

Irina Lagerroos

## **KUN ARKI ON MUSTAA**

Tapaustutkimus masentuneen arjesta ja arjen voimavaratekijöistä  
elämäkerrassa Keskipaikea vuosi

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö  
Pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2022

# TIIVISTELMÄ

Irina Lagerroos: Kun arki on mustaa. Tapaustutkimus masentuneen arjesta ja arjen voimavaratekijöistä elämäkerrassa Keskivaikea vuosi.

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Sosiaalityö

Ohjaaja: Arja Jokinen

Huhtikuu 2022

---

Tämä pro gradu -tutkielma käsittelee masennuksen värittämää arkea ja arjen voimavaratekijöitä masennuksen keskellä. Masennusta on harvoin tutkittu arjen näkökulmasta, vaikka henkilökohtaisia masennuksen kuvauksia on tutkittu kasvavissa määrin. Masentuneena ihmisen suhde arkielämään muuttuu, mikä tekee arjen näkökulmasta tärkeän tutkimusaiheen.

Tutkimustehtävänä on selvittää, kuinka arkea masennuksen kanssa merkityksellistetään ja millaisia voimavaratekijöitä masentuneen arjessa jäsennetään. Ensimmäistä tutkimuskysymystä lähestyn Rita Felskin (2000) arjen ulottuvuuksien kautta. Toista tutkimuskysymystä lähestyn aineistolähtöisesti. Tutkielman teoreettisena näkökulmana on narratiivinen tutkimusote ja tutkimusmenetelmänä narratiivien analyysi. Taustalla vaikuttaa konstruktionistinen tulkintatapa, jonka mukaan todellisuus rakentuu jatkuvasti puheen ja toiminnan kautta. Tutkielman aineistona on Pauliina Vanhatalon kaunokirjallinen elämäkertateos Keskivaikea vuosi, joka kuvailee keskivaikean masennusdiagnoosin saamista ja siitä seuraavaa vuotta Pauliinan elämässä.

Masentuneen arjen ajallisuutta merkityksellistetään tässä tutkielmassa sekä toistuvuuden rikkoutumisena että uudelleenmuotoutumisena. Toistuvuuden rikkoutuminen ilmenee esimerkiksi siten, että työ- ja toimintakyky ovat vaakalaudalla, kun tavallisia arjen askareitakaan ei enää jakseta suorittaa. Arjen toistuvuuden uudelleenmuotoutumiseen kuuluvat esimerkiksi elämänrytmin hidastaminen ja masennuksen itsehoitokeinot, kuten kuntoilu, avantouinti ja tietoiseen läsnäoloon perustuvat meditaatioharjoitukset. Masentuneen arjen paikallisuus merkityksellistetään tässä tutkielmassa elinpiirin kaventumisena. Arjen voimavaratekijäkategorioksi nousevat aineiston pohjalta lähisuvun emotionaalinen ja arkinen tuki, ammatillinen tuki, uudenlaisten ajatusmallien omaksuminen ja arjen uudelleen jäsentäminen. Voimavaratekijöiden moninaisuus kuvaa vaihtelevia ja erilaisia keinoja selvittää arjessa masennuksen kanssa. Masentuneiden arjen tutkimukselle on oma tärkeä paikkansa, sillä masentuneiden kohtaaminen auttamistyössä edellyttää laaja-alaista ymmärrystä masentuneiden arjesta, sen haasteista ja voimavaroista.

Avainsanat: masennus, arki, voimavaratekijät, narratiivisuus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

## ABSTRACT

Irina Lagerroos: When Everyday Life Is Black. A Case Study of the Everyday Life and Everyday Life Resources of a Depressed Person in a Biography "Keskivaikea vuosi".

Master's Thesis

Tampere University

Social Work

Supervisor: Arja Jokinen

April 2022

---

The subject of this thesis is the daily life and its resources of a depressed person. Depression has rarely been studied from a perspective of everyday life, even though personal descriptions of depression have been increasingly researched. When depressed, a person's relationship with their daily life changes, which makes the perspective of everyday life an important research topic.

The aim of the study is to research how the daily life with depression is represented and what kind of resource factors are described in the everyday life of a depressed person. The first research question is approached through the everyday life dimensions of Rita Felski (2000). The second research question is approached through the research material. The theoretical aspect of the study is narrative research, and the research method is the analysis of narratives. The underlying method of interpretation is constructivism, in which reality is perceived to be constantly constructed through speech and action. The research material is Pauliina Vanhatalo's biography called "Keskivaikea vuosi" which describes getting a diagnosis of moderate depression and the following year in Pauliina's life.

The temporality of the depressed person's daily life is represented in this study as both breakdown and reformation of repetition. The breakdown of repetition appears e.g., in the fact that the ability to work and function are at stake when even the ordinary everyday tasks can no longer be performed. The reformation of everyday life's repetition includes e.g., slowing down the rhythm of life, and self-treatment measures for depression, such as physical exercise, ice swimming and meditation exercises based on mindfulness philosophy. The localness of the depressed person's daily life is represented in this study as a narrowing of the social life and surroundings. The categories of resource factors based on the research material are emotional and daily support of the family, professional support, adoption of new thought patterns, and reorganization of daily life. The diversity of resource factors describes the varied and different ways to cope with depression in everyday life. There is an important role for the research of depressed people's daily life, as working with depressed people in helping professions requires multifaceted comprehension of depressed people's daily life, its challenges, and resources.

Keywords: depression, everyday life, resources, narrative

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 MASENNUS.....	3
2.1 Masennuksen lääketieteellinen ulottuvuus .....	3
2.2 Masennuksen psykologiset piirteet .....	5
2.3 Masennus sosiaalisena ilmiönä .....	6
2.4 Masennus yhteiskunnallisena ilmiönä.....	9
3 ARKI JA VOIMAVARAT .....	12
3.1 Arjen määrittelyä.....	12
3.2 Voimavaratekijät käsitteenä .....	13
3.3 Aiempia tutkimuksia masentuneiden arjesta.....	14
4 TUTKIMUSASETELMA.....	20
4.1 Narratiivinen tutkimusote.....	20
4.2 Tutkimustehtävä ja aineisto.....	22
4.3 Analyysi.....	26
4.4 Eettiset kysymykset.....	27
5 TUTKIMUSTULOKSET .....	29
5.1 Arki masennuksen kanssa .....	29
5.1.1 Arjen ajallisuus .....	29
5.1.2 Arjen paikallisuus .....	37
5.2 Voimavaratekijät masentuneen arjessa .....	41
5.2.1 Lähisuvun arkinen ja emotionaalinen tuki .....	41
5.2.2 Ammatillinen tuki .....	47
5.2.3 Uudenlaisten ajatusmallien omaksuminen.....	52
5.2.4 Arjen uudelleen jäsentäminen.....	58
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	70
LÄHTEET.....	76

# 1 JOHDANTO

Tämän pro gradu -tutkielman aiheena on masentuneen arjen ja arjen voimavaratekijöiden kuvaukset. Masennusta on harvoin tutkittu spesifisti arjen näkökulmasta, vaikkakin masennuksen henkilökohtaisista kuvauksista tutkimusta on tehty kasvavissa määrin (Hänninen & Valkonen 2019, 1). Masennuksen aikana ihmisen ja hänen arkielämänsä välinen suhde muuttuu (em.), mikä tekee arjen näkökulmasta tärkeän tutkimusaiheen. Tässä tutkielmassa analysoin arjen kuvauksia Pauliina Vanhatalon kaunokirjallisessa elämäkertateoksessa ”Keskivaikea vuosi”. Tutkimustehtävänäni on selvittää teoksen kautta, millaisena arki masennuksen kanssa merkityksellistyy sekä millaisia voimavaratekijöitä masentuneen arjessa jäsennetään.

Sosiaalityön kentällä kohdataan masentuneita ihmisiä kaikkialla, ei vain psykiatrian poliklinikoilla ja sairaalan osastoilla. Kyky kohdata masennuksesta kärsiviä kunnioittavasti ja empaattisesti on tärkeä taito kaikille auttamistyötä tekeville. Masentuneiden arjen kuvausten tutkimus tuo syvempää ja monipuolisempaa ymmärrystä arjesta masennuksen kanssa, ja syvempi ymmärrys puolestaan edesauttaa kunnioittavaa ja empaattista kohtaamista. Arjen tutkiminen on sosiaalityön käytännön kannalta tärkeää, koska sosiaalityö keskittyy asiakkaiden arjen turvaamiseen ja kokonaisvaltaiseen sujuvuuteen. Tämä tutkielma nostaa esiin masentuneen omakohtaisia kuvauksia arjestaan masennuksen kanssa ja tekee sitä kautta masentuneen arkea ymmärrettäväksi. Kokemusten ja merkitysten tutkiminen kasvattaa ymmärrystä monimuotoisesta ilmiöstä, arjesta masennuksen kanssa.

Masennus koskettaa suurta osaa suomalaisista jossain vaiheessa elämää joko oman kokemuksen tai jonkun läheisen elämän kautta: Suomessa masennustilasta kärsii vuosittain ainakin 5 % aikuisista ja masennukseen liittyviä itsemurhia on vuosittain noin 500 (Isometsä 2019). Lievemmistä masennusoireista kärsii vuosittain jopa 10–20 prosenttia suomalaisista (YLE 2019). Masennusta kuvataankin Suomessa kansantaudiksi.

Pyrin tuomaan tähän tutkielmaan toivon näkökulmaa nostamalla esiin voimavaratekijöiden kuvauksia masentuneen arjessa. Auttamistyössä on tärkeää pysähtyä masentuneen arjen kuvausten äärelle. Vain kuulemalla, miten masentunut itse merkityksellistää arkeaan, on mahdollista alkaa yhdessä pohtia, millaisista tekijöistä masentunut voisi löytää lisää voimavaroja arkeensa. Arkea

masennuksen kanssa on yhtä monenlaista kuin masentuneita ihmisiä, ja myös voimavaratekijät masentuneiden arjessa ovat moninaisia ja erilaisia.

Tämän tutkielman rakenne on seuraavanlainen: aluksi määrittelen tutkielmani keskeiset käsitteet eli masennuksen, arjen ja voimavaratekijät. Tämän jälkeen esittelen tarkemmin tutkimusasetelman, tutkimuskysymykset ja aineiston. Tutkimusasetelmaluovassa pohdin myös tutkielmani eettisiä kysymyksiä. Tämän jälkeen esittelen tutkimustulokset masentuneen arjen ja sen voimavaratekijöiden kuvauksista. Lopuksi johtopäätöksissä teen yhteenvetoa tutkimustuloksista ja pohdin tutkielmani toteutumista sekä mahdollisia jatkotutkimuskysymyksiä.

## 2 MASENNUS

### 2.1 Masennuksen lääketieteellinen ulottuvuus

Masennus on kansanterveydellisesti merkittävimpiä mielenterveyden häiriöitä koko maailmassa, mihin vaikuttavat masennushäiriöiden yleisyys ja merkittävästi elämänlaatua heikentävät oireet (Markkula & Suvisaari 2018, 189). Masennukseen liittyy kaksinkertainen kuolemanriski, joka koostuu sekä lisääntyneestä tautikuolleisuudesta että itsemurhasta (Walker ym. 2015; ref. Markkula & Suvisaari 2018, 189). Suomessa masennukseen liittyviä itsemurhia on vuosittain noin 500 (Isometsä 2019). Markkulan ja Suvisaaren (em.) mukaan masennus heikentää usein työ- ja toimintakykyä merkittävästi, ja on riski pysyvälle työkyvyttömyydelle. Tutkimusten mukaan masennushäiriöt ovat Euroopassa yleisimmin työkyvyttömyyttä aiheuttava mielenterveyden häiriö. Yksi syy tähän on se, että masennus kehittyy usein hitaasti ja huomaamatta, ja se saatetaan tunnistaa vasta, kun ihminen on menettämässä tai jo menettänyt työkykynsä. (Raitasalo & Maaniemi 2007, 14–15.) Suomessa masennustilasta kärsii vuosittain ainakin 5 % aikuisista (Isometsä 2019).

Masennusoireisiin kuuluvat masentunut mieliala, mielihyvän menetys, uupumus, itseluottamuksen tai itsearvostuksen menetys, kohtuuton itsekritiikki tai perusteeton syyllisyydentunne, toistuvat kuolemaan tai itsetuhoisuuteen liittyvät ajatukset tai itsetuhoinen käytös, päättämättömyyden tai keskittymiskyvyttömyyden tunne sekä psykomotorinen kiihtyneisyys tai hidastuminen. Lisäksi masennusoireita voivat olla erilaiset unihäiriöt sekä ruokahalun ja painon muutokset. (Isometsä 2019; Mieli Suomen mielenterveys ry 2021.) Masennustilan diagnoosi edellyttää neljän edellä mainitun oireen esiintymistä yhtä aikaa ainakin kahden viikon ajan. Masennustilojen ydinoireiksi määritellään masentunut mieliala, mielihyvän menetys ja väsymysoireet. Näistä ydinoireista masennustilasta kärsivällä potilaalla on oltava ainakin kaksi. (Isometsä 2019.)

