

UPSY-posti

1 | 2008



Pääkirjoitus.....	3
Dissosiaatiohäiriöiden hoito.....	4
Kertomusten voima ilmastonmuutoksessa.....	6
Työn ja vapaa-ajan suhteen tunnustelua.....	7
Kirja-arvio.....	9
Terapeuttisen kirjoittamisen mahdollisuuksia.....	10
Kuntasektorin psykologien uudistunut palkkaus.....	14
<i>Toivon siemeniä</i> valokuvanäyttely	15

Julkaisija: UPSY ry
Toimitus: Hanna Jäkälä
hanna.jakala@helsinki.fi

Ulkoasu: Riikka Kiema
Kannen kuva: Eveliina Suonto

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

Tervehdys Uudenmaan psykologiyhdistyksen jäsenille ja kaikille Upsy-postin lukijoille!

Ammattiyhdistysten jäsenlehdet ovat erinomaisia kanavia ammattikunnan sisäiseen ja miksei myös ulkoiseen kommunikointiin. On ensiarvoisen tärkeää, että psykologit jakavat heille karttunutta tietoutta ja ymmärrystä avoimesti, tiedostaen oman tieteenalansa sekä ammatiosaamisensa merkityksen.

Tässä lehdessä puhutaan muun muassa dissosiaatiohäiriöiden hoidosta, pohditaan työn ja vapaa-ajan suhdetta sekä syvennyttään käsitteellistämiseen ja psykologisten kertomusten muodostamiseen. Psykologiassa, niin kuin muillakin tieteenaloilla, ilmiöiden käsitteellistämisellä on perustavanlaatuinen merkitys. Psykologia pyrkii tekemään ihmisen mielen pääosin silmille näkymättömistä prosesseista näkyvämpiä ja ymmärrettävämpiä. Useat psykologiset ilmiöt ovat kuitenkin vaikeasti sanoin kuvailtavissa. Esimerkiksi tunteet kaikessa monimuotoisuudessaan löytävät harvoin täysin osuvia kielikuvia, koska tunne voi olla hyvin monenlaisten ohimenevien tuntemusten ja ajatusten sekoitus. Tunteiden tunnistaminen ja niihin reagoiminen on terveellä ihmisellä pitkälti vaistonvaraista, mutta psyyken tasapainon järkkyyessä myös tämä automatisoitunut

taito on haavoittuva. Silloin voi olla tarpeellista opetella uudestaan tunnistamaan omia ja toisten ihmisten kokemuksia esimerkiksi psykologin avulla.

Ilmiöiden käsitteellistämisestä on silloinkin kysymys, kun psykologisten teorioiden avulla hahmotetaan ihmisten elämässä käytännössä ilmeneviä haasteita. Onkin kiinnostava ja tärkeä kysymys, miten psykologille teoreettisesti kertynyt tieto yhdistyy ymmärrykseen ihmisten käytännön elämää koskevia haasteita kohtaan. Tieteellinen kieli ja käytännön kieli eivät aina ole helposti yhteen sovitettavissa. Antaakseen tieteelliselle kielelle syvyyttä käytännön tilanteista ja kokemuksista tai järjestääkseen käytännön tilanteita ja kokemuksia tieteellisen kielen avulla, on tehtävä aktiivista henkistä työtä. Psykologi voi saada tämän työn tekemiseen tukea kollegoiltaan, opiskelusta ja kaikista lähteistä, jotka rikastuttavat kykyä kuvailla ja järjestää ihmisen kokemusmaailmaa. Parhaimmillaan yhteydet tarjoavat myös voimaa kantaa haasteita asiakkaiden kanssa ja siten säädellä toimivaa etäisyyden ja aidon myötätunnon astetta asiakkaisiin.

Jotta ilmiöitä voidaan käsitteellistää, niistä on tultava ensin jossakin määrin tietoiseksi. Olisi uskaltauduttava laittaa myös omaa mutua-tuntumaa rohkeasti keskusteluun mukaan aina silloin, kun tämän tuntuman perusteella ei tehdä suuria päätöksiä. Psykologian alalla myös vähemmän vastuulliselle keskustelulle tulisi olla tilaa, koska siinä voidaan kokeilla ajatuksia, jotka voidaan diskurssin avulla huomata toimiviksi tai toimimattomiksi. Asiapitoisen tieteellisen psykologian rinnalla myös keittiöissä tapahtuvalla psykologisoinnilla on oma arvokas roolinsa, myös psykologeille.

Hanna Jäkälä

Dissosiaatiohäiriöiden hoito

Traumaterapiakeskuksen järjestämällä koulutuspäivillä 28.2.–29.2.2008 hollantilainen filosofian tohtori, psykopatologian professori Onno van der Hart luennoi dissosiaatiohäiriöiden hoidosta. Johanna Kuivisto on kirjoittanut myös UPSY-lehdessä (2/2007) kirja-artikkelin persoonallisuuden strukturaalisesta dissosiaatiosta.

Dissosiaatiohäiriöiden hoidon kulmakiviksi van der Hart nosti heti koulutuksen alussa kolme asiaa eli taidon käsitteellistää, havainnoida ja toimia. Käsitteellistämällä hän viittaasi teoreettiseen dissosiaation tuntemiseen ja ymmärtämiseen. Ilmiön tunteminen on van der Hartin mukaan ehdoton vaatimus jo häiriöiden arvioinnille, mutta ennen kaikkea hoidolle. Havainnointitaitoja – ”how and what to observe” – tarvitaan puolestaan dissosiaation tunnistamiseen terapiatilanteessa. Tätä taitoa havainnollisti video dissosiativisesta identiteetti-häiriöstä (DID) kärsivästä aikuisesta naisesta, jolla oli useita erilaisia identiteettejä eli ”traumakielellä” näennäisen normaaleja persoonallisuuden puolia (ANP) vastaamassa erilaisiin arjen haasteisiin kuten autolla ajamiseen. Persoonallisuuden eri puolet eivät suinkaan ole läheskään aina näin selvärajaisia, joten puolien vaihteluiden tunnistaminen vaatii tarkkaavaisuutta. Eri puolien olemassa olon voi päätellä esimerkiksi, että henkilö puhuu itsestään tai kokemastaan kolmannessa persoonassa: ”isä hakkasi hänet” – ei siis minut. Toimintataidot puolestaan auttavat tekemään hoidossa oikeita asioita oikealla tavalla – ”what to do and how”. Van der Hart painotti toistuvasti hoidon sensitiivisyyttä ja empaattisuutta sekä sitä, ettei potilaalle tule puhua eri persoonallisuuksista vaan nimenomaan persoonallisuuden eri puolista (parts). Nämä objektit hän kiteytti lauseeseen ”inner people, as you



KUVA: EVELIINA SUONTO

like to call them, inner parts, as I call them”. Ilmiöstä on siis hyvä puhua sekä asiakkaan että terapeutin käyttämin metaforin.

