa näyttääkin olevan kovin erilaisia luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia.

Topelius 1800-luvulla ja tutkijat sata vuotta myöhemmin esittävät kansanluonteen synnyn syiksi luonnonoloja, asutusmuotoa ja elinkeinoja. Ihmisesä kehittyvät aikojen kuluessa ne ominaisuudet, jotka turvaavat elämää ja selviytymistä ja joille on käyttöä. Eristyneissä maalaiskylissä muotoutuneet mallit ja asenteet tuntuvat ihmeen sitkeästi periytyvän sukupolvelta toiselle!

Mattilan kirjassa ujoudesta ujous on paljolti kykenemättömyyttä päästä lähelle toista ihmistä ja paljastaa hyviä tunteita. Ruotsalaiselle kansatieteen tutkija Daunille ujous on (muun muassa kyselyjen kautta saatujen tietojen mukaan) arkuutta ilmaista itseään sekä myötelämisen ja intuitiivisuuden puutetta.

Mielenkiintoista artikkelissa on sanan ”ujo” kielihistoria. Suomen ja muidenkin itämerensuomalaisen kielten käsitteen ujo lähtökohta liittyy häihin. Itämerensuomalaisilla kansoilla häiden kulku oli ennen kristillisen vihkimisen yleistymistä sellainen, että ensiksi vietettiin morsiamen kotona läksiäiset ja sitten siirryttiin sulhasen kotiin, jossa vietettiin varsinaiset häät. Silloin morsian sai päähänsä vaimonpäähineen, yleensä hunnun.

Matka kotoa sulhasen taloon oli vaarallinen. Se ei ollut vain hevoskyyti, vaan myös olotila, jossa ”neitous” on jäänyt taakse, mutta elämä nuorikkona ei ollut alkanut. Morsiamen ajateltiin tässä kohtaa olevan alttiina pahojen voimien vaikutuksille. Siksi oli tarpeellista peittää morsiamen pää, kasvot ja kädet erityisellä häälliinalla, joka suojasi pahalta. Suojaavan liinan vanhin nimi oli ”ujo”. Sellaisia tavattiin artikkelin kirjoittajan mukaan vielä joskus 1800-luvulla Länsi-Karjalassa.

Tästä käsitteen kielellisestä taustasta lähtien kirjoittaja näkee suomalaisen ujouden jotenkin herkkänä ja sielukkaana: ”hehkeä morsian elämänsä tärkeimpänä päivänä, posket onnesta ja jännityksestä punoittaen, kauniit kasvot katseilta piilossa, matkalla lapsuudenkodista miehelään”. Ujoudessa lienee monta puolta.

## Luovuus ja työelämä

Työelämä- lehdessä (2/23005) pohditaan luovuutta ja työelämää. Professori Kari Uusikylä kertoo luovuudesta ja työyhteisöstä tehtyjä tutkimuksia ja niiden tuloksia. ”Jokainen koti, koululuokka tai työyhteisö muodostaa kentän, joka tukee tai tukahduttaa luovuutta.”

Tutkimukset ovat Uusikylän mukaan osoittaneet, että luovalle yhteisölle on ominaista luottamus, vapaus, leikinomaisuus ja riskinottamisen salliminen. Pyritään löytämään uusia ideoita ja annetaan aikaa niiden kypsyttelyyn. Tehokkaimmin luovuus voidaan tapaa ilmapiirissä, joka on täynnä arviointia, paineita, palkitsemissysteemejä, kilpailuja, valinnanvapauden rajoittamista tai mitä tahansa, mikä kääntää yksilön mielenkiinnon pois itse luovasta työstä.

Työministeriössä on valmistunut vuoden 2005 alussa Luova työ – tuottava työ -raportti. Raportin tehneen työryhmän vetäjänä toimi työministeriön työympäristöpolitiikan johtaja Matti Salmenperä, joka taas toteaa haastattelussa: ”Välillä tuntuu, että niin valtiovallan kuin yritysten johdolta puuttuu halua pohtia sitä, mistä tulot tulevat, kun aina ollaan leikkaamassa tulojen puutteessa menoja. On unohtunut se, että tulot tulevat luovasta myllystä. Kun ihmisiä joudutaan irtisanomaan, kyse on siitä, että luovat myllyt eivät ole käytössä.”

### OIKAISU

Toimitus oli otsikoinut Upsy-postin numerossa 4/2005 olleen Kirsti Palosen jutun ”Psykologien Sosiaalisen Vastuun leiri Syyriassa”. Käsikirjoituksen otsikkona oli alunperin ”Kesäleiri yhdistää pakolaislapsia”. Lehdessä ollut otsikko oli valitettavasti harhaanjohtava. Kyseessä oli UNRWA:n (United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East) järjestämä kesäleiri. Psykologien Sosiaalinen Vastuu huolehti yhdestä leirillä pidetyistä lasten ryhmistä.

Toimitus

# Millaista on psykologin työ ja mikä auttaa työn tekijää?

O piskeluni alkuvaiheessa muistan olleeni kuuntelemassa Turun yliopiston entisen professorin von Wrightin luentoa, jonka aiheena oli yleisesti psykologian opiskelu. Muita kokemuksia hänestä professorina minulla ei olekaan, sillä hän oli jo siirtynyt pois Turusta minun opiskellessani psykologiksi.

Tuolta luennolta minulle jäi mieleen se, kuinka professori von Wright korosti sitä, että psykologin työ kokonaisuudessaan ja pelkistetyimmillään on aina tutkimuksen tekemistä. Olipa kyse mistä työstä tai tehtävästä tahansa psykologi käyttää työssään hyväkseen tieteellistä ja tutkimuksellista koulutustaan. Voidaan ajatella, että psykologilla on edessään alati muuttuva tutkimusongelma, johon tarttuessaan hän lähtee miettimään ja tarkentamaan kysymystä/kysymyksiä. Hänellä on koulutuksensa pohjalta tietoa ja hän hankkii tarpeen mukaan lisää tietoa aihepiiristä, luo hypoteeseja ja valitsee menetelmiä/työssä etenemisensä tapoja. Työ vaatii tekijältään kriittisyyttä sekä tiedon että menettelytapojen suhteen, ajattelun. Tuolta luennolta mieleen jäänyt ajattelutapa on seurannut minua ja auttanut työssä vuosien varrella paljon. Se auttaa etenemään silloinkin, kun edessä on tilanne tai tehtävä, joka on uusi ja yllättävä, mitä tapahtuu useinkin psykologin työssä. Selkeästi tutkimuksellinen näkökulma erottaa ehkä psykologin näkökulman usein muista terveydenhuollon alalla toimivien ammattiryhmien näkökulmasta ja työskentelyotteesta.

