

Pirjo Härmävaara

”Etkö kuule, mitä en sano” – oireet sietämättömien tunteiden kielenä

Lauveng, Arnhild (2012). Huomenna olin aina leijona. Suom. Hanna Böhme, Liisa Lithovius, Seppo Hulkki. Helsinki: Therapie-säätiö.

Kuulin elokuussa 2013 ISPS:n Varsovan kongressissa norjalaisen kliinisen psykologin Arnhild Lauvengin (s. 1972) plenaariesityksen, jossa hän yllä olevan otsikon alla puhui hyvin koskettavasti, rohkeasti ja selkeästi pitkiä, rankkoja pakkohoitojaksojakin vaatineesta skitsofreniastaan, jota hän oli sairastanut kymmenen vuoden ajan. Hän valotti myös sairastumisensa syitä, oireilun alkua ja lopulta myös paranemistaan. Toipumisen kannalta hän piti ratkaisevana oikealla tavalla kuulluksi tulemistä.

Mietin, että meidän ammattilaistenkin on varmasti vaikea kuulla sitä, mitä potilas ei meille sanoilla sano. Kuulemmeko läheskään aina edes sitä, mitä meille selvin sanoin sanotaan? Tai kuulemmeko yhtäaikaisen tai aaltoilevan halun selvittää ja peittää; kuulemmeko epäsuoria viestejä; oireilun, tekojen tai somaattisen kieltä? Ja vaikka kuulemme, ymmärrämmekö ja kunnioitamme haurasta luottamusta, joka näissä erilaisissa ilmaisuihin on sisäänrakennettuna? Osaammeko kunnioittaa ihmistä toisessa, osaammeko itsessämme? Oikea tapa kuulla jäi askarruttamaan. Mikä Lauvengin kokemassa oli ollut sellaista?

Sittemmin osuin huomaamaan, että Therapie-säätiö on jo vuonna 2012 julkaissut suomennoksen Arnhild Lauvengin *Huomenna olin aina leijona* -kirjasta, jossa hän kirjoittaa kokemuksistaan ja näkemyksistään kaksinkertaisella asiantuntemuksella – sekä pitkällisen, tuskallisen psykoosivaiheen ja siitä toipumisen läpikäyneenä että nykyisen kliinikon näkökulmasta. Sopivasti monenlaista kieltä sisältä päin ymmärtävän ja selvittelevän hengen mukaisesti Lauveng on löytänyt hyvän hoidon kokemustensa kuvauksen oivalliseksi avuksi norjalaisen sadun ”Askeladden ja hyvät auttajat”.

Sadussa kuningas oli luvannut tyttärensä ja puolet valtakuntaa sille, joka osaisi rakentaa niin maalla, merellä kuin ilmassakin kulkevan laivan. Kolmesta veljeksestä laivan onnistui rakentamaan se, joka oli auttamaan tulleelle ukolle rehellinen eikä pyrkinyt tekemään itsestään yhtään parempaa tai huonompaa kuin oli. Kävi kuitenkin niin, että kuningas ei ollut tästä laivasta eikä myöskään sitä tarjoavasta tavallisesta nokinaamaisesta tomppelistä lainkaan kiinnostunut.

Tähän sadun poikaan Lauveng kertoo samastuneensa syvästi: hänkin oli yrittänyt puhua avoimesti ja rehellisesti unelmistaan, mm. ajatuksistaan kouluttautua psykologiksi. Näin siitäkin huolimatta, ettei hän itsekään juuri uskonut unelmansa toteutumiseen. Hän oli, yhtä kaikki, hyvän purren kapteeni: hänellä oli kykyä uhmata, tahdonvoimaa ja tulevaisuudenuskoa. Aina hänellä oli kuitenkin vastassaan vähintään yksi tylästi tyrmäävä pikkukuningas: ”sairaskertomuksesi perusteella”, ”ei ole realistista” jne. Vaikka tämä olisi ollut tilastojen valossa aivan totta, yhtä totta olisi silti ollut sanoa jotain, mikä olisi jättänyt hitusen toivoa, jonkin mahdollisen raon onnistua, pohtii Lauveng. Vaikutus olisi joka tapauksessa ollut erilainen.

Sadussa Askeladden oli poiminut laivaansa lukuisia apureita: ”rohkeita sieluja, jotka silmää räpäyttämättä ja liikoja kyselemättä seurasivat tätä kummallista purtta ja hyväksyivät sen kapteenin ideat ja suunnitelmat”. Heistä jokaisella oli omia tärkeitä ominaisuuksia, joita ilman Askeladden ei olisi voinut päästä päämääräänsä. Lihalle äärimmäisen persolle kaverille kelpasivat lihan puutteessa

harmaat kivetkin. Toimintaterapeutit ovat Lauvengin kokemuksen mukaan usein juuri tällaisia. He lähtevät potilaan senhetkisestä tilanteesta ja kykenevät iloitsemaan vaatimattomistakin aikaansaannoksista. Samalla potilaalle välittyy konkreettisen tuotoksen avulla toivoa siitä, että uutta on mahdollista omaksua ja että pilalle mennyt työkin voidaan korjata tai että korjattukin kelpaa toimittamaan jotain tehtävää.