Van der Hartin ja kumppaneiden kehittämä teoria persoonallisuuden strukturaalisesta dissosiaatiosta sisältää kolme tasoa. Primaaria strukturaalista dissosiaatiota edustaa PTSD, sekundaarista krooninen, kompleksinen PTSD ja tertiääriä DID. PTSD:ssä persoonallisuuden ajatellaan jakautuneen yhteen traumaan välttelevään osaan (ANP) ja yhteen traumaan fiksoituneeseen emotionaaliseen osaan (EP), joka kärsii mm. traumatakaumista. Kompleksisessa PTSD:ssä on

yksi ANP ja useita EP:tä. Dissosiativisessa identiteettihäiriössä persoonallisuus on jakautunut useampaan ANP:hen. Van der Hartin mukaan ANP:iden lukumäärä on rajallinen, ja hän pitää liioiteltuina tutkimuksia, joissa niitä on todettu olevan kymmeniä tai jopa sata.

Van der Hartin, Nijenhuisin ja Steelen kirjan luentuani jäin pohtimaan krooniseen traumatisoitumiseen liittyvän persoonallisuuden strukturaalisen dissosiaation ja BPD (borderline personality disorder) suhdetta. Luentomateriaalissa BPD on esitetty yhtenä kroonisen posttraumaattisen stressin ilmenemismuotona, jossa ANP ja EP:t vuorottelevat. Luennoilla sain vastauksen myös siihen, miksi teoreettisesti hyvin tarkkarajaisiksi esitellyt EP:t eivät ole sitä käytännössä vaan asiakkaiden oirekuva on hyvinkin heterogeeninen. Tämän van der Hart selitti johtuvan siitä, että yksittäinenkin traumatapahtuma voi aktivoida useita eri toimintajärjestelmiä, minkä vuoksi EP:t eivät käytännössä ole tarkkarajaisia. Esim. seksuaalinen hyväksikäyttö läheisen taholta voi aktivoida mm. puolustautumiseen, kiintymykseen ja seksuaalisuuteen liittyvät toimintajärjestelmät.

Videon avulla van der Hart havainnollisti sitä, että ANP ja EP voivat olla läsnä samanaikaisesti toisen ilmaistessa itseään sanallisesti ja toisen kehollisesti. Sanallisesti henkilö voi viestiä myöntymistä ("kyllä") kehollisen vastauksen ollessa pään puistaminen. ANP(t) vastaa Janet'n toimintajärjestelmien (action systems) mukaisesti normaaleista elämää ylläpitävistä toiminoista kuten sosiaalisuudesta, leikistä, tutkimisesta, energian säätelystä ja seksuaalisuudesta. Nämä on hyvä muistaa myös traumahoidossa siten, että traumatapahatumista kysellessä (tutkiminen) tulee huomioitua myös sosiaaliseen toimintajärjestelmään kuuluva hoiva.

Traumatisoitumisen ydin on van der Hartin mukaan realisaation puuttuminen. Tämä näkyy depersonalisaationa ja puutteellisena presentifikaationa eli kyvyttömyytenä tunnistaa traumaattinen tapahtuma itselle tapahtuneena ja ajallisesti menneisyyteen sijoittuvana. Tämän mukaisesti hoidon kulmakiveksi nousee integraatio eli tavoitteena on mm. minän jatkuvuuden tunne, traumaattisen tapahtuman narratiivinen muistaminen sekä joustava ja adaptiivinen toiminta. Hoidossa on van der Hartin mukaan keskeistä noudattaa kolmivaiheisuutta eli aloittaa vakauttami-

sesta ja oireiden vähentämisestä ja vasta tämän jälkeen edetä toiseen vaiheeseen eli varsinaiseen traumaattisten muistojen kohtaamiseen. Van der Hart varoitti liian suoraviivaisesta I-tyyppin traumojen hoidosta, jos taustalla on kompleksinen traumatisoituminen. Virhearvioinnit voi välttää parhaiten huolellisella arvioinnilla, mikä on olennainen osa hoidon ensimmäistä vaihetta. Varomaton ja liian nopea eteneminen johtaa traumahoidossa muutenkin helposti takapakkeihin ja hoidon pitkittymiseen. Kompleksisen trauman hoidolle on tyyppillistä syklimäisesti toistuva ensimmäisen ja toisen vaiheen vuorottelu. Vasta sitten on mahdollista edetä kolmanteen vaiheeseen eli persoonallisuuden (uudelleen)integraatioon. Dissosioituneita puolia lähestytään aina hoidossa siitä näkökulmasta, että ne ovat traumahetkellä palvelleet jotain positiivista tarkoituksena ja jopa hengissä säilymistä kuten esim. antautuminen. Van der Hart vertasi hoitoa systeemiseen perheterapiaan, jossa jokaisella perheenjäsenellä on tärkeä rooli kokonaisuuden toimivuutta ajatellen.

Videon avulla van der Hart esitteli hoidon toisessa vaiheessa käytettävää vaikeiden ja voimakkaiden tunteiden (kuten viha, häpeä, syllisyys) kohtaamiseen tarkoitettua ohjattua synteesiä (guided synthesis), joka muistutti huomattavan paljon EMDR-koulutuksessa näkemääni videota EMDR-istunnosta. Van der Hart vahvisti kysyessäni hoitojen samankaltaisuuden, vaikei hän itse EMDR:ää käyttäkään.

Koulutuspäivät olivat kaiken kaikkiaan erittäin antoisat ja mielenkiintoiset. Van der Hart elävöitti ja konkretisoi luento-osuuksia kliinisillä esimerkeillä. Myös videot ja yksi koulutukseen osallistujien avulla tehty harjoitus havainnollistivat sekä esitettyä teoriaa että hoitoa.