Mielikuva psykologien työstä voi olla hyvin vaihteleva varsinkin sellaisten ihmisten parissa, jotka eivät työskentele aloilla, joissa olisivat läheisemmin tekemisissä psykologien kanssa. Kun tulee puheeksi, että olen psykologi, minulle on usein käynyt niin, että henkilö kallistaa päätään myötämielisesti ja muuttuu hyvin vakavan näköiseksi ja sanoo: ”Se on varmasti hyvin raskasta työtä.” En tiedä millaisia kokemuksia muilla psykologeilla on. Minä itse en kuvaisi psykologin

työtä suinkaan ensisijaisesti raskaana, vaan ehkä eniten mielenkiintoisena, vaihtelevana ja haastavana. Tämä ristiriita tulee varmaan jollain tavalla siitä, että yleisesti ymmärretään psykologien työskentelevän usein erilaisien vaikeuksien ja ongelmien parissa ja persoonallaan, mutta ei olla tietoisia psykologisen ammattitaidon ja –tiedon merkityksestä työn tekemisessä. Kuka tahansa hyvää tarkoittava ihminen ei voi tehdä psykologin työtä.

Haluaisin mielelläni kuulla muiden psykologien mielipiteitä siitä, mikä heitä eniten on auttanut psykologin työssä tai mitä kommentteja ovat saaneet ”maallikoilta” psykologeista. Se, että psykologin työ kiinnostaa opiskelemaan hakevia on ainakin totta, sillä keväällä 2005 tehdystä kyselyssä psykologin ammatti oli yksi vahvimmista suosikeista. Olisi kiinnostavaa tietää, mitä psykologian opiskelusta haaveilevat nykyään ajattelevat etukäteen haaveammatistaan!

*Raijaliisa Pöllänen*

# Elämää komparatiivissa

Hiljattaisella Lapin-matkallani rauhallinen tunturin ympäri hiihtely muuttui kuin huomaa-matta kilpailuksi itseä vastaan: jos eilen pystyin hiihtämään tällaisen matkan, tänään pitäisi riittää rahkeita vielä pidempään hiihtoon – tai vähintään pitäisi hiihtää sama matka nopeammin... Omien ajatusten tiedostaminen hätkähdytti. Olinhan tullut Lappiin hengähtämään ja irtautumaan oravanpyörästä. Nyt jouduinkin myöntämään, että oravanpyörä oli osin myös itsessäni ja ettei edes matka maailman ääriin vapauttaisi minua siitä, ellen itse armahtaisi itseäni.

Tiedän, etten ole tuntemuksineni yksin. Liekö psykologin urallani ollut ainuttakaan työpäivää, jolloin en olisi kohdannut tätä samaa ilmiötä joko potilaissani tai työyhteisössäni? Mikä ihme on se voima, joka piiskaa eteenpäin, vaikka järki sanoisi vähemmänkin riittävän? Ladulla asiaa miettiessäni mieleeni nousi olympialaisten tunnuslause *citius, altius, fortius* (nopeammin, korkeammalle, voimakkaammin). Voiko olla vain sattumaa, että sanat ovat komparatiivissa? Äkkiseltään voisi ajatella, että supersuoriutuja suosisi superlatiivia. Kukaan ei päihitä nopeinta tai voimakkainta; voitto olisi varma. Toisaalta superlatiivi on pidemmän päälle aika staattinen muoto: Kun nopein on jo valittu, miksi enää kilpailla ja nähdä vaivaa? Eikö tällöin olisi mukavinta ottaa rauhallisemmin ja pyrkiä iloitsemaan itse matkasta kilpailun sijaan? Sen sijaan komparatiivissa elää toive – tai vaatimus – siitä, että asiasta voi aina suoriutua aiempaa paremmin. Komparatiivi kannustaa kilpailuun, joko itsen tai muiden kanssa. Ehkäpä ihmiskunta on taipuvainen elämään komparatiivissa? Ehkä vertailemme itsemme uuvuksiin?

Tietenkään asia ei ole näin yksioikoinen. Maailma tarvitsee itsensä voittajia. Monet tieteelliset, taiteelliset ja humanitaariset saavutukset olisivat jääneet toteutumatta, mikäli ihmiskunta olisi tyytyväisenä kähertynyt oman kulloisenkin tietämisensä, osaamisensa ja jaksamisensa rajoihin. Utta ei voi useinkaan saavuttaa, mikäli ei ole valmis pyrkimään aiempaa *parempaan* suoriutumiseen. Sama voima tuntuu siis sekä räikkäävän että kannustavan meitä. Viisaat ihmiset saattavat saavuttaa tasapainon itseltä vaatimisen ja itsen armahtamisen suhteen. Nerokkaat ihmiset saattavat tehdä historiaa ylittämällä itsensä aina uudestaan mitä käsittämättömimmillä tavoilla (ja ehkä maksaa tästä ison hinnan omassa henkilökohtaisessa elämässään). Ihmiskunnan enemmistö joutunee hakemaan tasapainoa päivästä toiseen, pyrkimään tulemaan toimeen niin oman sisäisen laiskurinsa kuin orjapiiskurinsakin kanssa. Väliin toinen puoli on voitolla, väliin toinen. Kummallakin näistä lienee meille viesti, mikäli vain osaamme kuulla sitä.

Sisäisen puheen ohella myös maailma viestii meille monin tavoin – toisinaan sen viesti on varsin onnistuneesti sopusoinnussa sisäisen äänemme kanssa. Myös hiihtomatikallani pohtimat riskitirittaiset tunnelmat asettuivat uomiinsa, kun pysähdyin katselemaan sinisenhämärää kaamosta uhmaavaa auringonkajastusta. Siihen hetkeen oli mahdollista pysähtyä ja asettaa omien vaatimusten mittasuhteet kohdalleen.

*Maarit Roschier*

# Iranilainen psykoterapia

Kävin Arjan kanssa vappuna Iranissa. Mattokauppojen ohella tutustuimme joihinkin sikäläisiin psykologeihin ja perehdyimme myös iranilaisen psykoterapian taustoihin. Kuunteelimme, kyselimme ja luimme muutaman artikkelin. Tässä yhteenvetoa.



Mattokaupassa syvällä Teheranin valtavassa basaarissa

Iranilaiset jäljittävät psykoterapian historiansa vanhan testamentin aikoihin, Zarathustralaiseen pyhään kirjaan Avestaan. Siinä Zarathustra puhuu mielen terveyden kolmesta osasta: 1) hyvästä ajattelusta, 2) hyvästä puhetaidosta ja 3) hyvästä käytöksestä. (1) Zarathustralaisuus on edelleen elävä uskontokunta Iranissa. Se elää etenkin Yazd'in kaupungissa, jonka väestöstä 20000 kuuluu Zarathustralaisiin.

Iranissa on myös Islamin mukana säilynyt paljon psykologisia käsitteitä, joita siellä pidetään nykyaikaisen psykologian käsitteiden ja funktioiden esisinä. Islam on alun perin etymologisesti ”s-l-m” eli ”olla turvassa, terve, virheetön, varma, vapaa; välttyä

vaaralta”. Islamissa ajateltiin jo kauan ennen Freudia, että ihmismieli tai persoonallisuus koostuu kolmesta osasta, sanoo prof. Shamloo. Ja esimerkiksi kirkkoisä Aviceinna (n. v 1000) käytti nykyisen käyttäytymisterapian kaltaisia menettelyjä hoitaessaan ahdistuksia, pelkotiloja, obsessiivis-kompulsiivisia tiloja ja konversioreaktioita. Kuuluu esimerkki tästä on hovinaisen jäykän, kumaran selän hoitaminen: - Aviceinna tuli hoviin ja alkoi julkisesti riisua naista. Kun hän ehti alusvaatteisiin, nainen suoristautui ja ryntäsi ulos. Aviceinna käytti siis nykyisin konfrontaatioksi kutsuttua ongelman kohtaamisen menetelmää – toteaa Shamloo.





