

Miksei
kukaan
ole



kertonut
minulle
tätä
aiemmin?

DR JULIE SMITH



DR JULIE SMITH

Miksei kukaan ole kertonut minulle tätä aiemmin?

Suomentanut Susanna Hirvikorpi

WSOY
Helsinki

Englanninkielinen alkuteos
Why has nobody told me this before?

© Dr Julie Smith, 2022

The moral right of the author has been asserted

Figure 1 is adapted from the following work: Cognitive Behaviour
Therapy for Acute Inpatient Mental Health Units: Working with Clients,
Staff and the Milieu, Isabel Clarke and Hannah Wilson, eds., © 2009
Routledge. Reproduced by permission of Taylor & Francis Group.
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Suomenkielinen laitos
© Susanna Hirvikorpi ja WSOY 2022
Werner Söderström Osakeyhtiö
ISBN 978-951-0-47143-2
Painettu EU:ssa.



Matthew'lle

Jos muste on minun, niin paperi on sinun. Kuten kaikki muutkin seikkailumme, tämänkin koimme yhdessä.

Sisältö

Prologi	11
1. Alakulo	18
1. Mistä apeassa mielessä on kyse?	19
2. Mielialan ansoja.	30
3. Keinoja mielialan hallintaan	43
4. Pelasta päiväsi	53
5. Perusasiat kuntoon	61
2. Motivaatio	72
6. Mitä motivaatio on?.....	73
7. Miten motivaatio syntyy?.....	77
8. Kun ei huvita	86
9. Miten päästä alkuun?	97
3. Vaikeat tunteet	100
10. Voiko tunteista päästä eroon?.....	101
11. Mitä tehdä tunteille?	107
12. Sanojen voima	116
13. Tukena läheiselle.	121

4. Suru	126
14. Surun ymmärtäminen	127
15. Surun vaiheet	131
16. Suremisen tehtävät	136
17. Tukipylväät.....	144
5. Itseluottamuksen ongelmat.....	148
18. Miten suhtautua kielteiseen palautteeseen?.....	149
19. Itseluottamuksen vahvistaminen.....	160
20. Et ole yhtä kuin virheesi	170
21. Olet tarpeeksi	176
6. Pelko ja ahdistuneisuus.....	184
22. Haihdu, pelko!	185
23. Pelkoa ja ahdistuneisuutta lisäävä toiminta	190
24. Välitöntä lievitystä ahdistukseen.....	194
25. Ahdistavat ajatukset	198
26. Väistämättömän pelko.....	214
7. Stressi.....	222
27. Miten stressi eroaa ahdistuksesta?.....	223
28. Stressin hyödyt	228
29. Kun hyvä stressi muuttuu huonoksi	232
30. Stressin kanssa eläminen	239
31. Stressi voimavarana	251

8. Merkityksellinen elämä	262
32. ”Haluan vain olla onnellinen”	263
33. Mikä sinulle on tärkeää?	269
34. Merkityksen löytäminen	278
35. Ihmissuhteet	281
36. Milloin hakea apua?	300
 Lähteet	 305
Lisätietoa	315
Kiitokset	317
Hakemisto	321
Työvälineitä	325

Prologi

Istun vastaanottohuoneessani vastapäätä nuorta naista. Hän näyttää levolliselta, ja kun hän puhuu, hänen käsivartensa liikuvat vapautuneesti. Kun vertaan näkemääni ensimmäisen tapaamiskerran jännittyneeseen ja hermostuneeseen hahmoon, muutos on melkoinen. Olemme tavanneet vain noin kymmenen kertaa. Tyttö katsoo minua silmiin ja nyökkää hymyillen: ”Arvaa mitä? Tiedän, että tästä tulee vaikeaa, mutta minä selviän.”

Silmiäni kirvelee ja nielaisen. Hymyilen koko kasvoillani. Asiakkaani on tuntenut muutoksen, jonka minäkin nyt totean. Vähän aikaa sitten hän astui tähän huoneeseen peläten maailmaa ja kaikkea mitä hänellä oli vastassaan. Lamauttava itseluottamuksen puute sai hänet pelkäämään jokaista uutta muutosta ja haastetta. Mutta tänään hän lähtee terapiasta päähiukan pystympänä. Se ei ole minun ansiotani. Minulla ei ole taianomaista kykyä parantaa ketään tai muuttaa kenenkään elämää. Tämä tyttö ei tarvinnut vuosikausia kestäväää terapiaa lapsuutensa käsittelyyn. Tässä, kuten niin monessa muussakin tapauksessa, tärkein roolini oli toimia opettajana. Kerroin tytölle, mitä tutkimuksissa on saatu selville ja millaiset asiat ovat auttaneet muita. Kun hän sisäisti tiedon ja alkoi käyttää sitä hyväkseen, jokin muuttui. Tulevaisuus alkoi näyttää valoisammalta.

