

Ennen kuin linnut hiljenevät

Bwalya, Anssi; Sangervo, Julia & Ajakainen, Marjukka (2026). Psykologian vallan kumous - irti terapiakulttuurista. Vastapaino.

Psykologian vallan kumous saattaa lukijansa läpi monen vireän ja ajatuksia herättävän artikkelin. Biolääketieteellinen ja uusliberalistinen ihmiskuva on synnyttänyt terapiakulttuurin, joka korostaa suorituskeskeisyyttä ja psyykkistä optimaalisuutta. Suorituspainneiden keskellä yksittäinen ihminen voi alkaa kokea viallisuutta ja riittämättömyyttä, suunnaten korjaustarpeen itseensä, jolloin median, työelämän ja lääketeollisuuden markkinavetoisuudelle aukeaa tilaisuus käyttää inhimillistä hätää omahyväisesti edukseen. Psykologian valta voittaa alaa, kun ihmisen ominaisuuksia ja tunne-elämää pyritään yksipuolisesti mittaamaan luonnontieteellisillä tilastollisilla menetelmillä, ottamatta huomioon sosiaalisia, historiallisia, kulttuurisia ja yksilöllisiä tekijöitä. Voi myös tuntua konkreettiselta ja ymmärrettävältä selitykseltä, että mielenterveysongelmat johtuisivat vaikkapa yksinomaan aivojen toiminnasta, mutta aivotutkimukset tai geenitutkimukset eivät ainakaan toistaiseksi ole tuottaneet sellaisia johdonmukaisia tuloksia, joilla voitaisiin tunnistaa mielenterveyden ongelmia aiheuttavia biologisia poikkeavuuksia. Tilastollisten ja biologisten selitysten valossa ongelman juurisyy saadaan liitettyä yksilölliseen poikkeavuuteen, jolloin esimerkiksi yhteiskunnallisia tekijöitä ei tarvitse ottaa huomioon.

Artikkelit lähestyvät terapiakulttuurin ongelmia monesta suunnasta kirjoittajiensa kiinnostuksen kohteiden mukaan. Parhaimmillaan vakuut-

tavasti argumentoidut ja rikkaasti lähteistetyt kirjoitukset avarsivat näköalaa psykologian ja valtarakenteiden välisestä yhteydestä, sekä herättivät surua ja huolta inhimillisen näkökulman puutteesta nykyajan mielenterveyden hoidossa. Suurin osa kirjoituksista onnistui erinomaisesti välittämään monipuolisen kuvan käsittelemistään ilmiöistä, mutta ajoittain minua vaivasi tietty poleemisuus ja yksinkertaistaminen. Kun valtarakenteita kumotaan, on hyvä olla varovainen sen suhteen, mitä kaikkea luhistumisen alle jää. Ettei toteuteta palatsivalankumousta, missä valta vain jaetaan uudelleen, mutta apua hakeville ihmisille ovi pysyy yhtälailla suljettuna kuin aikaisemminkin.

Teoksen toimittaneet Anssi Bwalya, Julia Sangervo ja Marjukka Ajakainen täsmentävät johdannossa ja loppusanoissa, että analyysin kohteena ei ole psykologia tai psykoterapia sellaisenaan, vaan terapeuttisen vallan kulttuuri, jossa ongelmien selityksiä ja ratkaisuja haetaan yksilöiden psykologisista ominaisuuksista, sen sijaan että psyykkisen hyvinvoinnin nähtäisiin rakentuvan kokonaisvaltaisemmin ja holistisemmin. Itse luin kirjan käsittelevän yhteyden kokemisen merkitystä ja yhteyden katkeamisen seurauksia.

Sini-Sofia Savola tuo artikkelissaan esiin miten diagnostiset oiremittarit eivät usein keskity siihen, mikä tekee ihmisen elämästä merkityksellistä, kuten esimerkiksi ihmissuhteiden