Tässä Zarathustralaisten tunnuksessa, Faravaharissa, mielenterveyden yllä nimettyä kolmea osaa symboloi kolme sulkakerrosta. Ne voivat nostaa mielen/sielun lentoon.

Vallitsevat psykologiset teoriat ja menetelmät ovat nykyisin lainatavaraa länsimaista, lähinnä USA:sta. (Perinteisissä islamilaisissa kirjoituksissa painotetaan korostetusti miehen ja vaimon suhdetta. Niissä annetaan suoria ohjeita siihen, miten miehen tulee kohdella vaimoa ja vaimon miestä jopa niin, että pohditaan mitä sanoja pitäisi käyttää ja millaisella äänensävyllä puhua mistäkin asiasta. Ei siis ihme, että juuri John Grayn menestysteoksesta ”Miehet ovat Marsista, naiset Venuksesta” on tullut Iranissa käännösteosten best-seller. Siinäkin korostetaan naisen ja miehen erilaisuutta hyvin Iraniin sopivalla tavalla!) Iranissa tunnetaan käyttäytymisterapia, kognitiivinen terapia ja analyttinen terapia. Viime aikoina on kehitelty vanhoihin menetelmiin perustuvia innovatiivisia menetelmiä. Esimerkiksi seuraavanlaisia:

## Runoterapia

Runojen hoidollisella käytöllä on pitkät perinteet Iranilaisessa lääketieteessä. Viime aikoina esim. Farvardin on käyttänyt suurten runoilijoiden (Rumi, Hafez, Saadi ja Omar Khaijam) tekstejä terapian tukena menestyksellisesti. Sufilaisten runoilijoiden tekstit ovat myös länsimaissa suosittuja. Eräs Iranin johtavista psykoterapiatutkijoista, A. Eskandari Teheranin yliopistosta kirjoittaa runouden psykologisesta analyysistä näin:

*”Lahjakkailta runoilijoilla on kyky luoda voimakkaita ajatuksia, jotka synnyttävät vahvan tunnevaikutuksen lukijaan. Kirjallisen lahjakkuuden olemusta on aina spekuloitu. On tärkeää ymmärtää selkeästi runoilijan mielentila. On runoilijoita, jotka ovat kokeneet mielen murtumisen. Jos runoilija on neurootikko, onko neuroosi hänen teoksensa teema? Jos runoilijan teema on neuroottinen, onko hänen teoksensa lukijoiden ymmärrettävissä? Kokeeko hän mielen rauhoittumista luodessaan teostaan? Onko se lohduttava ja terapeutisesti parantava? Runoilijat ovat luovia ja herkkiä ihmisiä, jotka ilmaisevat itseään runoissaan. Runon ”Minä” ei ole aina kirjailija vaan kuka tahansa meistä. Psykologisella itsetutkistelulla ja sen julkaisemisella on aina myös riskinsä. Runoilijan elämän erityiset elämykset ja kokemukset esitetään runoissa yleisinä totuuksina.”*

## Teatteriterapia

Psykologi ja teatteriohjaaja Chista Yasrebi on esittänyt, että teatteria voidaan käyttää terapeutisesti esimerkiksi sodassa traumatisoituneiden sotilaiden hoidossa. Heidän jännitystilojaan helpotetaan ja mieltä puhdistetaan katharsista synnyttävillä näytelmillä. Yasrebin mukaan katharsis – Aristoteleen esittelemä käsite – on teatterin ja psykologian leikkauspinta.

## Musiikkiterapia

Teatteriterapiasta on vain askel musiikkiterapiaan. Sillä on Iranissa pitkät perinteet. Sufilaiseen filosofiaan kuuluu itsetömyyteen vajoaminen. Sitä voidaan edesauttaa Daf-rummuilla. Kuuntelimme Dafia prof. Dodgen veljenpojanpojan soittamana Isfahanissa. Vaukutelma oli tuttu - kuin olisin kuunnellut Sielun Veljen laulua Säkenöivästä Voimasta. Musiikkia käytetään nykyäänkin psykoterapeuttisesti esimerkiksi Gwat-seremonioissa:

*”Gwat tarkoittaa sananmukaisesti ”tuuli”. Gwati on tietynlainen mielen sairaus. Gwati-henkilö ei ole mieleltään tasapainoinen. Terapeuttinen musiikki on melodialtaan tanssillista. Liikkeet ja musiikki ovat monotonisia. Toistettuaan näitä monotonisia liikkeitä ja kuvioita riittävän kauan tanssijat menevät ekstaattiseen transsiin. Gwat-seremonian vetäjää nimitetään ”Gwati-mat’iksi. Musiikkiin liittyvä teksti on esimerkiksi Lal Shabbaz Ghalandarin ja Sheikki Abd-al-Ghader Gilanin ylistystä. Tanssiseremonia kestää kolmesta seitsemään päivää. Kunakin päivänä seremoniaa tehdään tunnista neljään tuntiin. Jollei sairaus helpota seitsemän päivän kuluessa, katsotaan tauti kuolemaksi. Gwatista kärsivät lähinnä naiset. Gwat seremoniaa pidetään eräänlaisena perinteisenä musiikkiterapiana. Miehillä naisten Gwatia vastaavaa tautia nimitetään Damal’iksi. Damal-seremonian vetäjää sanotaan ”Khalifeh”’iksi. Molemmissa seremonioissa ovat käytössä kaikki perinteiset instrumentit, erityisesti sorud, tamburak ja doholak.*



Sufilaiset Dervissit soittavat tässä Daf-rumpuja (takana); edessä Dohol-rumpu. Dervissit ovat pyhiä miehiä, jotka saavat elantonsa almuina. Satuimme kohtaamaan yhden dervissin Teheranin kadulla.

## Itsetömyys

Sufi-runoilijoista tunnetuin, Rumi käyttää termiä itsetömyys kuvaamaan menetelmää, jolla ahdistus, pelko, viha, masennus, paha narsismi ja jopa psykopatia voidaan Shamloon mukaan hoitaa. Tässä lähestymistavassa on tavoitteena luopua länsimaisen kulttuurin korostamasta vahvasta egosta. Minää tai Itseä ei vahvisteta vaan kehoitetaan antamaan minä tai itse toisten vajaisten käyttöön ja luopumaan aineellisista tarpeista. Muun muassa Erich Fromm tukee tätä ajatusta esipuheessaan tri. Arastehin Rumia käsittelevään kirjaan.