Hän alkoi uskoa omaan vahvuuteensa ja toimia haastavissa tilanteissa uusin tervein tavoin. Vähä vähältä hänen luottamuksensa omaan kykyynsä selviytyä kasvoi.

Kun kävimme läpi asioita, jotka hänen pitäisi muistaa suorituakseen tulevasta viikosta, hän katsoi minuun nyökäten ja kysyi: ”Miksei kukaan ole kertonut minulle tätä aiemmin?”

Nuo sanat painuivat mieleeni, kaikuivat ajatuksissani. Tyttö ei ollut ensimmäinen eikä viimeinen, joka esitti minulle saman kysymyksen. Sama kaava toistui yhä uudestaan. Ihmiset aloittivat terapian kuvitellen, että heidän kokemansa vahvat ja tuskalliset tunteet johtuivat viasta heidän aivoissaan tai persoonallisuudessaan. He eivät uskoneet, että heillä oli mitään valtaa tunteisiinsa. Vaikka pitkäkestoinen, syvemmälle porautuva terapia onkin tarpeen toisille, tapasin myös paljon sellaisia ihmisiä, jotka tarvitsivat vain tietoa mielensä ja kehonsa toiminnasta ja vinkkejä henkisen hyvinvointinsa tukemiseen arjessa.

Tiesin, että muutoksen alkuunpanija en ollut minä vaan tieto, jota välitin terapia-asiakkailleni. Ihmisten ei kuitenkaan pitäisi joutua maksamaan terapeutille saadakseen tietoa mielensä toiminnasta. Totta, tietoa on tarjolla yllin kyllin. Mutta valetiedon meressä on ensin tiedettävä mitä etsii.

Aloin paasata miesrukalleni, että asioiden pitäisi muuttua. ”Hyvä on, siitä vaan”, hän sanoi. ”Lataa YouTubeen videoita tai jotain.”

Juuri niin me teimme. Aloimme tehdä yhdessä videoita mielen terveyteen liittyvistä kysymyksistä. Kävi ilmi, etten ollut ainoa, jota aihe kiinnosti. Ennen kuin arvasinkaan tein uuden videon miltei joka päivä miljoonille sosiaalisen median seuraajille. Mutta alustat, joilla pystyin tavoittamaan eniten ihmisiä, tuntuivat soveltuvan vain lyhyille videopätkille. Minulla onkin valtava

kokoelma vain 60 sekunnin mittaisia videoita, joilla yritän saada viestini menemään perille.

Olen onnistunut tavoittamaan videoillani ihmisiä, jakamaan ivoilluksiani ja saanut katsojat keskustelemaan mielenterveyteen liittyvistä kysymyksistä. Haluan kuitenkin edetä vielä askeleen pidemmälle. Video on vain minuutin mittainen, joten paljon sisältöä täytyy jättää pois. Niin monia yksityiskohtia jää kertomatta. Ne ovat kuitenkin keskeisintä. Yksityiskohtat. Se, miten selitän käsitteitä kohta kohdalta terapiatapaamisissa ja annan asiakkailleni yksinkertaisia ohjeita niiden soveltamises-ta käytännössä.

Tämän kirjan esittelemät mielenterveyden työvälineet ovat suurelta osin samoja, joita opetan terapiassa. Ne eivät silti ole terapiataitoja vaan elämäntaitoja. Työvälineitä, jotka voivat auttaa jokaista ihmistä luovimaan vaikeiden aikojen halki ja kukoistamaan.

Käyn kirjassa yksityiskohtaisesti läpi asioita, joita olen oppinut psykologin työssäni. Olen koonnut kirjan sivuille arvokkainta oppimaani tietoa ja viisautta sekä käytännön menetelmiä, jotka ovat muuttaneet sekä oman elämäni että asiakkaideni elämän. Toivon, että kirjani auttaisi lukijaa ymmärtämään paremmin tunne-elämän kokemuksiaan ja antaisi selkeitä vastauksia siihen, miten tunteiden kanssa voi pärjätä.

Kun opimme ymmärtämään miten mielemme toimii ja saamme ohjeita tunteidemme terveeseen työstämiseen, emme ainoastaan vahvista psyykkistä palautumiskykyämme (resilienssiä) vaan pystymme myös nauttimaan elämästä enemmän. Ja ajan myötä havaitsemme, että meissä on tapahtunut kasvua.