Masennustilat luokitellaan oireiden perusteella lieviksi, keskivaikeiksi, vaikeiksi tai psykoottisiksi masennustiloiksi. Lievään masennustilaan liittyy subjektiivista kärsimystä, mutta se ei yleensä vaikuta potilaan toimintakykyyn niin merkittävästi, ettei hän kykenisi käymään työssä. Keskivaikea masennustila heikentää työ- ja toimintakykyä yleensä jo selvästi, ja sairauspoissaolo on usein perusteltu. Vaikeasta tai psykoottisesta masennustilasta kärsivä henkilö on selkeästi työkyvytön ja

tarvitsee apua päivittäisissä toimissaan sekä jatkuvaa seurantaa ja huolenpitoa, joka tapahtuu usein sairaalaympäristössä. (Isometsä 2019; Käypä hoito -suositus 2021.)

Masennuksen hoito jaetaan kolmeen vaiheeseen, jotka ovat akuuttivaiheen hoito, jatkohoito ja ylläpitohoito. Akuuttivaiheen hoidon tavoitteena on oireettomuus, ja se kestää tämän tavoitteen saavuttamiseen asti. Jatkohoito alkaa oireiden loputtua ja kestää noin puoli vuotta, ja sen tavoitteena on estää oireiden palaaminen eli relapsi. Ylläpitohoidon tarkoitus on puolestaan ehkäistä uuden sairausjakson puhkeaminen tilanteessa, jossa se muuten olisi hyvin todennäköistä. Masennuksen hoidossa voidaan käyttää vaikuttavaksi osoitettua psykoterapiaa, masennuslääkehoitoa tai molempia yhtäaikaisesti. (Isometsä 2019; Käypä hoito -suositus 2021.) Psykoterapiat ja masennuslääkehoito ovat lievissä ja keskivaikeissa depressioissa yhtä tehokkaita oireiden lievittäjinä, mutta tehokkainta on kuitenkin niiden yhtäaikainen käyttö (Isometsä 2020). Masennuslääkkeiden merkitys depression hoidossa on sitä suurempi, mitä vaikeammasta masennustilasta on kyse (Isometsä 2019).

Etiologian tiedeala keskittyy tutkimaan, miksi tietyt häiriöt tai sairaudet kehittyvät. Mikään yksittäinen tekijä ei selitä mielialahäiriöiden syntymistä, vaan yhdistelmä erilaisia tekijöitä aiheuttaa ihmisen sairastumisen esimerkiksi masennukseen. Geneettisten tekijöiden osuus masennukseen sairastumisessa on reilu kolmannes. Geenien osuus on kuitenkin korkeampi silloin, kun tutkitaan vakavampaa masennusta sairastavia, esimerkiksi sairaalahoidossa olevia potilaita. Suurin osa tutkijoista on sitä mieltä, että mielialahäiriöiden syntyminen liittyy enemmän joukkoon geneejiä kuin tiettyyn yksittäiseen geeniin. Tätä perustellaan sillä, että mielialahäiriöihin kuuluu niin suuri määrä erilaisia oireita. On kuitenkin epätodennäköistä, että geenit yksinään määräisivät, sairastuuko henkilö masennukseen vai ei. Enemmän geenit voivat valmistella mielialahäiriöille alustan kehittyä, kun muut tarvittavat tekijät ilmenevät henkilön elämässä. (Kring ym. 2010, 652–655.)

Geenien lisäksi aivojen välittäjäaineiden osuutta mielialahäiriöiden synnyssä on tutkittu. Eniten on tutkittu kolmen välittäjäaineen, noradrenaliinin, dopamiinin ja serotoniinin, osuutta. Muun muassa masennuslääkkeiden tutkimus on tuottanut ristiriitaista tietoa aiheesta. Toisaalta tutkimukset viittaavat siihen, että masennus olisi jollain tavalla yhteydessä näihin välittäjäaineisiin. Esimerkiksi tehokkaat masennuslääkkeet tuottavat välittömän nousun serotoniini-, dopamiini- ja/tai noradrenaliinitasoissa. Kuitenkin tutkittaessa aikajanaa, jolla masennuslääkkeet vaikuttavat välittäjäainetasoihin, tutkijat ovat alkaneet ymmärtää, ettei masennusta voida selittää vain välittäjäaineiden määrillä. Masennuslääkkeiden masennusta lievittävän vaikutuksen syntymisellä kestää 7–14 päivää, jonka aikana välittäjäaineet ovat jo palanneet entiselle tasolle. Tämän

perusteella vaikuttaisi, ettei pelkkä muutos serotoniini-, dopamiini- tai noradrenaliinitasoissa selitä sitä, miksi masennuslääkkeet helpottavat masennusta. Välittäjäaineiden tasojen sijaan tutkijat ovat alkaneet keskittyä reseptoriherkkyyksiin. Tutkimukset, joissa on manipuloitu välittäjäaineiden tasoja, tukevat ajatusta siitä, että heikolla serotoniiniherkkyydellä on osuutensa masennuksen syntymisessä. Vaikuttaa siltä, että masentuneet ihmiset ovat vähemmän herkkiä dopamiinille kuin terveet ihmiset. Aivokuvaustutkimusten pohjalta näyttää siltä, että masennus muuttaa tunteisiin liittyviä aivoalueita. Nämä muutokset vaikuttavat sopivan yhteen masennukseen liittyvän suuremman emotionaalisen reaktiivisuuden ja siihen liittyvän vähäisemmän suunnitelmallisen ajattelun kanssa. (Kring ym. 2010, 656–666.)

## 2.2 Masennuksen psykologiset piirteet

Surullisuus ja huolestuneisuus ovat tavallisia kokemuksia jokaisen elämässä. Kohtuullisissa määrin surullisuudella on oma tärkeä tehtävänsä: se auttaa vetäytymään ja päästämään irti. Suru voi auttaa käsittelemään sosiaalisen aseman muutoksia, kuten eroa pitkäaikaisesta parisuhteesta tai työttömäksi jäämistä. Kaikki kokevat joskus surua ja alakuloisuutta, mutta niillä, jotka päätyvät saamaan psykiatrista hoitoa masentuneisuuteen, ongelmat ovat usein suurempia, laaja-alaisempia ja pidempikestoisia. Surun ja huolen kokemukset vaihtelevat historiallisen ajan ja kulttuurin mukana. Eri kulttuureissa määritellään eri tavalla, milloin suru tai huoli on ylenmääräistä tai ”liiallista”. (Cromby ym. 2013, 194, 198.) Esimerkiksi buddhismissa kärsimystä arvostetaan vahvasti, minkä vuoksi buddhalaisista kulttuureista tulevat ihmiset saattavat korostaa kärsimystään enemmän kuin muut (Obeyesekere 1985; ref. Cromby ym. 2013, 198).

Persoonallisuudenpiirteistä neuroottisuus on eniten yhteydessä masennukseen. Ihmisillä, joilla on taipumus kokea negatiivisia tunteita, kuten huolestuneisuutta ja ahdistusta, on kohonnut riski sairastua masennukseen. Joidenkin teorioiden mukaan kielteiset ajatukset ja uskomukset nähdään masennuksen pääaiheuttajina. Näistä teorioista yksi on Beckin teoria. (Kring ym. 2010, 674.) Aaron Beckin (em., 675) teorian pääväite on yksinkertaistettuna, että masennus kehittyy ihmisille, jotka ajattelevat negatiivisesti. Beckin mukaan masennus liittyy ”kielteiseen kolmikkoon” eli kielteisiin ajatuksiin itsestä, maailmasta ja tulevaisuudesta. Kielteiset ajatukset maailmasta viittaavat henkilön ”omaan nurkkaan” eli tilanteisiin, joita hän itse kohtaa. Ihminen voi ajatella esimerkiksi, ettei kykene selviämään kaikista itseen kohdistuvista vaatimuksista ja velvollisuuksista, sen sijaan että murehtisi maailman ongelmia laajemmassa mittakaavassa oman elämänsä ulkopuolella. Tämän

teorian mukaan masentuneet ihmiset oppivat kielteisiä skeemoja lapsuudessa sellaisten kokemusten kautta, kuten vanhemman menetys, vertaisten sosiaalinen torjunta tai vanhemman masentava asenne. Skeemat ovat uskomusten sarjoja, jotka toimivat ihmisen tietoisuuden ulkopuolella ja vaikuttavat alitajuisesti siihen, kuinka ihminen ymmärtää kokemuksiaan. Kielteinen skeema aktivoituu aina, kun ihminen kohtaa samantapaisia tilanteita, jotka alun perin saivat skeeman syntymään. (Em., 675–676.) Toisaalta esimerkiksi Vilma Hännisen (2004, 284) mukaan tällaiset masennukselle ominaiset ajattelutavat voidaan nähdä paitsi masennuksen aiheuttajina, myös sen seurauksina.

Beckin (Kring ym. 2010, 676) mukaan masentuneet saattavat huomata tarkasti itseään koskevan kielteisen palautteen ja muistaa sen tarkemmin kuin muut ihmiset. Heiltä saattaa myös jäädä huomaamatta tai he eivät muista itseään koskevaa myönteistä palautetta. Esimerkiksi ihmiset, joilla on kyvyttömyyden skeema, huomaavat herkästi merkit kyvyttömyydestään ja muistavat siihen liittyvän palautteen. Sen sijaan he eivät huomaa tai muista merkkejä omasta kyvykkyydestään. Masentuneet ihmiset tekevät tämänkaltaisia kognitiivisia virheitä, joiden vuoksi he päätyvät usein yksipuolisiin ja puolueellisiin johtopäätöksiin. Nämä johtopäätökset ovat yhdenmukaisia alitajuisen skeeman kanssa, ja siten ylläpitävät skeemaa. Tätä kutsutaan vapaasti suomennettuna häijäksi kierteeksi (*vicious cycle*). Vaikka on olemassa selvää näyttöä siitä, että ajattelu on kielteistä masennusjakson aikana, suurin haaste kognitiivisille masennusteorioille on ratkaista syyn ja seurauksen kysymykset: voivatko tietyt kognitiiviset tyyliä aiheuttaa masennusta, vai ovatko nämä kognitiiviset tyyliä ennemminkin seurausta masennusoireista? (Em.)

## 2.3 Masennus sosiaalisena ilmiönä

Neurobiologisten teorioiden mukaan ihmisiä, joilla on mielialahäiriö, yhdistää herkkyyys stressitekijöille. Neurobiologiset tekijät voivat siis nostaa riskiä mielialahäiriöiden kehittymiselle, kun stressitekijöitä tai muita laukaisevia tekijöitä ilmenee henkilön elämässä. Kuormittavien elämäntapahtumien osuus masennuksen puhkeamisessa on siis selkeästi todettu. Suuri osa tutkimuksista on keskittynyt masennuksen syy-seuraussuhteisiin: aiheuttavatko kuormittavat elämäntapahtumat masennusta vai masennus kuormittavia elämäntapahtumia? Tutkimukset ovat osoittaneet, että kuormittavat elämäntapahtumat tapahtuvat yleensä ennen masennusjakson puhkeamista. Tutkimuksissa 42–67 prosenttia ihmisistä raportoi kokeneensa kuormittavan

elämäntapahtuman vuoden aikana ennen masennuksen alkamista. Tyypillisiä elämäntapahtumia ovat työn, tärkeän ystävyysuhteen tai parisuhteen menettäminen. Siitä huolimatta, että masennus usein ilmenee kuormittavan elämäntapahtuman jälkeen, suurin osa ihmisistä ei sairastu masennukseen sellaisen tapahtuman jälkeen. Tämä tarkoittaa, että joidenkin ihmisten täytyy olla herkempiä stressille kuin toisten. Tyypillisimpiä selitysmalleja sille, miksi toiset sairastuvat masennukseen kuormittavan elämäntapahtuman jälkeen ja toiset eivät, ovat tautialttius-stressimallit eli mallit, jotka ottavat huomioon niin ennalta olemassa olevat herkkyydet kuin stressitekijätkin. Tautialttiustekijät voivat olla sosiaalisia, biologisia tai psykologisia. (Kring ym. 2010, 668–669.)

Yksi tautialttiustekijä on sosiaalisen tuen puute. Vähäinen sosiaalinen tuki voi heikentää ihmisen kykyä käsitellä kuormittavia elämäntapahtumia ja tehdä ihmisestä alttiin masennukselle. (Kring ym. 2010, 669.) Erään tutkimuksen mukaan naisilla, jotka kokivat erittäin kuormittavan elämäntapahtuman ilman elämänkumppanin tukea, oli 40 prosentin mahdollisuus sairastua masennukseen, kun taas niillä, joilla oli elämänkumppani tukenaan, riski oli vain neljä prosenttia (Brown & Andrews 1986; ref. Kring ym. 2010, 669–670). Toinen laukaiseva tekijä masennukselle ovat ihmisten väliset ongelmat perheissä ja avioliitoissa. Korkea EE (expressed emotion), eli perheenjäsenen kriittiset tai vihamieliset kommentit tai emotionaalinen ylilataus masentunutta kohtaan, ennustaa vahvasti relapsia eli vaipumista uudelleen masennukseen. (Kring ym. 2010, 670.)

