

Unelmien siivin mielen lepopaikkaan

Suurin osa meistä haaveilee toisinaan, joidenkin mieli karkaa haavemaailmaan vähän väliä. Mihin haaveita tarvitaan? – Haaveilu vahvistaa elämän tavoitteita ja auttaa jaksamaan arkea, sanoo professori Markku Ojanen. Psykiatri Katinka Tuisku puhuu haaveista mielen sisäisinä lepopaikkoina.

■ TEKSTI ULLA TOIKKANEN ■ KUVAT PANTHERMEDIA, MIKKO KÄKELÄ

Suomalaiset haaveilevat arkisista ja käytännönläheisistä asioista, kuten lomamatkoista, perheestä, ihmissuhteista ja taloudellisesta vakaudesta. Amerikkalaiset taas korostavat nautinnonhaluaan, ja heillä on mielikuvituksellisia fantasioidia. Maanläheisten suomalaistenkin mielissä voi muhia varsin vauhdikkaita haaveita, mutta kysyttäessä ihmiset puhuvat tavallisista, miltei huomenna toteutettavista unelmistaan.

– Olen usein ihmetellyt suomalaisten haaveiden konkreettisuutta. Monien haaveet tuntuvat lähinnä toiveilta, niin realistisia ne ovat. Kuitenkin myös suomalaiset haaveilevat esimerkiksi sankaruudesta ja seksuaalisista valloituksista, vaikka kysyttäessä he ovat asiallisia ja varovaisia, kertoo useita onnellisuustutkimuksia tehnyt ja onnellisuusprofessoriksikin tituleerattu psykologian emeritusprofessori **Markku Ojanen** Tampereen yliopistosta.

Ojosen mielestä haave ja unelma tarkoittavat suurin piirtein samaa asiaa, kun taas toive on jo huomattavasti realistisempi käsite. Fantasiassa taas mielikuvitus saa paljon ilmaa siipien alle.

Pakoon todellisuutta

Suurin osa ihmisistä haaveilee joskus. Ihmisestä ei kuitenkaan tule välttämättä onnellista, vaikka hän haaveilee usein. Elämän ongelmat yleensä lisäävät haaveilua, sillä unelmat tarjoavat paon todellisuudesta.

– Esimerkiksi masentuneet ihmiset ja vangit haaveilevat paljon. Haaveet voivat olla myös negatiivisia: masentuneiden ajatukset pyörivät oman itsen ympärillä, ja he murehtivat elämäänsä, Markku Ojanen huomauttaa.

Myös temperamentti vaikuttaa haaveilun määrään: luovien ihmisten mielikuvitus yleensä lentää vauhdikkaasti.

Iän karttuessa haaveet muuttuvat tavallisesti realistisemmiksi. Nuoret haaveilevat enemmän ihmissuhteisiin liittyvistä asioista kuin vanhemmat.

– Jännittävä tulos useissa tutkimuksissa oli se, että seksuaalisten fantasioiden määrä ei ollut yhteydessä omiin seksuaalisiin ongelmiin. Tämä kuvastaa fantasioiden irrallisuutta.

Haaveilu vahvistaa tavoitteita

Haaveet auttavat jaksamaan arkea, piris-





tävät ja antavat elämän pyrkimyksille suuntaa. Tavoitteiden vahvistaminen onkin Ojasen mukaan haaveiden yksi keskeinen tarkoitus.

– Usein mieli karkaa aika tiedostamattomasti joko menneisyyteen tai tulevaisuuteen liittyviin haaveisiin. Menneisyydestä saatetaan etsiä joku mieluisa asia, jota sitten parannellaan mielessä. Ihminen voi myös tietoisesti päättää, että nyt haluan ajatella hyviä asioita, vaikkapa uutta kotia.

Mitä sitten tapahtuu, jos ihmisen haaveet romahtavat?

Markku Ojasen mielestä kysymys on ennen kaikkea siitä, miten kukin suhtautuu haaveisiinsa. Jos haaveet ovat täysin irti todellisuudesta, niiden menetys ei ole suuri tragedia.

– Nuori saattaa unelmoida tulevansa kuuluisaksi laulajaksi, mutta ei tee mitään haaveensa eteen. Hänen pettymyksensä ei ole yhtä suuri kuin sellaisen henkilön, joka tekee paljon työtä toteuttaakseen unelmansa laulajan urasta, Ojanen summaa.

Taideterapia tuo haaveet näkyviksi

Tulevaisuudennäkymät saattavat olla kadoksissa, koska nykyhetken ongelmat kaatuvat päälle. Taideterapia avaa uusia väyliä tulevaisuuteen ja unelmiin. Potilas miettii vuorovaikutuksellisen tuen avulla keinoja siihen, miten hän voi saavuttaa nykyistä paremman tulevaisuuden.

– Taide eheyttää ja voimaannuttaa, koska ihminen kohtaa unelmiaan ja pelkojaan. Mieli voi liikkua vapaasti erilaisiin haaveisiin, mielen sisäisiin lepoaikkoihin – myös sellaisiin, jotka eivät ole realistisesti saavutettavissa, kertoo Työterveyslaitoksen ylilääkärinä työskentelevä psykiatri, taideterapeutti **Katinka Tuisku**.

