

Harri Virtanen

## Psykoterapiaa lämmenneellä planeetalla

Ilmastokatastrofi koskettaa kaikkia elämän alueita kaikilla inhimillisen olemisen tasoilla. Se on suurin riski ihmisten terveydelle ja mielenterveydelle välittömene ja välillisine vaikutuksineen. Ilmastokatastrofin ymmärtäminen on äärimmäisen vaikeaa. Se on hyperobjekti, kirjoittaa kanadalainen Britt Wray kirjassaan *Generation dread*, joka valittiin Kanadan parhaaksi tietokirjaksi vuonna 2022.

Ilmastoahdistus koskettaa erityisesti lapsia ja nuoria. Laajan kansainvälisen tutkimuksen (Hickman ym. 2021) mukaan, jossa Suomi oli myös mukana, 75 prosenttia 16–25-vuotiaista kokee tulevaisuuden pelottavana. 56 prosenttia uskoo, että ihmiskunta on tuomittu. Erittäin huolestuneita heistä on 59 prosenttia, ja 39 prosenttia epäröi hankkia omia lapsia.

Ilmastonmuutos näkyy luonnon monimuotoisuuden tuhoutumisena, lämpenemisenä, elinolosuhteiden muuttumisena, äärimmäisinä sääilmiöinä, pakolaisvirtoina, nälänhätänä ja epidemioina. Sen ytimessä ovat kuitenkin ahneus, itsekkyyden ja apaattisuus, ja sillä tavalla se on psykologinen ongelma. Kuinka moni on joskus valvonut sen vuoksi, että on ollut huolissaan ympäristöstä?

Luonnon monimuotoisuuden katoaminen ei tapahdu vain ulkopuolellemme. Se tapahtuu myös meidän ruumiissamme ja mielessämme. Ihmisruumis on ekosysteemi, joka kärsii luon-

tokontaktin vähenemisestä immunologisesti ja monella muulla tavalla. Monet krooniset sairaudet, lisääntyvät allergiat, suolistosairaudet, ylipaino ja mielenterveyden ongelmat ovat suoraan tai välillisesti yhteydessä luontokatoon.

Ilmastoahdistus ei kuitenkaan ole psykopatologiaa. Se on oikea reaktio massiiviseen olemassaoloamme ja hyvinvointiamme uhkaavan ilmiöön, eikä sitä näin ollen pidäkään lievittää. Tunteet synnyttävät ihmisissä toimintaa, ja ne voivat muuttaa käytöstämme ja valintojamme. Ne voivat synnyttää aktivismia. Me motivoitumme, lähdemme liikkeelle, koska tunteet niin käskevät.

Ilmaston lämpeneminen on kolonialismin ja kapitalismin synnyttämää. Ilmasto ei ole muuttunut luonnollisesti, vaan polku nykytilaan on tehty tieteen tahtoon ja suunnitelmallisesti. Kapitalismi tarvitsee halpaa luontoa, josta se jalostaa kalliita tuotteita, ja niille tarvitaan ostajia. Rikas Pohjola tarvitsee etelän luonnonvaroja ja vähemmän kuluttavia ihmisiä sekä kaatopaikan jätteilleen. Kapitalismi tarvitsee epätasa-arvoa ja heikkoa demokratiaa.

Teollistuminen pakotti ihmiset muuttamaan maaseutuympäristöistä kaupunkeihin, jotta heidät saatiin työvoimaksi tehtaisiin. Suhde maahan ja ympäristöön piti katkaista. Teollistuminen tarvitsi tiukkoja sukupuolirooleja, kesytettyjä ja alistettuja naisia hoitamaan kotia korvauksetta.

Kuluttajaihmissen pitää olla huonovointinen, jotta hän kuluttaisi korvikkeita oikean tarpeentyydytyksen sijaan. Suurin osa hyvän elämän edellytyksistä olisi ilmaisia, mutta kapitalismi tarvitsee masennusta ja elämän merkitykseltömyyttä ylläpitääkseen kuluttamista.

Ilmastoahdistus ei kohtele kaikkia tasa-arvoisesti. Kaikkein haavoittuvimpia ovat lapset ja nuoret; naiset; ne, jotka ovat ilmastonmuutoksen etulinjassa ja joihin tulvat, metsäpalot ja lämpöaallot jo osuvat; mielenterveyden häiriöille jo altistuneet; alkuperäiskansat; maanviljelijät ja ulkona työskentelevät ihmiset sekä ilmastonmuutoksen ammattilaiset. Lisään tähän listaan myös psykoterapeutit.

Kolmion, jonka yläkulmassa on psyyke, alakulmissa yhteiskunta ja luonto, kaikki sivut on katkaistu tietien tahtoen. Psykyen suhde sekä yhteiskuntaan että luontoon on katkaistu. Luonnon ja yhteiskunnan suhde on katkaistu. Kapitalismi tarvitsee tätä rikkinäistä kolmiota. Ja jotta korjaavia tekoja voitaisiin tehdä, tarvitaan uudenlaista kolmiolääkettä!

