

## Pääkirjoitus

### Yksi suu, kaksi korvaa ja kohti katsovat silmät

Olen tehnyt itselleni tärkeän ja muistorikkaan työrupeaman Suomen Pelastusarmeijan säätiölä urani aikana. Muistan erään joulujuhlaillan, jolloin istuin ajatuksissani ruokapöydän ääressä ihmishälinässä ja kuulin pöydän päästä erään ruokailijan toteavan Pelastusarmeijan upseerille, miten hyvältä tuntui, kun tämä kuunteli häntä. Upseeri vastasi tähän, että Jumala on antanut meille vain yhden suun mutta kaksi korvaa. Ruumiinosieni alkuperää en rohkene väittää tuntevani, vaikka pyrinkin suhtautumaan eloani määrittäviin elimiini asianmukaisella kunnioituksella ja kiitollisuudella, mutta lausahdus jäi mieltäni askarruttamaan. Kuinka kuulluksi tuleminen muovaa ihmistä perustuksia myöten.

Rakennuksen perustuksiin, kuten omiin perustuksiimme, kajoaminen on herkkää ja voi uhata romahduttaa koko talon. Vaellellessamme talomme käytävillä, oleillessamme sen eri tarkoituksiin kalustetuissa huoneissa ja hengittäessämme raikasta ilmaa sen parvekkeilla – joskus haikeasti maisemista mykistyen – voi mieleemme häivähtää heijastuksia viesteistä, jotka perustuksiimme on murattu. Kuunteleminen voi lempeästi läpivalaista rakenteita ja auttaa näkemään pintapäällysteen taakse, syvempiin kerrostumiin, heijastusten lähteisiin, jotka piilevät sisimmän uumenissa, yltävät ehkä peruskiveen asti.

Peruskiven muuraus on vanha seremoniallinen perinne. Alun perin se perustuu rakentamiseen osallistuneiden tapaan laittaa ensimmäiset tiilet yhdessä paikoilleen ja asetella tiilien alle uhrilahjoja, kuten viiniä tai viljaa. Myöhemmin peruskiveen on voitu sijoittaa säiliö, jonka sisään on laitettu erilaisia esineitä muistuttamaan perustuksen muuraamisen ajankohdasta, vaikkapa sanomalehtiä tai vuosikertomuksia. Peruskiven sisään kätkettiin aikakapseli, viesti menneisyydestä, ja tämän viestin kätkemän kiven ympärille siis muurattiin perustukset, jotka määrittivät rakennuksen kestävyyttä ja vakautta.

Eläessämme luonnonvoimien ehdoilla, hämmentyneinä, kivuliaina ja arkoina, voimme pelätä rakenteiden narinaa, kolahduksia ja paukahduksia, halkeamia seinissä ja haisevia kosteusvaurioita. Kun pelkäämme luhistumista ja sitä, ettei rakenteemme kestä, saatamme osoittaa pyynnön toiselle: voisitko auttaa minua ymmärtämään, mitä minussa tapahtuu? Olisitko kanssani nyt, kun maa tuntuu pettävän alta, kaikki huojuu ja tuntuu murenevan palasiksi. Ongelmaksi saattaa muodostua se, että jokainen pyrkii varjelemaan omaa taloaan sortumasta eikä aina kykene antamaan toiselle sellaista tilaa, jota toinen tarvitsee. Psykoterapeutin huoneessa tällainen rauhallinen ja turvallinen tila pyritään luomaan. Tila, jonne ehdutaan yhdessä, aisteinemme ja tunteinemme, jakamaan ja kuulemaan toistemme viestit.

Tässä *Psykoterapia*-lehden numerossa Ossi Takala kirjoittaa siitä, miten pelkät aistihavainnot ja kognitiivinen empatia eivät riitä meille yhteyden rakennuspalikoiksi, vaan tarvitsemme tunteen jaetusta kokemuksesta, jotta todella opimme ymmärtämään itseämme ja ympäröivää maailmaa. Olemme virittäytyneet sosiaalisiksi olennoiksi: tekemään yhteistyötä, kaipaamaan muiden seuraa ja etsimään ympäristöstä ymmärättäviä katseita – muita mielellisiä etsijöitä ja harhailijoita.