Johanna Kuivisto
johanna.kuivisto@hus.fi

Lähteenä koulutuksen lisäksi kirja *The haunted self – structural dissociation and the treatment of chronic trauma*. van der Hart, O, Nijenhuis, E.R.S ja Steele, K. (2006)

Jokaisella on murtumispiste eli traumatisoituminen ei ole yksilön henkilökohtainen ominaisuus.

Kertomusten voima ilmastonmuutoksessa

Kun taannoinen tammikuu toi mukanaan huhtikuiset vesisateet eikä talvi tuntunut kehkeytyvän talveksi ollenkaan, alkoi ilmastomuutos vaikuttaa valitettavalta tosiasialta. Asiaa rummutettiin ahkerasti niin mediassa kuin työpaikan kahvipöytäkeskusteluissakin. Itse huomasin mietteiteni vievän Jungiin ja tämän ajatuksiin kollektiivisesta alitajunnasta. Jos tällaisessa alitajunnassa kerran oli säilötyinä ihmiskunnan tunteet, kokemukset ja unelmat arkkityyppisessä, kaikkien tavoittamassa muodossa, niin löytyisikö sieltä minkäänlaisia yhteisiä eväitä tulla toimeen tässä uudessa tilanteessa? Ja kuinka nuo eväät saataisiin nostetuksi tietoisuuteen vielä paremman vaurion estämiseksi?

On selvää, että ihmiskunnalla on kaikkia puhuttelevia, kaikille kansoille yhteisiä myyttejä. Suurten syntymyyttien ohella sankaritarinat lienevät varsin universaaleja. Nämä tarinat kertovat itsensä voittamisesta ja kilvoittelusta; ne korostavat rohkeutta ja urheutta sekä ennen kaikkea neuvokkuutta, joilla mahdollisimman vaikuttava tilanne viimein kääntyy kertomuksen sankarin eduksi. Daavidin voitto Goljattätiläisestä on tästä yksi kuvaava esimerkki. Ihmiset tarvitsevat sankareita ja näistä kertovia tarinoita. Monet kulttuurintutkijat ovatkin esittäneet, että näillä arkaaisilla kertomuksilla on omat vastineensa nykyisyydessä – kirjallisuus ja muu taide, myös populaarikulttuuri viihdesarjoineen, kertovat meille yhä tarinaa ihmisistä, jotka jonkin ominaisuutensa tai sitkeytensä avulla kohoavat voittajiksi kaikkien todennäköisyyksien vastaisesti. Näissä myyteissä voi olla voimaa, jotka kannustavat ihmistäkin taistelemaan yhteisen hyvän puolesta.

Myyteillä on kuitenkin myös rosoisempi puoli. Monet tuntemamme tarinat kertovat epäonnistumisesta, siitä, kuinka ihanteet jäävät tavoittamatta tai kuinka nämä jopa petetään. Juutalais-kristillis-kreikkalaisen kulttuurin perillisinä meille ovat kotoisan tuttuja kertomukset syntiinlankeamuksesta tai siitä, kuinka Pietari kielsi Jeesuksen pelätessään oman henkensä puolesta. Myös Akilleus kantapäineen lienee oiva esimerkki siitä, kuinka ihminen on hetkessä altis muuttumaan sankarista häviäjäksi. Olemme rajallisia, ja kohtalonamme on törmätä rajoihimme. En tunne muiden uskontojen tai kulttuurien suuria tarinoita kovin yksityiskohtaisesti, mutta olen huomannut, että ihminen on aina sillä lailla sama, että hän tarvitsee kaikupohjaa myös omille vajaavaisuuden tunteilleen ja kokemuksilleen ja löytää tämän oman kulttuurinsa vastaavista kertomuksista.

En kuitenkaan halua uskoa, että tällaisten tarinoiden tehtävä on osoittaa, että olemme tuomittuja epäonnistumaan. Haluan pikemminkin ajatella, että myös häviäjätarinat kertovat meille jotain oleellista ihmisenä olemisesta ja ehkä auttavat meitä tulemaan toimeen omien vastaavien kokemustemme kanssa. Niiden psykologinen funktio ei ole se, että ihminen luovuttaisi vaan että hän oppisi jotain – ja ainakin pyrkisi vastaisuudessa toimimaan toisin. Samaa voisi toivoa ihmiskunnalta nyt, kun yhteinen näkemys ilmastonmuutoksesta alkaa – hieman patetisoiden – saada suuren häviäjäkertomuksen elementtejä. Haluan uskoa, että Pandoran lailla meilläkin on vielä hitunen toivoa jäljellä ja että tuo toivo antaa meille voimaa työstää yhteistä, globaalia tarinaamme nykyistä kestävämpään suuntaan.

Maarit Roschier

Kesälomaan valmistautuessa

työn ja vapaa-ajan suhteen tunnustelua

Työskentelen Työterveyslaitoksella, ja tehtävänä on osallistua työelämän laadun kehittämiseen niin, että työikäinen väestö voi tehdä tuloksellistyötäkoko työelämävaiheen ajan turvallisesti ja työstä iloiten. Mediakin on kovasti kiinnostunut työelämän ja hyvinvoinnin kysymyksistä. Kevään enteenä olen opinut odottamaan puheluita, jossa pyydetään haastattelua kesälomaiheesta; valmistautumisesta, parhaasta kesäloman viettotavasta, loman riittävydestä ja lomalta paluusta. Olen yksi niistä, joille Työterveyslaitoksen puhelinvaihe ohjaa näitä puheluita.

Tutkimuslaitoksen työntekijä tottuu määrittelemään asioita ja etsimään niille mitattavaa muotoa. Pyrkimys näyttää olevan yhteinen useissa maissa lomasioissakin. Sveitsissä Bernin yliopistossa psykologian tohtori Nicola Jacobshagen on yksi heistä. Hänen ryhmänsä määritellyt tuntevat kiinnostavilta ja välitän niitä nyt uppsyläisille.

