



Sairauden vale- kaavussa

Moni sairaus kietoutuu häpeän ja syyllisyyden ympärille. Kun ne saadaan kukistettua, ihminen alkaa kukoistaa.

TEKSTI Merja Perttula KUVITUS Johanna Sarajärvi

Erikoissairaanhoidaja **Sirkka Santapukki** koh-tasi eri työtehtävissään potilaita, jotka tunsivat itsensä sairaiksi, mutta joiden auttaminen ponnisteluista huolimatta näytti valuvan hukkaan. Vuosien aikana hänelle vahvistui näkemys, että kipuilun, infektioiden, vatsaongelmien ja monien muiden vaivojen takana olikin epämieluisia tunteita ja kokemuksia. Ihminen ei ollut kyennyt pukemaan niitä sanoiksi tai ne olivat jääneet kokonaan tiedostamatta.

Saattohoitopotilaiden elämäntarinoita kuunnellessaan hän vakuuttui lopullisesti, että etenkin tiedostamattomiksi jääneet häpeä ja syyllisyys vaikuttavat monen sairauden taustalla.

– Kuoleman porteilla he tajusivat, mihin olivat suostuneet. He eivät syyttäneet muita ihmisiä tai olosuhteita. Heidän viestinsä oli, että kannattaa tehdä

rohkeita päätöksiä. Pitää uskaltaa jättäytyä vaikka tyhjän päälle, jos lähipiiri tai työnantaja kohtelee huonosti, käyttää hyväkseen tai pakottaa häpeää tuotaviin epäeettisiin tekoihin.

”
*Pitää
uskaltaa
jättäytyä
vaikka
tyhjän
päälle.*

Tehdessään kirjoja häpeästä ja syyllisyydestä Sirkka Santapukki voi itse huonosti. Rankka sairastelu oli hänelle tuttua lapsuusvuosilta, joskin oireet olivat nyt laimeampia.

– Isäni oli avioton lapsi, mikä oli tuohon aikaan suuri häpeän aihe. Herkkänä ja arkana lapsena otin hänen häpeänsä kantaakseni. Koulussa minulle sattui opettaja, joka tiesi häpeästämme. Hän kiusasi ja pelotteli minua. Hän vei minuuteni. Vasta 28-vuotiaana heräsin henkiin.

Nykyään Sirkka Santapukki toimii oivalluskou-luttajana ja luennoitsijana. Hän on kirjoittanut viisi kirjaa.



–Olen kouluttanut paljon terveysalan ihmisiä. Vastaväitteitäkin on kuulunut, mutta useimmiten kuulijat ovat olleet innoissaan. Uskallan sanoa niin kuin asiat koen.

SIRKKA SANTAPUKKI on nähnyt lukemattomia kertoja, miten ihminen saattaa havahtua vasta 40–60-vuotiaana ihmettelemään, miksi hänellä on aina niin ahdistunut olo. Hän alkaa kysellä ja etsiä tietoja, jolloin monet salassa pidetyt asiat paljastuvat. Nyt niihin voi reagoida itkulla, huu-dolla tai raivolla – ja päästä eteenpäin.

–Vastakkainen vaihtoehto on jatkaa elämäänsä lamautuneena ja masentuneena.

Yleensä häpeän takana on trauma, joka voi siirtyä sukupolvelta toiselle. Suomalaisilla on käynyt näin sota-ajan traumojen kanssa. Trauman ei tarvitse olla kamala teko, kuten raiskaus

tai väkivaltaa. Häpeän lähtökohta saattaa olla esimerkiksi pieneltä vaikuttava tapahtuma, jonka pieni lapsi on kokenut ensimmäisenä elinvuotenaan, mutta josta kukaan ei ole koskaan kertonut.

Santapukki kuvaa häpeää lieroksi, joka panssaroituu pallean ympärille.

Panssari estää vapaan hengityksen ja häiritsee monia elintoimintoja. Syyllisyys on taas kuin häkä, joka lamaa ihmisen toimintakyvyttömäksi.

–Syyllisyyttä ja häpeää kantavat eivät itsekään ymmärrä, mistä heidän sairastelussaan on pohjimmiltaan kysymys. Heitä ei saa tuomita. Heidän auttamisensa voi kuitenkin olla vaikeaa.

Santapukki väittää, että jopa 80 prosenttia sairauksista kietoutuu tavalla tai toisella

häpeän ja syyllisyyden ympärille.