On selvää, että ihmisten väliset ongelmat voivat laukaista masennusoireet, mutta on tärkeää ottaa huomioon myös kolikon kääntöpuoli: kun masennusoireet alkavat, ne voivat luoda ihmisten välisiä ongelmia, sillä masennusoireet voivat saada toisissa ihmisissä aikaan negatiivisia reaktioita (Coyne 1976; ref. Kring 2010, 670). Masentuneet ihmiset muun muassa kaipaavat enemmän vakuuttelua, että läheiset todella välittävät heistä. Silloinkin, kun läheiset osoittavat tukea heitä kohtaan, masentuneet ovat tyytyväisiä vain hetkellisesti. Masentuneiden kielteinen minäkuva saa heidät epäilemään myönteistä palautetta, ja heidän jatkuvat yrityksensä saada vakuuttelua omasta arvostaan voi ärsyttää heidän läheisiään. Masentunut voi saada kielteistä palautetta esimerkiksi kysymällä uudelleen, mitä läheinen todella ajattelee heistä, vaikka tämä on jo ilmaissut tukensa heille. Lopulta vastaukset yleensä vahvistavat masentuneen kielteistä minäkuva. (Kring 2010, 670–671.)

Masennusoireisiin liittyvät käyttäytymismallit voivat johtaa kielteiseen vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa, mikä voi puolestaan pahentaa masentunutta mielialaa. Ensimmäinen lenkki masennukseen johtavassa ketjussa voivat olla kielteiset reaktiot toisilta, esimerkiksi sosiaalinen

torjunta, tai kielteiset käyttäytymismallit masentuneelta henkilöltä itseltään, kuten sosiaalinen vetäytyminen vuorovaikutussuhteista läheisten kanssa. Luonnollinen seuraus siitä, kun masentunut vetäytyy vuorovaikutuksesta ystävien ja sukulaisten kanssa, on näiden antama kritiikki tai torjunta. Tämä voi pahentaa masentuneen itsekritiikkiä ja kielteisiä käsityksiä toisista, mikä voi johtaa vaikeampiin häiriöihin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja sitä kautta kielteisiin kognitiivisiin prosesseihin. Tämä ”ilkeä vuorovaikutukselliskognitiivinen kehä” (vicious interpersonal-cognitive cycle) voi pahentaa masennusta niin, ettei läheisten interventioista ole enää hyötyä, vaan tilanne vaatii ammattiapua. Toki tällainen kehä on syynä vain osaan kliinisistä masennusjaksoista, koska yksilöllinen vaihtelu selittää osittain sitä, miten ihmisten välinen vuorovaikutus vaikuttaa yksilön toimintaan. (Beck & Alford 2009, 305.)

Stigmalla tarkoitetaan syvää arvottomuutta ilmentävää leimaa, joka merkitsee kantajansa vähempiarvoiseksi ja häväistyksi ihmiseksi. Stigma nousee tiedon puutteesta sekä kielteisistä asenteista ja tunteista. Yksilön tasolla stigma eli häpeäleima ilmenee syrjivänä käyttäytymisenä ja yhteiskunnallisten rakenteiden tasolla epätasa-arvoisena kohteluna. Stigma siirtyy myös masennustilasta kärsivän omakuvaan, ja se voi johtaa itsen leimaamiseen eli sisäiseen stigmaan. Tämä tarkoittaa, että stigmat saaneeseen ryhmään kuuluva kohdistaa leimaavat asenteet itseensä. Masennuksesta kärsivä henkilö voi kohdistaa itseensä esimerkiksi stereotyyppisen asenteen, jonka mukaan masentuneen tulisi vain ottaa itseään niskasta kiinni ja ryhdistäytyä. Ryhmään samaistuminen vaikuttaa itsen leimaamiseen. Hyvinkin stigmatisoivassa ympäristössä henkilöt, jotka eivät samaistu stigmatisoituun ryhmään, voivat olla immuuneja häpeäleimalle, koska eivät koe ennakkoluulojen koskevan itseään. Sen sijaan leimattuun ryhmään voimakkaasti samaistuvat imevät stigmat itseensä, mistä seuraa itsetunnon heikkeneminen ja luottamuksen vähentyminen omiin voimavaroihin ja kykyihin. Näin ollen masennuksesta kärsivät joutuvat usein kamppailemaan kahden ongelman kanssa. Ensinnäkin masennusoireet ja niiden aiheuttama kärsimys kuormittavat masentunutta henkilöä. Toisena taakkana ovat masennukseen liittyvät väärät käsitykset ja kielteinen asennoituminen sekä niiden aiheuttama masennukseen liittyvä stigma. (Wahlbeck & Aromaa 2017.)

Suurin osa suomalaisista arvelee, että masennusta pidetään häpeällisenä ja leimaavana, joten yleinen stigma on edelleen vahva. Väestötutkimusten mukaan 85 prosenttia suomalaisista pitää masennusta oikeana sairautena, mutta kuitenkin samaan kyselyyn vastanneista 40 prosenttia on sitä mieltä, että masennus on merkki henkilökohtaisesta heikkoudesta. Lisäksi 60 prosenttia suosittelee ryhdistäytymistä ensiavuksi masentuneille ja 25 prosenttia pitää masennusta epäonnistumisen merkinä. Kansainvälisissä vertailuissa käy ilmi, että suomalaisten asenteet ovat samankaltaisia

kuin brittien ja australialaisten, mutta suomalaiset ovat japanilaisten kanssa yhtä ankaria masentuneiden vastuuttamisessa omasta tilastaan ja toipumisestaan. Tutkimustietoa ei ole vielä riittävästi olemassa siitä, mitkä tekijät väestötasolla selittävät kielteisiä asenteita masentuneita kohtaan. Selvimmin kuitenkin kielteisiä asenteita ennustavat miessukupuoli ja alhainen koulutustaso. Suurin tarve oikealle masennustiedolle ja asennevaikuttamiselle näyttää siis tutkimustiedon mukaan olevan alhaisen koulutustason omaavan keski-ikäisten miesten keskuudessa. (Wahlbeck & Aromaa 2017.)

Stigmaa pidetään yhtenä keskeisenä hoitoon hakeutumisen esteenä. Masentunut ei välttämättä halua ottaa riskiä, että yhteisö langettaisi hänelle mielenterveyspotilaan leiman. Pelkona voi olla esimerkiksi, että joku tuttu näkee, kun kävelee sisään psykiatrian poliklinikan ovesta, tai työnantaja saa tietää mielenterveysdiagnoosista ja työsuhde vaarantuu. Henkilöt, jotka eivät halua hakeutua mielenterveyspalveluihin leimatuksi tulemisen pelon vuoksi, ovat tietoisia mielenterveyspotilaisiin liittyvästä stigmasta eivätkä halua tulla samaistetuksi tähän ryhmään. Näin he välttävät leimatuksi tulemisen, mutta jäävät samalla hoidotta. Kuten monissa muissakin stigman saaneissa ryhmissä, mielenterveyden häiriöihin sairastuneilla ei ole ulospäin näkyvää tuntomerkkiä, jolloin ratkaisevaksi merkiksi muodostuu itse diagnoosi. Monet eivät halua hakeutua mielenterveyspalveluihin niihin liittyvän leimautumisriskin vuoksi. (Wahlbeck & Aromaa 2017.)

## **2.4 Masennus yhteiskunnallisena ilmiönä**

Yksi näkökulma masennukseen yhteiskunnallisena ilmiönä on medikalisaatiokritiikki. Medikalisaatio tarkoittaa kehitystä, jossa ei-lääketieteellisiä ongelmia aletaan määrittää ja hoitaa lääketieteellisinä ongelmina, sairauksina ja häiriöinä (Conrad 2007, 4). Kriitikot ovat olleet huolissaan siitä, että medikalisaatio muuttaa arkipäiväiset asiat taudeiksi kaventaen samalla normaaliksi määriteltyjen asioiden kenttää. Lisäksi medikalisaatio määrittää ongelman lähteenä enemmän yksilön kuin sosiaalisen ympäristön, jolloin hoitokeinona keskitytään yksilöön kohdistuviin lääketieteellisiin interventioihin enemmän kuin sosiaalisiin tai yhteiskunnallisiin ratkaisuihin. (Em., 7–8.)

Masennuksen ja muiden mielialaongelmien medikalisaatiotulkintaa on Suomessa kritisoinut esimerkiksi Lauri Rauhala (2000). Hänen mukaansa se, että maailmankuvan epäsuotuisuutta kutsutaan taudiksi tai sairaudeksi, on medikalisaation ylläpitämä tieteellinen harha. Psykykinen

häiriö todetaan hänen mukaansa maailmankuvasta, eikä esimerkiksi aivosairauksia kutsuta psyykkisiksi sairauksiksi, ellei maailmankuvassa esiinny jotakin poikkeavaa. Rauhala kritisoi medikalisaatioon liittyvää aivotutkimusta ja lääketieteellisuutta maailmankuvan epäsuotuisuuden ensisijaisina tutkimus- ja hoitokeinoina. Hänen mukaansa mielialalääkkeet eivät periaatteessa eroa juurikaan esimerkiksi alkoholista, jonka nauttiminen aiheuttaa itsetunnon kohoamista ja huolten hälvenemistä. Sekä lääkkeiden että alkoholin nauttimisen jälkeen elämäntilanteeseen liittyvät stressitekijät, kuten velat, avioero tai asunnosta häätö ovat edelleen olemassa ja aiheuttavat luonnollisesti ihmisessä ahdistusta, huolta ja stressiä. Hoitokeinoksi hän ehdottaa enemmän elämäntilanteiden inhimillistämistä, maailmaankuvaan vaikuttamista ja elämäntaidon lisäämistä. (Em. 2000.)

Dan Blazer (2005, 12) puolestaan kritisoi nykypsykiatriassa sitä, että se on löytänyt aivokemian, mutta menettänyt ihmisen osana yhteisöään ja perhettään. Blazerin mukaan länsimainen kulttuuri on keskellä perustavanlaatuista muutosprosessia, joka ravistelee tapaa, jolla ajattelemme, tunnemme ja käyttydymme. Yhteiskunta, jota uskoimme ymmärtävämmä ja jossa tunsimme olomme turvallisiksi vielä 1950-luvulla, on 2000-luvulla muuttunut uhkaavaksi ja pelottavaksi. Luottamuksemme auktoriteetteihin, uskonnosta lääketieteeseen ja politiikkaan, on laskenut huomattavasti. Luottamuspuola johtaa ahdistukseen, joka nousee tunteesta, että olemme menettäneet yhteiskuntamme perustat ja elämme kaaoksessa. Masennus on kenties luonnollinen reaktio tähän yhteiskunnan kaaokseen ja siitä seuraavaan ahdistukseen. Blazerin mukaan masennus on siis odotettu reaktio länsimaiseen nykykulttuuriin, joka aiheuttaa ihmisissä merkityksettömyyden ja toivottomuuden tunteita ja kokemuksia itsen vieraudesta. Jos terapeutti jättää huomiotta yhteiskunnan, joka osaltaan vaikuttaa asiakkaan tunnekokemuksiin, hän ei voi Blazerin mukaan hoitaa asiakasta tehokkaasti. Blazer painottaa, että olemme turtuneet sosiaaliselle kontekstille, josta mielialahäiriöt, erityisesti masennus, nousevat. (Em., 15, 17.)

Vastaavasti David Karp (2016, 334) kirjoittaa, että postmodernissa maailmassa yhtenäisen minuuden muodostaminen ja ylläpitäminen on vaikeaa, koska yhteiskunnalliset rakenteet, jotka ovat välttämättömiä minuuden ankkurointia varten, ovat tulleet epävakaisiksi ja lyhytaikaisiksi. Postmoderneja yhteiskuntia määrittävät hänen mukaansa lyhytaikaiset ja pinnalliset ihmissuhteet, maantieteellinen liikkuvuus, joka vähentää sitoutumista tiettyyn paikkaan sekä media, joka syöttää meille vaihtelevia ja ristiriitaisia näkökulmia lähes kaikista asioista. Hänen mukaansa tällaisessa maailmassa kaikista arvoista tulee suhteellisia. Arvot, rituaalit ja uskomukset tarjoavat vain väliaikaista turvaa, koska niiden paikkansapitävyys on jatkuvasti avointa kyseenalaistukselle ja

pitkäikäisyys epätodennäköistä. Pysymättömyys ja nopea yhteiskunnallinen muutos tekevät hänen mielestään joidenkin hänen haastattelemiansa käyttämistä masennuksen metaforista järkeenkäypiä heidän kuvatessaan ajeltavansa ankkuroimattomina, eristettyinä ja yksinäisinä ”merkityksettömyyden meressä”. (Em.)