Viikossa on 168 tuntia, mistä työhön käytetään noin 42 tuntia ja nukkumiseen 49 tuntia. Ovatko jäljellä olevat 77 tuntia vapaa-aikaa? Ei, tutkijoiden mukaan noin kahdeksan tuntia viikossa olisi vapaa-ajaksi määriteltävää. GA Kaplanin mukaan vapaa-aika on aikaa, jol-

loin olemme vapaita velvollisuuksista ja rooleista, ja jolloin olemme vapaita tekemään oman valinnan mukaan itselle mieluisia asioita. Tämä määritelmä rajaa ulkopuolelle lasten kuskaukset harrastuksiin (kuuluu vanhemman rooliin), seuralaiseksi menon kulttuuritilaisuuksiin jotka eivät itseä kiinnostata, nukkumisen joka on välttämättömyyksiä. Vapaa-ajan aktiviteetit ovat niitä, joita teemme virkistyksemme, irtaantuaksemme tavanomaisesta rutiinista tai sadaksemme virikkeitä. Vapaa-ajan aktiviteettejä odottaa hyvällä mielellä ja muistelee mielellään.

Jacobshagenin ja kumppaneiden kehittämä kysely koettaa ottaa haltuun vapaa-ajan ilmiön moninaisuutta. Kyselyn lyhenne on hauska I Hed Rep, kokonaisuudessaan Inventar zum Hedonistischen Repertoire. Upsyläinen voi soveltaa sitä vaikkapa näin: listaa vapaa-ajan tekemisten lajeja. Niitä voit tarkastella eri näkökulmista: miten mielelläni teen tätä? (mieluisuus), oliko minulla tähän aktiviteettiin viimeisen neljän viikon aikana aikaa tai muita mahdollisuuksia? (välineellisyys), miten usein tein tätä aktiviteettiä viimeisen neljän viikon aikana?



KUVA: HANNA JÄKÄLÄ

(frekvenssi), miten usein haluaisin tehdä tätä aktiviteettiä jatkossa? (frekvenssin lisäys).

Tämän jälkeen listausta voi tarkastella ja pohtia, mihin ryhmään vapaa-ajan aktiviteettiprofiili kuuluu. Lista johon kuuluvia aktiviteettejä pystyy tekemään ja tekee mielellään (ainakin kerran viikossa) ja haluaa vastakin tehdä on tyydyttävä I Hed Rep -lista. Onnittelut! Lista, johon kuuluu aktiviteettejä, joita tekisi mielellään useammin, mutta ennättää harvemmin kuin kerran viikossa on puolitydyttävä I Hed Rep -lista. Kunpa elämän puitteet antaisivat tilaa enemmän mieluisille asioille! Lista, johon kuuluu aktiviteettjä, joista ei erityisemmin pidä, mutta joita kuitenkin tekee kerran viikossa tai useammin, mutta haluaisi vähentää, on epätydyttävä I Hed Rep -lista. Miksi oikeastaan? Sosiaalisen välttämättömyydenkö takia? Toisten vuoksi? Vai siksi, että maku on mennyt, muttei osaa lopettaakaan? Tai ei ole aikaa muuhun?

Jacobshagenin tutkimukseen osallistui Sveitsistä ja Saksasta 406 naista ja 412 miestä, iältään 18–84-vuotiaita. Eroja löytyi. Naisilla oli enemmän mieluisia ja vähemmän epämieluisia aktiviteettjä kuin miehillä, vaikka heillä oli niihin vähemmän mahdollisuuksia. Miehet käyttivät enemmän aikaa valitsemiinsa aktiviteetteihin kuin naiset. Naiset myös halusivat lisätä aktiviteettejä enemmän kuin miehet.

Stressi estää stressistä palautumisaktiviteetit, voi Jacobshagenin ja Kunzin tutkimuksen tuloksista tiivistää. Henkilöt, joilla työn ja muun elämän tasapaino ei ollut kohdallaan työn liiallisten vaatimusten takia, raportoivat vähemmän mieluisia vapaa-ajan ja enemmän epämieluisia aktiiviteetteja. Tällä on yhteytensä hyvinvointiin. Hyvinvoinnin kognitiivinen puoli, tyytyväisyyden kokemus, vaihtelee vapaa-ajan aktiviteettien mieluisuuden mukaan. Hyvinvointi tunnekokemuksena kärsii, jos mieluisat vapaa-ajan aktiviteetit ovat käymässä vähiin. On hyvä tavoite

tänäkin vuonna kehittää omaa vapaa-aikaansa niin, että lisää tyydyttävien aktiviteettien määrää ja koettaa vähentää epätydyttävien ja miksei puolitydyttävienkin osuutta. Kesää ja kesälomaa kohti mentäessä on hyvä muistaa, että vapaa-aikaa - vailla velvollisuuksia ja rooleja olevia hetkiä - meillä on hyvä olla myös päivittäin, viikottain ja kuukausittain, ei vain kerran kesässä.

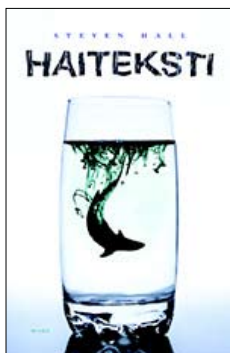
Sirkku Kivistö
työterveyspsykologi, Vantaa

Lähde Jacobshagen N. & Kunz A. *Freizeit = Frei-Zeit? Sichere Arbeit* 3/2004, s. 35-38.

Steven Hall: Haiteksti

Haiteksti alkaa epätietoisuudesta. Kirjan kertoja havahtuu tajuttomuudesta, jonka kestosta tai syystä hänellä ei ole aavistustakaan. Ympäröivät esineet ja huonekalut vaikuttavat vierailta. Kertoja ymmärtää, ettei hän tiedä, missä hän on – tai edes sitä, kuka hän on. Löytämästään ajokortista hän kykenee vihdoinkin yhdistämään nimen Eric Sanderson itseensä. Asunnosta löytyy myös salaperäinen kirje, jonka on allekirjoittanut Ensimmäinen Eric Sanderson. Kirjeessä kehoitetaan lukijaa ottamaan yhteyttä tohtori Randleen, psykiatriin, joka osaisi selittää, mitä on tapahtunut.

