



UNIVERSITY
OF TAMPERE

This document has been downloaded from
TamPub – The Institutional Repository of University of Tampere

 *Publisher's version*

The permanent address of the publication is
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201311211632>

Author(s): Hänninen, Vilma
Title: Miten masennus muuttaa ihmistä?
Main work: Muuttuuko ihminen?
Editor(s): Hänninen, Vilma; Ylijoki, Oili-Helena
Year: 2004
Pages: 275-306
ISBN: 951-44-6216-5
Publisher: Tampere University Press
Discipline: Sociology
Item Type: Article in Compiled Work
Language: fi
URN: URN:NBN:fi:uta-201311211632

All material supplied via TamPub is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorized user.



TF 04

MITEN MASENNUS MUUTTAA IHMISTÄ?

Vilma Hänninen



”Otaksukaamme, että olen nuorena kokenut syvän rakastumisen, joka sittemmin meni ohi ja rakastettukin häipyi elämästäni. Palasiko siis tunne-elämäni täsmälleen siihen tilaan, missä se oli ennen rakastumista? Ei varmasti. Muisto siitä, millaista on olla syvästi rakastunut, jäi jäljelle ja vaikuttaa monissa tilanteissa siihen, kuinka toimin ja ajattelen.” (Eskola 1992, 55.)

Antti Eskola käyttää ”Työpäiväkirjassaan” rakastumista esimerkkinä ihmistä pysyvästi muuttavasta kokemuksesta ja rinnastaa sen omaan marxilaisuuden kauteensa. Tällaisia transformatiivisia kokemuksia ovat myös erilaiset suuret vaikeudet ja vastoinkäymiset.

Koska nykyajan ihmisen elämä hahmottuu ja merkityksellistyy oman itsen elämänikäisenä rakentamisena (Giddens 1991, 74–80), erilaiset elämäkokemukset arvottuvat paljolti sen perusteella, millaisia minuuden muutoksia ne jättävät jälkeensä. ”Kasvun paikaksi” merkityksellistyneinä vaikeudetkin voivat saada myönteisen arvon. Kyse ei välttämättä ole pelkästään myöhäismodernin ajan ihmisten ajattelutavasta: Richard Shweder työtovereineen (1997) toteaa, että ”(m)inne tahansa maapallolla katsommeekin, näyttää siltä, että ihmi-

set haluavat ylevöityä kärsimyksensä. On kuin halu tehdä kärsimys ymmärrettäväksi ja kääntää se eduksi olisi yksi ihmislajille arvokkuutta antavista erityispiirteistä.” Kulttuuriset merkitykset sekä heijastavat ihmisten kokemuksia että muovaavat niitä.

Sairastumisen kokemuksesta koskevia tarinoita tutkinut Arthur Frank (1993; 1995) on todennut niiden kertovan tyypillisesti siitä, miten sairaus on muuttanut kertojaa ihmisenä. Julkaistujen sairaustarinoiden sanoma on usein, että sairaus on tehnyt kertojasta tavalla tai toisella entistä paremman ihmisen. Näin sairaus näyttäytyy käänteenä kohti entistä arvokkaampaa ja autenttisempaa elämää. Samaan tapaan erityisesti sydänsairauksista julkaistuja ”patografioita” eli sairaustarinoita tutkinut Anne Hunsaker Hawkins (1990) väittää, että nämä tarinat noudattavat tyypillisesti käänntymystarinan juonta, ja katsoo, että sairaustarinat ovat nykykulttuurissa saaneet aiempien uskonnollisten käänntymystarinoiden paikan. Myös haastatteluihin perustuvissa tavallisten ihmisten sairaustarinoita käsittelevissä tutkimuksissa toistuu säännönmukaisesti tarinatyyppi, jossa kertoja kuvaa sairauden muuttaneen häntä niin, ettei hän enää halua palata entiseen. Esimerkiksi yksi Douglas Ezzyn (2000) haastattelemissa australialaisista HIV-positiivisista toteaa, että ”tämä on ehkä vähän klisee, mutta se on ehkä yksi parhaista asioista mitä minulle on koskaan tapahtunut. Aikaisemmin tuhlasin aikaani (...) välttääkseni suuria kysymyksiä.” Vastaavanlaisia kertomuksia on löytänyt myös muun muassa Satu Laitinen (1998) narkoleptikoita koskevista haastatteluistaan, Michele Crossley (2000a, 142–147) HIV-positiivisia koskevassa ja Masahiro Nochi (2000) aivo-vauriopotilaita koskevassa tutkimuksessaan. Kuitenkin näissä samoissa tutkimuksissa tulee esiin myös toisenlaisia tarinoita, kuten kertomuksia sitkeästä pyrkimyksestä jatkaa elämää entiseen tapaan sairaudesta huolimatta ja menetystarinoita,

joissa sairaus kuvautuu yksinomaan kielteisenä asiana. On siis syytä varoa olettamasta, että sairaus aina ”jalostaisi” ihmistä.

Tässä artikkelissa keskityn tarkastelemaan yhtä kärsimyskokemuksen muotoa: masennusta. Voimakkaimmillaan masennus vie ihmisen kärsimyksen äärirajoille, tilaan jossa kaikki elämän aiemmat merkitykset romahtavat. Tavallista on, että masennuksesta ”parannutaan” eli palataan takaisin ”normaaliin” mielentilaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että ihminen palaisi entiselleen.

Riippumatta siitä, onko masennusta perusteltua pitää sairautena vai ei, masennuskokemus rinnastuu monin tavoin vakavaan fyysiseen sairauteen liittyviin kokemuksiin. Kummassakin on kyse sekä fyysisestä että psyykkisestä tuskasta, kumpikin romahduttaa ihmisen toimintakyvyn, kumpaakin hoidetaan terveydenhuollon piirissä, usein erilaisin lääkehoidoin, ja kumpikin pakottaa kohtaamaan ihmisen haavoittuvuuden ja kysymyksen olemassaolon merkityksestä. Kuten vakavat fyysiset sairaudet, myös masennus on hengenvaarallinen tila, sillä siihen liittyy suuri itsemurhan vaara.

Masennusta on tyypillisesti tutkittu lääketieteellisen sairausparadigman mukaisesti, jolloin mielenkiinnon kohteena ovat siihen johtaneet syyt, erilaiset laukaisevat tai suojaavat tekijät ja erilaisten hoitomuotojen tehokkuus masennuksen parantajana. Masennusepisodin jälkeistä elämää koskeva mielenkiinto kohdistuu tällöin pääasiassa masennuksen uusiutumisen riskiin. Sairausparadigman mukaisessa ajattelussa kiinnostavaksi nähdään siten oireiden ilmaantuminen ja poistuminen ja näihin vaikuttavat tekijät, ei niinkään se, millaisia seurauksia ja merkityksiä masennuskokemuksella on laajemmin ihmisen minuuden ja elämän kannalta. Myös populaaripsykologiset masennuksen itsehoito-oppaat jättävät tyypillisesti tällaiset kysymykset tarkastelun ulkopuolelle. Viime vuosina voimistunut laadullisen mielenterveystutkimuksen

perinne on kuitenkin johdattanut tarkastelemaan näitä eksistentiaalisiksi luonnehdittavia kysymyksiä. (Esim. Karp 1996; ks. myös Crossley 2000, 102–129.)