Näitä olentoja kohtaamme kahden kesken ja ryhmissä. Ryhmässä kohtaamiset antavat mahdollisuuden uuteen kokemukseen itsestä, tarjoten sisällyttäjän ja peilin omalle olemassaolon koke-

mukselle. Olavi Lindfors arvioi Suomen Ryhmäpsykoterapia ry:n 50-vuotisen historian kunniaksi julkaistua juhla kirjaa ja korostaa muun ohella uteliaisuutta kuunnella yksityiskohtia ja kysyä: ”Kuka on tämä ihminen, joka sanoo näin?” Kuvatussaan omassa kirjoituksessaan ryhmäpsykoterapiaa Sisko Miittinen käyttää kauniisti vertauskuvaa kaikulaudasta, joka antaa välittömän vasteen vauvan pienimpiinkin liikkeisiin. Kaikulaudalla vauva tuntee pienetkin elonsa ilmentymät; oman hengityksensä, raajojen liikkeet ja sydämenlyönnit.

Alkukantaisesta ruumiinkielestä kumpuaa psyykkisten representaatioiden rajamailla väreileviä vaikeasti sanoitettavia kokemuksia, joita voimme negatiivisen kyvykkyyden avulla pyrkiä tavoittamaan, saattaa ne osaksi havaintomaailmaamme niiden merkityksen näkyväksi tekemiseksi. Negatiivisesta kyvykkyydestä kirjoittaa Olli Salo, joka painottaa, miten tärkeää on lähestyä kätkeytyviä viestejä ilman ennako-odotuksia, pidättäytymällä harkinnasta ja avautumalla spontaanisti vastaanottamaan hetkessä liikkuvia tunne-elämyksiä.

Tunne-elämyksistä syntyvät unet, mielikuvat ja kieli. Kieli, jota puhumme ja kuuntelemme. Sisäinen puhe vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme itseemme, ja se voi saada monenlaisia muotoja. Se voi ilmentyä vaikka jumalasuhteessa, kuten Markku Nieminen kuvaa Matti Hyrkin ajatuksia esitellessään, ja tuo suhde voi näyttäytyä mustavalkoisen tuomitsevana tai huolenpidon mielentilassa epävarmuutta sietävänä ja suvaitsevana. Sisäisen maailman näyttämöllä olemme ajoittain ankarien mielikuvien riepotelevana ja vaikeina hetkinä tarvitsemme ulkopuolelta tulevaa myötätuntoa, jotta voisimme tunnistaa itsemme haavoittuvuudessammekin riittävinä.

On siis tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi. Katja Kosonen esittää huolensa mielenterveystyön resurssien vähyydestä ja toivoo dialogisuuden vahvistumista, jotta inhimillinen hätä tulisi kohdatuksi yksilöllisen tarpeen mukaan. Ossi Takala vasteessaan ja Erkki Heinonen kolumnissaan pohtivat tätä nähdä tulin tarvetta terveydenhuollon ja psykoterapian kontekstissa.

Nyt taas joulun alla monet odottavat pääsevänsä istumaan yhteisten pöytien ääreen. Joillekin ei ehkä ole katettua paikkaa tai jos onkin, on heitä, jotka eivät löydä tai uskalla tulla pöydän ääreen. Toivon kuitenkin, että tänä jouluna kaikille löytyisi pöydän äärestä tuoli, oma paikka, ja vastapäätä istuisi toinen ihminen, kohti katsovat lempeät silmät ja kaksi kuuntelevaa korvaa.

Mainittakoon vielä, että joulun tuli tänä vuonna *Psykoterapia*-lehdelle aikaisin: Kultti ry:n järjestämässä laatu-lehtikilpailussa tuomari Ruben Stiller päätti antaa lehdellemme kunniamaininnan. Tämä huomionosoitus on otettu kiitollisuudella vastaan lehden toimituksessa ja toimitusneuvostossa. Olemme erittäin kiitollisia kaikille kirjoittajille, jotka ovat mahdollistaneet laadukkaan julkaisun toteutuksen. Toimitussihteeri Kristiina Lindfors ja Olli Rantula sen sijaan ovat tehneet valtavan työn digiarkiston toteuttamisessa, ja tämä lahja on meille kaikille mieluinen: *Psykoterapian* kaikki aikaisemmat vuosikerrat löytyvät nyt arkistoituna ja ovat lehden tilaajille vapaasti luettavissa. Kiitos heille merkittävästä panoksesta lehden historian tallentamiseksi ja aineiston saatavilla olon turvaamiseksi kaikille kiinnostuneille. Oikein hyvää ja rauhaa joulun aikaan kaikille – lohtua, lämpöä ja ymmärrystä jokaiselle tarpeen mukaan!

*Markus Johansson*  
päätoimittaja