Postmoderni nykykulttuuri on Karpin (em., 336) mukaan osaltaan luomassa kollektiivista identiteettikriisiä, koska kulttuurisesti pirstaloitunut yhteiskunta tuottaa murtuneita ja sairastuneita yksilöitä. Karp uskoo kuitenkin ihmisten kykyyn uudistua ja sitä kautta uudistaa maailma, joka tällä hetkellä evää meiltä suotuisat olosuhteet hyvälle mielenterveydelle. Hän odottaa, että ennemmin tai myöhemmin postmodernin maailman satunnaisuus saa ihmiset kyseenalaistamaan individualistisen ideologian ja määrittämään itsensä uudelleen suhteellisilla, eikä yksilökeskeisillä ehdoilla. Karp toteaa olevansa vakuuttunut yhdessä kasvavan määrän sosiaalitieteilijöitä kanssa siitä, että meidän täytyy löytää uudelleen yhteisö parhaana lääkkeenä moniin vaivoihimme, mukaan lukien masennukseen. (Em.)

## 3 ARKI JA VOIMAVARAT

### 3.1 Arjen määrittelyä

Arki on keskeinen teoreettinen käsite pro gradu -tutkielmassani. Suvi Krok (2009, 20) tuo väitöskirjassaan esiin vaikeuden määrittellä arjen käsitettä. Kaikki tietävät, mitä arki on, mutta kun käsitettä yritetään määrittellä, se pirstaloituu. Jopa tieteellisissä teksteissä oletetaan, että meillä kaikilla on yhteinen jaettu käsitys siitä, mitä arjella tarkoitetaan. (Em.) Tutkimuksissa kuitenkin käytetään arjen käsitettä varsin eri tavoilla, eikä niistä voi löytää yhtä tapaa käsitteellistää arkea (Knuutila 2003; ref. Krok 2009, 20). Suvi Holmberg (2020, 29) toteaa väitöskirjassaan, että arki tuntuu kattavan kaikki ihmiselämän alueet, kuuluvan kaikille ja kaikkialle. Arjen käsite on lähes itsestään selvä ja sitä käytetään jokapäiväisessä kielessä. Ehkä siksi arki nousee esiin useiden opinnäytetöiden ja tieteellisten julkaisujen otsikoissa, jääden silti teoreettisesti määrittelemättä. (Em.)

Arjen tutkimus on haastavaa käsitteen määrittelyn lisäksi myös siksi, että tutkimuksissa on vaikea tavoittaa kaikkea sitä, mitä arkeen sisältyy (Repo 2009, 28). Sosiaalityössä arjen käsite yhdistyy kansalaisten elämismaailmoja ja sosiaalityön sisältöjä käsittelevään tutkimukseen muun muassa lastenkodeissa, lapsiperheissä, mielenterveystyössä ja moniammatillisissa työryhmissä (Holmberg 2020, 29). Krok (2009, 21) määrittää arjen tutkimisen ennen kaikkea yksittäisen ihmisen kokemuksen ja arjen itsestänselvyyden tutkimiseksi. Sairastuminen kuitenkin haastaa arjen itsestänselvyyden (Romakkaniemi 2011, 199; Holmberg 2020, 30).

Suvi Holmberg (2020) on tutkinut väitöskirjassaan rinta- ja eturauhassyöpään sairastumisen arkea. Arjen analyttisen jäsentämisen avulla Holmberg on pyrkinyt nostamaan esiin syöpään sairastumisesta sellaisia elementtejä, jotka voisivat muuten jäädä huomaamatta. Muun muassa psykososiaalista tukea mietittäessä arki ja ihmisten yksilölliset elämäntilanteet nousevat merkityksellisiksi, sillä sairastumisen vaikutukset ja hyvinvoinnin tarpeet määrittellään arjen ja elämäntilanteiden kautta. (Em., 24.)

Rita Felski (2000, 81) määrittää arjen kolmen näkökulman kautta, jotka ovat ajallisuus, paikallisuus ja modaliteetti. Aikasadonnaisuus arjessa ilmenee toistuvuutena, paikallisuus kodintuntuna ja modaliteetti tapoina. Toistuvuus viittaa siihen, mitä tapahtuu päivästä toiseen: esimerkiksi

syöminen, nukkuminen ja työnteko muodostavat säännöllisiä rytmejä, jotka toistuvat viikonloppujen, vuosilomien ja lukuvuosien rytmittämällä tavalla. Kodintuntu viittaa siihen, että mikä tahansa paikka, jossa vierailimme usein, voi tuttuudessaan olla symbolinen jatke tai vahvistus olemassaolollemme. Tavat eivät kuvaa pelkästään toimintaa, vaan myös asennetta: tapoja toteutetaan usein puoliautomaattisesti, poissaolevasti tai vastentahtoisesti. Esimerkiksi ajamme kotiin tai teemme ruokaostokset usein puolitedostavassa, unenomaisessa tilassa ajatustemme ollessa muualla. (Em., 81–89.)

Eeva Jokisen (2005, 28) mukaan kodintuntu ja rutiinit syntyvät ajan ja tilan muokkaamisen ja työstämisen tuloksena. Kodintuntu ja rutiinit syntyvät niin hiljaisten kuin äänekkäidenkin konfliktien, neuvottelujen ja hallinnointien kautta. Historiallisesti kodintuntu on usein porvarillinen, keskiluokkainen ja valkoinen metafora turvallisuudelle. Felskin modaaliseen arjen ulottuvuuteen liittyvät tavat ovat usein puoliautomaattisia, hajamielisesti ja tahattomastikin toistettuja tekoja. Tavat voivat olla rasittavia, konservatiivisia ja jopa terrorisoivia, mutta ne ovat myös elämän välttämätön muoto. (Felski 2000; ref. Jokinen 2005, 28.)

Ihmiset sekä nauttivat arjestaan että inhoavat tiettyjä osia siitä. Arki on tylsyyden sietämistä ja rutiineja, mutta toisaalta myös tavallisuudesta poikkeavia nautintoja, joita etsitään arjen keskellä. (Longhurst 2007, 20.) Arjen tutkimus voidaan jakaa karkeasti kurjuus- ja voimavaratutkimukseen. Kurjuustutkimus on keskittynyt työväenluokkaan ja naisiin, koska arjen rankkuus osuu heihin eniten. Työväenluokan naisten vastuulla on lastenhoito, selviytyminen köyhyydestä ja toisten loppumattomista tarpeista. Voimavaratutkimuksessa sen sijaan arjen voima nousee sen pysyvyydestä ja jatkuvuudesta. (Lefebvre 1971; ref. Krok 2009, 22.)

### **3.2 Voimavaratekijät käsitteenä**

Tässä tutkielmassa määrittelen voimavaratekijöiden käsitteen tarkoittamaan kaikkea, mikä auttaa masentunutta jaksamaan arjessa masennuksen kanssa. Voimavaratekijät voivat siis liittyä esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin, työhön tai opiskeluun, harrastuksiin, lemmikkieläimiin,

terveellisiin elämäntapoihin tai johonkin muuhun, mistä masentunut saa mielihyvää, helpotusta masennusoireisiin tai ylipäänsä apua jaksamiseen.

Mary Copeland (2002, 130–131) kirjoittaa, että mielialahäiriöistä kärsivien on hyödyllistä tehdä lista asioista, joita hän on aiemmin käyttänyt tai voisi käyttää lievittääkseen oireitaan ja voidakseen paremmin. Hänen mukaansa tyypillisimpiin keinoihin, joita ihmiset käyttävät lievittääkseen oireitaan ja voidakseen paremmin kuuluvat muun muassa ystävien tai ammattilaisten kanssa keskustelu, keskittymis- ja rentoutumisharjoitukset, lepo, terveellinen ruoka, liikunta, päiväkirjan kirjoittaminen ja luovien, vahvistavien tai harhauttavien aktiviteettien harjoittaminen (em., 131–132).

Marjo Romakkaniemi (2011, 3) toteaa väitöskirjassaan, että masennuksen vaikutukset ulottuvat kaikille elämänalueille, ja samoin kuntoutumisen voimavarat löytyvät eri elämänalueilta. Romakkaniemen tutkimuksessa haastatellut kokivat esimerkiksi perheensä useimmiten voimavarana. Sosiaaliset verkostot ovat arjen voimavara monin eri tavoin. Sosiaaliseen verkostoon tarvitaan erilaisia ihmissuhteita, kuten naapureita, työtovereita ja ystäviä. Romakkaniemen tutkimuksessa eri ihmissuhteilla oli kullakin oma erityinen merkityksensä haastatelluille ihmisille. Masentuneiden läheiset kuuntelivat, rohkaisivat hakeutumaan hoitoon, lähtemään liikkeelle sekä irrottautumaan arjesta, tukivat päätösten teossa ja antoivat palautetta. Toisaalta läheiset tarjosivat myös tietoa, taloudellista tukea, palveluita ja tavaroita. (Em., 206, 209–214.)

Myös harrastukset ja mielekäs tekeminen olivat Romakkaniemen (2011, 216) tutkimuksessa merkittäviä tekijöitä masennuksesta kuntoutumisessa. Romakkaniemi toteaa kuitenkin, että masennuksen pahimmissa vaiheissa haastatelluilla ei riittänyt voimavaroja harrastuksiin tai niitä ei koettu mielekkäiksi. Siitä huolimatta monet haastatelluista kertoivat, että itsensä pakottaminen liikkeelle oli ”*tie ulos masennuksesta*”. Liikkeelle lähteminen koettiin välttämättömäksi, vaikka se ei aluksi tuntunutkaan hyvältä. (Em., 216–217.)

### **3.3 Aiempia tutkimuksia masentuneiden arjesta**

Anna Kulmala (2006) on tutkinut väitöskirjassaan identiteetin rakentumista ihmisten omakohtaisten, mielenterveysongelmien sekä asunnottomuuden ja päihdeongelmien sävyttämien

kertomusten avulla. Tutkimuksen aineistoista nousi selkeästi esiin, kuinka ihminen rakentaa käsitystä itsestään suhteessa siihen, millaisia määritelmiä hän saa tai kokee saavansa ulkoapäin. Kertoessaan itsestään ja elämästään ihminen rakentaa omaa henkilökohtaista identiteettiään, jota hän joutuu toisaalta peilaamaan ulkoapäin tarjottuun identiteettiin. Omaan henkilökohtaiseen identiteettiin kietoutuu siis sosiaalinen, tiettyyn ryhmään liitettävä identiteetti. Ulkoapäin tulevat myös leimat, jotka ovat yhteydessä kielteisiin sosiaalisiin identiteetteihin ja kategorioihin. Kategoriat ovat osana leimatun identiteetin kokemuksia. On tärkeää, että auttamistyön ammattilaiset ovat tietoisia kategorisoimisesta ja sen todellisista vaikutuksista ihmisten elämään. Sosiaalityöhön liittyy aina kategorisointia, mistä erityisen haavoittavaa tekee se, että sosiaalityön kontekstissa kategoriat ovat usein negatiivisia. (Em., 5–6.)

Tyynne Ylinen (2015) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan millaisia merkityksiä masennus saa ja miten toipuminen jäsentyy masentuneiden kertomuksissa. Ylinen kuvaa masennusta aineistonsa pohjalta hyvin kokonaisvaltaiseksi tilaksi, joka aiheuttaa monenlaista kärsimystä. Masennuksen vaikutus ulottuu elämän eri osa-alueisiin, niin arkeen, työhön kuin sosiaalisiin suhteisiin. Arjen laaja-alainen merkitys korostuu Ylinen tutkielma-aineistossa. Masennuksen kuvauksissa käy ilmi, kuinka masennukseen liittyy vahvasti jaksamattomuus ja arjen asioiden hoitamisen vaikeus, jopa mahdottomuus. Masennuksesta toivuttaessa arjen askareet muuttuvat vastakohdikseen, voimaannuttaviksi kokemuksiksi. Kuvaillessaan millaista on voida paremmin, monet kirjoittajat mainitsevat sen, että arjen askareet sujuvat. Arjen sujuminen näyttäytyykin aineistossa merkittävänä aspektina masennuksesta toipumisessa. (Em., 49–50.)

Marjo Romakkaniemen väitöskirjassa (2011) arki osoittautuu masennuksesta kärsivien ihmisten haastattelujen pohjalta paradoksaaliseksi. Arjen rutiinit toisaalta muistuttavat omasta jaksamattomuudesta, mutta toisaalta ne rytmittävät ja jäsentävät masennuksen värittämää elämää. Arjen tehtävistä suoriutuminen tuotti haastatelluille pystyvyyden, hallinnan ja selviytymisen kokemuksia. Arjen sujuvuudessa piilee toisaalta myös tylsyyden ja turtumisen mahdollisuus. Arkeen sisältyvät asiat ovat siis samaan aikaan sekä masennusta tuottavia että siitä kuntouttavia tekijöitä, jopa niin että sama asia on niin masennusta tuottava kuin kuntouttavakin tekijä. Romakkaniemi toteaa, että arjen sujuvuus on eräänlainen ”*mielialan ilmapuntari*”. Metafora kuvaa sitä, että masennukseen liittyvä jaksamattomuus näkyi tutkimuksessa arjen askareiden vaikeutumisenä ja tekemättä jättämisenä. Suoriutumattomuus arjen rutiineista herätti huomaamaan, ettei kaikki ole kunnossa omassa itsessä. Arjen sujuvuus puolestaan osoitti, että vointi oli aiempaa parempi. (Em., 4, 189.)