Sufismin oppilas-mestari –asetelmaa on tässä mielessä verrattu psykoanalyttiseen hoitoasetelmaan (analyysandi vs. analyttikko). Sufismitutkija Nurbakhsh on kuitenkin eri mieltä:

*“Psykoanalyysin tavoitteena on hoitaa epänormaalia henkilöä, potilasta ja saada hänet terveeksi, normaaliksi. Sufismin tavoitteena on hoitaa psyykkisesti tervettä henkilöä ja saattaa hänet ”täydellisen ihmisen” tilaan. Analyttikko-potilas suhde perustuu transferenssiin kun taas ”oppilaan” ja ”mestarin” suhde perustuu tietynlaiseen ”samaistuvaan rakkauteen” (eradāt), jossa ”sydän etsii totuutta” (9)*

## Mietiskely ja hiljaisuus

Meditaatiolla on pitkä filosofinen ja uskonnollinen historia. Sillä on Iranissa myös lyhyt psykoterapeuttinen historiansa. Tässä tekniikassa potilas käyttää lausetta ”Jumala on suuri” mantrana ja toistaa sitä joka päivä puolen tunnin ajan iltarukouksen jälkeen. Tämän sanotaan tuottavan syvän ja kestäväntoutumisen tilan. **2)**

Terapeuttinen hiljaisuus on mietiskelyn johdannainen. Istutaan jalat ristissä joka päivä tunnin ajan vähintään vuoden ja yritetään olla hiljaa ja ajattelematta mitään. Tuloksia ovat raportoineet mm. Rizvi **2)** ja Yahne & Miller **3)**

## Tarinaterapia ja toivo

Psyykkiseen ongelmaan nähden relevantin tarinan kerromisen traditio on ikivanha. Tällä tavalla asiakkaalle annetaan oivallus hänen ongelmastaan. Pezechkian on kehittänyt tätä menetelmää Saksassa ja julkaissut aiheesta teoksen myös USA:ssa. **(8)**

Yksi vanhimmista tarinamenetelmistä perustuu Rumin gnostilaiseen filosofiaan ja siinä esitettyyn toivon käsitteeseen. Siinä terapeutti lukee asiakkaalleen runoja, tarinoita ja muita toivorikkaita tarinoita ja kehottaa sitten asiakastaan kirjoittamaan samanlaisia tunnin päivässä ja tuomaan ne nähtäväksi seuraavalla kerralla. Menetelmässä on psyykkisen valmennuksen sävyä.

## Anteeksianto

Tämä terapiamuoto on vasta äskettäin tullut esille länsimaissa. Menetelmässä potilasta kehoitetaan antamaan anteeksi niille, jotka ovat häntä loukanneet menneisyydessä – esimerkiksi vanhemmilleen. Menetelmään pidetään erityisen hyödyllisenä hyväksikäytettyjen hoidossa mutta sitä on käytettävä varoen ja vain silloin, kun potilaan katsotaan olevan psyykkisesti valmis ja riittävän kypsä siihen. Tässä Shamloo viittaa Freudiin, joka katsoo, että vasta persoonallisuudeltaan kypsä ihminen pystyy anteeksiantoon. (Freud, 1919) Muussa tapauksessa asiakas voi otaksua, että terapeutti on hyväksikäyttäjän puolella. Tästä menetelmästä ovat tuloksia raportoineet Khodayar **4)** ja Saif Sousan **5)**. Tutkijoiden mukaan ”...naiset olivat myönteisempiä ja halukkaampia hyväksymään erehdyksensä ja valmiita kompensoimaan ne sekä Iranilaisessa että yhdysvaltalaisessa kulttuurissa.” **5)**

Shamloo kertoo käyttäneensä tätä menetelmää tuloksellisesti ja hän kuvaa anteeksiantamisen psykoterapeuttista kulkua ja luonnehtii sen vaiheita seuraavasti:

1. Potilas hyväksyy sen, että häntä on satutettu (kieltämättä suuttumustaan ja vihaansa) Tämä on ensimmäinen ja vaikein anteeksiantamisen vaihe.
2. Potilas haluaa nähdä oikeuden tapahtuvan. Terapeutin tulee tukea tätä tunnetta ja potilasta tulee rohkaista ilmaisemaan tähän liittyviä tunteitaan.
3. Tässä vaiheessa potilas on tietoinen siitä, että hänen aiemmat satutetuksi tulemiseensa liittyvät ajatuksensa satuttavat häntä.
4. Potilas asettuu hyväksikäyttäjänsä asemaan ja tutkii tämän epänormaalia käyttäytymistä hyväksikäytön kuluessa. Tämä konfrontoi potilaan hyväksikäyttäjän epänormaalin käytöksen kanssa ja mahdollistaa hyväksikäyttäjän epänormaalin käyttäytymisen anteeksiantamisen.
5. Myönteinen tunne ja asenne mahdollistavat sen, että potilas voi antaa anteeksi hyväksikäyttäjälleen ja hän tekee niin.



## Systeminen lähestymistapa

Seuraavassa tapausesimerkki systeemisen lähestymistavan soveltamisesta konversiohysteriaa potevaan tyttöön. Tapaus on esitelty Iranin Psykologiyhdistyksen kuukausiluennossa v. 2004, Esittäjänä PhD. Mohamad Ali Besharat Teheranin yliopistosta.

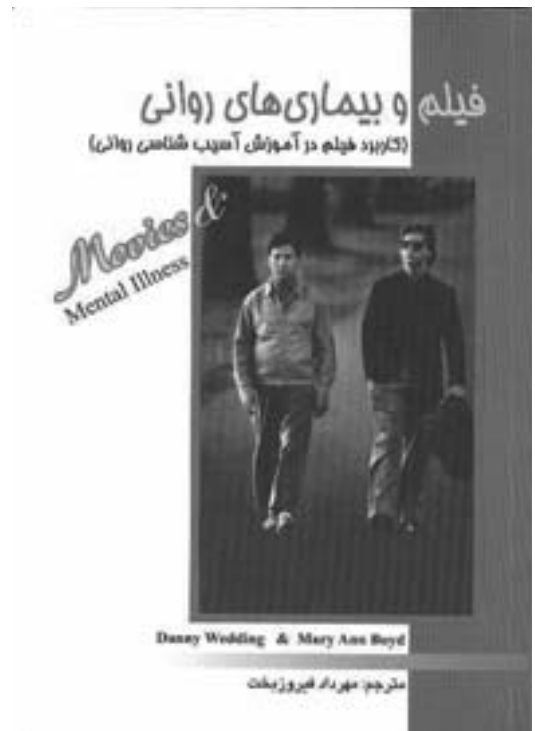
”Potilas on 11-lapsisesta kyläläisperheestä. Hän on tyttö, nimeltään Sara ja nyt 12-vuotias. Hän alkoi tuntea kipuja ja kramppeja vasemman jalan varpais- sa ja myös jalan halvaantumista 8-9-vuotiaasta alkaen. Oireet, etenkin kipu, levisivät hänen vasempaan käsivarteensa, olkapäähän ja otsaan. Lääkärin tutkimuksissa ei todettu minkäänlaista elimellistä patologiaa ja lääkityksen sivuvaikutukset pahensivat oireita ja johtivat vasemman käden halvaantumiseen (sanoo Sara!). Psyykkiset stressitekijät ja ahdistusta aiheuttavat tilanteet pahensivat oireita kun taas miellyttävät olosuhteet vähensivät niitä. Nuorimpana lapsena Sara on riippuvainen 45-vuotiaasta äidistään, jolla oli samankaltaisia oireita 14 vuoden ikäisenä. Sara on nyt muuttanut pois kotoa sisäoppilaitokseen 150km pää- hän aloittaakseen yläasteen. Oireet vastaavat konver-