Tohtori Randle kertoo Ericin kärsivän dissosiativisesta muistimenetyksestä, joka on saanut alkunsa Ericin menetettyä tyttöystävänsä lomamatkalla kolme vuotta aiemmin. Psykiatrin mukaan Ericin tilassa on kuitenkin jotain kummallista: heti tapahtuneen jälkeen Eric oli unohtanut vain onnettomuusyön ja sen tapahtumat, mutta ajan kuluessa yhä suurempi osa Ericin muistoista oli tuhoutunut. Nyt, kolmen vuoden jälkeen, Ericin koko identiteetti on vain jäänteistä jostain, mistä yhdeksän kymmenesosaa on romahtanut. Hoidoksi tohtori Randle tarjoaa säännöllisiä käyntejä luonaan ja korostaa, että Ericin ei missään nimessä tulisi lukea hänen mahdollisesti saamiaan kummallisia



Alkuperäisteos:

The Raw Shark Texts

Kustantaja:

WSOY, Helsinki, 451 s.

Suomentaja:

Kaijamari Sivill

Ilmestymisvuosi: 2006

Steven Hall on vuonna 1975 syntynyt brittiläinen kirjailija, jonka esikoisteos Haiteksti julkaistiin vuonna 2006. Suomeksi kirja käännettiin seuraavana vuonna. Hall on opinnoissaan perehtynyt myös kuvataiteisiin, mikä heijastuu Haitekstin visuaaliseen ilmeeseen.

kirjeitä. Ne olisivat vain Ericin vaurioituneen mielen yrityksiä häiritä hoitoa ja totuuden selviämistä.

Eksyneen ja yksinäisen oloinen Eric kuitenkin päättyy pikku hiljaa saapuvien kirjeiden aukaisemiseen. Ensimmäinen Eric Sanderson kertoo Ericin olevan vaarassa: häntä vainoaa käsitteellinen hai, ludoviciaaniksi kutsuttu otus, jonka päämääränä on ahmaista Ericin muistot kokonaan. Eric on epäuskoinen, mutta koettuaan eräänä iltana hain hyökkäyksen kotonaan hän päättää ryhtyä taistelemaan haita vastaan. Hän hylkää asuntonsa, lopettaa hoitokontaktinsa Randleen kanssa, pakkaa kissan mukaansa ja lähtee jäljittämään ihmisiä, joiden on kirjeiden perusteella ymmärtänyt tietävän jotain ludoviciaaneista – ja ehkä hänestä itsestäänkin.

Tämän pidemmälle Haiteksitiä ja sen omalaatuista maailmaa ei oikeastaan voikaan kuvata viemättä lukijalta mahdollisuutta sukeltaa kirjan tunnelmiin ja tapahtumiin. Kirja on huikeaa kuvasta reaali maailman ja tuon toisen maailman kohtaamisesta ja linkittymisestä: yhtäällä on siis arki maailma tavallisine käytäntöineen ja tottumuksineen, toisaalla on aivan toisenlainen maailma hyökkäävine käsitteellisine haineen, epätiloineen ja ihmisineen, jotka ovat omistautuneet tämän salattumman maailman tutkimiseen

ja selvittämiseen. Myös Erick toivoo löytävänsä vastauksen muistimenetykselleen tästä toisesta maailmasta. Samalla hän toivoo ymmärtävänsä hänen ja hänen tyttöystävänsä tarinan, luoda sen uudestaan ja tulla sinuiksi surunsa ja menetyksensä kanssa. Tehtävä ei ole helppo, ja kirja tarjoaakin monia yllättäviä käännteitä ennen päätepidettään.

Haiteksti on hyvin monitahoinen kirja, ja sitä varmasti luetaan hyvin eri tavoin. Psykologisesta näkökulmasta käsin kirja kuvaa ihmismielen järkkymistä ja jopa romahtamista traumaattisten tapahtumien jälkeen. Se kertoo surusta, joka ei ole koskaan saanut kunnolla muotoaan ja kulkee siksi jatkuvasti kannoilla estäen uuden elämän rakentumisen. Näkökulmaa laajentamalla nousee esiin

kysymys tarinoiden merkityksestä ja voimasta – käsitteet latautuvat, ja niistä tulee meille tärkeitä, halusimmepa tai emme. Merkitysyhteyden menettäminen, mihin ludoviciaanikin hyökkäyksellään pyrkii, irrottaa ihmisen tämän omasta kulttuurista, tarinasta ja identiteetistä. Ihmisen haavoittuvaisuus näyttäytyy tätäkin kautta. Tässä mielessä Haiteksti on narratiivisuuden merkitystä korostava kirja.

Parhaiten Haiteksti kuitenkin ehkä toimii silloin, kun sen antaa itse puhua puolestaan. Psykologisilla näkökulmilla on tarinan ymmärtämisen kannalta oma painoarvonsa, mutta liika psykologisointi syö kirjan omintakeisen maailman lumoa. Haitekstin rinnakkaismaailmassa tapahtuvat seikkailut luovat Matrix-elo-

kuvaan verratun ilmapiirin, jossa asiat lokahtavat ymmärrettäväksi enemmän kokonaisvaltaisella kuin tiukan analyttisellä tasolla. Kaikissa teksteissä monitulkintaisuus ei toimi vaan lässähtää lopulta yhdentekeväksi hötöksi. Haitekstissä on tämä sudenkuoppa onnistuttu välttämään. Teksti pitää otteessaan mielenkiintoisen kerronnan ja juonenkehittelyn sekä Eric Sandersonin sympatiaa herättävän, hieman epävarman ja epätietoisen kertojaäänän kautta. Haiteksti on varmasti teos, joka muuttaa muotoaan lukukerrasta toiseen, mutta yhdelläkin lukukerralla se onnistuu herättämään lukijassaan pohdiskelua käsittelemistään teemoista: ideoista, identiteetistä ja todellisuuden mahdollisuuksista.

Maarit Roschier

Terapeuttisen kirjoittamisen mahdollisuuksia

Omien kokemusten hahmottuminen johonkin käsiteltävään muotoon ja rakenteeseen on ihmiselle hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Se mahdollistaa kokemusten kanavoitumisen itseilmaisuun, toiminnan tietoiseen suunnitteluun ja vastavuoroisten kokemusten saamiseen toisten ihmisten kanssa. Kokemusten hahmottuminen mahdollistaa niiden vertaamisen sekä omiin että toisten tavoitteisiin ja niihin mahdollisuuksiin, joita ympäristö kulloinkin tarjoaa. Näin ihminen voi elää henkisesti rikasta ja täyteliästä elämää.