Ekopsykologia on suhteessa olemisen psykologiaa ja pyrkii korjaamaan katkoksia. Miten psykoterapia vastaa lämmenneen planeetan haasteisiin? Psykoterapia kohtaa ympäri maailmaa katastrofeja, äärisäämiöitä, pakolaisia, väkivallan ja kidutuksen uhreja, syvää traumatisoitumista, joka syntyy sodissa ja diktatuureissa. Nyt ei ole aika vääntää psykoterapian koulukunnista, vaan nyt on kohdattava yhteistä kärsimystä, opetella kanssakulkemista.

Yhteisöllisyyttä lisääviä terapiamuotoja on tuettava. Ryhmäterapian painoarvoa on lisättävä. Samoin terapiaa, joka kohdistuu organisaatioihin ja yrityksiin. Tiedämme, että yhteisöllisyys lisää resilienssiä. Vahvat yhteisöt, joissa on paljon sosiaalista pääomaa ja jakamista, selviävät katastrofeista paremmin. Koululuokat selviävät kiusaamisesta, jos niiden yhteisöllisyyttä tuetaan. Psykoterapian työkaluja pitää demokratisoida, jakaa, antaa pois. On koulutettava ihmisiä tunnetaitoihin, kohtaamisiin, korjaaviin tekoihin.

Andy Fisher, *Radical ecopsychology* -kirjan kirjoittaja, järjestää ”Giving away psychotherapy”-työpajoja, joissa koulutetaan ihmisiä käyttämään psykoterapiasta tuttuja keinoja vaikeiden tunteiden käsittelyssä ja kriisien kohtaamisessa. Sen sijaan, että kuljemme kohti medikalisoitua, rajatumpaa psykoterapiakäsitystä, meidän on avettava sitä.

Luontoyhteyttä korjaavia ja tukevia terapioita on otettava käyttöön. Planetaarista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä tukevia käytäntöjä on sovellettava terapeuttisiin kohtaamisiin, samoin kuin luontolähtöisiä ja eläinavusteisia työtapoja. Tullaan juurille, radikaloidutaan, niin että ensimmäiset terapeuttiset kysymykset ovat: syötkö hyvin, nukutko ja liikutko riittävästi? Tämän jälkeen voidaan ryhtyä kysymään muita kysymyksiä. Onnistunut terapia vaatii elämäntapamuutoksia, ja niille pitää luoda edellytyksiä.

Psykoterapian on vaikutettava niin, että liikumme kohti tasa-arvoisempaa, demokraattisempaa yhteiskuntaa, jotta demokratia ylipäättään säilyisi. Psykoterapiaa voi kohdistaa myös paikkoihin, kärsivään tai jo tuhottuun luontoon. Pitää tehdä säilyttäviä ja palauttavia tekoja ja korjata jo tehtyjä tuhoja. Ympäristöä ja eläimiä pitää kohdata terapeuttisella mielialalla.

Kulutussyhteiskunta tarjoaa helppoja ja nopeita keinoja. Meillä on pakkomielle helppoon toivoon: viisi askelta hyvinvointiin, kahden kuukauden ohjelma laihtumiseen, älä nyt ole noin synkkä... Olen työskennellyt ukrainalaisten terapeuttien ja analyytikkojen kanssa. Tunnen sekä palestiinalaisia että israelilaisia terapeuteja. Kärsimyksen määrä on pohjaton. Meille ei ole enää tarjolla helppoa toivoa. On vain toivoa, joka on tekoja, aktiivista toivoa, kuten ympäristöaktivisti Joanna Macy sitä kutsuu. Tekojen lopputuloksesta ei ole varmuutta, silti niitä on tehtävä. Toivo on vain siinä hetkessä, kohtamisessa, teossa.

Voimme lisätä kontaktia luontoon – se nimittäin parantaa – sitoutua elämäntapamuutokseen, joka edistää terveyttä eikä tuhoa planeettaa, käyttää joogaa, meditaatiota, hengitysharjoituksia.

tuksia, elää todeksi spiritualiteettia tyhjän kuluttamisen sijaan, harjoittaa kiitollisuutta ja luovuutta ja taiteita. Voimme olla läsnä ystäville, perheelle ja vaikkapa esi-isille, sitoutua rohkeasti ilmastotyöhön ja pitää siinä rajat niin, ettemme pala loppuun vääjäämättömästi lämpenevällä planeetalla.

### *Kirjallisuus*

**Hickman, Caroline; Marks, Elizabeth; Pihkala, Panu; Clayton, Susan; Lewandowski, R. Eric; Mayall, Louise E.; Wray, Britt; Mellor, Catriona & van Susteren, Lise** (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *Lancet Planet Health*, 5(12), e863–e873.