siohysterian kuvausta (APA 1994) ja (WHO 1992). Konversiohysteriaa potevien hoidoista ei ole tehty kontrolloituja tutkimuksia. Erilaisia psykoterapeuttisia lähestymistapoja on käytetty yksittäisissä tapaus- elostuksissa; psykodynaamisia, käyttäytymisterapeuttisia, kognitiivisia ja niin edelleen, joista mitään ei ole voitu pitää ensisijaisena hoitomuotona. Systeemisen lähestymistavan terapeuttista käyttöä ei ole raportoitu konversiohysterian kohdalla. Tässä tapauselostuksessa esitellään systeminen interventio Saran osalta. Videoidut terapiaistunnot kuvaavat uudelleenjäsentelyn, aikataulutuksen ja paradoksaalisten interventioiden käyttöä konversiohäiriön hoidossa. Muutoksen meka- nismeja ja sen implikaatioita pohditaan.” 7)

Valitettavasti vain johdanto oli englanniksi. Lop- pu artikkelista oli farsia, jota en ole vielä ehtinyt oppia ymmärtämään.

Lopuksi pari kansikuvaa Iranissa julkaistuista alan teosten käännöksistä (Toinen on Wedding & Boydin ”Movies & Mental Illness” ja toinen jokin lapsipsyko- loginen teos, tekijänä muun muassa Kaplan:

*Perti Kovalainen*



## Lähteet:

- 1) Saeed Shamloo 1998 , Psychotherapy in Iran, s. 1
- 2) Rizvi, 1988 Muslim tradition in Psychotherapy and modern trends, Lahore: Institiute of Islamic culture.
- 3) Yahne, C. and Miller, W.1999.
- 4) Mc Mllough, M.E.& Worthington , E.L., Hebel , J, Enright , R.D.and , Sanderson, C., 1999. Empirical Research on Religion and Psychtherapeutic processes and outcomes, Psychological Bulletin , 119(3),448-487.
- 5) Saif,Suosan,2004 Forgivness Scale Extended to Iranain Families , Journal of family therapy 20,83-90.
- 6) Khodayar,M. etal. 2003. Forgivness in psychotherapy, Thought and Behavior, Tehran Institute of Psychiatry.
- 7) Besharat, M.A. 2004 Monthly lecture, 2004
- 8) Pezechkian, 1974 Using stories for psychotherapeutic aims, Springer-Verlag, New York.
- 9) Nurbakhsh Sufism and Psychoanalysis. . The International Journal of Social Psychiatry, Vol. 24, N° 3

# Ihmisyden rajalla

*Kirjoittanut Viktor E. Frankl (suom. Osmo Jokinen ja Eila Sandborg)*

*Kustantaja Otava (2002)*

**I**tävaltalainen psykiatri, logoterapian kehittäjä Viktor E. Frankl (1905 – 1997) kohtasi keskitysleirien kauhut toisen maailmansodan aikana. Hän itse joutui vuosikausiksi keskitysleirille, ja hänen vaimonsa, veljensä ja vanhempansa kuolivat keskitysleiriolosuhteissa. Käytännössä hän menetti kaiken muun paitsi oman olemassaolonsa. Kirjassaan ”Ihmisyden rajalla” Frankl valottaa kokemuksiaan ja keskitysleirin vaikutusta omaan ajatusmaailmaansa. Lisäksi kirjan jälkimmäisessä osassa esitellään logoterapian perusteet. Teoksen erääksi keskeiseksi teemaksi nousee elämänuskon ja –halun säilyttäminen epäinhimillisten olosuhteiden keskellä. Nietzschen sanat ”Se, jolla on *miksi* elää, voi kestää melkein minkä tahansa *miten*” kuvaavat hyvin niin Franklin tuntemuksia itse keskitysleiriltä kuin hänen myöhemmin kehittämänsä terapiasuuntauksen ydinideaa.

Franklin kuvauksessa yhdistyy omakohtainen kokemus sekä tästä ja muista vastaavista kokemuksista abstrahoitu laajempi tarina. Hän kirjoittaa keskitysleirikokemuksen psykologisista ulottuvuuksista ja on huomannut tässä kolme eri psyykkistä vaihetta – leirille saapumisen, leiriolosuhteisiin sopeutumisen sekä leiriltä vapautumisen vaiheet. Ensimmäisessä vaiheessa shokkituntemukset ovat tyyppillisimpiä. Kuolemanpelko ja tapahtuneen kieltäminen vuorottelevat. Frankl kuvaa ”armahduksen harhakuvaa”, kuinka kuolemantuomittu vielä hetkeä ennen teloitusta jaksaa uskoa armahdukseensa ja takertuu pienimpäänkin toivonkipinään. Leirille saapumiseen liittyy myös paljon sellaista, jonka merkityksen ymmärtää vasta jälkeinpäin: leirille tulijat jaetaan lyhyen silmäilyn perusteella kahteen ryhmään, joista toisen ryhmän kohtalo selviää muille myöhemmin. Frankl toteaa tietämättömyyden ja tietämisen välisen etäisyyden olleen ajallisesti usein lyhyt mutta psykologisesti pitkä. Kaiken keskellä Frankl

kertoi tavoittaneensa omista ja muiden tunnelmista myös huumoria ja kylmää uteliaisuutta. Toisaalta lähes kaikki hautoivat ainakin jossain vaiheessa itsemurha-ajatuksia; Frankl itse kertoo tehneensä tietoisien päätöksen siitä, ettei missään olosuhteissa ”juoksisi päin piikkilanka-aitaa”.