Taide ja taideterapiat ovat eräitä välineitä omien tunteiden ja ajatusten tekemiseksi näkyviksi. Taiderapiat tarjoavat erilaisia keinoja kokemusten hahmottamiselle. Stimuloimalla luovuutta ne antavat paljon mahdollisuuksia yksiön oman mielikuvituksen käyttämiselle. Taideterapioissa vältetään liian suoraa ja nopeaa, jopa väkivaltaista ajatuksien ja tunteiden pakottamista loogiseen muotoon. Käyttämällä vapaan ilmaisun sallivia lähestymistapoja kokemuksiin mahdollistetaan niiden luonteesta itsestään lähtevä hahmottaminen. Tätä edistää tunteiden ja ajatusten hahmottelu riittävän hitaasti ja yksilön omilla ehdoilla.

Terapeuttinen kirjoittaminen on yksi taideterapien muoto muun muassa tanssi-, musiikki-, kirjallisuus- ja kuvataiderapioiden ohella. Kirjoittaminen mahdollistaa käsitteellisesti täsmällisemmän ja rikkaamman ajattelun kuin mitä ajattelu ilman apuvälineitä voi olla. Kirjoittaessa on mahdollista järjestelmällisesti palata aiempiin ajatuksiin, yhdistää niitä toisiin ajatuksiin ja muokata johtopäätöksiä tietoisemmin. Rakenteellistetut koke-

mukset mahdollistavat myös hankalasti ilmaistavien kokemusten tietoisemman käsittelyn. Kun osa kokemuksista on saanut muodon, ne luovat heijastuspinnan ja rakenteen, jota vasten toisiakin kokemuksia on mahdollista hahmottaa. Kun ajatellaan ilman apuvälineitä, kerrallaan käsiteltävän informaatio määrä on hyvin rajallinen, jolloin ei myöskään ole mahdollista muodostaa ”tukirakenteita”, joihin mahdollisesti epämääräiset kokemukset voidaan rakentaa.

Luova toiminta voi tarjota ihmiselle kanavan muuntua, purkautua ja löytää tyydytystä ilman riskiä henkilökohtaisen moraalin ja arvostuksien kanssa. Luovat toiminnot liittyvät keskeisesti minän kehittyneeseen puolustusmekanismiin eli sublimaatioon. Sublimaatioissa mahdollisesti tuhoisaa energiaa kanavoidaan uudelleen rakentaviin pyrkimyksiin ja minuudelle merkittäviin sekä sosiaalisesti hyödyllisiin tavoitteisiin. Muissa puolustusmekanismeissa on kyse energian sitomisesta ja kuluttamisesta, sublimaation avulla ego puolestaan saa uutta energiaa käyttöönsä. (Seppälä, 1991, 16). Kirjoittaminen voi olla keino etsiä ja löytää uusia, vaihtoehtoisia ratkaisuja tunteille ja kokemuksille, joilla ei aikaisemmin ole ollut mahdollisuuksia kanavoitua ilmaisuksi.

Ihminen havaitsee ja kokee paljon asioita, jotka tallentuvat muistiin ilman sanallista muotoa. Varsinkin varhaislapsuuden kokemukset ovat tällaisia, koska silloin ei edes teoriassa ollut mahdollisuutta kielellistää omia kokemuksia. On mahdollista, että nämä hahmottomat kokemukset jäävät muistiin erityisen ahdistaviksi muodostaen muodottomia pelkoja sekä muita vahvoja



KUVA: HANNA JÄKÄLÄ

tunteita ja rajoittavat elämistä sitoen toiminnan suunnitteluun tarvittavaa huomiota itseensä. Näitä kokemuksia ei välttämättä ole kovin helppoa palauttaa tietoisuuteen ja liian suora yrittäminen voi olla enemmän haitallista



kuin hyödyllistä, koska psyyke ei välttämättä kestä näihin kokemuksiin latautuneita tunteita (Sanberg, 1978). Siksi voi olla parasta lähteä kuvailemaan asioita kiertoteitse mahdollisimman vapautuneen ilmaisun kautta, jonka ei tulkita kovin nopeasti kertovan mistään helposti ymmärrettävästä kokemuksesta ja tapahtumaketjusta. Tässä vaiheessa on opittava sietämään keskeneräistä tilaa, jossa omia kokemuksia ei saa nopeasti selkeään kehykseen ja luottamaan siihen, että rakenne syntyy ajan kanssa, kun kokemukselle annetaan aikaa puhua itsestään.

Vaikka terapeutisessa kirjoittamisessa on oleellista antaa kokemuksen puhua vapaasti, kirjoittaminen käsitetään tahtomattakin kommunikaation välineeksi, mikä luo siihen helposti estoisuutta. Tekstille kuvitellaan helposti lukijajo kirjoittamisvaiheessa, mikä luonnostaan kaventaa kirjoitetun tekstin ilmaisunvapautta. Kirjoittaminen, jota opitaan tekemään vain itseä varten, voi harjoittelun myötä muuttua rajattomaksi ja ilmaisultaan vapaammaksi. Tämä edellyttää luottamuksen syntymistä siihen, että vapaasti virtaavalla kirjoittamisella ja ilmaisulla on pitkällä tähtäimellä rakentava vaikutus. Tällaista kirjoittamista voisi kuvata tiedostamattoman mielen juoksuksi, jossa tiedostava mieli ei saa irtipääsystä ilmaisua kiinni. On voitava luottaa siihen, että rajat ovat kuitenkin olemassa, ne ovat turvallisia ja pysyviä eikä kokemuksista kirjoittaminen tarkoita sitä, että ne automaattisesti toistavat itsensä käytännössä. Voi tapahtua päinvastoin, että yksilö tulee kirjoituksien kautta tietoisemmaksi omasta tavastaan kokea asioita ja alkaa ymmärtämään omaa käytöstään, mikä toistaa yhä uudestaan hankalien ja aikaisemmin ahdistavia tunteita aihe-

uttavia käyttäytymisen kaavoja. Vapautunut ilmaisu on näin avain ahdistusta herättäviin kokemuksiin, jotka ikään kuin etsivät muotoa ja ilmaisukanavaa eheyttääkseen yksilön tunteet ja niitä tasapainoittavan toiminnan.