kehittymiseen. Siitä miten ihmissuhteet muodostuvat, syvenevät ja muuttuvat tai miten voi ilmaista itseään, ratkaista konflikteja ja suhtautua empaattisesti tunnekokemuksiin. Savola kirjoittaa, että terveydenhoidon kohtaamisessa voidaan näin tyystin unohtaa ne universaalit tekijät, jotka keskeisimmin vaikuttavat mielen haasteiden taustalla ja miten keskittymällä vain oirekuvauksiin voi menettää yhteyden perustunteisiinsa. Ajakainen sen sijaan lähestyy ongelmaa luonnontieteellisen objektivismin ja kontekstittoman kvantitatiivisen tutkimuksen suunnalta: suurista otannoista tislattut totuudet antavat kuvan, että tutkimukset pätsivät sellaisenaan kaikkiin ihmisiin. Tutkimusten taustalla vaikutta kuitenkin kysymys, johon ei ole vastausta: onko olemassakaan universaalia ihmisluontoa, jota tutkia. Jos psykologinen tieto esitetään universaalina, voidaan jättää huomiotta näkökulmien moninaisuus, ja näin toteuttaa epistemologista väkivaltaa eli tiedollisten väitteiden kautta tapahtuvaa sortoa tiettyjä yksilöitä tai vähemmistöjä kohtaan. Yhdistäisin näiden artikkeleiden sisällön niin, että universaaleja tekijöitä, kuten ihmiselämän puitteita ja elämän kokemuksellisuutta, tulisi huomioida, mutta määrittelevät väittämät ihmisluonnosta ovat tulkinnanvaraisia, eivätkä sovellu kuvamaan yksittäistä ihmistä tai ihmisryhmää.

Teemaa on pohdittu myös psykoanalyysin piirissä aktiivisesti. Psykoanalyysin juuret, kuten psykologian tieteenalan, ulottuvat 1800-luvun loppuun. Wilhelm Wundt perusti ensimmäisen kokeellisen psykologian laboratorion Leipzigiin 1879. Psykologian tuli modernistisen ajan hengen mukaisesti olla havaintoaineistoon pohjautuva luonnontiede, joka 1900-luvun alussa johti radikaaleimmillaan behavioristiseen psykologiaan hyläten olettamuksen, että mielensisäisiä ilmiöitä voitaisiin luotettavasti tutkia lainkaan. Tutkimusta toteutettiin vain keskittymällä käyttäytymiseen, kuten ärsykkeisiin ja niiden aiheuttamiin vasteisiin. Sigmund Freud pyrki ymmärtämään psyykeen sisäisiä ilmiöitä ja hänen alkuperäisenä toiveenaan oli toteuttaa tutkimusta neurologian lainalaisuuksiin pohjautuen, mutta joutui kääntymään

metapsykologisiin teorioihin tutkimusmetodien puutteellisuuden vuoksi. Ajan henki välittyi kuitenkin molempien lähestymistapojen taustalla vaikuttavana modernismin rationaalistieteellisenä ihanteena, joka myöhemmässä katsannossa ei ole täysin ongelmaton. Postmodernismi asetti aiheellisesti tämän ulkoapäin tarkkailevan näkökulman kyseenalaiseen valoon; ajan kuluessa tieteelliset totuudet, varsinkin humanistisissa tieteenhaaroissa, olivat aina vähintään joiltain osin tutkijan maailmankuvan näköisiä, eivät vain kohteensa.

Postmoderni tulkinta on kuitenkin johtanut omanlaiseensa kriisiin. Jos kaikki totuudet kyseenalaistetaan, niin mitä jää jäljelle, mihin voimme tukeutua yrittäessämme ymmärtää inhimillistä kärsimystä ja tapoja, joilla voisimme yrittää kohdata ja lieventää emotionaalisen kivun aiheuttamaa oirehdintaa? Psykoanalyysissä on jo pitkään pohdittu paljon kontekstuaalisuutta, hoitosuhteiden valta-asetelmia ja suhteessa olon katkoksia, jotka johtavat dualistiseen vastakkainasetteluun ja yhteydettömyyteen. Suhteessa oloon perustuva yhteys on elollisille alkukantainen elinehto, ja ihmiselle traumaattiset kokemukset pohjautuvat tavalla tai toisella emotionaaliseen kohtaamattomuuteen. Luen *Psykologian vallan kumousta* niin, että se kuvaa ja pyrkii löytämään ymmärrystä, jonka avulla yhteydettömyyttä ja sen aiheuttamia haitallisia seurauksia tehdään näkyväksi psykologian kentällä.

Julia Sangervon ja Juni Sinkkosen ekopsykologiset kirjoitukset ovat todella koskettavia ja äärimmäisen tärkeitä havainnollistaen nykyajan pahoinvoinnin taustalla olevia yhteyttömyyden ympäristöllisiä olosuhteita. Sangervo kirjoittaa käytännönläheisesti ja tutkimustietoon perustuen biodiversiteetin merkityksestä ihmiselle, miten terve ja monimuotoinen ekosysteemi heijastuu ihmisen psyykkisen hyvinvointiin. Kilpailua ja vertailua vaativissa olosuhteissa lajityyppillinen tarpeemme yhteenkuuluvuuteen karsii, samalla kun luontainen kyky tuntea – ja olla sitä kautta yhteydessä itseemme, toisiimme ja ympäristöön – vähenee. Tunteiden vältteleminen johtaa lieveilmiöihin kuten ylikulutukseen

