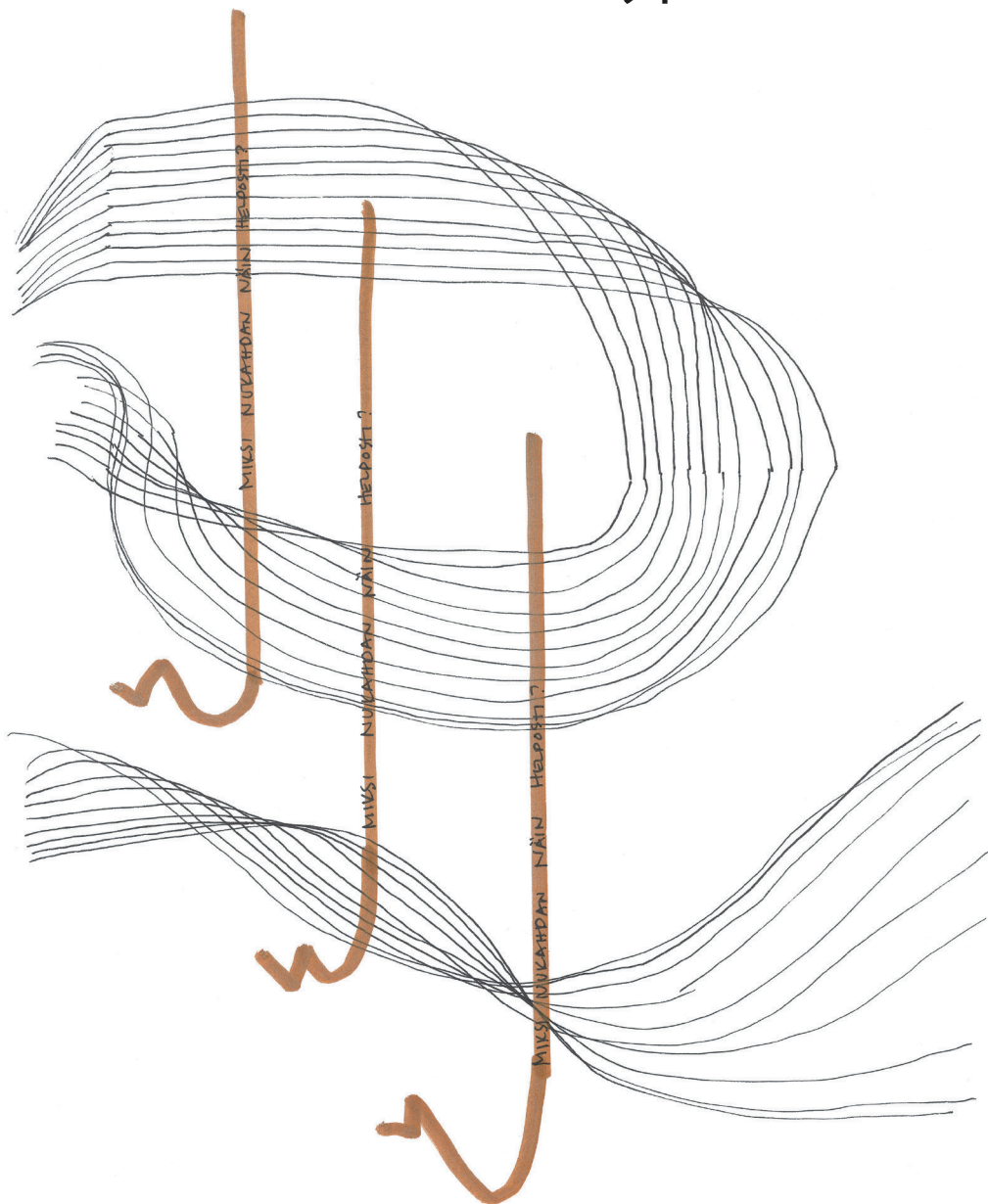


Tiia Arjanne

YDINTERAPIA

Eheäksi hypnoosilla



YDINTERAPIA – Eheäksi hypnoosilla

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2025 Tiia Arjanne

Kielenhuolto: Niina Reina

Kansikuva: Päivi Piironen

Taitto ja kansi: Books on Demand

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki,
bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa
ISBN: 9789528052401

Tiia Arjanne

YDINTERAPIA – Eheäksi hypnoosilla

Sisällysluettelo

Esipuhe	9
Johdanto	14
Ensihaastattelu.....	14
Hypnoosi.....	15
Aivojen plastisuus	16
Aivoaallot	17
Alitajunta	17
Alitajunnan torjuttu sisältö	18
Hypnoosihoito	19
Hypnoositila	20
Hypnoosin kieli	21
Hypnoosihoitoon liittyvät pelot.....	22
Mitä jos en vaivu hypnoosiin?	23
Kestäkö mielen ikävät asiat?	23
Potilastapaukset	26
Kasvutarinat	27
Johanna – Liian pieni aikuiseksi.....	27
Surutalo	28
Salaisuudet	29
Rajattomuus	29
Uudet pilarit.....	30
Oma piha	32
Hoitoprosessi	32
Kiukku	33
Sisarukset	33
Suru	35
Tulevaisuus	36
Tavoitekuva.....	37
Irtipäästäminen	37
Seuranta	39
Kuulumisia	39
Hyvä olo säilyy.....	41
Meri – Elämä musertaa.....	43