Kirjoittamisen kuten kaiken ilmaisun virtaaminen on riippuvainen siitä, kuinka kirjoittajan mieli toimii kokonaisuutena. Jos kirjoittaja määrittelee minuutensa ja säännöstelee elämäänsä ahtaasti, hän voi kokea hyvin uhkaavaksi mielijohteiden vapaan päättämisen paperille. Hän voi ahdistua paljon siitä, että hänen kirjoittamansa teksti mahdollisesti kyseenalaistaa hänen oman sekä hänen ympäristön totutun tavan nähdä itsensä.

Onkin tärkeää korostaa, että kirjoitetun tekstin ei voi kovin suoraan ajatella määrittävän yksilön minuuden, joka koostuu sekä ympäristöön sopeutumisen mekanismeista että yksillöisistä tunteista ja ajatuksista. Yksilön tapaan kokea itsensä vaikuttaa ilmaistujen ajatusten ja kokemusten lisäksi se, minkälaisia merkityksiä yksilö antaa niille sekä se, miten hän tulkitsee kokemuksiansa, kun hän heijastaa niitä omiin tavoitteisiinsa. Näistä syistä pelkästään omista ei-kielellisistä havainnoista tietoiseksi tuleminen ei määritä yksilöä kovin kokonaisvaltaisesti. Uusille havainnoille on annettava myös merkityksiä ja ne on suhteutettava yksilön tavoitteisiin ja arvoihin ennen kuin ne muodostuvat osaksi yksilön minuutta. Näin yksilö piirtää oman minuutensa rajoja suhteessa omiin tavoitteisiinsa, tasapainottaa omia taipumuksiaan ja mahdollisuuksiaan keskenään.

Kirjoittaminen voi olla apukeino myös positiivisia tunteita herättävien kokemusten tunnistamiseen ja liittämiseen omaan minuuteen. Kirjoittaja voi pysähtyä positiivisia tunteita herättävään kokemukseen, tarkastella sen yksityiskohtia, assosoida siihen sanoja ja mielikuvia, jotka suurentavat kokemuksen merkitystä muistissa. Kun positiiviset kokemukset saa-

vat näin merkittävemmän roolin muistissa, luottamus vapautuneempaan kokemistapaan kasvaa eikä kokemusten vapaa virtaaminen kirjoittaessa tunnu enää uhkaavalta. Tällainen työskentely saattaa korjata vääristymää, joka syntyy ihmisten taipumuksesta sitoa energiaansa tunneperäisesti uhkaaviin ja pelkoa herättäviin muistoihin ja mielikuviin.

Kieli sisältää paljon tunteita kuvaavia fraaseja, kuten ”iloa rinnassa”, ”perhosia vatsanpohjassa” tai ”surun murtama”. Nämä fraasit voivat kuitenkin kuvata usein vain hyvin ahtaasti kenen tahansa ihmisen kokemuksia, jotka ovat monimutkaisia erilaisten tunnetilojen, tavoitteiden, ajatusten ja havaintojen sekoituksia. Terapeuttisessa kirjoittamisessa voidaan soveltaa hyvin erilaisia tunnetilojen lähestymistapoja. Voidaan esimerkiksi opetella tunnistamaan ja kirjoittamaan ylös omien tunteiden, positiivisten ja negatiivisten, fyysisiä reaktioita. Näin mahdollisesti aikaisemmin tunnistamattomiksi jääneet vihjeet tunnetiloista tulevat tietoisemmiksi ja oma kokemistapa hahmottuu. Ihminen voi alkaa kuvailemaan, millä tunne tuntuu hänen kehossaan, milloin hän tuntee sitä, mitä hän on tehnyt tai mitä on tapahtunut ennen



kun tunne tulee. Tunteista ja niiden syntymekanismeista voi siten tulla tietoisemmaksi. Näin mahdollistuu oman ja toisten tunnistava reagoiminen todellisiksi muuttuneisiin, aiemmin epämääräisiin ja piiloon jäänei-

siin tunteisiin. Tunnistetuksi tuleminen ja varsinkin myötätunto ovat itsessään tunteiden ja ilmaisun virtaamista edistäviä voimia. Tietoiseksi tuleminen mahdollistaa siis tunteisiin reagoimisen sekä toimimisen sen eteen, että löydetäisiin tunteiden ja tekojen toivotu tasapaino.

Yksilö voi myös löytää kirjoittamisharjoituksista jatkuvasti elämäänsä laajentavia ja tasapainoittavia keinoja. Muun muassa Julia Cameronin kirjoittamassa kirjassa Tyhjän paperin nautinto on runsaasti myös oivaltavia kirjoitusterapeuttisia kirjoittamisharjoituksia. Kirjoittaminen saattaa jäädä yksilön elämään terapian jälkeenkin vaikeita tunteita tasapainoittavaksi välineeksi, avartamalla vaihtoehtoisia tapoja nähdä asioita ja lisäämällä elämään turvallisuudentunnetta sekä luomisen iloa.

Hanna Jäkälä

Lähteitä:

- Ihanius, Juhani, 1989. Kantavat sanat. Lappeenranta: Etelä-Saimaan Kustannus Oy.
- Sandberg, Juha, 1978. Artikkeliteoksessa Saaritsa, P., Nautinnon suola. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Seppälä, K., 1991. Luovuus ja mielenterveys. Teoksessa Juhani Ihanius (toim.), Päiväkirjasta hypermediaan. Jyväskylä Gummerus, 11-21.

Aiheeseen liittyvää muuta kirjallisuutta:

- Bolton, Howlett: Writing cures
- Cameron, Julia: Tyhjän paperin nautinto
- Goldberg, Natalie: Luova mieli
- Leady, Jack. J.: Poetry as a healer – Mending the troubled mind

Kuntasektorin psykologien uusista palkkaohjeista

Ja Upsyn järjestövalmiuskuulumisia

Psykologiliitto järjesti yhteistyössä Upsyn ja Hepsyn kanssa kuntasektorilla työskenteleville jäsenilleen tiedotus- ja keskustelutilaisuuden 26.2.2008 Helsingissä hotelli Arthurissa. Paikalla oli ilahduttava määrä psykologeja ja johtavia psykologeja. Tilaisuuden vetivät Psykologiliiton puheenjohtaja Tuomo Tikkanen sekä kuntasektorin järjestöpäällikkö, JUKOn luottamusmies/HUS Max Ervast. Lisäksi Helsingin kaupungilla JUKOn pääluottamusmiehenä toimiva Ritva Kalenius puhui tilaisuudessa. Saimme tilaisuudessa muun muassa kattavan kuvan siitä, millaisten vaiheiden kautta kuntapsykologien palkkauksessa on päädytty nykytilanteeseen eli siirtymiseen KVTES:n hinnoittelun ulkopuoliseksi ryhmäksi.