Kun asiakas lähtee ensimmäisestä terapiatapaamisestaan, hän haluaa yleensä mukaansa jonkinlaisen ”työkalun”, jonka

avulla hän voi alkaa helpottaa tuskaista oloaan. Tästä syystä kirjani ei käsittele lapsuuden kokemusten merkitystä tai yritä vastata siihen, mistä vaikeutesi alun perin johtuvat. Noista aiheista on jo olemassa erinomaisia kirjoja. Ennen kuin terapeutti voi olettaa, että asiakas pystyy työstämään menneisyyden traumojaan ja parantumaan niistä, hänen pitää antaa tälle työvälineitä, jotka vahvistavat resilienssiä ja kykyä käsitellä ahdistavia tunteita turvallisesti. Tuntuu suunnattoman voimauttavalta oivaltaa, miten monin tavoin voimme vaikuttaa tunteisiimme ja parantaa henkistä hyvinvointiamme.

Juuri tästä kirjassani on kyse.

Tämä kirja on terapiaa yhtä vähän kuin fyysisen terveyden edistämistä käsittelevä kirja on lääkettä. Pikemmin kirjani on työkalupakki täpötäynnä eri käyttötarkoituksiin tarkoitettuja työvälineitä. Niitä ei voi oppia käyttämään kerralla, eikä se ole tarkoitukseen. Valitse luku, jossa käsitellään juuri tällä hetkellä ajankohtaiselta tuntuvia haasteita, ja kokeile siinä esiteltyjä vinkkejä. Vie aikaa ja tarvitaan paljon toistoja ennen kuin sisäistät uuden taidon ja se alkaa tuottaa tulosta. Älä siis luovuta liian aikaisin. Taloa ei voi rakentaa vain yhdellä työkalulla, ja jokainen rakennusvaihe vaatii hiukan erilaisen välineen. Muista myös, että vaikka oppisit käyttämään työkaluja kuinka kätevästi tahansa, jotkin työvaiheet vaativat luonnostaan enemmän välinäköä.

Mielestäni työ mielenterveyden edistämiseksi ei eroa työstä, jota fyysisen terveyden ylläpito vaatii. Jos arvioit terveyttä numeroilla ja nolla on yhtä kuin neutraali – ei sairas mutta ei erityisen hyvinvoivakaan – silloin nollaa pienempi luku viittaisi terveysongelmaan ja nollaa suurempi luku hyvään terveyteen. Viime vuosikymmeninä fyysisen terveyden maksimoinnista

ruokavalion ja liikunnan avulla on tullut hyväksyttävää, jopa muodikasta. Avoin ja näkyvä työ mielenterveyden tukemiseksi on sen sijaan muuttunut hyväksyttäväksi vasta viime aikoina. Sinun ei tarvitse odottaa oireilun alkamista ennen kuin voit tutustua tähän kirjaan, sillä on järkevää työskennellä mielen hyvinvoinnin ja resilienssin vahvistamiseksi ennaltaehkäisevästi. Tiedät, että kun syöt terveellisesti ja harrastat säännöllistä liikuntaa voiman ja kestävyyyden lisäämiseksi, kehosi pystyy taistelemaan paremmin tulehduksia vastaan ja toipumaan nopeammin loukkaantumisen jälkeen. Mitä enemmän työskentelet itsetuntemuksen ja resilienssin lisäämiseksi silloin kun kaikki on hyvin, sitä paremmin selviät mahdollisista tulevista vastoinkäymisistä.

Jos kokeilet jotain kirjan työkalua ja huomaat hyötyväsi siitä haastavina aikoina, jatka sen käyttöä, vaikka tilanteesi alkaisikin kohentua. Vaikka et enää tarvitsisi työkalun antamaa tukea, työ henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi on ravintoa mielelläsi. Ihan kuin maksaisit asuntolainaa vuokran sijasta. Sijoitat tulevien vuosien hyvinvointiin.

Kirjani vinkit perustuvat tieteelliselle tutkimukselle, mutta en tukeudu yksin tieteeseen. Tiedän, että työkaluista on hyötyä, sillä olen nähnyt niiden auttavan asiakkaitani kerta toisensa jälkeen. Toivoa siis on. Vaikeudet voivat vahvistaa, kunhan vain saat hiukan opastusta ja opit tuntemaan itsesi paremmin.