Ensihaastattelu.....	43
Uneton	43
Jatkuva pelko.....	43
Vanhemman vanhempi.....	45
Voimat loppuvat.....	45
PTSD	48
Hoitoprosessi.....	49
Unitutkimus	49
Kehon huolto.....	50
Toimimaton suhde.....	51
Syyllisyyden kierre	54
Tyhjyys	55
Seuranta	56
Invalidisoivat pelot	58
Lauri – Liikkuvat huonekalut.....	58
Syrjäytymisvaara.....	59
Diagnoosien suo.....	60
Jotain pahaa tapahtuu	60
Hoitoprosessi.....	61
Vakautta Japanista	63
Kodin kaikuja.....	64
Eheytyminen	65
Seuranta	65
Mika – Ura uhattuna	67
Ensihaastattelu.....	67
Ylisuorittaminen.....	69
Hoitoprosessi.....	70
Sydän laukkaa	71
Seuranta	72
Syömishäiriöt	73
Sylvia – 500 kaloria.....	73
Ensihaastattelu.....	73
Riittämättömyys	73

Kodin tuki.....	74
Mieli muuttuu	75
Personal Trainer.....	76
Intervallit.....	77
Seuranta	77
Nati – Bulimia	78
Ensihaastattelu.....	78
Syömismallin siemenet.....	79
Hoitoprosessi.....	80
Turvapaikka Saksassa	80
”Onpa helppoa!”	81
Omat toiveet	82
Tuntematon ovella.....	83
Uudenlainen hallinta	84
Muutosten aika	86
Iso retkahdus.....	87
Stressi.....	88
Mielimaisema Suomessa	89
Piia – Narsistin uhri ja erityisherkkä.....	90
Ensihaastattelu.....	90
Diagnosis by Google	91
Narsistinen dynamiikka.....	93
Hoitoprosessi.....	94
Rajat rakentuvat	94
Suorituspaine	95
Erityisherkkyyys?.....	95
Seuranta	97
Verna – Ikuinen kakkonen?.....	98
Ensihaastattelu.....	98
Alkoholistin läheinen	99
Alkoholistiperhe	99
Hoitoprosessi.....	101
Irtipäästäminen	102

Seuranta	103
Hypnoosin syvin olemus	104
Ihmisessä on jo kaikki valmiina	104
Alitajunta, piilotajunta, tiedostamaton.....	105
Aito minuus	105
Joko-tai vai sekä-että?	107
Mieli kuvina	108
Mielen kuvat ja mielikuvitus	108
Vesi.....	109
Uudet alut.....	110
Luovuus.....	110
Ihmissuhteet.....	111
Elämän rakenteet.....	111
Psykotterapia vai hypnoosihoito?	112
Psykoteriapioiden vaikuttavuus	112
Hypnoosihoidot Suomessa	114
Terapeutin koulutus	114
Erikoisvaatimukset terapeutille.....	115
Vaatimukset potilaalle	117
Loppusanat.....	119
Kiitokset.....	120
Lähteitä ja kirjallisuutta	121

Esipuhe

Tämä kirja on syntynyt kiitollisuudesta. Olen saanut tehdä potilas-työtä jo vuodesta 1980, ensin Helsingin kaupungin mielenterveystoimistossa ja vuodesta 1983 myös yksityisvastaanotollani. Vaikka olenkin tehnyt terapiatyötä vuodesta 1987 osa-aikaisesti liikkeenjohdon koulutustyöni ohella, olen saanut tavata laajan kirjon erilaisia potilaita. Heidän tarpeensa ovat ohjanneet minua kehittymään ja kehittämään terapiamenetelmiäni jatkuvasti.

Olen myös kiitollinen soveltavan psykologian koulutuksesta, jonka sain Ruotsissa Uumajan yliopistossa 70-luvulla. Se oli syvälinen ja laaja-alainen terapiaorientoitunut opintokokonaisuus. Erikoistuin aikuisklinikkoksi. Oli onni, että psykoterapiakoulutukset olivat Ruotsissa yliopistojen ohjelmissa eivätkä yksityisten toimijoiden hallinnassa kuten Suomessa.