Erittelen seuraavassa masennuksen kokeneiden ihmisten kuvauksia siitä, miten masennus on muuttanut heitä. Pääaineistonani on laaja masennusta koskeva Internet-kysely, jonka avulla on mahdollista saada kuvaa masennukseen liittyvästä kokemuk kirjosta. Aineiston on kerännyt syksyllä 2002 Helsingin Sanomien Nyt-liite¹. Kyselyn vastaajat ovat siis ilmeisesti pääkaupunkiseudulla asuvia Internetin käyttäjiä – tyypillisesti nuoria ja hyvin koulutettuja. Vastaajia oli yhteensä yli tuhat: 753 naista ja 264 miestä. Kyselyn kysymykset noudattelevat masennuksen ajallista kulkua alkaen masennuksen ilmenemisestä, kartoittaen sitten erilaisia masennukseen liittyneitä kokemuksia ja päätyen kysymyksiin siitä, millaisten käännteiden kautta masennuksesta on irtauduttu – ja miten vastaaja kokee masennuksen muuttaneen itseään. Kysymykseen ”Onko sairaus² muuttanut sinua – miten?” vastasi noin 800 henkilöä. Tarkasteluni pääkohteena on juuri tähän kysymykseen annetut vastaukset. Nyt-aineiston lisäksi poimin syventäviä esimerkkejä masennuksen kokeneiden elämäkerrallisista kirjoituksista³.

¹ Aineistosta julkaistiin Nyt-liitteessä 22.11.2002 Reetta Rätyn kirjoittama artikkeli. Kiitän mahdollisuudesta saada aineisto käyttööni – ja vastaajia kokemustensa jakamisesta.

² Joissakin kyselyn kysymyksissä viitattiin masennukseen sanalla ”sairaus”.

³ Kirjoitukset on saatu Suomen Mielenterveysseuran vuonna 1996 järjestämän Kun siivet kantavat -kirjoituskilpailun sadosta sekä oman Hervannan Sanomissa julkaistun kirjoituspyyntöni tuottamasta kirjoitusjoukosta. Kiitän Mielenterveysseuraa, Hervannan Sanomia ja kaikkia kirjoittajia.

Masennuksen kokemus

Nyt-kyselyn vastaajiksi kutsuttiin ihmisiä, jotka tunsivat olevansa seuraavaan kuvaukseen: ”kärsit kroonisesta masennuksesta, maanis-depressiivisyydestä tai jaksoittaisesta, normaalista poikkeavasta alakuloisuudesta, voimakkaasta mielihyvän laskusta, jonka oireita ovat muun muassa mielenkiinnon häviäminen, keskittymiskyvyn puute ja uupumuksen tunne pienestäkin ponnistuksesta”. Masennuksen tunnuspiirteiksi nimetään yllä mainittujen lisäksi usein myös toivotonmuus, itsetunnon lasku ja itsesyytökset, sosiaalinen eristäytyminen sekä itsetuhoiset ajatukset ja teot (esim. Stoppard 2000, 7).

Oirelistat antavat kuitenkin vain pinnallisen kuvan masennuksen kokemuslaadusta; usein mainitaankin, että se on viime kädessä sanojen tavoittamattomissa. ”Kun siivet kantavat” –kirjoituskilpailun kirjoittaja toteaa: ”[Masennuksen ilmenemismuotoja koskevassa kirjassa] *alan asiantuntija oli kuvannut sairautta objektiivisesti, ulkoapäin, kaikki piti paikkansa, ja silti jotain hyvin olennaista jäi puuttumaan: hänellä itsellään ei ollut kokemusta, mitä on astua alas tuonelaan, pelon ja ahdistuksen sietämättömään helvettiin eikä hän voinut tietää millaista siellä on. Minä tiedän mitä se on, olen ollut siellä – mutta ei minullakaan ole sanoja kuvata sitä.*”

Jotta toiset voisivat edes aavistaa miltä masennus tuntuu, on sitä kuitenkin yritettävä pukea sanoiksi. Nyt-aineistossa masennuksen ilmenemistä, masennuksen aallonpohjaa ja itsetuhoajatuksia tai -tekoja koskevat kysymykset nostavat esiin kuvauksia, jotka kertovat masennuskokemuksen laadusta ja sen eri ulottuvuuksista oireluetteloita syvemmin. Kuvaukset osoittavat, että kyse on usein äärikokemuksesta, joka on asettanut koko painollaan kysymyksen ”ollako vai eikö olla”:

*”Vaikein hetki oli se, kun en halua enää mitään; pelkkä ole-
massaolo on kestävämpi taakka. Kaikki tunteet ovat kuolleet ja
ruumis on vain välttämätön paha josta pitäisi päästä eroon.”*

Onko masennus muuttanut sinua – miten ?

Nyt-aineiston sisältämät vastaukset masennuksen tuottamia muutoksia koskevaan kysymykseen ovat tyyppillisesti muuttaman rivin, joskus vain muuttaman sanan mittaisia. Ne eivät siis ole perusteellisia analyysejä, vaan kirjaavat päällimmäisen kokonaisarvion masennuksen seurauksista minuuden kannalta. Tämä kokonaisarvio on yleensä yleissävyltään joko myönteinen tai kielteinen, harvoin toisaalta-toisaalta-tyyppinen. Vastaukset ryhmittyvät melko selkeästi muuttamaan tyyppiin, ja tavallisimmat vastaukset toistuvat usein lähes sanamuotoja myöten samanlaisina.

Kysymykseen vastanneista ani harva kertoi, ettei masennus ollut muuttanut häntä lainkaan – ja tällöin oli yleensä kyse siitä, että vastaaja koki olleensa masentunut koko ikänsä. Masennusta ei siksi voitu tai edes haluttu nähdä jonakin itsensä erillisenä. *”Minä olen minä, sairauksineni.”* *”Masennus on ollut osa minua jo varmasti 15 vuotta (eli yli puolet elämästäni), joten usein tuntuu, että ilman sitä en olisi yhtään mitään (...). On siis vaikea sanoa miten olisi muuttanut, samoin kuin vaikea sanoa miten se olisi muuttanut, että olisikin siniset silmät eikä vihreät.”* Muutama vastaaja kuittasi kysymyksen hiukan ironisella vastauksella ”lihonut”. Vastaus tuo näennäisestä pinnallisuudestaan huolimatta esiin muutoksen, jolla on myöhemmän elämän kannalta paljonkin psykologisia ja sosiaalisia seurauksia. Lihominen saattaa johtua sekä syömisestä masennukseen haetusta lohdusta että masennuslääkkeiden sivuvaikutuksista.

Varsinaisesti minuuden muutoksiin liittyvät vastaukset jakautivat kolmeen päätyyppiin. Näistä ensimmäisen voi nähdä kuvaavan sitä, miten vastaaja on alkanut suojautua masennukselta; kutsun tätä muutoksen tyyppiä ”varovaistumiseksi”. Toinen vastaustyyppi kuvaa sitä, miten vastaaja on oppinut aktiivisesti puolustautumaan masennuksen uhkaa vastaan; tätä kutsun ”vahvistumiseksi”. Kolmannen tyyppin vastauksissa kuvataan masennuksen aikaan saamaa ymmärryksen lisääntymistä eli voidaan puhua ”viisastumisesta”.

Varovaistuminen

Tähän vastaustyyppiin sijoittuvat kuvaukset kertovat kielteisiksi merkityksellistyvistä muutoksista, joiden ytimenä on eräänlainen sulkeutuminen maailmalta. Nämä muutokset ovat samankaltaisia kuin itse masennuksen tunnusmerkeiksi luetut tuntemukset – siksi niiden voikin ajatella ilmentävän sitä, että vastaajan masennus ei vastaushetkellä ole ainakaan täysin hellittänyt. Tämän vastaustyyppin keskeiset ulottuvuudet kiteytyvät seuraavaan vastaukseen: *”Sairaus teki optimistista pessimistin, ilopilleristä surukasvon, sinisilmäisestä kaiken kyseenalaistajan.”*

Moni kertoo masennuksen muuttaneen itseään entistä sulkeutuneemmaksi, epäsosiaalisemmaksi ja varovaisemmaksi. Masennusta edeltäneet karvaat ihmissuhdekokemukset samoin kuin masennukseen itseensä liittyvät etäännyksen, hylätyksi tulemisen ja erilaisuuden kokemukset ovat opettaneet suojautumaan vetäytymällä ihmissuhteista ja varomalla luottamasta toisiin. Masennuksen myötä on menetetty niitä ominaisuuksia, joita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa arvostetaan.