Toista vaihetta – leiriolosuhteisiin sopeutumista – Frankl kuvaa suhteellisen apatian vaiheeksi, jossa vanki jollain tasolla emotionaalisesti kuolee. Leirin vartijat omalta osaltaan ”palvelevat” tähän vaiheeseen siirtymistä – rangaistusten myötä vangit hyvin nopeasti oppivat tukahduttamaan normaalit reaktionsa erilaisiin asioihin. Välinpitämättömyyden ja tunteettomuuden valtaan joutumista tukee moni muukin tekijä: fyysinen uupumus, aliravitsemus, sairaudet. Lisäksi kärsimyksen tavanomaisuus turruttaa. Frankl kertoo omakohtaisen esimerkin, jossa hänen parakkinsa ikkunan taakse heitettiin hiljattain kuollut mies. Frankl tunnisti miehen samaksi, jonka kanssa hän oli keskustellut vain pari tuntia aiemmin. Hämmästysekseen hän joutui toteamaan, ettei miehen kuolema tai tämän lasittunut tuijotus häirinnyt häntä millään tavalla, vaan hän saattoi jatkaa keittönsä hörppimistä. Tapaus jäi hänen mieleensä vain siksi, että se herätti hänen ammatillisen mielenkiintonsa omaa reagointiaan – tai pikemminkin reagoimattomuuttaan – kohtaan. Tunteettomuus on välttämätön itsepuolustusmekanismi kauheuksia vastaan; toisaalta Frankl tunnistaa myös hetket, jolloin kätkeyty viha ja kiukku yhtäkkiä nousevat pintaan näennäisen vähäpätöisiltä vaikuttavissa tilanteissa. Franklin kokemuksen mukaan kiukku ei nostata niinkään raakuus tai tuska vaan tapahtumiin sisältyvä loukkaus.

Myös leirielämään liittyvä regressio pohdituttaa Franklia. Jatkuva pakko keskittyä hengissäpysymiseen painoi herkästi myös vangin sisäisen elämän alkeelli-

semmälle tasolle. Toiveet ja halut ilmenivät vain van-  
kien unissa – unet liittyivät usein ruokaan tai muihin  
arkipäiväisiin mutta nyt saavuttamattomissa oleviin  
asioihin. Frankl kertoo mieltineensä unien hyödylli-  
syyttä – miltä tuntuu herätä leirielämän kauhistutta-  
vuuteen onnellisista unikuvista? Kuitenkin hän kerran  
säpsähdettyään hereille vieressä nukkuvan vankitoverin  
valitusten vuoksi päätti olla herättämättä tätä. Frankl  
sanoo ymmärtäneensä, ettei kammottavinkaan uni  
voinut olla yhtä paha kuin ympäröivä leiritodellisuus.

Logoterapian muovautumiseen eniten vaikutta-  
neet tekijät lienevät pitkälti liittyneet Franklin koke-  
muksiin siitä, kuinka leirillä on mahdollista selviytyä.  
Osan selviytymisestä Frankl selittää leirielämän sosi-  
aalilla verkostoilla. Esimerkiksi hänen oma henkensä  
pelastui monia kertoja sillä, että hänen työryhmänsä  
kapo oli jäänyt hänelle kiittolisuudenvelkaan Frank-  
lin kuunneltua tämän avio-ongelmia. Ihmiset käytti-  
vät näitä erilaisia verkostoja hyväkseen säilyttääkseen  
oman henkensä (Frankl kertoo kuitenkin tuntevansa,  
että parhaimmat heistä eivät selvinneet). Frankl kuvaa  
monen vangin hakeneen lohtua esimerkiksi uskon-  
nosta kaiken sairauden ja kuoleman keskellä. Lisäksi  
Frankl havaitsi, kuinka joillakin vangeilla oli hämmäs-  
tyttävä kyky turvata sisäisen rikkautensa ja henkisen  
vapautensa maailmaan. Myös Frankl sai voimia taker-  
tumalla intensiivisesti mielikuvaan vaimostaan ja käy-  
mällä tämän kanssa eläviä keskusteluja. Myös ajatukset  
taiteesta tai luonnosta saivat monet jaksamaan. Frankl  
ymmärsi toisaalta mielikuvien tuoman lohdutuksen,  
toisaalta niiden mahdollisen vaarallisuuden: esimer-  
kiksi alituinen ruuan ajattelu toki helpotti oloa mutta  
saattoi koitua kohtalokkaaksi.

Teoksessaan Frankl korostaa merkityksellisyyden  
kokemisen keskeisyyttä. Hän toteaa, että ei ole hel-  
poa elää järkevästi keskitysleiriolosuhteissa mutta tuo  
esille näkemystä siitä, että missään olosuhteissa ihmi-  
sen omaa itsekunnioitusta ei voi viedä. Ihminen voi  
Franklin mukaan aina valita jotakin – ainakin sen, mi-  
ten kohtaa kuolemansa. Frankl itse näki leirissä koetut  
vaikeudet eräänlaisena sisäisen voiman mittarina. Jopa  
kärsimyksestä voi hänen mukaansa kummuta elämän-  
tehtävä – tapa, jolla ihminen kantaa kärsimyksensä, on

hänen ainutkertainen mahdollisuutensa. Frankl toki  
myöntää, että tällaisen asenteen omaksuminen vaatii  
paljon ja että vain harva siihen pystyy. Hän haluaa kui-  
tenkin uskoa, että jokaisessa on potentiaalia tähän.

Keskitysleirikokemuksen kolmas vaihe on leiril-  
tä vapautumisen vaihe. Henkisesti tämä voi tapahtua  
vasta pitkän ajan päästä fyysisen vapautumisen jäl-  
keen. Tämän vaiheen keskeisiksi tuntemuksiksi Frankl  
nimeää depersonalisaation, katkeruuden ja haaveiden  
romahtamisen. Vaarana on myös sorrettujen muuttu-  
minen sortajiksi, omien vaikeiden kokemusten siir-  
täminen eteenpäin. Frankl korostaa psyykkisen avun  
tärkeyttä tässä vaiheessa. Moni on vapautunut vain  
huomatakseen, ettei entisestä elämästä ole jäljellä mi-  
tään. Sopeutumisprosessi on pitkä ja monimutkainen.  
Franklin mukaan kuitenkin aina koittaa päivä, jolloin  
ei keskitysleirikokemuksiaan miettiessään enää voi  
ymmärtää, kuinka kestäkin sen kaiken.

Kirjan toisessa osassa lyhyesti esiteltyt logoter-  
pian pääperiaatteet heijastelevat kirjan ensimmäisen  
osan ajatuksia. Frankl käsittelee mm. rakkauten ja  
kärsimyksen merkitystä sekä eksistentiaalista turhau-  
tumista. Toisin kuin eräät eksistentiaalifilosofit hän ei  
näe elämän tarkoituksettomuutta ahdistavaksi tai kiel-  
teiseksi asiaksi vaan joksikin, joka tulee voida kokea,  
jotta tarkoitus voitaisiin ylipäänsä löytää. Elämän ab-  
soluuttinen tarkoituksettomuus tuo vapauden ohella  
vastuun: kukaan muu ei juuri tätä kohtaloo elä.

Franklin teos on rehellisyydessään vaikuttavaa lu-  
ettavaa. Hän ei pelkää ottaa vaikeitakaan tai ristiriit-  
taisia ajatuksia herättäviä teemoja esille. Tekstistä hu-  
maa, että kirjoittaja myös uskoo ajatuksiinsa. Väliin  
tekstin ”yli-inhimillinen” ote hämmäntää: onko ihmi-  
sissä oikeasti aineksia noin suureen sankarillisuuteen.  
Frankl tuntuu ajattelevan näin. Toisaalta hän tuntuu  
ymmärtävän myös ihmisen vaillinaisuutta ja epäonnis-  
tumisiakin tuomitsematta koko ihmistä tämän vuoksi  
epäonnistuneeksi. Franklin teos lienee ennen kaikkea  
humanistinen puheenvuoro elämän ainutkertaisuuden  
ja toivon puolesta.