Romakkaniemen tutkimuksen mukaan arjen rytmit ja hallittavuus ovat keskeisiä tekijöitä masennuksesta kuntoutumisessa. Myös terapialla tulee olla kosketuspintaa ihmisen arkeen ollakseen vaikuttavaa. Jos terapia ei tarjoa muutosta arkeen, ihminen jättäytyy siitä pois. Romakkaniemen mukaan terapiassa ja kuntoutuksessa on tarpeen nähdä, miten arki mahdollistaa muutoksen ja millaisia muutoksen ituja arki sisältää. Lisäksi on tarpeen nähdä, miten arkea on mahdollista muuttaa, jotta se avaisi uudenlaisia mahdollisuuksia. (Em., 198, 4).

Romakkaniemi kirjoittaa, että arjen itsestänselvytykset murenevät masennuksen myötä. Kun ihmiset joutuvat luopumaan tavanomaisiksi muodostuneista rytmeistään, he pyrkivät mahdollisuuksiensa rajoissa tavoittamaan ne uudelleen. Haastateltavien kertomukset masennuksen totaalisesta arjen rytmien summentamisesta saivat Romakkaniemen miettimään, miten muutos kuitenkin tuli mahdolliseksi. Irtautuminen refleктоimattomuudesta, eli kyseenalaistamattomuudesta ja valmiin hyväksymisestä, alkoi viimeistään silloin, kun arjesta itsestään tuli ongelma. Kaaostarinasta irtautuminen alkaakin, kun sitä kykenee refleктоimaan. (Em., 199–201.)

Monet haastateltavat Romakkaniemen tutkimuksessa kertoivat hoitoprosessin yhden keskeisen tuloksen olleen se, että he oppivat olemaan terveesti itsekkäitä. He oppivat ottamaan itselleen aikaa, tekemään itselle mieluisia asioita ja pitämään puoliaan. Myös toivo oli keskeinen tekijä kuntoutumisessa, ja se löytyi moninaisista asioista: lapsista, läheisistä ihmissuhteista, luonnosta, elämäkokemuksesta, rentouttavista hetkistä ja itsen hemmottelusta. Kuntoutumisen taustalla oli haastateltavien kertoman mukaan myös sinnikkyyttä, asioiden työstämistä, niiden asioiden hyväksymistä, joita ei voinut muuttaa, luopumista, uuden suunnan hakemista sekä arvojen uudelleen pohtimista. Romakkaniemen tutkimuksen mukaan arki sisältää kaikessa tavanomaisuudessaan ja toistuvuudessaan myös reflektiota. Reflektio on tarpeen, että jokin voisi muuttua. (Em., 203, 204.)

Vilma Hänninen (2004) jakoi masennustutkimuksessaan kyselyyn vastanneiden vastaukset kolmeen päätyyppiin, joita Hänninen kutsuu ”varovaistumiseksi”, ”vahvistumiseksi” ja ”viisastumiseksi”. *Varovaistuminen* kuvaa sitä, miten vastaaja on alkanut suojautua masennukselta. Nämä muutokset ovat samankaltaisia kuin itse masennuksen oireiksi luetut tuntemukset, ja niiden ytimenä on eräänlainen sulkeutuminen maailmalta. *Vahvistuminen* puolestaan kuvaa sitä, miten vastaaja on oppinut aktiivisesti puolustautumaan masennusta vastaan. Näitä muutoksia luonnehtii ajatus siitä, että masennus on pakottanut opettelemaan uudenlaisia elämän hallinnan tapoja. *Viisastuminen*

kuvaa sitä, kuinka masennus on saanut aikaan ymmärryksen lisääntymistä ja kokemuksen avartumista vastaajissa. Masennusta ei nähdä niinkään torjuttavana vihollisena, vaan ennemmin ankarana, mutta lopulta hyvää tarkoittavana opettajana. (Em.)

”Varovaistumisen” vastaustyyppiin luokitelluista vastaajista moni koki masennuksen muuttaneen itseään entistä sulkeutuneemmaksi, epäsosiaalisemmaksi ja varautuneemmaksi. Masennusta edeltäneet karvaat ihmissuhdekokemukset sekä masennukseen itseensä liittyvät etääntymisen, hylätyksi tulemisen ja erilaisuuden kokemukset ovat opettaneet suojautumaan ihmissuhteista vetäytymällä ja varomalla luottamasta toisiin. Hännisen mukaan varovaistumisen voi tulkita sellaisen suojakuoren rakentumiseksi, jonka kautta pettymisen mahdollisuus minimoituu, kun ei toivo, odota tai yritä mitään. (Em., 283, 286.)

”Vahvistumisen” vastaustyyppiä luonnehtii ajatus siitä, että ihmisen on ennen kaikkea muutettava omia ajatustottumuksia ja niiden ohjaamia toimintatapoja. Keskeinen uusi elämän hallinnan tapa on rennomman elämänasenteen omaksuminen eli liiallisesta täydellisyydentavoittelusta luopuminen, ja yleensäkin elämän tavoitteiden asettaminen helpommin saavutettavalle tasolle. Toisena keskeisenä tekijänä masennuksen torjunnassa nähdään uudenlaisen asenteen omaksuminen suhteessa toisiin ihmisiin. Masennus on opettanut tervettä itsekkyyttä, eli pitämään puoliaan ja ajattelemaan välillä myös itseään selviytyäkseen elämässä. (Em., 286, 287.) Terveen itsekkyyden oppiminen koettiin myös Romakkaniemen (2011) tutkimuksessa keskeiseksi tekijäksi masennuksesta kuntoutumisessa, kuten olen edellä todennut.

Hännisen (2004) tutkimuksessa ”viisastumisen” päätyyppiin kuuluvat vastaajat kertoivat muun muassa, kuinka masennus on romuttanut jokapäiväisen elämän itsestänselvyyksiä sekä lisännyt nöyryyttä ja armollisuutta sekä itseä että toisia kohtaan. Masennus on opettanut, että elämä ei aina etene toivotulla, hallitulla tai edes ennakoidulla tavalla. Masennuksen kerrotaan myös johtaneen toisten ihmisten parempaan ymmärrykseen. Lisäksi usein mainittu masennuksen tuoma muutos oli arvomaailman uudelleen järjestäytyminen: materialistiset ja menestykseen liittyvät arvot korvautuivat terveyteen, ihmissuhteisiin ja arjen pieniin iloihin liittyvillä arvoilla. (Em., 291–293.)

Kansainvälisesti esimerkiksi David Karp (2016) on haastatellut Yhdysvalloissa masennuksesta kärsiviä ihmisiä, minkä lisäksi hän kirjoittaa kirjassaan omasta polustaan masennuksen kanssa. Karp kirjoittaa, että jopa arjen yksinkertaisimmat tehtävät ja rutiinit saattavat muuttua masentuneena mahdottomiksi, kuten myös Romakkaniemi (2011) ja Ylinen (2015) ovat

tutkimuksissaan edellä todenneet. Karpin mukaan lievemmissäkin masennustiloissa masennus muovaa sitä, kuinka ihminen suunnittelee päivänsä ja toimii niiden läpi. Masennus vaikuttaa myös pidemmällä aikavälillä lähes aina perhettä, uraa ja ystävyysuhteita koskeviin päätöksiin. Karpin jokaisessa haastattelussa esiin nouseva teema oli yhteys toisiin ihmisiin. Jokaisen haastatellun kertomus käsitteli kysymyksiä eristyneisyydestä, vetäytymisestä ja yhteyden puutteesta. Masennuksen tuska nousee Karpin mukaan osittain eristyneisyyden kysymyksistä ja kyvyttömyydestä luoda yhteyttä toisiin ihmisiin, vaikka masentunut kaipaisi yhteyttä kipeästi. (Em., 208, 90.)

Arthur Frankin (2013, 1) mukaan vakavasti sairastunut menettää kartan ja päämäärän, jotka ovat aiemmin ohjanneet hänen elämänsä. Sairastuneille syntyy tarve kertoa tarinaansa muodostaakseen uusia karttoja ja uusia käsityksiä suhteistaan maailmaan. Näitä tarinoita kerrotaan kehon kautta, antaen keholle ääni. Keho ei ole Frankin mukaan mykkä, vaan se puhuu oireiden ja kipujen kautta. Keho muuttuu usein vieraaksi ja oudoksi sairastumisen myötä, ja ihmiselle syntyy tarve tehdä siitä jälleen ”tuttu” itselleen. (Em., 1–3.) Romakkaniemen (2011, 98) mukaan masennuksen kehollisuus tekee siitä fyysisen kokemuksen. Romakkaniemen haastattelemat ihmiset kuvasivat masennuksen aiheuttamia fyysisiä oireita, kuten vapinaa, väsymystä, unihäiriöitä ja kipuja. Fyysiset oireet aiheuttivat huolta ja pelkoa siitä, mitä omassa kehossa on tapahtumassa. (Em., 98–99.)

Ridgen ja Zieblandin (2006, 1042) tutkimuksessa haastateltavat huomasivat, että myönteisesti ajattelu saattoi olla masentuneena lähes mahdotonta. Siitä huolimatta haastateltavat kokivat hyväksi, jos ammattilaiset ylläpitivät toipumisen näkökulmaa silloinkin, kun masentuneet eivät itse kyenneet uskomaan siihen. Vaikka ihminen saattaa uskoa, ettei voi toipua masennuksesta, itse asiassa masennuksen aiheuttama kulissien murtuminen voi johtaa myönteisempään ja hyödyllisempään käsitykseen itsestä. Haastatellut tulivat tietoisemmiksi haitallisista ajatusmalleistaan, vääristymistä omassa minäkuvassa sekä vaikeuksista elämäntilanteissaan. Tietoisuuden ja ymmärryksen lisääntymistä edesauttoivat tietyt keinot, kuten terapia, itsehoitokirjojen lukeminen, rukoilu ja osallistuminen vertaistukiryhmiin. Niillä haastateltavilla, joilla oli ollut useita masennusjaksoja, sen hyväksyminen että masennus ilmaantuisi uudelleen ja että he toipuisivat silloinkin, saattoi tehdä masennuksesta siedettävämmän kokemuksen. Tässä muutoksessa oli kyse siitä, että masennus nähdään osana itseä, joka ei häviä. Monet haastatellut pystyivät myös muuttamaan tarinan masennuksesta haitallisesta hyödylliseksi. Masennus nähtiin tällöin merkityksellisenä ja sen nähtiin tulevan syystä. (Em., 1042–1046.) Tämä on verrattavissa

Hännisen (2004, 291) viisastumisen vastaustyyppiin, jossa masennusta ei nähdä niinkään torjuttavana vihollisena, vaan ennemmin ankarana, mutta lopulta hyvää tarkoittavana opettajana.

## 4 TUTKIMUSASETELMA

### 4.1 Narratiivinen tutkimusote

Sosiaalitiiteessä ihmisten kertomukset elämästään, etenkin elämäkerrat, ovat olleet jo pitkään laadullisen tutkimuksen keskeistä materiaalia (Hänninen 1999, 18). Elämäkertojen ja muiden kertomusten käyttö alkoi kuitenkin lisääntyä eri tieteenalojen tutkimuksessa 1970-luvun lopulla niin paljon, että puhutaan paradigman eli ajattelutavan vaihdoksesta, jota kutsutaan *narratiiviseksi käänteeksi*. Narratiivisessa käänteessä on kyse siitä, että henkilökohtaiset tai sosiaaliset merkitykset ovat saaneet entistä enemmän painoarvoa toiminnan perusteina. (Kouri 2017, 4.) Heikkisen (2000, 47) mukaan narratiivisessa käänteessä kertomukset ovat nousseet huomion kohteeksi tiedon rakentajana. Myös ihmiset ymmärtävät itsensä ja rakentavat identiteettiänsä tarinoiden kautta. Tieto maailmasta, samoin kuin ihmisten käsitys itsestään, on jatkuvasti uudelleen rakentuva ja muotoaan muuttava kertomus. (Em., 49–50.) Lawlerin (2002, 255) mukaan meidän tulee tutkia ihmisten tarinoita, jos haluamme tietää, kuinka ihmiset tulkitsevat ja ymmärtävät maailmaa ja itseään.

Alun perin tarinoita pidettiin tosiasiallisina kuvauksina kertojiensa elämästä ja sitä kautta sosiaalisesta todellisuudesta, jossa he ovat eläneet. Narratiivinen käänne on tuonut elämäkertojen analyysiin kysymyksen siitä, missä määrin kertomukset ovat jäsentyneet tarinallisen muodon kautta. Tarinallisen jäsentyneisyyden voidaan ajatella vähentävän kertomusten realistista todistusvoimaa. Toisaalta kertomukset voivat juuri tarinallisuuden kautta kuvata kulttuurista todellisuutta: esimerkiksi yhteisön moraalisia arvoja ja uskomuksia voidaan tuoda esiin osoittamalla, millaisia tarinallisia rakenteita ihmisten kertomukset elämästään sisältävät. (Hänninen 1999, 18.) Lawlerin (2002, 244) mukaan tarinat eivät ole myöskään vain kuvauksia jo olemassa olevasta todellisuudesta, vaan ne myös osaltaan tuottavat sosiaalista todellisuutta.