”Olen sisäänpäin kääntyneempi, välinpitämätön, erakko, äreä, syrjäänvetäytyvä, rosainen ja vieläkin ankarampi kuin ennen.”

”Katkerammaksi ja epäluottavaiseksi. Ei ollutkaan ketään, joka olisi ottanut kopin kun kaadun. Ei ole olemassa ketään, jolla olisi aikaa ja huomiota mulle silloin kun sellaista tarvitsisin. Kaikki muu ajaa ohi.”

”Olen sulkeutuneempi nykyään, odotan sitä että pääsen kotiin rauhaan kaikesta melusta ja pois ihmisten kylmien katseitten alta olemaan rauhassa hiljaa.”

Kognitiivisessa masennusta koskevassa teoriassa (Beck 1967) masennuksen katsotaan juontuvan itseä, maailmaa ja tulevaisuutta koskevista kielteisistä käsityksistä. Tällaisia masennukselle ominaisia ajattelutapoja kuvataan Nyt-aineiston muutosta koskevissa vastauksissa usein – ne voidaan siis nähdä paitsi masennuksen syinä, myös sen seurauksina.

Kielteinen käsitys itsestä eli itsetunnon heikkous mainitaan Nyt-aineistossa usein masennuksen osasyynä ja minän arvottomuuden kokemus yhtenä masennuskokemuksen ulottuvuutena (ks. Hänninen & Timonen 2004). Muutosta koskevissa vastauksissa masennuksen kerrotaan heikentäneen itsetuntoa entisestään: *”Olen menettänyt uskon omiin kykyihini ja lahjoihini, en arvosta enkä pidä itsestäni”*. Kyse lienee osittain siitäkin, että masennusta itseään pidetään kulttuurissamme heikkouden merkinä ja häpeän aiheena. *”Tunnen olevani paljon huonompi ja heikompi kuin muut.”*

Kielteinen käsitys maailmasta kuvautuu Nyt-aineiston muutosvastauksissa usein toistuvilla termeillä ”realistisuus” ja ”kynisyys”. Realismin lisääntymisellä tarkoitetaan ilmeisimmin positiivisten illuusoiden karisemista – samaan tapaan eräät masennusteoreetikot ovat esittäneet, että masentuneet ovat itse asiassa ei-masentuneita realistisempia maailmaa koskevissa arvioissaan (Alloy & Abramson 1991). *”Minusta*

on tullut realisti.. Olen niitä jotka hiljentävät autonsa vauhtia hirvialueella koska tiedän, että on ihan mahdollista että hirvi löytää JUURI MINUN eteeni.” Lisääntynyt realismi näyttäytyy tavallisimmin merkityksellistyvän kielteiseksi asiaksi: ”realistisemmaksi, aikuisemmaksi... liian aikuiseksi.” Positiivisten illuusioiden romuttumista ilmentävät myös kyynisyyden lisääntymisestä kertovat vastaukset. Kyynisyyttä ovat vastaajien mukaan vahvistaneet masennuksen myötä kertyneet havainnot ihmisistä ja yhteiskunnasta.

”Suhtautuminen elämään on kyynisempää. Mustan huumorin avulla selviän, mutta kaipaankin kyllä aikoja kun vielä pateettisesti uskoin kaiken olevan hyvää ja kaunista.”

”Minusta on tullut vihamielinen ihmislajia kohtaan, jossa heikompia ei auteta. Se että olen sairas on tuskin kenenkään syy, mutta se ettei siinä auteta tuntuu niin pahalta, että en jaksa enää uskoa ihmiseen.”

”Kyynisyys kasvanut potenssiin x, usko yhteiskuntaan ja poliittisen järjestelmän toimintakykyyn mennyt.”

Kolmas masennukselle tyypillisenä pidetyn ajattelutavan ulottuvuus, kielteinen käsitys tulevaisuudesta, tulee vastauksessa esiin pessimismin käsitteen kautta. Pessimismi konkretisoi omia tulevaisuudennäkymiä koskevana toivottomuutena: masennus on romuttanut luottamuksen siihen, että elämässä olisi jotain arvokasta saavutettavana.

”En enää jaksa uskoa parempaan tulevaisuuteen enkä elätellä unelmia joita minulla vielä lapsena/nuorena oli. (...) En enää usko koskaan meneväni naimisiin tai saavani lapsia. Uskon, että olen nähnyt tähän mennessä elämässäni sen mikä on näkemisen arvoista, ja uskon tulevaisuuden tuovan tullessaan vain lisää tuskaa.”

Kaiken kaikkiaan ”varovaistumisesta” kertoviksi tulkitsemani vastaukset toistavat siis masennukseen itseensä liittyviä tuntemuksia, eivät sen erillisiä seurauksia. Niiden voi nähdä olevan sukua Nyt-aineistossa toistuvasti ilmaistulle halulle ”pysytellä peiton alla”. Varovaistumisen voisi tulkita ikään kuin sellaisen suoja kuoren muodostumiseksi, joka kilpistää ”pahan maailman” minuuteen kohdistuvat uhat: pettymisen mahdollisuus minimoituu, kun ei toivo, odota tai yritä mitään. Kaiken kaikkiaan yllä esitetyt kuvaukset masennuksen tuottamista minuuden muutoksista kertovat siten traagista tarinaa: samalla kun suojaudutaan masennusta tuottavilta pettymyksiltä, irtaudutaan myös myönteisten kokemusten mahdollisuudesta.

Vahvistuminen

Toista vastaustyyppiä luonnehtii ajatus siitä, että masennuskokemus on pakottanut löytämään uusia elämän hallinnan tapoja ja siten tehnyt vastaajasta entistä vahvemman ja toimintakykyisemmän elämän haasteiden edessä. Tähän tyyppiin sijoittuvat vastaukset olivat samansuuntaisia kuin itsehoitopissa, tiedostusvälineissä ja oletettavasti myös terapiassa annetut neuvot masennuksen torjumiseksi: ennen kaikkea on muutettava omia ajatustottumuksia ja niiden ohjaamia toimintatapoja. Vastaustyyppin keskeiset ajatukset tiivistyvät seuraavaan vastaukseen: *”En ota enää stressiä pikkuasioista. Positiivinen elämänasenne on opeteltavissa. Kenenkään varaan ei voi rakentaa, elämäni tärkein ihminen olen minä itse.”*

Keskeinen uusi elämän hallinnan tapa on rennomman elämänotteen omaksuminen eli liiasta täydellisyydentavoittelus-

ta luopuminen ja yleensäkin elämän tavoitteiden asettaminen helpommin saavutettavalle tasolle. Tämän taustalla voi nähdä selitysmallin, jonka mukaan masennuksen syynä on liiallinen täydellisyydentavoittelu ja pyrkimys olla kaikessa paras. Tällaista asennetta pidetään itsehoito-oppaissa masennuksen taustalla olevana yksilöllisenä tai varhaislapsuuden vuorovaikutussuhteista juontuvana piirteenä (esim. Yapko 1997, 222–223; Bates 2001, 29). Ilmiötä voi kuitenkin pitää myös yhteiskunnallisena: yhteiskunta asettaa ihmisille kohtuuttomia suorituspaineita sekä tuottaa epärealistisia odotuksia ja onnistuneen elämän standardeja. Selviytyäkseen masentumatta ihmisen on kyettävä asettamaan omia suorituksiaan ja saavutuksiaan koskevan tavoitetasonsa itselleen mahdollisiin mittasuhteisiin. ”Vahvistumista” ilmentävä tavoitetason määrittäminen on sävyiltään positiivisempaa kuin edellä ”varovaistumisen” yhteydessä käsitelty toiveista luopuminen. Kyse on sen oivaltamisesta, että elämä todella voi olla tyydyttävää, vaikkei kaikkea toivomaansa saavuttaisikaan.