*Maarit Roschier*

Pirjo Lehtoranta, puheenjohtaja  
Aitanavain 2 C 9, 01660 VANTAA  
pirjo.lehtoranta@kuntoutussaatio.fi  
050-522 3499, työ 09-530 4264

## VARAINAISET JÄSENET:

Raili Koskelainen, varapuheenjohtaja  
Myyrmäentie 4 B 23, 01600 VANTAA  
raili.koskelainen@mol.fi  
040 - 564 3785, 09 - 563 4789,  
työ 010 6071 841

Outi Ripatti, sihteeri ja jäsenihteeri  
Suurlohjankatu 31 E 31, 08100 LOHJA  
outi.ripatti@dnainternet.net  
outi.ripatti@mol.fi  
041 - 545 2767, työ 010 6072 061

Helena Pukari, talousvastaava  
Puustellinmäki 4-6, 02650 ESPOO  
helena.pukari@arlainst.fi  
09 - 5110 8263

Asta Järvinen, tiedotusvastaava  
Rusutjärventie 77 as 2, 04370 RUSUTJÄRVI  
asta.jarvinen@vuolake.fi  
044 - 557 2727,

Johanna Sallinen, koulutusvastaava  
Koivuhovintie 8 A 1, 02750 ESPOO  
johanna.sallinen@kolumbus.fi  
040 - 766 3964

Kaisa-Maria Leskinen, kulttuurivastaava  
Loimunkuja 3, 05400 JOKELA  
kmleskinen@yahoo.co.uk  
040 - 563 2240

Raijaliisa Pöllänen, rauhavastaava  
Maikkalankatu 5, 08100 LOHJA  
raijaliisa.pollanen@hus.fi  
raijaliisa.pollanen@saunalahti.fi  
050 - 527 9624, työ 09 - 4718 0540

Anni Hirsaho, opiskelijajäsen  
Antti Korpintie 4 C 18, 00600 HELSINKI  
anni.hirsaho@helsinki.fi  
040 - 726 1949

## VARAJÄSENET:

Sari Valavuori  
Itäinen Härkäkuja 8, 02580 SIUNTIO  
sari.valavuori@luukku.com  
sari.valavuori@miinanhoitolat.fi  
040 - 741 3490

Marja-Leena Meronen  
Kiitäjantie 8 G 20, 01490 VANTAA  
marja-leena.meronen@yths.fi  
050 - 338 1289, työ 09 - 405 051

Riitta Rankka  
Caloniuksenkatu 8 A 5, 00100 HELSINKI  
riitta.rankka@luukku.com  
041 - 445 8933, työ 09 - 694 6805

Kirsi Saarelainen  
Rullaniementie 3 F 23, 02260 ESPOO  
kirsi.saarelainen@hus.fi  
050 - 387 5780, 09 - 803 7049

Arja Kuisma  
Haukantie 5 C 25, 04320 TUUSULA  
arja.kuisma@kotikone.fi  
0400 - 612 167, 09 - 273 1776

Esa Chydenius  
Mäkelänkatu 95 b B 25, 00610 HELSINKI  
esa.chydenius@rinnekoti.fi  
050 - 405 0247, 09 - 795 573,  
työ 09 - 855 1278

Marja Koskiniemi  
Ojahaanpolku 8 C 35, 01600 VANTAA  
marja.koskiniemi@rinnekoti.fi  
marja.koskiniemi@luukku.com  
0400 - 885 363, 09 - 530 2153

Katarina Pekkonen, opiskelijavarajäsen  
Hyljetie 16 as 7, 02260 ESPOO  
katarina.pekkonen@helsinki.fi  
050 - 527 3525



## TILINTARKASTAJAT:

Tapio Suvanto  
tapio.suvanto@mol.fi  
019-575 4841, työ 010 6072 400

## VARATILINTARKASTAJAT:

Helena Nieminen  
helena.nieminen@mol.fi  
työ

Pertti Kovalainen  
040-719 7979  
työ 09-8718 3664

Marita Tuomola  
marita.tuomola@mol.fi  
työ 010 6072 431

## YHDISTYKSEN PALKKAVASTAAVA:

Nina Leminen  
Lauttasaarentie 7 A 7, 00200 Helsinki  
nina.leminen@welho.com  
nina.leminen@hus.fi  
050-462 8470

## **YHTEYSHENKILÖT 2006**

### **Asta Järvinen**

- Koulutusorganisaatiot
- Oppilaitokset

### **Anni Hirsiaho**

- Opiskelijajäsenet

### **Helena Pukari**

- Eläkeläiset
- Työttömät
- Äitiyslomalaiset/hoitovapaalla olevat

### **Raili Koskelainen**

- Työhallinto

### **Johanna Sallinen**

- Säätiöt
- Työterveyslaitos
- Yksityiset ammatinharjoittajat
- Yksityinen sektori

### **Kaisa-Maria Leskinen**

- Erityishuoltopiiri
- Kasvatus- ja perheneuvolat
- Seurakunta
- Lastensuojelulaitokset

### **Raijaliisa Pöllänen**

- Sosiaalitoimistot
- Psykiatriset sairaalat ja poliklinikat

### **Outi Ripatti**

- Terveysvirasto, terveyskeskukset
- Valtio (muut kuin työhallinto)

## **Hyvä liittovaltuutettu ja varavaltuutettu!**

Tarkistaisitko yhteystietosi tästä lehdestä. Mikäli tietosi ovat virheelliset tai puutteelliset, ilmoitathan oikeat tiedot sihteerille: outi.ripatti@dnainternet.net tai p. 041-545 2767. Kiitos!

# Psykologiliiton hallitus

Puh.joht. Tuomo Tikkanen (Helsinki) Lintuparvenpuisto 3 as 5, 02660 ESPOO, PT 09-6122 9166,  
fax 09-6122 9161, 0400-459 742, e-mail: (työ) tikkänen@psyli.fielsinki)

vara.puh.joht. Eija Palosaari (Vaasa), Kototie 39 G 7, 60150 Seinäjoki, 06-4255650, PK 06-4147394, 040-5277283,  
eija.palosaari@pp.inet.fi

## JÄSENET

Satu Kaski (Helsinki)  
Mustankivenaukio 3 B 1  
00980 Helsinki  
PK 09-3416 765, 050-5904 235  
satu.kaski@mbnet.fi

Marjo Kokko (Oulu)  
Teuvo Pakkalank.18 as 2  
90100 Oulu  
PT 08-542 3100, PK 08-3116954,  
050-3316758,  
marjo.kokko@rokua.spa.fi

Eila Puhakka (Turku)  
Brahenkatu 14 C 75  
20100 Turku  
PT 02-4345 273, PK 02-2318 132, 02-5334 354  
eila.puhakka@naantali.fi