Tarinan käsitettä käytetään Hännisen (1999, 19) mukaan viittaamaan muun muassa kaunokirjallisiin tuotteisiin, suullisesti kerrottuihin tarinoihin, ajattelumuotoihin tai elävän elämän tapahtumiin. Tämä on seurausta narratiivisen tutkimuksen monialaisuudesta. Tarinan käsitteen erilaiset käyttötavat voivat kuitenkin aiheuttaa sekaannuksia ja väärinymmärryksiä. Hyvärinen (2021) kirjoittaa, että tarinaan ja sen kertomiseen liittyy aina kaksiaikaisuus. Tarina liittyy menneeseen aikaan, tapahtumiin ja asioihin kerrotussa maailmassa. Kerronta tapahtuu tässä hetkessä tuottaen tekstin, oli se sitten kaunokirjallinen teos tai suullinen kertomus. Tätä nykyhetkessä olevaa tuotosta, tekstiä, voidaan kutsua myös kertomukseksi. Eron teko on tärkeää siksi, että se korostaa kertomisen

aktiivista ja muokkaavaa luonnetta: asiat voi kertoa monella eri tavalla, mikä tarkoittaa, että ihminen tekee kertoessaan monenlaisia valintoja. (Em.) Hännisen (1999, 20) mukaan kertomuksen käsite viittaa tarinan esitykseen merkkien muodossa. Kertomus voi olla elokuva, näytelmä tai jopa yksittäinen kuva, mutta useimmiten kertomus on kuitenkin kielellinen. Yksi kertomus voi sisältää monia tarinoita, eli se voidaan tulkita monella tavalla. (Em.)

Tarina on ajallinen kokonaisuus eli sillä on alku, keskikohta ja loppu. Sen keskeinen elementti on juoni, joka muodostaa erillisille tarinan osille merkityksen antavan kokonaisuuden. (Hänninen 1999, 19–20.) Lawler (2002, 242) painottaa tarinan keskeisinä elementteinä myös ajan myötä tapahtuvaa muutosta, toimintaa sekä henkilöahmoja, jotka juoni yhdistää kokonaisuudeksi. Voidaan ajatella, että tekstimuotoiset kriteerit ovat pääväylä tarinan määritelmälle ja että ne erottavat tarinan muista tekstityypeistä. Tarinalla on siis universaaleja ominaisuuksia. Tutkijan tehtävänä voi olla löytää nämä tarinan tekstimuotoiset ominaisuudet sekä tuoda esiin, mitkä niistä voivat olla kulttuurisidonnaisia. (De Fina & Georgakopoulou 2012, 2.)

Tarinan, narratiivin ja kertomuksen käsitteille on siis olemassa monia määritelmiä. Vera Virolainen (2018) soveltaa narratiivisessa tutkimuksessaan pienten kertomusten orientaatiota, jossa tarkastellaan katkoksia, ristiriitoja ja vaikenemisiä tärkeinä kerronnan piirteinä. Pienten kertomusten analyysissä tarkastellaan Virolaisen (em., 497) mukaan usein tutkimukseen osallistujan ja tutkijan välistä vuorovaikutusta, jossa molemmat tuottavat kerrontaa ja identiteettejä. Virolaisen (em.) oman tutkimuksen fokus on kuitenkin tutkittavien kerronnan keinoissa ja sisällöissä. Kertomuksen käsitettä Virolainen (em.) käyttää viitatessaan lyhyempiin kerronnan episodeihin, kun taas narratiivin ja tarinan käsitettä hän käyttää synonyymeina viitatessaan kertomusten muodostamiin laajempiin kokonaisuuksiin (vrt. esim. Hänninen 1999). Tässä tutkielmassa käytän Virolaisen tavoin kertomuksen käsitettä viittaamaan elämäkerran sisältämiin pienempiin kerronnan episodeihin ja tarinan käsitettä viittaamaan koko elämäkertateokseen.

Narratiivinen tutkimus ei muodosta yhtä selkeää suuntausta, vaan se on ennemminkin avoin keskusteluverkosto, jota yhdistää tarinan käsite (Hänninen 1999, 16). Heikkisen (2000, 47) mukaan narratiivisuus on löyhä viitekehys, jolle on tunnusomaista huomion keskittyminen kertomuksiin todellisuuden tuottajina ja välittäjinä. Narratiivisen tutkimuksen alkukoti ja juuret sijaitsivat kertomusten analyysissä. Sen tarkoituksena on tutkia kertomuksia itsessään, esimerkiksi niiden rakenteita, lajityyppejä ja traditioita. Tämän tutkimuksen alueen alkuun saattaja oli Aristoteleen Runousoppi. Lisäksi siihen sisältyy erilaisia kansanperinteen tutkimuksen ja kirjallisuuden

tutkimuksen suuntauksia, joista kenties keskeisin on Ranskassa 1960-luvulta asti kehittynyt narratologia. Narratologian keskeisyyttä voidaan perustella sillä, että narratiivisen tutkimuksen perusoivallukset ja tarinoiden erittelyn välineet polveutuvat pitkälti tästä tutkimustraditiosta. (Hänninen 1999, 16.)

Hyvärisen ja Hasasen mukaan (2015, 38) narratiivisen analyysin tutkimusaineistoksi soveltuvat esimerkiksi haastattelut, sanomalehtikirjoitukset, päiväkirjat, elokuvat tai muut valmiit kulttuurituotteet. Narratiivisen analyysin keskiössä on vaihtelu eri kertomuksellisten elementtien välillä, joita ovat ajallisuus, tilanteisuus, kokemuksellinen käänne ja arviointi. *Ajallisuus* viittaa siihen, että joku kertoo jollekin tietyssä tilanteessa ja tietystä syystä, mitä tapahtui. Narratiivista analyysia tehtäessä on tärkeää aina muistaa, että kertomuksen sisältö ja muoto kietoutuvat toisiinsa. Toisin sanoen sitä, mitä kertomuksessa kerrotaan, ei voida erottaa siitä, miten se kerrotaan. *Tilanteisuus* viittaa siihen, että kertomukset kerrotaan aina jonkun tai joidenkin näkökulmasta tietystä tilanteesta käsin. Kertomuksia tulee aina tarkastella sekä laajemmassa sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissaan että kyseisessä vuorovaikutustilanteessa tuotettuina. *Kokemuksellinen käänne* tarkoittaa kertomuksessa kuvattua kokemustason käännettä, joka on yleensä syy sille, miksi kertomus on ylipäänsä kerrottu. Kertomus keskittyy myös osoittamaan *arviointia* siitä, mitä tuosta kokemuksellisesta käännteestä seuraa tai on seurannut, ja kuinka se koetaan tai on koettu. Subjektiiivisten kokemusten ohella analyysin kohteena on aina myös kertomusten sosiaalinen luonne. (Em.) Tässä tutkielmassa kokemuksellinen käänne tarkoittaa masennukseen sairastumista ja arviointi sitä, mitä masennukseen sairastumisesta on seurannut arjessa. Arviointiin liitän sekä arjen muutokset masennukseen sairastumisen jälkeen että arjesta löydettävät voimavaratekijät.

## 4.2 Tutkimustehtävä ja aineisto

Tutkimustehtävänäni on selvittää kaunokirjallisen elämäkertateoksen kautta, millaisena arki masennuksen kanssa merkityksellistyy sekä millaisia voimavaratekijöitä masentuneen arjessa jäsennetään. Masennusta on harvoin tutkittu spesifisti arjen näkökulmasta, vaikkakin masennuksen henkilökohtaisista kuvauksista tutkimusta on tehty kasvavissa määrin (Hänninen & Valkonen 2019, 1). Masennuksen aikana ihmisen ja hänen arkielämänsä välinen suhde muuttuu (em.), mikä tekee arjen näkökulmasta tärkeän tutkimusaiheen. Kun lähtökohtana on, että arki ymmärretään

näkökulmana tutkittavaan ilmiöön, on tärkeää, että arjen toimijat saavat itse kertoa arkisista toimistaan ja ratkaisuksistaan (Repo 2009, 25–26). Elämäkertoissa toimijat saavat tilan kertoa vapaasti elämästään ja arjestaan niin kuin itse haluavat, ja toisaalta jättää haluamansa asiat kertomatta.

Tutkimuskysymyksiäni ovat seuraavat:

- 1) *Kuinka arkea masennuksen kanssa merkityksellistetään Pauliina Vanhatalon elämäkertateoksessa Keskivaikea vuosi?*
- 2) *Millaisia voimavaratekijöitä mainitussa teoksessa jäsennetään pienoiskertomusten kautta?*

Tutkielmani analyysin aineistona käytän Pauliina Vanhatalon kaunokirjallista elämäkertateosta *Keskivaikea vuosi*. Etsiessäni sopivaa aineistoa Satakirjastojen hakupalvelusta löytyi hakusanoilla ”masennus” ja ”elämäkerta” 39 tulosta (haku suoritettu 23.3.2021), joista tekemieni rajausten jälkeen jäljelle jäi kahdeksan teosta. Rajasin aineiston ulkopuolelle ennen vuotta 2010 ilmestyneet teokset sekä runo- ja laulukirjat. Lisäksi rajasin aineiston ulkopuolelle elämäkertateokset, joiden keskiössä on synnytyksen jälkeinen masennus tai jokin muu sairaus kuin masennus, esimerkiksi alkoholismi tai muu riippuvuus. Rajasin aineiston 2010-luvun elämäkertateoksiin saadakseni mahdollisimman tuoreita kertomuksia masentuneiden arjesta, sen sisällöistä ja voimavaratekijöistä. Jäljelle jääneestä kahdeksasta teoksesta päädyin valitsemaan yhden sopivan teoksen, jonka pohjalta lähdin etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiini. Kyseessä on siis kaunokirjalliseen elämäkertaan pohjautuva tapaustutkimus.

Piekkarin ja Welchin (2020) mukaan tapaustutkimuksen tavoitteena on tuoda teoria kosketuksiin empiirisen maailman kanssa. Tapaustutkimuksen tutkimusasetelma voidaan rakentaa yhden tai useamman tapauksen varaan. Kun tutkimuskohteena on yksi tapaus, analyysi voi olla joko rajattua ajankohtaa koskeva poikkileikkaustutkimus tai ajalliseen muutokseen keskittyvä pitkittäistutkimus. (Piekkari & Welch 2020; ref. Vuori 2021.) Myös yhden tapauksen tutkimukset sallivat monenlaisen vertailun, toisin kuin usein kuvitellaan. Vertailu on mahdollista, koska analyysiyksiköitä on enemmän kuin yksi ja niitä voidaan verrata toisiinsa esimerkiksi sijainnin mukaan tai ajan yli. (Piekkari & Welch em.) Tässä tutkielmassa analyysiyksiköitä ovat elämäkerran sisältämät pienet

kertomukset, joita käsittelevin luvussa 4.1. Pienten kertomusten vertailu keskittyy ajalliseen muutokseen aineistona olevassa elämäkertateoksessa. Vuoren (2021) mukaan tapaustutkimuksessa ei pyritä laajoihin yleistyksiin, vaan luotetaan siihen, että yksityiskohtainen ja havainnollistava kuvaus tutkimuskohteesta tarjoaa mahdollisuuden oppia ilmiöstä uutta ja soveltaa tietoa myös muissa yhteyksissä.

Merrillin ja Westin (2009, 167) mukaan elämäkerrallinen tapaustutkimus voi tuottaa tietoa itsereflektiosta, päätöksenteosta ja toiminnasta, epävarmuudesta, kivusta, menetyksistä, sotkuisuudesta ja elämäntyytyväisyydestä, jotka ovat merkityksellisiä elämänkulkuun liittyviä teemoja meille kaikille. Yksityiskohtat ovat Merrillin ja Westin (em., 163) mukaan korvaamattoman tärkeitä, sillä monipuolisen ja yksityiskohtaisen kuvailun kautta on mahdollista oppia jotakin toisesta ihmisestä, jolloin uusia oivalluksia on mahdollista syntyä. Pyrin tutkimustuloksissani yksityiskohtaiseen ja tarkkaan analyysiin, jota tukee yhden tapauksen tutkimusstrategia.