”Olen toivon mukaan rennompi, vähemmän tiukkis itseni ja muiden suhteen, ymmärrän olla työskentelemättä itseäni uuvuksiin.”

”En ota pulttia pienistä. Huumorintaju on kehittynyt. Työ on vain työtä, kukaan ei minua kiitä, jos tapan itseni liialla työntöillä.”

Masennuksen torjunnassa keskeiseksi nähdään myös uudenlaisen asenteen omaksuminen suhteessa toisiin ihmisiin. Nyt-aineistossa toistuvasti esiin nouseva teema on ”terveen itsekyyden” ajatus: masennus on opettanut, että ihmisen on pidettävä puoliaan ja ajateltava myös itseään selviytyäkseen elämässä.

”Kehittänyt itsetuntemusta ja itsekkyyttä. Itseään on pidettävä paremmin huolta ja omia puoliaan pitää pitää paremmin parisuhteessa ja työelämässä. Viha pitää päästää ulos itseltään, ettei kehity masennukseksi.”

”En (...) ole enää niin kiltti. Arvostettuani itseäni enemmän en enää ota vastaan mitä tahansa. Jos en saa hyväksyntää joltakin taholta, en sitä pyri väkisin hakemaankaan. Keskityn niihin ihmisiin, joiden kanssa on molemminpuolista arvostusta. Tämä ei suinkaan miellytä niitä ihmisiä, jotka ovat ennen tottuneet pomputtelemaan ja väheksymään.”

Terveen itsekkyyden käsite on viime vuosina ollut julkisuudessa paljon esillä. Minuuden muuttuminen masennuksen jälkeen ”terveen itsekkyyden” suuntaan voidaan siis nähdä tämän ajattelutavan omaksumiseksi. Ajatus terveestä itsekkyydestä masennuksen torjuna liittyy itsehoito-oppaissa toistuvasti esitettyyn selitysmalliin, jonka mukaan masentunut ihminen on omaksunut ajattelutavan ”voidakseni hyvin minun täytyy miellyttää kaikkia” (ks. esim. Yapko 1997; Bates 2001). Erityisesti naisen masennuksen ajatellaan ilmentävän ”kiltin tytön syndroomaa” (Brown & Gilligan 1993; ks. myös Virkki 2004, 102–112) eli liiallista mukautumista toisten toiveisiin ja vaatimuksiin. ”Kiltin tyttöyden” perimmäiseksi syyksi voidaan nähdä kulttuurin vallitsevat ajattelu- ja puhutavat, jotka esittävät ”hyvän naisen” juuri toisten tarpeista huolehtijana (Stoppard 2000, 68). ”Epäterve epäitsekkyyks” näyttää siis erityisesti naisten ongelmana. Tarkastelemissani aineistoissa tätä heijastaa se, että terveestä itsekkyydestä puhuvat yleensä juuri naiset. ”Terveen itsekkyyden” vahvistumisen ilmiö voidaan siis osittain nähdä naisten emansipaationa kohtuuttomista uhrautumisodotuksista.

Kristillisessä kulttuurissa epäitsekkyyks, uhrautuminen, toisten tarpeiden asettaminen omien edelle ja ”toisen posken

kääntäminen” satuttajille ovat perinteisesti olleet yksiselitteisiä hyveitä ja itsekkyyks puolestaan tuomittavaa. Tällaiset arvot omaksuneelle ajatus ainakin tietynlaisen itsekkyyden ”terveellisyydestä” ja siten positiivisuudesta on uusi. *”Itsekkäämmäksi. Nykyisin pidän sitä positiivisena luonteenpiirteenä.”* Jo vastauksen tyylistä saattaa joskus nähdä, että terveen itsekkyyden ajatuksen omaksuminen ja toteuttaminen vaatii uhmakkuutta: *”Vahvistanut helvetisti. Mun silmille ei hypitä!”*

”Kun siivet kantavat” -kirjoituskilpailun eräät masennuskertomukset antavat Nyt-aineistoa seikkaperäisempiä kuvauksia naisen kamppailusta uhrautuvuuden ja omien tarpeiden huomioon ottamisen ristivedossa. Esimerkiksi kertomus ”Ruusunpunainen kupla” kuvaa nuoren äidin elämää, jossa jatkuva toisten eteen eläminen johtaa tämän lopulta kohtaamaan ajatuksen, että hän itse haluaisi kuolla, mutta perheensä vuoksi ei voi. Tällöin hän tajuaa, että tässä suhtautumistavassa on jotain perustavanlaatuisesti vinossa. ”En jaksanutkaan enää ajatella ensin muita ja sitten itseäni jos aikaa jää”. Oivallus uudesta elämänorientaatiosta kypsy nopeasti: ”Olin vain ottanut kiinni yhdestä pienestä ajatuksen haituvasta ja se alkoi paisua minussa työntäen vanhoja ajatusraunioita tieltään.” Lopulta kertoja päättyy uudenlaiseen kristillisen elämänohjeen tulkintaan: ”minun on rakastettava itseäni, niin kuin lähimmäisiäni”. Tämä ajatus ilmentää Carol Gilliganin (1982) ajatusta naisen kehityksestä alkuperäisestä itsekkyydestä ”hyvyysorientaation” kautta sellaiseen huolenpidon etiikkaan, jossa ihminen nähdään vastuullisena niin itsestään kuin toisistakin.

Kun masennuksesta on selvitty yllä kuvattuja hallinnan keinoja käyttöön ottaen, kokemus voi olla ”voimauttava” eli se voi lisätä luottamusta omaan selviytymiskykyyn. Tämä tulee esiin seuraavasta Nyt-aineiston kuvauksesta:

"Olen ylpeä itsestäni, kun olen selvinnyt siitä 'sodasta'. Kun masennuksesta selviää se on myös voimavara, pienet tuulet eivät enää heiluttele, varsinkin kun pitkä terapia antaa todella paljon keinoja selvittää elämän erilaisista tilanteista."

Eräs omaan kertomuspyyntööni vastannut masennuskertomuksen kirjoittaja kuvaa, kuinka hän on luonut itselleen konkreetin muistuttajan masennuksesta selviytymisestä:

"Laitatin sairauslomallani itselleni pienen pienen timanttikorvakorun, jota en ota ollenkaan pois vaikka muut korut riisunkin. Se muistuttaa minua silloisesta tunteesta ja tunteesta kuinka selvisin. Se muistuttaa minua siitä kuinka 'timanttinen' minä itse asiassa olen. Saatanpa hieraista tätä oikean korvan nipukassa olevaa timanttia hyvällä mielellä joskus päivän mittaan!"

Kaiken kaikkiaan näissä minän vahvistumista ilmentävissä vastauksissa kerrotaan siis sankaruuden ja hallinnan tarinaa: vastaaja kertoo oppineensa sellaisia ajattelun ja toiminnan tapoja, joiden avulla masennus voidaan vastaisuudessa pitää loitolla. Masennus näyttäytyy siis vastustajana, jota vastaan on mahdollista voitokkaasti taistella. Lopputuloksena on entistä vahvempi, omista tarpeista ja resursseista tietoisempi minä.

L.S. Vygotskin mukaan (ks. Koski-Jännes 1975; Hänninen 2001) ihminen voi oppia säätelemään omia psyykkisiä prosessejaan käyttämällä hyväkseen kulttuurista omaksumiaan hallinnan välineitä. Kulttuurissamme esillä olevat masennuskentorjuntaohjeet voidaan tämän mukaisesti nähdä välineinä, joiden avulla ihminen voi muovata suhdettaan kulttuuriseen ja sosiaaliseen ympäristöönsä. Kulttuurissa esillä olevat käsitteet tekevät mahdolliseksi myös kommunikoida ja oikeuttaa

uusia suhtautumistapoja niihin vedoten – esimerkiksi ”terveen itsekkyyden” käsite antaa hyväksyttävää kaikupohjaa omien tarpeiden puolustamiselle. Foucaultlainen (ks. esim. Rose 1998) tulkinta tästä ilmiöstä on, että kyse on ”psykokulttuurin” tuottamista tekniikoista, joiden avulla ihmiset muovautuvat entistä selviytymiskykyisemmiksi vallitsevissa elämän ehdoissa.