Sirpa Sammalo (Hepsy)  
Honkilahdentie 5 J  
00940 Helsinki  
PK 050-5839 368, PT 09-3101 7072  
sirpa.sammalo@edu.hel.fi

Olli Daavittila (Kanta-Häme)  
Lastusillankatu 15  
13210 Hämeenlinna  
PT 09-4748 2490, PK 03-6741 277, 050-5337 800  
olli.daavittila@invalidisaatio.fi

Leena Lehmusto (Keski-Suomi)  
Tietoniekantie 2 A 7  
40740 Jyväskylä  
PT 014-6096 11, PK 014-3111 296  
leena.lehmusto@mol.fi  
sinikka.peltonen@mol.fi

Tuula Hynninen (Pohjois-Karjala)  
Sammatintie 8 K101  
00550 Helsinki  
PT 09-39672182, 044-077 4777.  
tuula.hynninen@stakes.fi

Pirjo Lehtoranta (Uusimaa)  
Aitanavain 2 C 9  
01660 Vantaa  
PT 09-5304 264, PK 09-8531 988,  
050-5223 499  
pirjo.lehtoranta@kuntoutussaatio.fi

Johanna Noronen (SPOL)  
Samusalontie 8 A 2  
57710 Savonlinna  
040-5644626  
jonorone@st.jyu.fi

## VARAJÄSENET

Sievänen-Pääkkönen Leena (Päijät-Häme)  
Timonkatu 7 C 46  
15240 Lahti  
PK 03-7305 500, PT 03-8195 677, 044-7801 475  
leena.sievänen-paakkonen@phks.fi

Riitta Karintaus (Lappi)  
Ilvespolku 7  
96400 Rovaniemi  
PT 016-3288430, PK 016-3483161  
0400-374538  
riitta.karintaus@lshp.fi

Mirja Karttunen (Turku)  
Peltolantie 6 B 63  
20720 Turku  
PT 02-2626 152, PK 02-235 8014, 050-5955042  
fax 02-2692638  
mirja.karttunen@turku.fi

Kati Kivisaari (Hepsy)  
Halkosuotie 140  
00600 Helsinki  
PK 040-5461 804, PT 09-3101 6508  
kati.kivisaari@edu.hel.fi

Jyrki Vartio (Pirkanmaa)  
Pohjoinen Hesperiankatu 21 A 18  
00260 Helsinki  
PT 09-4748 2737, 040-5166 748  
jyrki.vartio@invalidisaatio.fi

Sinikka Peltonen (Etelä-Karjala)  
Peltolank 56 B 11  
55800 Imatra  
PT 05-6801 740, PK 05-4732 131  
fax työ: 05-4323 343

Päivi Raunio (Vaasa)  
Sakarintie 1-3 B 2  
60800 Ilmajoki  
PT 06-4776 545, PK 06-4246 552  
paivi.raunio@mol.fi

Raili Koskelainen (Uusimaa)  
Myyrämäentie 4 B 23  
01600 Vantaa  
PT 010-607 1841, PK 09-5634 789  
040-5643 785 työ fax 010 607 1801  
raili.koskelainen@mol.fi

Vera Leo (SPOL)  
Sofiankatu 6 B A 24  
20100 Turku  
Puh 050-9102 957  
vevleo@utu.fi

|                                       |               |                           |
|---------------------------------------|---------------|---------------------------|
| AmmatINVALINTAPSYKOLOGIEN TMK         | Outi Ripatti  | outi.ripatti@mol.fi       |
| EKO - JA YMPÄRISTÖPSYKOLOGIEN TMK     | Antti Karila  | antti.karila@kolumbus.fi  |
| KRIISI- JA TRAUMAPSYKOLOGIEN TMK      | Salli Saari   | salli.saari@yths.fi       |
| KUNTOUTUSPSYKOLOGIEN TMK              | Helena Pukari | helena.pukari@arlainst.fi |
| PERUSTERVEYDENHUOLLON PSYKOLOGIEN TMK | Tarja Rantama | tarja.rantama@vantaa.fi   |
| PERUSTERVEYDENHUOLLON PSYKOLOGIEN TMK | Ulla Taavila  | ulla.taavila@vantaa.fi    |
| TYÖTERVEYSPSYKOLOGIEN TMK             | Ilse Pratsch  | ilse.pratsch@vantaa.fi    |

## Kirjoita lehteen!

Haluatko kirjoittaa UPSY-postiin? Oletko ollut mielenkiintoisessa koulutuksessa? Mikä mieltäsi askarruttaa tai ilahduttaa, vai haluatko kommentoida, ilmaista mielipiteesi tai onko sinulla kenties runoja pöytälaatikossasi? Kirjoita edellä mainituista tai muista mielenkiintoisista asioista UPSY-postiin. Ammatillisista kirjoituksista maksamme 100 euron kirjoituspalkkion. Toimita juttusi tiedostusvastaavalle paperilla ja liitetiedostona sähköpostitse. Lisätietoja antaa tiedotusvastaava Asta Järvinen, 044-55 72727 tai asta.jarvinen@vuolake.fi

### Ilmoita UPSY-POSTISSA

**Onko sinulla vuokrattavana/  
haluatko vuokrata vastaanottotilaa?  
Haluatko/annatko työnohjausta?  
Ostetaan/myydään/annetaan.**  
Ilmoitusten hinta: 1/1 -sivu 84,  
½ -sivu 42, ¼ -sivu 30. Huom.  
UPSY:n jäsenet saavat yksityiset  
ilmoitukset lehteen puoleen hintaan.

Liiton kotisivut osoitteessa **www.psyli.fi** jäsenille tarkoitettua ammatillista, ammattieettistä ja edunvalvontaan liittyvää tietoa. Katso myös UPSY:n omat kotisivut [www.upsy.psyli.fi](http://www.upsy.psyli.fi).

# M

## Uudenmaan psykologiyhdistyksen (UPSY) SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

Aika: Tiistaina 21.3.2006 klo 18.30.

Paikka: Mamma Rosa, Runeberginkatu 55 (Töölöntori)

Kokouksen esityslista luettavissa nettisivuilta [www.upsy.psyli.fi](http://www.upsy.psyli.fi)

Ilmoittautuminen 7.3.2006 mennessä taloudenhoitaja Helena Pukarille sähköpostitse [helena.pukari@arlainst.fi](mailto:helena.pukari@arlainst.fi). Kerro ruokatoiveesi: kala-, liha- tai kasvisvaihtoehto sekä mahdolliset allergiasi.

**TERVETULOA!**

### Osoitteenmuutokset

Kun vaihdat työpaikkaa tai muutat, ilmoita siitä Psykologiliittoon osoitteeseen Suomen Psykologiliitto  
Jäsensihteeri Tarja Koivuniemi  
Bulevardi 30 B 3  
00120 HELSINKI  
[tarja.koivuniemi@psyli.fi](mailto:tarja.koivuniemi@psyli.fi)

Muutosilmoituksen voit tehdä myös kätevästi internetissä liiton kotisivuilla osoitteessa [www.psyli.fi](http://www.psyli.fi) kohta jäsenyyys.

Kiitos!