ja päihteiden käyttöön. Sinkkosen artikkeli syventää ja täsmentää ekopsykologian perusväitettä, että ihminen ja luonto eivät ole erillisiä entiteettejä. Pelkästään hengittämistä käy ilmi, miten aineenvaihduntamme on yhteinen planeetan kanssa: happi syntyy ympäristön ekosysteemeissä, jotka puolestaan käyttävät hiilidioksidia omaan kasvuunsa ja selviytymiseensä. Tieteellinen tutkimus on tärkeää ja osaltaan tukee ympäristön ja ihmisen välisen yhteyden merkitystä, mutta jo ruumiillisuudestamme ja aistillisuudestamme käsin olemme osa elonkehän yhteisöä ja voimme ymmärtää sen olemusta luontaisesti, jos emme sivuuta vaikeasti kohdattavia tunteita ja etäännytä itseämme lajikumppaneistamme ja elonkirjon perheestä.

Työelämän, yhteiskunnan ja psyykkisen uupumisen yhteyksiä pohtivat Venla Okkonen ja Anniina Virtanen. Virtanen tasapainoilee artikkelissaan ansiokkaasti yksilön ja yhteisön oireilun välimaastossa, molempaa näkökulmaa kannatellen. Muistuttaen Martti Siiralan yhteisöpsykologisia näkemyksiä, Virtanen kirjoittaa siitä, miten yhteisön ristiriidat sisäistyvät yksilön sulatettavaksi, yhteiskunnan vääristymien muuntuessa ruumiillisiksi kokemuksiksi. Kirjassa tasapainoisen kirjoittamisen airueksi nousee omassa mielessäni Anssi Bwalya, joka onnistuu erinomaisesti valottamaan autismikirjon, tarkkaavaisuushäiröiden ja keskittymisvaikeuksien ilmenemistä humanisti. Bwalya lähestyy vaikeaa ja erittäin ajankohtaista aihetta nostaen esiin ja kyseenalaistaen diagnostiikan ongelmallisia ilmenemismuotoja, mutta osaa asettua myös viiteryhmän kokemuksiin. Epidemian kaltainen ADHD-diagnosointi ja autismikirjon haasteiden lisääntyminen näyttävät sekä yhteiskunnan muutoksena ja vaikeutena kohdata inhimillisten piirteiden kirjoa, että yksilöllisinä ongelmina, joihin ihmiset aidosti tarvitsevat apua ja tukea. Tällaisen kunnioittavan ja rakentavan lähestymistavan todella toivoisin lisääntyvän keskustelukulttuurissamme.

Osa kirjan kirjoituksista onkin rajalla horjahtaa yksisilmäisyyden sudenkuoppaan. Pidettäessä vahvasti esillä näkemystä, että mielentervey-

den oireilu on pitkälti hoidettavissa muuttamalla yhteiskunnan rakenteita ja lopettamalla mielenterveyden ongelmista kärsivien leimaaminen, tullaan helposti toiseen päätyyn missä unohdetaan laajojen ja monisyisten ilmiöiden taustalla oleva yksilöllinen kärsimys. Vakavimmillaan tämä näkyy jo yhteiskunnassa keskustelun sävynä, jossa voidaan tokaista huolestomasti, että tunne-elämän kriisit kuuluvat elämään, eivätkä ne oikeastaan vaadi hoitoa ollenkaan. Työssään uupunut, koulukiusattu, väkivaltaisessa suhteessa elävä tai päihdeongelmaisessa ympäristössä kasvanut ihminen on apua hakiessaan haavoittuvassa asemassa ja usein myös tarvitsee tukea ja kannustusta hoidon aloittamiseen. Vaikka terapiakulttuurista ollaan puhuttu jo iät ajat, niin tämä virtaus ei ole poistanut kynnystä, joka estää monia ihmisiä hakeutumasta tuen piiriin. Psykiatrian vallan kritiikissä olisi hyvä muistaa ja miettiä, että miten käytännössä tarjoamme sellaista tukea ihmisille, jota he arjessaan tarvitsevat. Vakavassa psyykkisessä kriisissä tai tilassa oleva tarvitsee tukea selviytyäkseen. Jos ongelma nähdään vain yhteisöllisissä rakenteissa, voiko ihminen kärsimyksineen jäädä kohtaamatta? Ja tuon kärsimyksen arvo varoitussignaalina, joka paradoksaalisesti jääkin lopulta terapia-kulttuurin kritiikin hampaisiin?