Kiitollisena muistelen Uumajan yliopisto-opiskelua, joka tuki vahvasti kyseenalaistamista. Myös tenttikysymykset vaativat omaa ajattelua, joten pelkällä kirjaviisaudella ei pärjännyt. Tämä oli yksi suurimpia eroja yliopisto-opiskelussa verrattuna Helsingin yliopistoon, jossa opiskelin 80-luvulla. Eron huomasi lisäksi siinä, että Ruotsin yliopistofilosofiaan kuului jatkuva harjoittelu. Saimme tavata leikki-potilaita, leikkiperheitä ja leikkipareja, kun koulutusryhmän jäsenet antautuivat terapoitaviksi. Leikki oli kuitenkin täyttää totta siten, että kaikki taltioitiin analogisella videolla ja sitten yhdessä analysoitiin sessioiden sisältö televisioruudulta. Miksi sanoit tuossa noin, miksi kysyt noin, mikset kysynyt sitä tai tätä? Loppuvaiheessa saimme jo ihan oikeita potilaita, jotka saivat sessioita ilmaiseksi. Meille syntyi oikein jonoja!

Olen kiitollinen myös viisaiden opettajiemme varoituksien sanoista: ”Tieteestä ei kannata tehdä mitään uskontoa itselleen. Tiede kehittyy koko ajan, tieto lisääntyy, ja kaikki se, minkä olette luokkahuoneissa

oppineet, voi olla jo kohtapuoliin vanhaa tietoa.” Jatkuva tieteen kehittymisen seuraaminen tuli tavaksi, joten oli täysin luontevaa opiskella koko ajan lisää, sekä syventää että laajentaa omaa osaamistaan. Paikalleen ei kannattanut jäädä patsastelemaan Freudilta kopioitu viitta harteillaan.

Muistan myös monta hyvää konkreettista neuvoa. Ne liittyivät osittain melko mittavaan määrään lääketiedettä, jota jouduimme lukemaan. Kun ihmettelimme ”medisiinapakkoa”, opettajat sanoivat: ”Teille ei saa koskaan käydä niin, että todetaan terapian onnistuneen, mutta potilas menehtyykin aivokasvaimeen.” Selkäytimeeni jäi myös myöhemmin hoitotyössäni useasti tarvitsemani neuvo: ”Jos vastaanotolle tulee alakuloinen nainen iältään 50 ± 5 vuotta, mieleen pitää ensimmäisenä tulla menopaussi, ei masennus.” Erotusdiagnostiikka oli lukujärjestyksessä useimmilla viikoilla vuosien ajan ja käytännönläheisiä neuvoja tuli paljon terapiatyöhön vietäviksi. Olisin joutunut monta kertaa todella tiukkoihin paikkoihin ilman diagnostisia ja erotusdiagnostisia taitoja. Opettajamme sanoin: ”Jos diagnoosi on väärä, sitä on hoitokin.” Ja: ”Ilman oikeaa diagnoosia hoito ei voi edes alkaa.”

Olen kiitollinen myös siitä, että Uumajan yliopisto panosti psykologisten testien maailmaan vain ylimalkaisesti. ”Jos osaatte ensihaastattelun, mitään mittareita ei tarvita”, oli opettajien kanta. Opiskelimme ja harjoittelimme ensihaastattelua päivät pääksytysten. Tarkoitus oli, että 45 minuutin haastattelun jälkeen oli tiedossa potilaan nykytila oireineen, anamneesi eli historiatiedot, potilaan käyttämät puolustusmekanismit ja niiden toimivuus, häiriön aste, ennuste ja hoitosuunnitelma. Viritimme ensihaastattelutaitojamme, hioimme, käänsimme ja kaulimme, videoimme ja analysoimme. Koimme oppimisen riemua.

Hypnoosihoitoa opiskelin 90-luvun alussa. Menetelmä on helppo oppia, mutta taitava hypnoosityön tekeminen pysyy jatkuvasti haastavana pitkästäkin kokemuksesta huolimatta. Hypnoosin menetelmä on täynnä salakareja. Hoidon onnistumisen kannalta aivojen



Voiko ihmisen mielen hypnotisoida terveeksi ilman, että se jää vain lyhytkestoiseksi vippaskonstiksi?

Voiko vakavista psykiatrisista oireista vapautua pysyvästi muutamalla hoitokäynnillä? Kyllä voi.

Terapeutti Tiia Arjanne on kehittänyt vastaanotollaan jo vuosikymmenien ajan ydinterapiaksi nimeämäänsä terapia-muotoa, jossa yhdistyvät keskustelut ja hypnoosi. Menetelmän taustalla ovat vankat tieteelliset tukirakenteet.

Ydinterapia on useimmiten lyhytkestoista ja tehokasta. Varsinainen hoidollinen työ tehdään aivojen limbisessä järjestelmässä, tunneaivoissa ja alitajunnan puolella. Siellä ongelmat ovat olleet piiloon painettuina, mutta tuottaneet silti epämukavuutta, mielen epätasapainoa ja häiriötiloja. Mieli saadaan tasapainoon samassa paikassa, samoilla aivoaalloilla, joilla ongelmat muhivat.

Tiia Arjanteen vankka tietotaito ja kokemus tulevat näkyviin kirjassa, jossa hänen kehittämänsä terapiamenetelmä aukeaa lukijalle mielenkiintoisten potilasesimerkkien kautta.

BoD



9 789528 052401