Kun kyseessä on elämäkertatutkimus, tulee tiettyjä aspekteja ottaa huomioon. Ensinnäkin elämäkertatutkimuksen validiteettia voidaan haastaa monella tavalla (Merrill & West 2009, 162). Validiteetilla tarkoitetaan sitä, miten hyvin käytetty mittausmenetelmä mittaa sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on tarkoitus mitata (Tilastokeskus 2021). Sosiaalitieteellisen tutkimuksen piirissä validiteetin nähdään tyypillisesti pohjautuvan tilastolliseen merkittävyyteen, standardointiin, luotettavuuteen, toistettavuuteen ja yleistettävyyteen. Tilastollinen merkittävyys viittaa siihen, ettei tutkimustulos ole todennäköisesti syntynyt sattuman kautta. Standardointi liittyy samojen, hyvin testattujen tutkimusvälineiden käyttämiseen johdonmukaisilla tavoilla. Jotkut tutkijat edellyttävät, että tutkimusvälinettä, esimerkiksi haastattelua, tulee käyttää täysin identtisillä tavoilla, ja tutkijoiden tulee käyttäytyä täsmälleen samalla tavalla kaikissa tutkimukseen liittyvissä kohtaamisissa. (Merrill & West 2009, 164.)

Elämäkertatutkimuksen parissa on olemassa erilaisia näkökulmia siihen, miten tutkimuksen validiteettia ja luotettavuutta arvioidaan. *Realistisen tulkintatavan* mukaan validiteetti riippuu siitä, kuinka vakuuttavasti tutkimus kertoo todellisuudesta ja todellisuuden tapahtumista. (Merrill & West 2009, 163.) Realistisen tulkintatavan ongelmana on, kuinka arvioida totuutta ja faktojen luotettavuutta ja erityisesti muistelmien ja omaelämäkertojen todenperäisyyttä (Kouri 2017, 5). Realistista näkökulmaa voidaan joidenkin tutkijoiden mukaan pitää hieman naiivina tulkintatapana. Elämäkertojen tulkinnassa voidaan keskittyä sen sijaan muun muassa menneisyyden ja

nykyisyyden, representaation ja todellisuuden sekä tässä hetkessä tapahtuvan ja muistitiedon väliseen vuorovaikutukseen. (Merrill & West em.)

Toisena näkökulmana elämäkertatutkimukseen on *konstruktionistinen tulkintatapa*, jolloin elämäkerrat nähdään ensisijaisesti rakentuneina kertomuksina eli narratiivisina teksteinä. Konstruktionistisen tulkintatavan ongelmana on se, että elämäkertojen analysointi pelkästään tekstinrakentumisen näkökulmasta ei ole sosiologisesti kovin mielenkiintoista. Ajatus siitä, että elämäkertoista ei pidäkään löytää totuutta, kaventaa joidenkin mukaan niiden kiinnostavuuden lisäksi myös niiden yhteiskunnallista ja kulttuurista merkitystä. (Kouri 2017, 5.) Kuitenkin yleisesti ottaen konstruktionistisessa näkökulmassa kielen ei nähdä vain heijastavan totuutta, vaan aktiivisesti luovan sitä, sillä puhujat ja kirjoittajat tekevät monenlaisia valintoja tuottaessaan todellisuudesta tietyn version. Kielenkäytöllä tehdään myös monia konkreettisia asioita, kuten syytetään, puolustetaan ja oikeutetaan. Kielenkäytön itsessään nähdään olevan pala todellisuutta, ja siten kiinnostava tutkimuskohde. (Jokinen 2021.)

Esimerkiksi Merrill ja West (2009, 163) ratkaisevat näkökulmaongelman ottamalla kriittisen realistisen lähestymistavan elämäkertatutkimukseen. Tästä näkökulmasta validiteetti juontaa osittain siitä, että elämäkerrassa luodaan jonkinlainen kertomus menneisyydestä ja siitä, millaista se oli sisältäpäin katsottuna. Tämä voidaan kuitenkin tehdä vain tietyillä reunaehdoilla: menneisyys on aina väliaikainen käsite, joka välitetään nykyisyyden ja kielen käytön kautta. (Em.) Tässä tutkielmassa kallistun konstruktionistiseen tulkintatapaan, mutta Merrillin ja Westin tavoin uskon elämäkerran sisältävän myös ”totuudenmukaisia” kertomuksia menneisyydestä kertojan näkökulmasta katsottuna.

Validiteetin ja erilaisten tulkintatapojen lisäksi tulee ottaa huomioon, että kaunokirjallisuudella on tekstityyppinä omat erityispiirteensä. Kaunokirjallisuutta voidaan lähestyä tekstiaineistona, jossa kerronnan kautta eritellään ja jäsennellään erilaisia teemoja. Kaunokirjallista aineistoa tutkittaessa tulee muistaa, että kerronta perustuu joko faktaan tai fiktion. (Piiroinen 2016, 7–12.) On mahdotonta tietää, mitkä osat analysoimastani omaelämäkertateoksesta perustuvat todenmukaisuuteen ja mitkä osat ovat taiteilijan vapauteen perustuvaa keksittyä tarinallisuutta. Lisäksi vaikka voisin tietää teoksen pohjautuvan täysin ”todellisuuteen”, todellisuus jonkun muun kuin kirjailijan näkökulmasta voisi näyttää hyvin erilaiselta. Tämä on yksi syy siihen, minkä vuoksi valitsin tutkielmani näkökulmaksi konstruktionistisen näkökulman enkä realistista näkökulmaa.

Konstruktionistisen näkökulman mukaan todellisuuden nähdään rakentuvan jatkuvasti puheessa ja toiminnassa. Tutkittavat puolestaan nähdään kulttuurisina toimijoina, jotka omassa toiminnassaan toisaalta tukeutuvat niihin kulttuurisiin tulkintaresursseihin, joita heillä on käytössään, ja toisaalta luovat jatkuvasti uutta todellisuutta ja uusia todellisuuden tulkintatapoja. Konstruktionistisessa tutkimuksessa huomio on siis siinä, kuinka tiettyyn aikaan ja paikkaan sijoittuvassa aineistossa toimijat rakentavat omalla toiminnallaan sosiaalista todellisuutta ja millainen tuo rakentuva sosiaalinen todellisuus on. (Jokinen 2021.) Tämän pro gradun tarkoitus on tuottaa tuloksenaan oma tutkijan tulkintani tutkittavasta todellisuudesta, eli elämäkertateoksesta Keski-ikäisestä vuosi sekä sen kuvailemasta arjesta masennuksen kanssa ja arjen voimavaratekijöistä.

### 4.3 Analyysi

Polkinghornen (1995, 5–6) mukaan narratiivisen analyysin voi jakaa kahteen perusanalyysitapaan. *Narratiivien analyysi* tarkoittaa analyysia, jossa tarinoista tiivistetään systemaattisia kategorioita tai tapaustyypppejä. Sen sijaan *narratiivisessa analyysissä* tuotetaan uusi tarina keskeisten löytyneiden teemojen pohjalta. Tässä tutkielmassa käytin narratiivien analyysia eli tiivistin aineistoa kategorioiksi. Narratiivista aineistoa ei voida kuitenkaan yksiselitteisesti vain tiivistää kategorioiksi, vaan sen jatkokäsittely edellyttää myös tutkijan tulkintaa (Heikkinen 2000, 52).

Käytin analyysin teossa apuna myös teemoittelua. Kirsi Juhilan (2021) mukaan teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin tutkimustehtävän kannalta olennaisia asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä. Teemojen esittelyn yhteydessä esitetään usein sitaatteja aineistosta, minkä tarkoituksena on havainnollistaa teemoittelua ja samalla tarjota lukijalle jälkiä siitä, mihin teemoittelu pohjautuu. (Em.)

Aloitin analyysin teon tutustumalla aineistoon huolellisesti. Tämän jälkeen korostin erivärisillä yliviivaustuseilla aineistosta sellaiset kohdat, joiden koin vastaavan tutkimuskysymyksiini. Korostin pinkillä värillä kertomukset arjesta masennuksen kanssa ja vihreällä arjen voimavaratekijöitä kuvaavat kertomukset. Seuraavaksi loin tietokoneelle omat tiedostot arjen ja voimavaratekijöiden kuvauksille. Voimavaratekijöitä koskevassa tiedostossa oli 22 sivua ja arjen kuvauksia koskevassa tiedostossa 60 sivua. Näihin tiedostoihin kirjoitin tutkimuskysymysten kannalta olennaiset aineisto-otteet ja aloin teemoitella niitä alaotsikoiden alle. Korostin eri väreillä sellaiset aineisto-otteet, joita mahdollisesti ajattelin käyttäväni tässä tutkielmassa. Lopulliset

päätökset siitä, mitä aineisto-otteita käytin analyysissä, tein sen perusteella, minkä otteiden koin parhaiten vastaavan tutkimuskysymyksiini ja havainnollistavan alaotsikoiden eli kategorioiden sisältöjä.

Arkea masennuksen kanssa lähestyin Felskin (2000) arjen ulottuvuuksien kautta, joita käsittelin aiemmin luvussa 3.1. Masentuneen arki -nimiseen tiedostoon kokosin aineisto-otteita kolmen alaotsikon alle, jotka olivat ajallisuus, paikallisuus ja modaliteetti. Näistä kolmesta ulottuvuudesta valitsin tarkastelun kohteiksi ajallisuuden ja paikallisuuden, koska koin ne merkityksellisimmiksi tutkimuskysymyksen kannalta. Voimavaratekijöitä lähestyin aineistolähtöisesti: etsin siis aineistosta, mistä tekijöistä kirjoittaja kuvasi saavansa voimavaroja, mielihyvää tai jaksamista arjessa masennuksen kanssa. Voimavaratekijät-nimiseen tiedostoon alaotsikoita syntyi aluksi 14. Niistä tiivistin neljä kategoriaa.

Aloitan analyysin tulosten esittelyn masentuneen arjen ajallisuuden ja paikallisuuden kuvauksista. Nostan aineistosta esiin arjen ajallisuutta ja paikallisuutta jäsentäviä pienoiskertomuksia, joiden analyysin kautta esittelen tutkimustuloksiani. Arkea masennuksen kanssa kuvataan myös metaforilla, joiden avulla masennuksen intensiteettiä jäsennetään elävämmäksi ja ymmärrettävämmäksi. Sanat eivät aina riitä kuvaamaan monimutkaisia ilmiöitä, kuten arkea masennuksen kanssa, mutta metaforien kautta merkitykset voivat tulla hieman lähemmäs lukijaa. Arjen kuvausten jälkeen esittelen masentuneen arjen voimavaratekijäkategoriat, jotka ovat lähisuvun arkinen ja emotionaalinen tuki, ammatillinen tuki, uudenlaisten ajatusmallien omaksuminen ja arjen uudelleen jäsentäminen. Esittelen myös arjen voimavaratekijöitä pienoiskertomusten ja metaforien analyysin kautta.

#### **4.4 Eettiset kysymykset**

Tutkielmani aineistona on kaunokirjallisuus, joten aineisto on julkista ja lähtökohtaisesti kaikkien saatavilla. Kaunokirjallisuuteen liittyy olennaisesti se, että tuotteet on tarkoitettu arvioitavaksi, eikä niiden tutkimusta ilman tekijöiden suostumusta voida rajoittaa. (Varpio 2008, 6–7.) Kaunokirjallisten teosten käyttöön ei siten liity suoraan sellaisia eettisiä kysymyksiä, jotka koskisivat tutkittavien henkilöiden yksityisyyden suojaa (Kuula 2011; ref. Salo 2021, 24). Tutkielmaani varten ei siis ole tarvinnut hakea tutkimuslupaa eikä tehdä tietosuojailmoitusta. Tästä

huolimatta eettisiä kysymyksiä on yhtä olennaista pohtia kuin sellaisissa tutkimuksissa, joissa aineisto vaatii tutkimukseen osallistujien yksityisyyden suojelemista.

Kunnioittava kirjoittamisen tapa on kaikille tutkimuksille yhteinen eettinen ohjenuora. Pat Sikes (2010, 14) ohjaa tekstissään miettimään, miltä tuntuisi lukea tutkimusta, jossa omista läheisistä kirjoitettaisiin samaan tapaan kuin omassa tutkimuksessa. Tämä on Sikesille (em.) ratkaiseva tekijä tutkimuksen eettisyydessä: jos minkäänlaisia epäilyksiä omista tuntemuksista nousee, on aika pysähtyä miettimään tutkimuksen eettisyyttä. Tämä tutkielma käsittelee sensitiivistä ja henkilökohtaista aihetta, masennusta ja arkea masennuksen kanssa, minkä vuoksi kunnioittava tapa kirjoittaa on, jos mahdollista, vieläkin välttämättömämpää.