–Loput 20 prosenttia on niitä sairauksia, joissa sairaanhoito on välttämätön. Näissä muissa tarvittaisiin ihan muun-

”
Potilaat tarvitsevat myötätuntoa, mutta eivät paapomista.”

laisia keinoja. Kuinka paljon inhimillistä kärsimystä voitaisiin välttää ja säästää yhteiskunnan varoja, jos ihmiset saisivat oikeanlaista apua. Näitä asioita pitäisi myös tutkia nykyistä enemmän.

SANTAPUKIN MIELESTÄ on kolme suurta potilasryhmää, jotka hakevat terveydenhuollosta huonoin tuloksin apua. Hän kutsuu heitä narsistimarttyyriksi, narsistimarttyyrien uhreiksi sekä terveyden hälytysmerkkisairauksiin sairastuneiksi.

Narsistimarttyyri on narsistin vastakohta. Kun narsisti käyttää valtaa näennäisellä vahvuudella, mutta on äärettömän heikko, narsistimarttyyri käyttää valtaa näennäisellä heikkoudella, mutta on oudon vahva.

Santapukki uskoo, että psyykkisen tilan taustalla on varhaisessa lapsuudessa tai jo sikiöaikana koettu vaurio, jota ihmisen ei muista.

–Ihmiset uupuvat heidän kanssaan. Kun heitä yrittää neuvoa ja auttaa, he eivät ymmärrä sanoja. Auttaja kokee, että hänessä on vika. He kohtelevat muita ihmisiä puisina kävelykeppinä, jotka heitetään nurkkaan, kun heitä ei enää tarvita. He haluavat itselleen vain hetkeksi kuulijan, mutta pohjimmiltaan he eivät halua apua tai parantua.

Tämän ryhmän tyypillisiä oireita ovat monimuotoiset kivut, verenpaineen nousu, ihottumat ja immuunipuolustukseen liittyvät sairaudet. Tavallista on myös aleksitymia eli vaikeus tunnistaa tunteitaan ja kertoa niistä.

Narsistimarttyyrit syyllistävät herkästi pahasta olostaan muita. He vaihtavat usein lääkäriä ja valittavat kohtelustaan. Santapukki neuvoa hoitoalan ihmisiä olemaan syyllistymättä. Heidät kannattaa kohdata tyynesti ja asiallisesti, mutta samalla itsensä kanssa työtä tehden.

–Kun tutustuu itseensä ja oppii tuntemaan itsensä, vahvistuu. Silloin myös ymmärtää, että parhaansa on yrittänyt, mutta enempää ei voi eikä pysty. Näin oppii laittamaan rajat itselleen. Kohtamisten aikana tarttuneet epämurkavat tunteet on tärkeää purkaa nopeasti.

Santapukki on myös vakuuttunut, että potilaat tarvitsevat myötätuntoa, mutta eivät sääliä tai liiallista paapomista.

–Sääli kumpuaa häpeästä, myötätunto rakkaudesta. Myötätunto on sitä, että oppii kunnioittamaan ensin itseään ja omaa ihmisarvoaan. Sen jälkeen osaa kunnioittaa myös toista ja ymmärtää, ettei toinen muutu, vaikka häntä kuinka silittäisi myötäkärvaan. Narsistimarttyriudesta kärsivä kaipaa syvimiltään vanhempien rakkautta, mutta sitä hoitaja ei voi aikuiselle antaa. Tämän ymmärtämisen myötä itselle ei tule syyllisyyttä, kyynistymistä eikä vihaa.

TOINEN TERVEYDENHUOLLON palveluita runsaasti käyttävä ryhmä ovat itsensä sairaaksi tuntevat potilaat, jotka elävät narsistimarttyrien vaikutuspiirissä. He kantavat syyllisyyttä narsistimarttyrin puolesta ja imevät hänen oireensa itseensä. Kun narsistimarttyri hylkää esimerkiksi annetut lääkkeet ja hoidot, koska ei katso tarvitsevansa niitä, hänen puolisonsa alkaa tuntea itsensä sairaaksi.

–Sijaiskärsijän oireita voidaan helpottaa, mutta hänen on vaikea parantua, koska oireet eivät ole hänen. Syyllistyvä ihminen tervehtyy parhaiten silloin, kun hän pääsee narsistimarttyrin vaikutuspiiristä pois. Syyllisyyden taakan voi purkaa myös tiedostamalla tilanteensa.

–Tällä ryhmällä ei ole traumaa kannettavana, joten he voivat tervehtyä itsetyöskentelyllä.