Potilasta pyydetään usein kirjoittamaan haaveistaan tai maalaamaan niitä taide- ja kirjallisuusterapiassa. Kirjallinen tai kuvallinen ilmaisu konkretisoi sen, mistä voi haaveilla.

– Teokseen tulee myös tiedostamattomia asioita, jotka eivät vielä tunnu tosilta ja läheisiltä. Esimerkiksi pelkojen sanallinen ilmaiseminen saattaa olla vaikeaa,

Katinka Tuisku kannustaa vastaanotolleen tulevaa potilasta aina luovaan toimintaan, olipa potilaan käynnin syy mikä tahansa.

ja siksi ne tulevat herkemmin kuviin.

Katinka Tuisku kertoo yksityisvastaanotoltaan esimerkin haaveiden ja niiden tarkastelun merkityksestä. Keski-ikäinen, työuupumuksesta ja unettomuudesta kärsivä mies liikealalta tuli kuvakonsultaatioon. Hän haaveili muutosta ulkomaille. Haave konkretisoitui hyvin pian näkyväksi.

– Asiakas löysi haaveensa takaa tarpeen paeta nykyisen työ- ja yksityiselämänsä kuormittavuutta. Tarkemmin asiaa tutkiessaan hän tiedostikin haluavansa paeta velvollisuudentuntoaan ja kuormittavaa tapaansa tehdä työtä. Ulkomaanmatkahaave toteutui mielen sisäisenä, edelleen jatkuvana matkana kohti omaa luovuutta ja kykyä rentoutua. Mielen sisäistä lepoaikkaa tutkiva kuvatehtävä auttoi visualisoimaan hyvän olon, rauhan ja vapauden tunteen, laittamaan mielestä hetkeksi syrjään raskaana painavat velvoitteet ja katsomaan niitä uusin silmin. Virkistäviä ja stressiä laukaisevia hetkiä löytyi niin ikään myöhemmin omasta tai deharrastuksesta.



Tunne-elämän lukot auki

Taiteen kuluttaminen, esimerkiksi konserteissa ja näyttelyissä käyminen, auttaa Tuiskun mukaan ihmistä pääsemään lähelle elämän tärkeitä kysymyksiä. Kuitenkin ajatukset lähtevät hänen mielestään vielä paremmin liikkeelle, kun tekee jotakin luovaa.

– Taiteen tekeminen kehittää mielikuvitusta ja luovuutta, ja siksi myös tunne-elämä elpyy.

Katinka Tuisku kannustaa vastaanotolleen tulevaa potilasta aina luovaan toimintaan, olipa potilaan käynnin syy mikä tahansa. Kaikilla ihmisillä on taipumus luovuuteen.

– Tietysti potilasta pitää rohkaista tekemään sellaista, joka on hänelle luontaista – jotkut pitävät kuvallisesta ilmaisusta, toiset taas käsitöistä. Kuvataideterapia ei edellytä teknistä taituruutta, mutta ilmaisu kehittyy kuvia tehdessä.

Kuvat kertovat ensin

Toivon ylläpitäminen on terapian yksi keskeinen tavoite. Potilaan toipuminen näkyy hänen tekemisissään kuvissa jo ennen kuin hän itse tiedostaa sitä. Usein kuvaan tulee uusia, entistä rikkaampia elementtejä.

– Potilaalle tulee hyvä olo, kun hän huomaa tämän. Samalla toipuminen vahvistuu.

Myös kielteiset asiat saattavat näkyä potilaan tekemisissä kuvissa jo varhain. Esimerkiksi masennuksen kääntyminen maniaksi voi ilmentyä potilaan kuvissa ennen manian oireita.

Ihmiset kertovat kuvissa myös hyvin intiimeistä haaveistaan, joista he eivät välttämättä uskalla puhua. Tuiskun mukaan kuvissa ilmaistuja hyviä asioita ei tarvitse analysoida puhki terapeutin kanssa, mutta kielteiset ja häiritsevät asiat on hyvä jäsentää pohjia myöten.

Katinka Tuisku on kirjoittanut ja kuvittanut kaksi lastenkirjaa, *Kuun ja auringon lapset* ja *Elsa ja Narkisso*. Lapsi voi käsitellä satujen avulla oman elämänsä hankalia asioita, kuten vanhempien eroon liittyviä tunteita.

Lapset eläytyvät vahvasti satuihin ja löytävät itsensä tarinoiden sankareista. Sadut elävöittävät lapsen mielikuvitusta.

– Lapsen kyky leikkiä ja haaveilla voi heikentyä kehityskriiseissä ja mielenterveyshäiriöissä. Sadut ovat hyvä keino auttaa lasta toipumaan. Vaikka saduissa ker-



rottaisiin rajuista asioista, lopun pitää olla onnellinen, Katinka Tuisku tähdentää.