Viisastuminen

Kolmannen vastaustyyppin yhteinen nimittäjä oli, että masennuksen kerrottiin jossakin mielessä avartaneen kokemusta ja tuottaneen viisautta. Ero edelliseen vastaustyyppiin on liukuva, mutta etenkin voimakkaimmissa versioissaan selkeä: masennusta ei nähdä niinkään torjuttavana vihollisena kuin ankarana, mutta lopulta hyvää tarkoittavana opettajana. Vastaustyyppi kiteytyy seuraavassa Nyt-aineiston kuvauksessa:

”Olen löytänyt kasvun polun ja oppinut paljon asioita itsestäni, muista ihmisistä, elämästä ja koko maailmasta. Elämä on toisinaan tuskallista, mutta olen saanut jotakin sellaista henkistä rikkautta, jota jotkut eivät saa koskaan.”

Viisastumista kuvaavat vastaukset heijastavat ajatusta, että masennuskokemus rikkoo ne totunnaiset ja siksi huomaamattomat uskomukset ja arvostukset, joille arkielämän tavallinen kulku rakentuu. Filosofian piirissä merkittävä kärsimyskokemusten pohtija, eksistenssifilosofi Karl Jaspers, katsoi tällaisten rajatilanteiden avaavan ihmiselle näkymän autenttiseen olemiseen. Jaspersin mukaan ihminen on jokapäiväisessä elämässään ikään kuin itsestäänselvyyksiksi muuttuneiden elämisen ja ajattelun puitteiden muodostaman suojakotelon

ympäröimä. Rajakokemukset, jollaisia ovat muun muassa kuoleman kohtaaminen ja kärsimys, rikkovat tuon suojan ja asettavat itsestänselvytykset kyseenalaisiksi. Rajakokemus avaa näkymän Eksistenssiin, olemisen perimmäisestä perusteettomuudesta tietoiseen olemiseen. (Latzel 1981; Lehtinen 2004, 331–333.)

Monet Nyt-aineiston vastaajat kertovat masennuksen romuttaneen itsestänselvytyksiä sekä lisänneen nöyryyttä ja armollisuutta sekä itseä että toisia kohtaan. Masennus on opettanut, että elämä ei aina etene toivotulla, hallitulla tai edes ennakkoidulla tavalla.

”Joskus ennen luulin, että ahkerat palkitaan ja että itse voi vaikuttaa omaan onnellisuuteensa. Nyt ymmärrän, että aina ei voi onnistua vaikka kuinka yrittäisi ja että aina ei voi edes omaan onnellisuuteen vaikuttaa.”

”En usko enää olevani kaikkivoipainen uraohjus.”

”Tiedän olevani: heikko, kuolevainen, inhimillinen, ihminen.”

Psykye on usein ihmisille oman olemisen itsestään selvä ja sellaisena huomaamaton ehto; vasta kun se osoittaa arvoitellisuutensa ja oikullisuutensa, sitä ryhdytään tutkiskelemaan. Usein mainittu masennuksen tuoma minuuden muutos onkin itsetuntemuksen lisääntyminen.

”Tunnen itseni kypsemmäksi kuin ennen masennusta, olen kelannut asioita muutamaan kertaan ja ehkä oppinut jotakin itsestäni.”

”Olen hankkinut (...) valtavat määrät tietoa ihmisestä ja yhteiskunnasta halussani ymmärtää mikä syntyy omassa mielessä ja mikä on objektiivista. Itsetuntemus on samalla tietysti lisääntynyt. Opiskelin jungilaisen terapiakäsityksen pärjätäkseni omin avuin. Oppimani asiat muuttavat sitä miten olen maailmassa.”

Toistuvasti kerrotaan myös masennuksen johtaneen toisten ihmisten parempaan ymmärtämiseen. Ymmärrys on lisääntynyt erityisesti muita kärsiviä ihmisiä kohtaan, joiden suhteen tunnetaan uudenlaista myötätuntoa ja solidaarisuutta, olipa sitten kyse masentuneista, syrjäytyneistä tai muulla tavoin tavanomaisesta onnellisen ja menestyvän ihmisen standardeista poikkeavista. Kasvaneen ymmärryksen kärsiviä kohtaan kerrotaan luoneen kykyä ja motiivivia toimia heidän auttamiseksi. Hoitotyötä tekevät saattoivat kokea lisääntyneen ymmärryksen suoranaisena ammatillisena resurssina.

”Myötätunto toisia sairaita kohtaan. Hullut eivät ole vain hulluja ja juopot eivät vain juoppoja. Kaikilla ihmisillä on oma yksilöllinen historiansa omine nousuineen ja laskuineen.”

”Toivottavasti olen päässyt ihmisyyden juurille ja on tullut ymmärrystä kärsiviä kohtaan vielä enemmän. Haluan kannustaa ja antaa toivoa niille, jotka kärsivät.”

”Olenkohan nykyisin ymmärtäväisempi? Kuten vanha sanonta sanoo: kyllä koira koiran tuntee. Minä törmään usein ihmisiin, joista näkee, ettei kaikki ole hyvin ’tällä saralla’. Joskus olen kokenut, että olen ehkä osannut sanoa jotain sellaista, että ko. henkilö on voinut kokea, että joku saattaa ymmärtää häntä.”

”Pystyn paremmin ymmärtämään ja auttamaan samoista ongelmista kärsiviä omia potilaitani.”

Usein mainittu muutos on arvomaailman uudelleenjärjestyminen. Muutoksessa on silloin säännönmukaisesti kyse materialististen ja menestykseen liittyvien arvojen korvautumisesta ihmissuhteisiin, terveyteen ja arjen pieniin iloihin liittyvillä arvoilla. Kun edellä esitellyissä varovaistumis-vastauksissa kuvattiin vastentahtoista unelmista luopumista ja vahvistumis-vastauksissa tavoitetaso muokkaamista realistisemmaksi, viisastumis-vastauksissa on kyse tavoitteiden

uudenlaisesta suuntautumisesta ja jopa tavoittelun itsensä kyseenalaistamisesta onnellisuuden ehtona.

”Ns. pehmeä elämäntyylillä saa kaikki pisteet, en ole kiinnostunut hienosta uraputkesta tai rahasta. Olen tajunnut, että ihanat ihmiset ympärillä, ystävyys ja rakkaus ovat tärkeimpiä.”

”Olen avoimempi, suorempi ja rehellisempi. En jaksa enää paskanjauhantaa, mielistelyä ja teennäisyyttä. Arvot ovat löytäneet paikkansa.”

”Olen ymmärtänyt, että minun ei pidä yrittääkään elää valmiin sapluunan mukaan eli ei tarvitse pyrkiä samaan ’elämänputkeen’ kuin terveet ystäväni. Siis tyylisiin opiskelutyö-nousujohteinen ura tai rakkaus-avioliitto-lapset. Elämää voi elää hiukan toisinkin ja olla onnellinen siinä omanlaisessa elämässä.”

”Olen oppinut näkemään sen, miten hienoa ’pelkkä oleminen’ on. Elämä on arvokasta itsessään. Minä olen arvokas. Erilaiset saavutukset ja menestykset tuntuvat pieneltä itse Elämän rinnalla.”