Sirkka Santapukin jaottelussa kolmannen ryhmän ongelmia eli ns. hälytysmerkkisairauksia hoidetaan etenkin työterveyshuollossa. Ihmiset hakevat apua, kun he kipuilevat stressin vuoksi, uupuvat tunnollisuuttaan tai masentuvat, kun läheinen menehtyy tai pitkä liitto purkautuu.

–Stressi, suru ja alakulo ovat useimpien terveitä reaktioita. Jos niitä aletaan hoitaa lääkkein, se harvoin auttaa, vaan voi jopa pahentaa tilannetta. Paha olo lisääntyy entisestään, kun nämä ihmiset leimataan sairaiksi. Terveyttä ei voi hoitaa, vaan sen pitää antaa syntyä, sillä se on jo ihmisessä.

Stressiin on tärkeää puuttua, ennen kuin se tekee tuhojaan elimistössä. Kun ihminen purkaa epämukavat tunteet ja autonominen hermosto rauhoittuu, monet vaivat helpottuvat.

–Stressi voi johtaa vaikeisiin sairauk-

siin. Esimerkiksi stressiperäiset sydäninfarktut ovat mahdollisia, vaikka sepelvaltimoissa ei olisi mitään vikaa.

SIRKKA SANTAPUKIN mielestä terveyttä ei pidä hoitaa sairaanhoidon keinoin. Hoitajien ei pidä myöskään tuntea syyllisyyttä tai olla huolissaan, jos ei pysty hoitamaan.

–Jos ihminen on ahdistunut menettettyään esimerkiksi omaisensa, pitää tietysti kuunnella ja olla rinnalla kulkija. Lääkkeitä vaivaan ei ole, vaan aika ja itku tekevät tehtävänsä.

Ihminen itse on yleensä elämänsä paras asiantuntija. Hän tietää, miten kestää stressiä ja mitkä keinot auttavat purkamaan sitä parhaiten, paljonko lepoa hän tarvitsee, millainen ravinto hänelle sopii ja mistä liikunnasta hän pitää.

Jos ulkopuolisten neuvoin hoidetaan vain sairautta ja sairasta ihmistä, eikä ihminen ymmärrä olevansa suurimmaksi osaksi terve, hän laiminlyö usein myös itseään ja sairauttaan.

–Jokaisen on itse löydettävä oma minuusvoimansa. Se on itsestä vastuun ottamisen synnyttämää voimaa. Minuusvoima pitää uskaltaa elää todeksi, vapausvoimaksi. Tällöin ihminen uskaltaa olla omaa mieltä tuntematta siitä syyllisyyttä ja menemättä lauman mukana. Vasta tämän jälkeen pystyy auttamaan muita. ☞

SIRKKA SANTAPUKKI: VAPAUUSVOIMA – OIVALLA VASTUUN ILO. KIRJAPAJA 2014.
WWW.SIRKKASANTAPUKKI.FI



i

Tunteiden purkuväilyä

Monet epämiellyttävät tunteet, kuten häpeä ja syyllisyys, ovat syntyneet meissä niin varhain, ettemme muista niitä. Siksi keskusteluterapiat eivät välttämättä auta.

Trauman vuoksi kehoon patoutuneet tunteet saadaan esiin herättelemällä tahdosta riippumaton hermosto. Tunteet otetaan vastaan, mutta niitä ei analysoida. Tämän jälkeen tunteet voidaan oivaltaa myös järjen tasolla.

TÄRINÄTERAPIA

► TRE- eli tarinaterapian harjoitesarja rentouttaa ja aktivoi stressin ja traumattisten kokemusten jännittämiä lihaksia.
www.trefinland.fi

MATKAMENETELMÄ

► Menetelmän avulla voidaan palata ohjatusti koettuihin tunteisiin ja purkaa kehosta ikävien tapahtumien aiheuttamat muistijäljet.
www.matkamenetelma.fi

KIRJOITTAMINEN

► Pura tunnemöykkyä kirjoittamalla tajunnavirtaa paperille. Sanojen alta alkavat paljastua todelliset tunteet. Kun käsittelet ne, voit saada oivalluksia eteenpäin.

► Jos et saa unta tai ikävät ajatukset vaivaavat, kirjoita mieleesi tulevia sanoja paperilapuille ja revi ne. Se helpottaa stressiä ja vapauttaa elintoimintoja toimimaan normaalisti.

JOOGA, RENTOUTTAVA LIIKUNTA