Totuus ylläpitää potilaan toivoa

Toivo vie elämässä eteenpäin, ja se antaa tarkoituksen elämälle. Näin ajattelee professori, psykososiaalisen onkologian dosentti **Pär Salander** Umeån yliopistosta.

– Toivo saattaa merkitä vakavasti sairaalle potilaalle esimerkiksi sitä, että hän ei tunne enää kipua tai että hän voi viettää vielä yhden kesän mökillä. Toivo poistaa nykyhetken epätoivon, koska potilas näkee valoisamman tulevaisuuden.

Salanderin mielestä lääkärin tehtävä on informoida potilasta, mutta katteettomia lupauksia paranemisesta ei saa antaa. Parantumattomasti sairaalle potilaalle kerrotaan, että tauti on vakava ja hoito aloitetaan pian.

– Lääkärin pitää puhua sairaudesta potilaalle niin, että hän auttaa kutakin henkilöä käsittelemään tosiasioita hänelle sopivalla tavalla. Kutsun tätä unelmien luomiseksi: potilaat eivät kiellä totuutta, mutta he löytävät sairautteen näkökulman, joka ei ole uhkaava.

Salanderin mukaan on tärkeää, että potilas ei tunne jäävänsä yksin sairautensa kanssa. Potilas haluaa myös luottaa lääkärin pätevyteen.

– Potilaan täytyy tuntea, että hänet hyväksytään ja otetaan huomioon tervey-

Rohkeus ja itseluottamus kasvavat, kun ihminen huomaa voivansa toteuttaa unelmiaan.

denhuollossa. Potilas löytää tällä tavoin toivon asemalaiturin.

Unelman eteen on ponnisteltava

Unelmat eivät toteudu itsestään, vaan niiden toteuttaminen vaatii paljon ponnisteluja. Filosofian lisensiaatti, tietokirjailija **Marja Leena Toukonen** kirjoitti kirjan *Unelmatyöskentely*, jossa hän viitoittaa tietä nykyistä parempaan arkeen unelmien avulla. Häntä askarrutti alun perin se, miksi jotkut ihmiset voivat toteuttaa uskomattomia unelmia, kun taas useimmat eivät pysty saavuttamaan arkipäiväisiäkään haaveita.

– Olen työskennellyt vuosia esimiestehtävissä julkisella sektorilla ja näin paljon työntekijöiden näköalattomuutta, joka nousi esiin mm. kehityskeskusteluissa. Monet eivät tienneet, miten he haluaisivat kehittää itseään ja työtään tulevaisuudessa, Toukonen toteaa.

Unelmat vievät elämää eteenpäin, ja siksi jokaisen pitää miettiä omia unelmiin ja ottaa vastuuta elämästään.

– Tähän kuuluu kyky tehdä itseä koskevia päätöksiä, myös niitä vaikeita.

Kärsivällisyyttä kehiin

Unelmatyöskentely-kirja tarjoaa erilaisia tehtäviä omien unelmien saavuttamiseksi. Tämä työ on Toukonen mukaan varsin pitkä tie, joka vaatii kärsivällisyyttä.

– Usein unelman saavuttaminen vaa-

tii uhrauksia. Siksi jokaisen kannattaa kysyä ensin itseltään, mistä olen valmis luopumaan toteuttaakseni unelmani.

Marja Leena Toukonen vetää unelmatyöskentelykursseja sekä työpaikoilla että oppilaitoksissa. Kursseilla muun muassa kartoitetaan kunkin osallistujan unelmia ja pohditaan sitä, mikä estää unelmien toteuttamisen.

– Mietimme myös kunkin osallistujan motivaatiota unelman saavuttamiseksi ja rakennamme niin sanottuja motivaatio-reppuja unelman tavoitteluun kannustavista tekijöistä. Konkreettiset suunnitelmat unelman toteuttamiseksi tehdään useimmiten vasta unelmatyöskentelyn loppuvaiheessa.

Vanhojen unelmien tilalle uusia

Toukonen sanoo, että monet ovat unelmatyöskentelyn avulla löytäneet ja toteuttaneet hyviä arkipäivän unelmia, rakentaneet esimerkiksi hienon puutarhan tai vaihtaneet työpaikkaa. Itsetuntemus lisääntyy unelmatyöskentelyssä.

Kun vanhat unelmat on toteutettu, tulee mieleen taas uusia haaveita. Rohkeus ja itseluottamus kasvavat vähitellen, kun ihminen huomaa voivansa toteuttaa haaveitaan.

– Onnellinen on se, jolla on unelma, mutta myös se, joka etsii unelmaansa, Toukonen pohtii. ■

Lääkärilehti ei ilmesty heinäkuussa

Toimitus on lomalla 27.6.–22.7. ja puhelut on käännetty Lääkäriliiton keskuskeskukseen, p. (09) 393 091.

Seuraava Lääkärilehti ilmestyy 5.8. Tähän numeroon 26–31/2011 tarkoitettujen työpaikkailmoitusten on oltava toimituksessa viimeistään 28.7. Aineiston lähetysosoite on: virat.laakarilehti@sun.fimnet.fi