Toinen auttaja taas oli niin janoinen, että tyytyi imemään irrallista hanaakin. Kolmas taas niin keskittynyt, että kykeni kuulemaan ruohon kasvavan. Lauveng oli kohdannut lukuisissa terapeuteissaan heidän kaltaisiaan. Kahden ensimmäisen terapeutin hän kertoo jaksaneen kestää vuodesta toiseen tarkkaavaisena, huomiokykyisenä, huomaavaisena ja kiinnostuneena, vaikka he eivät itse saaneet vastineeksi tippaakaan. He eivät luovuttaneet silloinkaan, kun potilaan kunto huononi. Lopultakin – potilaan hengissä pitäminen on kaiken perusta, toteaa Lauveng.

Tärkeä on pystyä kuulemaan myös sellaista, mitä ei koskaan sanottukaan – jotain mielekästä, kysymyksiä herättävää psykoottisen puheen seasta. Ja muistaa, että ruoho kasvaa hitaasti, omasta sisäisestä voimastaan; on siis varattava riittävästi aikaa ja sopivat olosuhteet itseymmärryksen kehittyä: auringonkukkaakaan ei voi vetää esiin siemenestä. Kolmas terapeutti auttoi häntä kasvamaan taimeksi.

Tämä kaikki kerrottu on tietenkin aivan vastakkaista tulos- ja tehokkuusvaatimuksille. Kriittisesti Lauveng pohtii myös sitä, että ehkä nämäkään terapeutit eivät välttämättä nähneet ja kuulleet kaikkia mahdollisuuksia tai olivat ehkä kuitenkin liiaksi osa hoitojärjestelmää ja pystyivät vain lievittämään syntyviä haittavaikutuksia.

Auttajista neljäs oli niin tarkkanäköinen, että kykeni näkemään maan ääriin – kuten se kuntoutusohjaaja, joka uskoi hurjiinkin unelmiin. Todellisuudentajuksena hän kuitenkin auttoi Lauvengia luomaan turvaverkkoja ja osatavoitteita pitkälle ja voimia kysyvälle matkalle. Useissa hoitajissa, muissa tukihenkilöissä, viranomaisissa ja erityisesti omassa perheessään hän kohtasi näitä erittäin kärsivällisiä, tarkkanäköisiä, kiertoteiden mutkista hätkähtämättömiä toivon kannattelijoita. ”Ei ole kovin vaarallista eksyä hiukkasen tieltä, kunhan tietää minne on matkalla ja kunhan jaksaa kulkea koko matkan”, sanoi sisar Lauvengin valmistuessa lopulta psykologiksi.

Viimeinen auttajista oli nielaissut viisitoista talvea ja seitsemän kesää. ”Kyky ottaa sisäänsä kaikenlaista ei ole kovin tavallinen ominaisuus, mutta tärkeä se on. Joissakin tapauksissa se voi olla suorastaan ratkaisevan tärkeä”, pohtii Lauveng. Näitä vihaa, raivoa, katkeruutta, surua ja häpeää sekä syyllisyyttä, kateellisuutta, iloa, ahdistusta, kaipuuta ja rakkautta sisäänsä pelkäämättöminä säilöviä ja niitä hallitusti esiin tuovia ihmisiä hän ei ollut kuitenkaan tavannut monia. Ja silti joskus oli kyse hyvinkin vähästä – kuten toivoa ylläpitävistä konkreettisista teoista. Yhden hoitajan hän kertoo tehneen aina työvuoronsa alussa lentoliikkeitä ”Arnhildin puolesta” sen jälkeen, kun oli nähnyt hänen piirroksensa tekstin: ”Vain häkissä olevat linnut kaipaavat. Vapaana olevat lentävät tiehensä.”

Erilaisia kyvykkäitä auttajia oli siis ollut paljon. Ja todellakin, kyse ei ollut ollut mistään maagisista taikakeinoista. Niistähän ei saduissakaan ole syvällä tasolla kyse. Nöyrästi Lauveng sanoo oppineensa myös niiltä, joilla sopivia ominaisuuksia ei ollut. Kaikki ovat olleet tärkeitä omalla tavallaan hänen matkallaan päämääräänsä.

Vakavasta aiheestaan huolimatta tämä sairaus-toipumiskertomus ei ole raskasta luettavaa vaan pikemminkin aivan päinvastoin. Kaikki on mietittyä, perusteltua, rehellistä ja sulatettua. Huomattavaa ilmavuutta tekstiin antavat yksityis- ja omakohtaiset, eriteltyt esimerkit, joita on sekä hyvin että huonosti menneistä kohtaamisista moninaisissa hoito- ja elämäntilanteissa. Läpi kirjan

toistuu johdonmukaisena ajatus, että vaikeastikin psykoottiset potilaat ovat yhtä lailla ihmisiä ja omia persooniaan kuten kaikki muutkin. Saatuaan tilaisuuksia tulla kertomaan kokemuksistaan yleisölle Lauveng on vielä oivaltanut, että kokemusasiantuntijakaan ei voi olla muuta kuin oman kokemuksensa edustaja. Hän ei tekstissään viittaa Sullivanin niin kuin ei juurikaan kehenkään teoretikkoon nimeltä. Omat kokemukset puhuvat vahvasti puolestaan: kun tulee aidosti kohdatuksi ja kunnioitetuksi ihmisenä, saa toivoa kantamaan äärimmäisen nöyryyttävänkin tilanteen yli. Tämän lukukokemuksen jälkeen alkaa tuntua selvältä, että mielestä me–he-jaottelun juuriminen avaa ihan omasta voimastaan näkemään kummalliseltakin vaikuttavan reagoinnin taakse. Lauvengin mukaan ei ole niinkään tärkeää se, mitä tehdään vaan se, miten.