Kaikki kuntasektorilla työskentelevät psykologit siirtyvät kunnan yleisen virka- ja työehtosopimuksen (KVTES) hinnoittelun ulkopuolelle 1.3.2008. Tämän seurauksena psykologien palkasta sopiminen ja neuvotteleminen muuttuvat aiempaa vapaammaksi. Hinnoittelun ulkopuolellakin psykologeja koskevat kuitenkin edelleen kaikki KVTES:n palkkausta ja

työehtoja koskevat määräykset. Samoin palkka määräytyy entistä painavammin työn vaativuuden sekä muiden KVTES:ssä mainittujen seikkojen perustella.

KVTES:n palkkaluvun 5. pykälän mukaan työnantajan tulee huolehtia siitä, että palkkahinnoittelun ulkopuolisten tehtäväkohtaiset palkat ovat oikeassa suhteessa niihin palkkahinnoittelun palkkaryhmiin kuuluvien tehtäväkohtaisten palkkojen kanssa, joita voidaan tehtävien luonteen vuoksi käyttää jonkinlaisena viiteryhmänä. Terveys-, sosiaali- ja opetustöissä viiteryhmänä voidaan käyttää esimerkiksi sairaaloiden, terveyskeskusten, kouluterveydenhuollon ja kasvatus- ja perheneuvolojen lääkärin tehtäväkohtaisia palkkoja.

Psykologiliitto on laatinut suositukset kuntasektorin psykologien tehtäväkohtaisiksi vähimmäispalkkoiksi vuodelle 2008. Suositukset perustuvat liiton syksyllä 2007 tekemään palkkatutkimukseen. Tutkimuksesta kävi ilmi, että vaikka psykologien työn vaativuus oli arvioitu usein asianmukaisesti, sitä ei ollut huomioitu riittävästi palkoissa. Kuntasektorilla työskentelevien psykologien tehtäväkohtainen palkka oli joulukuussa 2007 keskimäärin 2717 euroa kuussa.

Psykologiliiton jäsenille lähetetty palkkaopas on tarkoitettu sekä psykologeille itselleen että psykologien esimiehille ja JUKOn luottamusmiehille. Psykologit voivat pyytää liiton toimistosta lisää oppaita, jotka he voivat antaa omalle esimiehelleen tai muille palkasta neuvotteleville ja päättävillä henkilöille kunnassa tai kuntayhtymässä.

KVTES:n hinnoittelun ulkopuolelle siirtymisen jälkeen on entistä tärkeämpää verkostoitua ja olla selvillä palkkauksen kehittymisestä esimerkiksi alueellisesti sekä eri toimialoilla. Psykologiliitto jatkaa palk-

katilanteen seuraamista muun muassa vuosittaisilla palkkatutkimuksillaan ja tekee alueellista palkkatiedotusta yhteistyössä paikallisyhdistysten kanssa. Samoin on tärkeää panostaa opiskelijoiden ja nuorten psykologien tiedottamiseen, jotta heillä on käytössään tietoa ja neuvottelutaitoa ensimmäisiä työsuhteita solmiessaan.

Uudenmaan psykologiyhdistyksen alueella on nyt koottuna järjestövalmiusverkosto, joka toi-

mii sopimuskauden aikana myös palkka-asioiden edistämiseksi. Kaikissa yli viiden psykologin työpaikoissa on nimettynä yhteyshenkilö, joka päivittää osaltaan tietoja muuttuneista vakansseista ja niiden haltijoista. Lisäksi on nimetty alueellinen järjestövalmiusryhmä, jossa on mukana Upsyn puheenjohtaja, järjestövalmiusvastaava sekä Uudenmaan alueen suurten kuntatyönantajien osalta yhteyshenkilöitä. Yhteystietomme

ovat luettavissa yhdistyksen nettisivuilla www.upsy.psyli.fi, ota rohkeasti yhteyttä palkkaukseen liittyvissä kysymyksissä!

Asta Järvinen

Upsyn järjestövalmiusvastaava
asta.jarvinen@vuolake.fi

VALOKUVANÄYTTELY

Toivon siemeniä, pelon siemeniä

40 vuotta miehitystä palestiinalaisalueilla

3-18.5.2008 arkisin 8-20, lauantaisin 10-16.

Monitoimikeskus Lumo, Urpiaisentie 14, 01450 Vantaa

Näyttelyn esittely maanantaina 5.5. 2008 klo 18, psykologi Sirkku Kivistö

Toivon siemeniä, pelon siemeniä -valokuvanäyttely vie kuvamatkalle Israeliin ja palestiinalaisalueille, missä miehityksen todellisuus on ollut läsnä yli 40 vuotta. Libanonin palestiinalaisleireillä toivo oikeudenmukaisesta ratkaisusta elää sitkeästi.

Onko miehityksen keskeltä vielä löydettävissä toivon siemen?

Silminnäköinä alueella ovat olleet mm. suomalaiset kuvaajat Carina Appel, Laura Junka, Sami Kero, Petteri Kokkonen, Tapio Kujala, Mikko Louhivuori, Leena Saraste ja Rauli Virtanen.

Libanonin palestiinalaisleirien kuvaaja on psykologi Kirsti Palonen.

Näyttelyn järjestävät Kirkon Ulkomaanapu, Amnesty Internationalin Suomen osasto ja Psykologien Sosiaalinen Vastuu ry.

vastuu.fi/libanon

www.kua.fi

www.amnesty.fi

Liiton kotisivut osoitteessa <http://www.psyli.fi> jäsenille tarkoitettua ammatillista, ammattieettistä ja edunvalvontaan liittyvää tietoa. Katso myös UPSY:n omat kotisivut <http://www.upsy.psyli.fi>.

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**

**Muutosilmoituksen voit tehdä myös
kätevästi internetissä liiton kotisivuilla
osoitteessa
<http://www.psyli.fi> > jäsenyys.**