Masennuskokemusta kuvataan myös askeleena autenttisempaan, syvemmin koettuun elämään. Sen kerrotaan lisänneen herkkyyttä ja lisänneen kykyä nauttia pienistä asioista (Andrew Solomon 2001, 435 kuvaa käsitteellä ”metailo” sitä erityistä masennuksen jälkeistä riemua, jonka tuottaa tietoisuus uudelleen löytyneestä kyvystä tuntea ja tuottaa iloa). Arvokkaana pidetään myös sitä, että masennus on pakottanut kohtaamaan elämään väistämättä sisältyvän kärsimyksen.

”Olen muuttunut myös siksi, että arvostan jokaista päivää, kun pystyn tuntemaan sydämeni keveänä ja huomaan hymyn leviävän ihmisten huulilla ympärilläni.”

”Uskon kokevani elämän syvemmin ja aidommin kuin ennen, jotenkin nöyrempanä, ja pienistä iloista nauttien.”

”Pyrkimyksen olennaisiin asioihin. Lisännyt elämän kunnioittamista.”

”Ehkä tunteiden aallonpohjan ollessa todella syvällä osaa sitten toisaalta nauttia myös aallonharjasta ja arvostaa sitä toisella tavalla.”

”Minusta on tullut tunteellisempi. Aikaisemmin olin tyyppillinen kynninen yliopisto-opiskelija, joka katsoo elämäntyökseen kaiken kyseenalaistamisen ja tunnehömpötyksille nauramisen. Uskallan rakastaa täysillä ja olla vaikka naiivi jos siltä tuntuu.”

”Yhteiskunnassamme kannustetaan ihmisiä suhtautumaan elämään kevyesti ja korostetaan kaiken suhteellisuutta, masennus auttaa suhtautumaan asioihin riittävällä ja tarpeellisella vakavuudella.”

Monet vastaajat ilmaisivat suorastaan, että masennus on ollut heidän elämässään korvaamattoman arvokas kokemus. Sen läpikäynyt ihminen saattaa kokea omaavansa sellaista viisautta ja syvyyttä, jota ”tavallisilta” ihmisiltä puuttuu.

”Tehnyt minusta täysin erilaisen ihmisen. Onneksi paremman. Ainakin mielestäni, olen vakuuttunut siitä, että masentuneet ihmiset ovat onnekkaita, sillä kun olen keskustellut muiden masennusta sairastaneiden ystävieni kanssa, olen huomannut että me ymmärrämme sellaisia asioita mitä ihmiset, jotka eivät ole ikinä olleet masentuneita, eivät ymmärrä.”

Masennuskokemus saatetaan nähdä suorastaan onnellisuuden ehdoksi:

"Koen että sairastumiseni oli minulle hyväksi ja elämäni käännekohta. Suuren kasvun paikka, jotta saan elää onnellisen aikuisuuden."

"Olen muuttunut valtavasti ihmisenä harmonisemmaksi ja onnellisemmaksi kiitos masennus!"

Yhdysvalloissa masentuneita haastatellut David Karp (1996, 123–131) löysi haastatteluistaan kuvauksia, jotka ovat yhdensuuntaisia edellä eriteltyjen masennuksen opettavuutta koskevien vastausten kanssa. Masennuksen kerrottiin niissä lisänneen herkkyyttä, syventäneen empatiakykyä ja kasvattaneen ymmärrystä ihmisyydestä. Karp näkee tämántapaisten kokemusten liittyvän ennen kaikkea tilanteeseen, jossa on luovuttu toivosta päästä masennuksesta lopullisesti eroon ("post fix-it orientation") ja masennus pyritään hyväksymään osaksi omaa elämää antamalla sille myönteinen merkitys. Karp katsoo näiden masennuksen opettavuutta korostavien vastausten kertovan masennuksen potentiaalisesta henkisestä (spiritual) merkityksestä, jonka arvokkuuden hän itse kertoo oivaltaneensa haastattelujensa avulla.

Masennuksen lääkehoitoa koskevassa väittelyssä esitetään usein ajatus, että lääkitys katkaisee masennuksen liian helposti, jolloin masennuskokemuksen eksistentiaalinen viesti jää kuulematta. Tässä artikkelissa tarkasteltujen aineistojen valossa ajatus ei kuitenkaan saa tukea. Suurin osa niistä, jotka kokivat masennuksen lisänneen heidän ymmärrystään itsestään, toisista ihmisistä ja elämästä, olivat käyttäneet erilaisia masennuslääkkeitä selviytymisensä tukena. Aineistot kertovatkin siitä myös David Karpin (1996, 98–101) toteamasta seikasta, että lääkehoito ei tosiasiassa usein tuota yleisen mielikuvan mukaista äkkiparanemista.

Masennuksen opettavuutta korostavat vastaukset ovat yhdensuuntaisia myös niiden sairaustarinoiden kanssa, joi-

ta Arthur Frank (1995) kuvaa käsitteellä ”etsinnän tarina”. Hän rinnastaa ne maailman myyttiperinteen tuntijan Joseph Campbellin kuvaamaan sankarimyyttiin, jonka ytimenä on sankarin matka toiseen maailmaan, vaikeuksien voittaminen, aarteiden haltuun saaminen ja paluu aarteiden kanssa takaisin tähän maailmaan. Ajatus kärsimyksestä opettajana näyttää siis olevan ikivanha ja toistuvan useissa kulttuureissa.

Muutos ja masennuskokemuksen vaiheet

Edellä on käynyt ilmi, että masennuksen vaikutukset minuuteen jäsentyvät sen kokeneiden mielissä hyvin erilaisilla, osittain vastakkaisillakin tavoilla. Jotkut kokevat kyynistyneensä, toiset herkistyneensä; jotkut kokevat etäänntyneensä toisista ihmisistä, toiset lähentyneensä heitä; jotkut kokevat heikentyneensä, toiset vahvistuneensa. Mitään yhtenäistä vastausta siihen, miten masennus muuttaa ihmistä, ei siis näytä olevan.

Yksi mahdollisuus tulkita kokemusten erilaisuutta on selvittää, missä määrin erilaisuus juontuu siitä, että osa vastaajista havainnoi muutosta edelleen masentuneena, osa puolestaan tarkastelee sitä parantumassa olevan tai parantuneen perspektiivistä.

Tämän selvittämiseksi tein pienen määrällisen analyysin, jossa tarkastelin masennuksen tuottamia muutoksia koskevien vastausten jakautumista vastaustyyppeihin sen mukaan, miten vastaaja määritteli tämänhetkisen tilanteensa masennuksen suhteen. Koska aineisto ei perustu otantaan, se ei ole tilastollisesti edustava, ja tuloksiin on syytä suhtautua varauksin. Kuitenkin taulukko antaa jonkinlaisen vihjeen siitä, millaisina masennuksen tuottamat muutokset näyttäytyvät

Taulukko 1:
*Masennuksen tuottamat minuuden muutokset
 masennuskokemuksen vaiheen mukaan⁴ (%)*

	kärsin masennuksesta/ en usko koskaan paranevani	pelkään masennuksen uusivan	olen parantumassa/ parantunut
varovaistuminen	56	30	21
vahvistuminen	15	2	21
viisastuminen	19	59	52
muut	10	9	6
yhteensä	100	100	100
N	92	46	62

yhtäältä masentuneen, toisaalta masennuksesta parantuneen tai parantumassa olevan silmin.