Kun joku asiantuntija puhuu mielenterveyskysymyksistä sosiaalisessa mediassa tai kirjoittaa itseapukirjan, syntyy herkästi harhakäsitys, että tällä itsellään on elämä täysin hallinnassa. Olen nähnyt monien alan kirjailijoiden vahvistavan tätä oletusta. Heistä saattaa tuntua, että heidän täytyy näyttää siltä kuin vastoinkäymiset eivät jättäisi heihin minkäänlaisia kolhuja tai

arpia. He antavat ymmärtää, että heidän kirjansa sisältää vastaukset kaikkeen siihen, mitä ikinä elämässäsi tarvitset. Haluan oikaista tämän harhakäsityksen heti alkajaisiksi.

Olen psykologi. Se tarkoittaa, että olen lukenut paljon psykologian alan tieteellisiä tutkimuksia ja saanut koulutuksen, joka auttaa minua hyödyntämään lukemaani, kun ohjaan asiakkaita kohti myönteistä muutosta. Mutta olen myös ihminen. Hankkimani työkalut eivät estä vastoinikäymisiä tapahtumasta, mutta ne auttavat minua luovimaan, valitsemaan uuden reitin ja nousemaan jaloilleni iskun saatuani. Ne eivät estä minua eksymästä matkalla, mutta niiden avulla huomaa eksyneeni, käännyn rohkeasti ja suuntaan uudestaan kohti mielekästä ja merkityksellistä elämää. Kirjani ei ole opas ongelmattomaan elämään. Se on kattava kokoelma työkaluja, jotka auttavat minua ja monia muita suoriutumaan elämästä paremmin.

Oma tieni

En ole guru, jolla on vastaukset kaikkiin maailmankaikkeuden kysymyksiin. Kirjani on osittain päiväkirja, osittain matkaopas. Henkilökohtainen tavoitteeni on aina ollut selvittää, miten elämän eri palaset lokahtelevat paikoilleen. Kirjaa kirjoittaessani olenkin hyödyntänyt kaikkia niitä tunteja, jotka olen viettänyt lukien, kirjoittaen, terapia-asiakkaideni kanssa keskustellen ja yrittäen ymmärtää hiukan paremmin ihmisenä elämistä ja sitä mikä auttaa meitä matkallamme. Kirjani kertoo, mihin asti olen tähän mennessä edennyt polullani. Ihmiset onnistuvat yhä edelleen yllättämään minut ja opettamaan minulle uutta. Tutkijat esittävät yhä parempia kysymyksiä ja löytävät yhä parempia

vastauksia. Olenkin koonnut kirjaani tärkeimmät *tähän mennessä* oppimani asiat, jotka ovat auttaneet sekä minua että terapia-asiakkaitani selviytymään paremmin elämän haasteista.

Kirjani tuskin takaa, että elät loppuelämäsi hymy huulilla. Sen sijaan se auttaa sinua ymmärtämään, millaisia työkaluja voit hyödyntää varmistaaksesi, että hymysi ilmentää aitoa tunnetta. Kerron työkaluista, joiden avulla voit löytää ja tarkistaa elämäsi suunnan yhä uudestaan, palata terveempien elämäntapojen pariin ja tulla tietoisemmaksi itsestäsi ja omista tarpeistasi.

Työkalut voivat näyttää hienoilta pakissa. Mutta niistä on hyötyä vasta sitten, kun otat ne esiin ja alat harjoitella niiden käyttöä. Jokaisen työkalun käyttö vaatii säännöllistä harjoittelua. Jos vasara ei osu naulaan ensi yrittämällä, kokeile myöhemmin uudestaan. Niin minäkin teen. Olen sisällyttänyt kirjaan vain sellaisia taitoja ja tekniikoita, joita olen itse kokeillut ja joiden olen todennut auttavan sekä itseäni että terapia-asiakkaitani. Kirja on apuväline yhtä paljon minulle kuin sinullekin, ja palaan sen sivuille tarpeen tullen yhä uudestaan. Toivon, että sinä teet samoin ja voit hyödyntää siinä esiteltyjä työkaluja koko loppuelämäsi.

”Kirjassa esittelemäni
mielenterveyden työvälineet
ovat suurelta osin samoja,
joita käytetään myös terapiassa.
Ne eivät silti ole terapiataitoja,
vaan elämäntaitoja. Kun opimme
ymmärtämään, miten mielemme toimii,
ja saamme ohjeita tunteidemme terveeseen
työstämiseen, vahvistamme psyykkistä
palautumiskykyämme ja pystymme
nauttimaan elämästä enemmän.
Ja ajan myötä meissä tapahtuu
myönteistä kasvua.”



www.wsoy.fi



9 789510 471432

17.3

ISBN 978-951-0-47143-2