

Erkki Heinonen



## Muuttuuko ihminen?

Uutiset ovat kirjaimellisesti masentavia ja ahdistavia. Kotimaan mediaa seurattaessa mielen-terveysoireilu tuntuu nykyiseltä normaalilta. Joka kymmenes suomalainen syö masennuslääkkeitä. Useampi kuin joka kolmas Kelan korvaama sairauspoissaolopäivä perustuu mielen-terveyden häiriöön. Ja koronan jälkimainingit, ilmastonmuutos ja älylaitteet ovat koetelleet nuorison mielen-terveyttä ympäri maailman.

Niin ikään on kirjaimellisesti miljardin euron kysymys – vain kotimaisten tilastojenkin valossa – miten vaikuttaa näin valtavaan ja monisyiseen ongelmaan. Helpotusta tuskin tuovat terveydenhuollon säästöpainheet. Käsiä ei voi silti nostaa pystyynkään. Palvelujärjestelmää myllerretäänkin nyt monella taholla uuteen uskoon, terapioiden tarjoamiseksi yhä useammalle tarvitsevalle.

Psykoterapian arvostus tuntuu kasvaneen paljon viime vuosina. Hyvä onkin, että lääkityksen rinnalle tuodaan aidosti vaihtoehtoja. Toisaalta suuri kysyntä lisää painetta myös ihmepelellisille. Tai ainakin helpoille, halvoille ja nopeille ratkaisuille. Muutoksiin liittyy silti riskejäkin. Tunnettuihin kareihin kuuluu laitoshoidon purkamisen 1980- ja 1990-luvuilla, ilman vastavia satsauksia avohoitoon. Kun laman myötä säästöjä jatkettiin, kohtaamattomat ongelmat kirjaimellisesti jalkautuivat kaduille.

Hybristä suitsivat myös uudet pitkittäis-seurannat mielen-terveysongelmien yleisyydestä. Esimerkiksi hiljattaisessa, urauurtavan kattavassa kohorttitutkimuksessa seurattiin uusiseelantilaisen Dunedin-kaupungin koko tiettyä vuonna syntynyttä väestöä. Liki puolen vuosisadan seurannassa nähtiin, että jopa vain alle seitsemäsosa ei täyttänyt mielen-terveyshäiriön kriteereitä yhdessäkään mittauspisteessä. Saatu hoito ei ollut tutkimuksen kohteena. Silti ongelmistaan toipuneita oli viimeisimmässä, 45 vuoden mittauspisteessä vain noin kaksi viidesosaa.

Psykoterapian tuloksellisuustutkimuksen valossakin luvut kuulostavat uskottavilta. Vaikka hoito on keskimäärin vaikuttavaa, psykoterapia ei ole ihmelääke. Myös suuressa suomalaisessa vertailevassa tutkimuksessa havaittiin, että monet lyhyeen terapiaan satunnaistetuista päätyivät myöhemmin oma-aloitteisesti pidempään psykoterapiaan. Psykoterapian hoitovasteen, hoitotarpeen ja riittävän määrän ennustetekijöistä tarvitaan lisätutkimusta. Myös diagnostiikka muuttuu, ja ”big dataa” on yhä helpompi kerätä. Ihanteellisesti tämä johtaa alati tarkempiin interventioihin.

Toisaalta väittely jatkunee teknisen, täsmälääketieteen rajoista ja siitä, missä määrin terapian voima riippuu yleisinhimillisistä tekijöistä,

kuten läsnä olevasta ja empaattisesta terapeutista. Kliininen psykologia ja psykoterapia ovat nuoria tieteitä. Menneisyyteen sijoittuvien lääkärisarjojen yksi koukku on kauhun herättäminen katsojassa siitä, kuinka vähän ennen tiedettiin ja kuinka paljon luultiin tiedettävän. Psykken alueen lisähaasteena on tutkimuksen kohteen, ihmisen, muuttuminen kulttuurin mukana.

Kulttuurisesta kulmasta onkin kiinnostavaa pohtia, minkälaisia ihmiskäsityksiä ja tarinoita eri terapeuttiset viitekehykset tarjoavat. Vanhalla mantereella kehittyneen psykoanalyysin näkökulmaa elämään on luonnehdittu traagiseksi tai ironiseksi. Kärsimys ja menetykset ovat väistämättömiä. Parhaista yrityksistään huolimatta ihminen päätyy tilanteeseen, jota hän tietoisesti pyrki eniten välttämään.

Myöhemmin uudella mantereella Amerikassa kehittyivät valoisammat humanistiset ja kognitiiviset terapiasuuntaukset. Humanististen terapioiden näkökulmaa on luonnehdittu romanttiseksi. Elämä on luova seikkailu, jonka arvoina ovat spontaanius, tunteiden tunteminen ja aidon itsen etsiminen. Kognitiivisen terapian visio on puolestaan koominen, sanan klassisessa merkityksessä. Asioilla on onnellinen loppu, vaikka vastoinkäymisiä ja esteitä voikin olla matkan varrella.

Miten luonnehtia nykyhetkeä? Median ja somen pursuava ”terapia-content” asemoinee meidät jonnekin romanttisen ja koomisen välimaastoon. Liki jokaiselle päivälle löytyy juttua tunteiden viesteistä ja viisaudesta. Toisaalta niin myös niksipirkkamaisia life hackseja, joilla jokainen voi tuunata elämänsä paremmaksi.

Kapitalistiseen tehokkuususkoon toki istuvat onnelliset loput paremmin. Loppukädessä kaikki ongelmat voidaan selättää. Kukin voi psykotekniikoilla parantaa tuottavuuttaan. Silti viisautta voi olla myös elämän traagisten ja ironisten aspektien hyväksyminen: että kaikki muutokset, tai muuttumattomuus, eivät ole omissa käsissämme.

*Mukailtu Psykologia-kongressin kutsuluennosta 23.8.2024 ”Muuttuuko ihminen – näkökulmia psykoterapiatutkimuksesta”*