Taulukon päätulos on, että ”varovaistuminen” on hallitseva muutosta koskeva arvio niiden keskuudessa, jotka edelleen kärsivät masennuksesta, kun taas ”viisastuminen” on tyypillinen muutos niillä, joiden masennus on vastaushetkellä vähintäänkin hellittämässä. Taulukko vahvistaa sitä ”varovaistumisen” tarkastelun yhteydessä esitettyä tulkintaa, että nämä masennuksen kielteisävyisiksi nähdyt vaikutukset ovat osa masennuskokemusta itseään pikemmin kuin sen pysyviksi jääviä seurauksia. Taulukon lukujen voisi tulkita viittaavan siihen, että vaikka masennuksen vielä jatkuessa sen tuottamat minuuden muutokset nähdään ensisijaisesti negatiivis-

⁴ Käytännön syistä laskuihin on otettu vain 200 ensimmäistä muutosta koskevaan kysymykseen vastannutta henkilöä.

sävyisinä, myönteiset arviot nousevat pintaan masennuksen hellitettyä, kun kokemusta katsotaan taaksepäin. Tämä antaa perusteita ajatella, että kun masennuskokemuksen merkitystä arvioidaan elämänhistorian osana, se voidaan nähdä minuuden kannalta pikemmin arvokkaana kuin tuhoisana. Havainto sopii yhteen Emmy Gutin (1989) esittämän ajatuksen kanssa, jonka mukaan masennus voi olla, ja perimmältään on, luonteeltaan ”produktiivista”: siihen sisältyvä irrottautuminen, vetäytyminen ja passiivisuus tekevät tilaa uusien oivallusten ja elämänperspektiivien muodostumiselle.

Muutoksen tyypit ja tarinoiden kiertokulku

Edellä esitellyt masennuksen tuottamia muutoksia koskevat vastaustyyppit heijastelevat eri tavoin masennusta ja yleisemmin kärsimystä koskevia kulttuurisia jäsennyystapoja. Varo-vaistumis-vastaukset toistavat masennusta itseään koskevia luonnehdintoja, vahvistumis-vastaukset ”psykokulttuurisia” (ks. Rose 1998) jäsennyksiä ja viisastumis-vastaukset yleisempää uskonnollista ja henkistä kärsimyksen ”jalostamistarinaa”. Etenkin ajatus kärsimyksen kasvattavasta vaikutuksesta on julkisissa sairauksia ja vastoinkäymisiä koskevissa tarinoissa siinä määrin yleinen, että sitä voidaan pitää jopa kliseemäisenä. Eräät masennuksestaan kertovat ihmiset ilmaisivatkin tietoisuutensa tästä esimerkiksi aloittaen kuvauksensa sanoilla ”*oma selviytymistarinani kuulostaa suorastaan kiiltokovalta, mutta sellaiselta se kyllä tuntuukin*” tai ”*tietenkin se kliseisesti kasvattaa (...)*”. En kuitenkaan näe mitään syytä ajatella, etteivätkö vastaukset silti ilmentäisi vastaajien autenttisia kokemuksia. Pikemminkin on ajateltavissa, että ihmisten kokemukset, niitä koskevat jäsennykset ja niistä kerrotut tarinat

muovaavat toinen toisiaan (vrt. Hänninen 1999, 11). Ihmiset käyttävät julkisuudessa esillä olevia masennuksen selitys- ja käsitteellistämistapoja sovittaen niitä omaan kokemukseensa, omaksuen osuvalta tuntuja ja hyläten ne, jotka tuntuvat heille vierailta. Neil Hardwickin kertomukset omasta kokemuksestaan mainittiin Nyt-aineistossa usein peilinä, josta vastaaja oli tunnistanut itsensä. Muut julkkismasennustarinat saivat monilta vastaajilta murskatuomion siksi, että niissä masennuksesta selviytyminen esitettiin liian nopeana ja helppona.

”Kahden viikon masentuneet’ julkut ja roskalehtien toimittajat ovat tehneet masennuksesta viihdettä ja hömpän-hömpää.”

Jokainen kerrottu masennuksen tarina voi päätyä malliksi kuulijoidensa kokemuksen jäsentämiselle. Sen vuoksi niin julkisuudessa, terapian yhteydessä kuin arkielämän kohtaamisissakin on tärkeää pitää esillä ajatusta siitä, että masennuskokemus voi kaikesta raskaudestaan huolimatta osoittautua myöhemmin arvokkaaksi. Eräs Nyt-kyselyn vastaaja totesi: *toivon, että masennus voi vielä muodostua minulle voimavaraksi.* Vaikka tämä mahdollisuus ei hänen kohdallaan vielä ollut toteutunut, tietoisuus sen mahdollisuudesta antoi hänelle myönteisen tulevaisuudennäkymän. Masennuskokemukseen sisältyvien myönteisten mahdollisuuksien korostaminen voisi kenties myös vähentää masennukseen liittyvää stigmaa.

On kuitenkin syytä varoa romantisoimasta masennuskokemusta ja näkemästä sitä kuningastienä kohti syvempää viisautta. Ensinnäkin, kuten Arthur Frank (1995, 135) toteaa, kärsimyksen opetusten korostaminen ei saa peittää kärsimyksen itsensä todellisuutta. Se voi saada muutoksen näyttämään liian puhtaalta ja täydelliseltä. Voi myös kysyä, riittäisikö viisastumiseen vähempikin tuska – Andrew Salomonin (2001, 434) ilmaisua mukaillen ei ehkä ole pakko mennä Pohjoisna-

valle hellettä pakoon. ”Vahvistuminen” tai ”viisastuminen” ei myöskään saisi muodostua standardiksi, johon jokaisen masentuneen tulisi itsetuntonsa rippeiden menettämisen uhalla pyrkiä. Masennus on yksilöllinen prosessi (jokaisella masentuneella on ”minun oma melankoliaani”⁵), jonka eteneminen ja lopputulos riippuu lukemattomista pääosin tuntemattomista seikoista, joten sitä ei voi ulkoa päin normittaa.

”[Julkisuuden] glorifioidut puolen vuoden sankaritarinat lisäävät vain masentuneiden ihmisten syyllisyydentuntoja ja myös ympäristön väheksymistä. Ihmiset usein ihmettelevät, miksi siinulla ei paraneminen käy yhtä nopeasti kuin Hilikka Ahteella. Minulla on ollut onnea, on tukipiiri, enkä joudu käymään tätä yksin läpi. Mutta monilla tällainen puuttuu.”

Muuttavatko masentuneet maailmaa?

Arvioiden mukaan ainakin joka viides suomalaisista kokee vähintään yhden vakavan masennusjakson elämänsä aikana (Isometsä ym.1997). Masennuksen kokeneiden muodostama ”salaseura” on siis suuri, ja se kytkeytyy moniin muihin ”kärsimyksen veljeskunnan” (Albert Schweitzerin ilmaus, sit. Frank 1995) alaosastoihin. Onkin syytä pohtia, mihin suuntaan tämä joukko muuttaisi yhteiskuntaa, jos sen ääntä kuultaisiin.

Nyt-aineiston muuttumista koskevat vastaukset voidaan

⁵ Joshua Wolf Shenkin (2001) tämännimisen artikkelin otsikko on lainattu William Shakespearen näytelmän Kuten haluatte -näytelmän Jaquesilta, joka toteaa, ettei hänen melankoliansa ole ”oppineen melankoliaa, ei soittajan, ei hovimiehen tai sotilaan, ei lakimiehen, sotilaan eikä la dyn – vaan minun omaa melankoliaani ”.

yleisesti nähdä vastahankaan asettumisena suhteessa yhteiskunnallisissa käytännöissä vallitseviin arvoihin. ”Varovaistumista” kuvaavat vastaukset esittävät masennuksen tuottaneen muutoksia, joita yleisesti pidetään ei-suotavina. ”Vahvistumisesta” kertovat vastaukset puolestaan sisälsivät joidenkin kulttuurisissa käytännöissä yleisesti arvostettujen ominaisuuksien kyseenalaistamista – tosin kulttuurissa yleisesti esillä olevilla tavoilla. ”Viisastumiseen” viittaavat vastaukset puolestaan edustivat (joskus lievemmin, joskus vahvemmin) ajatusta, että masennuksen kärsimys on muuttanut vastaajan ”paremmaksi ihmiseksi” suhteessa kulttuurimme julkilausutuihin, mutta käytännössä heikosti toteutuviin arvoihin.