Mielenterveyden hoidossa on ollut vallalla kyseenalaistamattomia käsityksiä, jotka auktoriteetin asemasta ovat sanelleet mikä ihmiselle on normaalia ja hyväksyttävää käyttäytymistä. Talouselämä, kulttuurillinen ilmapiiri ja vallitseva poliittinen eliitti eri maissa on voinut käyttää hyväksi tätä toiseuden herättämää epävarmuutta ja haavoittuvuutta omiin tarpeisiinsa. Ymmärtääkseni terapiakulttuurin kritiikki on lähtöisin 1960-luvulta, jolloin on korostettu juuri tätä psykiatrian valtaa ja mielensairauden käsitettä sosiaalisen kontrollin oikeuttajana. Myöhemmin kritiikki on kohdistunut terapia-kielen leviämisestä arkeen, jonka on nähty korostavan minäkeskeisyyttä, ja uusliberalismin varjopuoliin, jossa liiallisesti korostetaan yksilön vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, tunteiden hallinnasta ja itsensä jatkuvasta kehittämisestä. Hengitysharjoituksiin ja itsesäätelyn

hienosäätöön perustuva käsitys psyykkisestä hyvinvoinnista muistuttaakin itsekuriin perustuvaa behaviorismia, jolloin omia tunteita lähinnä tukahdutetaan, niiden vastaanottamisen ja ymmärtämisen sijaan. Nykykulttuurissa on kuitenkin paljon piirteitä, joissa juuri näkyy kaipuu kohtaamiseen, ja inhimillisyyden suojaamiseksi tätä olisi hyvä vaalia siellä missä se näyttäytyy.

Psykologian vallan kumous tuo kiitettävästi esiin aiheellista kritiikkiä, mutta välillä kadottaa kohteen näkyvistä. Terapiakulttuurin kritiikistä itsestään muodostuu tuolloin vallan väline, joka harjoittaa kontekstuaalista väkivaltaa määritellen itse ulkopuolelta sen, millainen puhe mielenterveydestä on kenellekin sopivaa ja miten emotionaaliset kriisit tulisi kohdata. Onhan avoimempi puhe mielenterveydestä myös ollut todella tervehdyttävää, vähentänyt stigmatisointia ja edistänyt hyvinvointia yksilöllisesti ja yhteiskunnassa. Keihäänkärjen suuntautuessa lääketeollisuuteen, markkina-talouteen ja nykykulttuurin erityispiirteisiin, vaietaan myös täysin terveys- ja sosiaalisektorin eri tahojen kohtaavista, pitkäjänteisistä ja toimivista käytännöistä, joita puretaan jo ilman vallankumoustaakin, ideologisten ja taloudellisten paineiden alla. Toki taitaa olla niin, että nämä seikat eivät varsinaisesti ole kyseisen teoksen aiheena, joten ne vaativat ehkä oman kirjansa.

Oma kritiikkini tuntuu itsestänikin hieman kottumalta siihen nähden, että esipuheessa, jälkisanoina ja monessa kiitettävässä artikkelissa on tuotu esiin monipuolisten palveluiden saatavuuden tarve, sekä osuttu upeasti ajankohtaisten aiheiden ydinkysymyksiin, samalla kun on onnistuttu käsittelemään aiheita monisyisesti, selkeästi ja arvostavasti. On onnistuttu välttämään yksinkertaistamista ja todella syvennytty käsiteltäviin aihealueisiin. Nämä kirjoitukset herättävät paitsi suurta kunnioitusta kirjoittajia kohtaan, myös kiitollisuutta tämän kirjan julkaisemiselle. Ajatuksia herättävänä, syventävänä ja opettavaisena katsantona kirja on parhaimmillaan innoittavaa ja ravitsevaa luettavaa. Jos hitusen satiirista polemiikkia ja

mustavalkoisuutta voisi hioa pois, voisi teos olla todellinen yhteydenluoja, ja tällaisenaan-kin se toivottavasti herättää keskustelua – toivottavasti sellaista keskustelua, jossa kaikkia osapuolia kuunnellaan arvostavasti.

Sangervo kirjoittaa miten rikkaan linnuston on todettu olevan yhteydessä hyvinvointiin. Tutkijoiden tulokannan mukaan linnuston monimuotoisuus voisi kertoa kokonaisvaltaisesti terveestä ekosysteemistä, joka heijastuu myös ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin. Meidänkin laumamme voisi paremmin, jos emme niin ärhäkkäästi haukkuisi ja murisi toistemme vieraudelle, ja ympäristöstä kantautuvalle epäilyttävälle viserrykselle. Kuunneltaisiin toisiamme kunnioittaen, kuunneltaisiin ympärillä olevaa maailmaa pelottomammin, hiljennyttäisiin toistemme äärelle tässä vaimenevassa metsässä, ennen kuin lintujen laulu lopullisesti hiljenee.