Niin vaihtelevia kuin vastaukset muuten ovatkin, niistä hahmottuu melko yhtenäinen kuva siitä, millaiseksi vastaajien käsitys hyvästä yhteiskunnasta on muotoutunut: siinä ihmiseltä ei vaadita mahdottomia eikä häntä kohdella kaltoin; ihmisten kaikki aika ja energia eivät mene rahan ja menestyksen tavoitteluun, vaan heillä on mahdollisuus olla yhdessä ja välittää toisistaan. Ihmisellä on oikeus olla heikko ja onneton ilman, että hänen tarvitsee tuntea itsensä hylkiöksi.

Vaikka vastauksissa usein esitetäänkin kriittisiä huomioita yhteiskunnasta, ei kukaan kerro ryhtyneensä varsinaiseen ”poliittiseen” toimintaan maailmanmuuttamiseksi. Masennuskokemuksia koskevat kertomukset ilmaisevat suurimmaksi osaksi vastaajan henkilökohtaisia ratkaisuja. Jos kuvatut arvojen muutokset toteutuvat kertojien arjessa, ne edustavat hiljaista vallankumousta, irrottautumista vallitsevista toiminnan päämääristä ja elämäntavoista. Kuitenkin jo itse Nyt-kyselyyn vastaaminen itsessään saatettiin kokea eräänlaiseksi poliittiseksi toimeksi: oman äänen, yhteiskuntakritiikin ja muutostoiveiden tuomiseksi julkiseen tiedotusvälineissä käytävään keskusteluun. Nyt-liitteen artikkelin kirjoittajan välityksellä

on haluttu lähettää viestejä niin päättäjille, hoitotyötä tekeville, masentuneiden läheisille kuin masentuneille itselleenkin. Tämäkin kertoo siitä, että masennuksen koetaan usein tuotaneen sellaista asiantuntijuutta, jota julkituomalla maailmaa voi muuttaa paremmaksi.

”Lisäksi toivoisin hieman julkista keskustelua, miksi ihmiset kärsivät masennuksesta. Mitkä ovat ne yhteiskunnalliset päätöksenteot, jotka muodostavat sellaisia paineita, jotka aiheuttavat ihmisille loputonta riittämättömyyttä ja siitä seuraavaa masennusta.”

”Olen miettinyt paljon sitä, että masennuksesta puhutaan (kuten kaikista sairauksista) yksilön ongelmina. Haluaisin nostaa (nostattaa) tämän asian keskusteluun yhteiskunnalliselle tasolle. Tuntuu että media yms. tarkkailevat tätäkin asiaa tilastoin, jotka eivät koskaan kerro oikeasta elämästä, ne ovat statistiikkaa, jolla on hyvin vähän tekemistä elämän kanssa. (...) Kukaan ei ota kantaa tai pohdi mistä kaikki johtuu. Voisinpä nostaa masentuneiden vallankumouksen... Masentuneet barrikadeille!”

Kirjallisuus

- Alloy, Lauren B. & Abramson, Lyn (1991) Depressive realism: Four theoretical perspectives. Teoksessa L.B. Alloy (toim.) Cognitive processes in depression. Guilford Press, New York.
- Bates, Tony (2001) Understanding and overcoming depression. A common sense approach. Crossing Press, Freedom, California.
- Beck, Aaron T. (1967) Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. Staples Press, Lontoo.
- Brown, Lyn M. & Gilligan, Carol (1993) Meeting at the crossroads: Women's psychology and girls' development. Ballantine, New York.
- Crossley, Michele (2000a) Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning. Open University Press, Buckingham.
- Crossley, Michele (200b) Rethinking health psychology. Open University Press, Buckingham.
- Eskola, Antti (1992) Työpäiväkirja. Hanki ja jää, Helsinki.
- Ezzy, Douglas (2000) Illness narratives: Time, hope and HIV. *Social Science and Medicine* 50,5, 605–617.
- Frank, Arthur (1993) The rhetoric of self-change: Illness experience as narrative. *Sociological Quarterly* 34, 1, 39–52.
- Frank, Arthur (1995) The wounded storyteller. Body, illness and ethics. University of Chicago Press, Chicago.
- Giddens, Anthony (1991) Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age. Stanford University Press, California.
- Gilligan, Carol (1982) In a different voice. Psychological theory and women's development. Harvard University Press, Cambridge, Mass.
- Gut, Emmy (1989) Productive & unproductive depression. Success or failure of a vital process. Tavistock/Routledge, Lontoo.
- Hawkins, Anne H. (1990) A change of heart: The paradigm of regeneration in medical and religious narrative. *Perspectives in Biology and Medicine* 33, 4, 547–559.
- Hänninen, Vilma (1999) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. *Acta Universitatis Tamperensis* 696, Tampere.

- Hänninen, Vilma (2001) Lev Semjonovits Vygotski. Tietoisuuden kulttuurihistoriallinen kehitys. Teoksessa V. Hänninen, J. Partanen & O.-H. Ylijoki (toim.) Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä. Vastapaino, Tampere, 79–103.
- Hänninen, Vilma & Timonen, Senni (2004) ”Huoli” ja ”masennus”. Kärsimyksiä ennen ja nyt. Teoksessa M.-L. Honkasalo, T. Utriainen & A. Leppo (toim.) Arki satuttaa. Kärsimyksiä suomalaisessa nykypäivässä. Vastapaino, Tampere, 193–225.
- Isometsä, Erkki, Aro, Seppo & Aro, Hillevi (1997) Depression in Finland: a computer assisted telephone interview study. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 96, 122–8.
- Karp, David A. (1996) Speaking of sadness. Depression, disconnection, and the meanings of illness. Oxford University Press, New York.
- Koski-Jännes, Anja (1975) Lev Semjonovitsh Vygotski – marxilaisen tietoisuustutkimuksen pioneeri. Teoksessa K. Helkama & A. Koski-Jännes (toim.) Marxilaisen sosiaalipsykologian kysymyksiä. Gaudeamus. Helsinki, 85–108.
- Laitinen, Satu (1998) Liian hyvät unenlahjat – narkolepsia elämäntarinoissa. Teoksessa V. Hänninen & J. Valkonen (toim.) Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Kuntoutussäätiö, Helsinki, 23–42.
- Latzel Edwin (1981) The concept of ‘ultimate situation’. Teoksessa P.A. Schilpp (toim.) *The Philosophy of Karl Jaspers*. Augmented edition. Open Court Publishing Company, La Salle, Illinois. (Alkuteos 1957.)
- Lehtinen, Torsti (2002) Eksistentialismi. Vapauden filosofia. Kirjapaja, Helsinki.
- Nochi, Masahiro (2000) Reconstructing self-narratives in coping with traumatic brain injury. *Social Science & Medicine* 51, 12, 1795–1804.
- Rose, Nikolas (1998) *Inventing our selves. Psychology, power and personhood*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Shweder, Richard, Much, Nancy, Mahapatra Manamohan & Park, Lee (1997) The ”Big Three” of morality (Autonomy, Community, Divinity) and the ”Big Three” explanations of suffering. Kirjassa A.M. Brandt & P. Rozin (toim.) *Morality and health*. Routledge, New York, 119–169.

- Solomon, Andrew (2001) *The noonday demon. An Atlas of depression.* Simon & Schuster, New York.
- Yapko, Michael (1997) *Breaking the patterns of depression.* Broadway Books, New York.
- Shenk, Joshua (2001) A melancholy of mine own. *Psychotherapy networker* July/August, 45–53.
- Stoppard, Janet (2000) *Understanding depression. Feminist social constructionist approaches.* Routledge, Lontoo.
- Virkki, Tuija (2004) *Vihan voima. Toimijuus ja muutos vihakertomuksissa.* Atena, Jyväskylä.