Jokisen (2021) mukaan konstruktionistisen tutkimuksen tarkoitus on tuottaa tutkijan tulkinta, konstruktio, tutkittavasta todellisuudesta. Tutkijan tekemän tulkinnan tulee olla perusteltu, ja se tulee esittää siten, että lukijalla on mahdollisuus arvioida tutkijan päättelyn ja tulkinnan kestävyyttä. Todellisuus nähdään jatkuvasti rakentuvana, minkä vuoksi myös tutkimus määrittyy osaksi sosiaalisen todellisuuden rakentamista. Tämä asettaa tutkijalle suuren eettisen vastuun pohtia oman tutkimuksensa roolia todellisuuden rakentumisessa. (Em.) Esitän tutkielmani analyysissä palan todellisuutta siitä, millaisina masentuneen ihmisen arki ja arjen voimavaratekijät voivat kuvautua. Masennukseen edelleen liittyvä sosiaalinen stigma tekee erityisen tärkeäksi sen, että kirjoitan masennuksen värittämästä arjesta mahdollisimman arvostavasti ja kunnioittavasti. En halua missään tapauksessa vahvistaa masennukseen liittyviä ennakkoluuloja ja stereotyyppioita, vaan päinvastoin toivon, että tutkielmani voisi lisätä ymmärrystä masentuneita ja heidän arkeaan kohtaan. Lisäksi toivon kunnioittavani tutkielmallani alkuperäistä teosta, Pauliina Vanhatalon omaelämäkertaa Keskvaikea vuosi. Merkitsen tutkimustuloksia koskevissa luvuissa teoksesta poimitut aineistotteet selkeästi sisennettyinä, jotta lukijan on helppo havaita, mitkä osat tekstistä ovat suoraa lainausta alkuperäisteoksesta.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

### 5.1 Arki masennuksen kanssa

#### 5.1.1 Arjen ajallisuus

Masentuneen arjen ajallisuus, eli toistuvuus ja rutiinit (Felski 2000, 81–85), vaihtelevat tässä aineistossa suuresti päivästä riippuen. Arjen ajallisuuden muutosten kuvataan tässä tarinassa juontuvan tarinan päähenkilön, Pauliinan, ongelmista vaihtelevien mielialojen, keskittymiskyvyn ja jaksamisen kanssa. Tarinan alussa tavallisten arjen rutiinien suorittaminen, kuten kaupassa käyminen, ruoan valmistaminen tai tiskikoneen täyttäminen, on seuraavan aineisto-otteen mukaan käynyt Pauliinalle ”*melkein ylitsepääsemättömän raskaaksi*”:

*”Alavireisyys on syventynyt vähitellen niin, että itken lähes päivittäin. Kyyneleiden syyksi riittää mikä tahansa, vaikka se että minun pitää käydä sadan metrin päässä Valintatalossa ostamassa hernekeittoa. Sitä vastoin onnen ja tyytyväisyyden kokemukset ovat muuttuneet teoreettisiksi. Hyviä uutisia kuullessani ajattelen, että tuosta voisi varmaan ilahtua, jos sattuisi kykenemään sellaiseen.*

*Arkisista askareista on tullut melkein ylitsepääsemättömän raskaita. Tiskikoneen täyttäminen ei pelkästään väsytä – tiskikoneen täyttämisen ajattelemisen väsyttää. Ruoan laittaminen tuntuu pitkältä, monimutkaiselta ja liian usein toistuvilta prosessilta, jossa on vaikea päästä edes alkuun. Päätöksen aikaan saaminen siitä, mitä perheemme minäkin iltana syö, on aivoilleni liikaa.”*

Pauliina kuvaa alavireisyyden syventyneen vähitellen niin, että hän itkee lähes päivittäin. Alavireisyyden vähitellen syventyminen viittaa siihen, että masennus on kehittynyt prosessinomaisesti. Samalla kun itkeminen on Pauliinan kuvauksessa muuttunut lähes päivittäiseksi toiminnaksi, onnen ja tyytyväisyyden kokemukset ovat vähentyneet, kunnes ne ovat muuttuneet teoreettisiksi eli niitä ei käytännössä enää ilmene. Onni ja tyytyväisyys jäsenyvät masennuksen vastakohtiksi, jotka loittonevat arjesta. Arkisista askareista, rutiineista, on tullut kuvauksessa melkein mahdottomia suorittaa, sillä ne tuntuvat ”*pitkiltä ja liian usein toistuvilta prosesseilta*”. Kertomuksessa kuvataan siis masentuneen kokemusta siitä, että arjen askareet vievät paitsi liikaa

aikaa, myös liikaa voimavaroja. Varsinaisen tekemisen lisäksi myös arkisia rutiineja koskevien päätösten tekeminen on edellisessä pienoiskertomuksessa ”liikaa”. Masennus jäsentyy siis kokonaisvaltaisena kuormittumisen tilana.

Tarinassa masennus voi rikkoa arjen ajallisuuden ja toistuvuuden, kun Pauliina ei jaksaa suorittaa sellaisia arkisia rutiineja, joita hän tavallisesti tekisi. Arki masennuksen kanssa voi tällöin kuvautua esimerkiksi pesemättöminä pyykinä ja lattioina sekä tiskaamattomina astioina. Toisaalta masennus jäsentyy seuraavassa aineisto-otteessa myös itsesyytöksinä omasta jaksamattomuudesta:

*”Iltapäivällä pahoinvointi, ahdistus ja väsymys voimistuvat. Mies on opinto- ja työreissulla yön yli. Kun hänen äitinsä saapuu meille avuksi, lasten ja minun keskinäinen oleminen on mennyt jo niin kaoottiseksi etten kaipaisi tilanteelle todistajaa, edes anoppia johon minulla on lämpimät välit. Silminnäkijät tuntuvat näinä päivinä ilmaantuvan aina niin hetkinä, jotka näyttävät minut epäkiitollisessa valossa.*

*Tämän anoppi näkee, ja hänen kauttaan minä:*

*Makaan olohuoneen sohvalla, sen tyynyihin kaivautuneena peitto ylläni.*

*Esikoinen istuu päälläni ja pelaa iPadilla.*

*Kuopus on sulkeutunut vessaan.*

*”Pyykit ovat pesemättä, likaiset astiat laittamatta koneeseen, lattiat pyyhitty viimeksi kuopuksen tammikuisille synttäreille.”*

Pauliina kertoo pahoinvoinnin, ahdistuksen ja väsymyksen voimistuvan iltpäivällä. Koska oireiden kuvataan voimistuvan, ne ovat siis olleet olemassa jo aiemminkin päivän aikana. Kuitenkin iltpäivällä oireiden kuvataan voimistuneen niin, että Pauliina jaksaa vain maata olohuoneen sohvalla lasten puuhatessa omiaan. Pauliinan mies on kertomuksessa opinto- ja työreissulla yön yli, minkä vuoksi Pauliina on yksin vastuussa lapsista, kunnes anoppi saapuu auttamaan lastenhoidossa. Pauliina kuvaa kokemusta siitä, että silminnäkijät ilmaantuvat paikalle ”aina niinä hetkinä, jotka näyttävät hänet epäkiitollisessa valossa”. Beckin teorian (Kring ym. 2010, 676) mukaan masentuneen mieli voi huomata tarkasti itseään koskevan kielteisen palautteen ja unohtaa tai jättää huomiotta myönteisen palautteen. Pauliinan kuvaama kokemus voi liittyä tähän häijyksi kierteksi

(*vicious cycle*) kutsuttuun ilmiöön. Kertomuksessa jäsenyy myös, että Pauliina kiinnittää huomionsa niihin asioihin, joita hän ei ole jaksanut tehdä: ”pyykit ovat pesemättä, likaiset astiat laittamatta koneeseen, lattiat pyyhitty viimeksi kuopuksen tammikuisille synttäreille”. Sen sijaan niistä asioista, joita hän kenties on jaksanut tehdä, kuvauksessa ei ole mainintaa.

Arjen rutiinien lisäksi myös työstä suoriutuminen jäsenyy tarinan alussa masentuneelle vaikeaksi tai jopa suorastaan mahdottomaksi:

*”En saa tehtyä työtä. En pääse vireeseen. Keskeneneräisten projektien ajatteleminen ahdistaa, mutta se ei riitä sysäämään työn ja minun välille nousseen kynnyksen yli. Aiemmasta tehokkuudestani ei ole tietoaakaan.”*

Arjen ajallisuus ja toistuvuus rikkoutuvat siis niin arkisten askareiden, lastenhoidon kuin työnteonkin osalta. Myös Marjo Romakkaniemi (2011, 99) kirjoittaa väitöskirjassaan masentuneiden jaksamattomuuden näkyvän sekä arkirutiinien vaikeutumisenä että rooleissa vanhempana, puolisona ja työntekijänä. Kuitenkin masennus paitsi rikkoo arjen ajallisuutta pysäyttämällä tavallisia arkirutiineja, myös muokkaa toistuvuutta arjessa. Tässä tarinassa Pauliina alkaa nopeasti etsiä uusia, sellaisia tapoja tehdä työtä, joista hän kuvaa selviytyvänsä myös masentuneena. Tällaisina uusina kevennettyinä työskentelytapoina jäsennetään muistiinpanojen kirjoittamista masennuksen etenemisestä sekä kirjoittamista ilman päivä- ja viikkokohtaisia merkkিতavoitteita, joilla Pauliina tavallisesti kertoo seuraavansa edistymistään:

*”Lähdettyäni vastaanotolta idea masennuskirjasta uppoaa minuun nopeasti, ja sairauteni kulun raportoiminen alkaa vaikuttaa työltä, josta voin juuri ja juuri selvittää myös nykyisessä tilassani.”*

*”Illalla luen netistä artikkelin, jonka mukaan toimettomuus saattaa pahentaa masennusta sen sijaan että lievittäisi sitä. --*

*Koen saavani artikkelin kirjoittajalta siunauksen työhaluilleni ja päätän jatkaa kirjoittamista, tällä kertaa tosin ilman päivä- ja viikkokohtaisia merkkিতavoitteita, joilla seuran tavallisesti työsuunnitelman edistymistä. Aion kirjoittaa juuri sen*

*verran kuin tuntuu hyvältä. Jos se tarkoittaa, että saan valmiiksi kokonaisen luvun, hyvä juttu. Jos etenen vain pari riviä, sekin saa kelvata. Ehkä on mahdollista muuttaa työtään myös lopettamatta sitä kokonaan? Ehkä minun kannattaa alkaa puuhailla kirjoittamista?”*

Edellisissä pienoiskertomuksissa Pauliina kuvaa, kuinka hän keksii nopeasti uuden tavan tehdä työtään sellaisella tavalla, josta hän voi ”*juuri ja juuri selvitä myös nykyisessä tilassaan*”. Työ merkityksellistetään masentuneenakin tärkeäksi eikä siitä haluta luopua. Kuitenkin masennus muokkaa tässä kertomuksessa työnteon luonnetta tavoitteellisesta toiminnasta ”*puuhailuksi*”, jossa päivä- ja viikkokohtaisia merkkিতavoitteita ei enää seurata. Pauliina korostaa, että päivittäinen kirjoitustulos saa olla ”*juuri sen verran kuin tuntuu hyvältä*”, mikä voi tarkoittaa jotakin parin rivin ja kokonaisen luvun väliltä.

Arjen ajallisuuden muutokset liittyvät tässä tarinassa työn keventämisen lisäksi yleiseen elämänrytmin hidastamiseen. Rytmin hidastaminen on tässä tarinassa yhteydessä armollisuuden opetteluun itseä kohtaan. Pauliina kuvaa pakottautuvansa ajattelemaan, että hänen oikeutensa olemassaoloon ei ole sidoksissa jatkuvaan työn tekemiseen:

*”Hidastan rytmiä, joka on viime vuosina kiihtynyt kiihtymistään. Uimahallissa riisuudun ja puen ajan kanssa, käyn saunassakin vaikka yleensä välttelen sitä, koska lämpö ja rentoutuminen taittavat parhaan työvireen. Käyn pitkillä kävelyillä. Yritän puuhailla lasten kanssa. Stressi aikaansaamattomuudestani lymyilee pinnan alla, mutta pakotan itseni ajattelemaan, että minulla on oikeus olla olemassa ilman että teen koko ajan töitä. Minulla on lupa antaa itselleni aikaa, kun tarvitsen sitä. Mikään ei mene pilalle vaikken alati pyrkisi parempaan.”*

Edellisessä pienoiskertomuksessa Pauliina jäsentää käyttävänsä aikaansa eri tavalla kuin ennen: uimahallissa hän riisuutuu ja pukee ajan kanssa ja käy saunassakin, vaikka yleensä välttelee sitä säilyttääkseen parhaan työvireen. Pauliina kuvaa käyvänsä pitkillä kävelyillä ja *yrittävänsä* puuhailla lasten kanssa, mikä kertoo siitä, että lasten kanssa puuhailu jäsentyy haastavammaksi toiminnaksi kuin esimerkiksi kävelyillä käyminen. Pauliina kertoo rytmin kiihtyneen kiihtymistään viime vuosina ja nyt rytmiä hidastaessa hän kuvaa kokevansa stressiä aikaansaamattomuudestaan.

Viime vuosiin liittyy jatkuva työnteko ja parempaan pyrkiminen, jonkinlainen itsensä ”piiskaaminen”, kun taas nykyhetkeen pyrkimys antaa itselleen aikaa ja lepoa.

Toisaalta masennus tuo tässä tarinassa pysähtyneiden ja muovaantuneiden rutiinien lisäksi myös uudenlaisia arjen rutiineja masennuksen itsehoidon, kuten kuntoilun ja avantouinnin, sekä ammatillisen hoidon muodoissa. Tässä tarinassa masennuksen itsehoitoon kuuluvat olennaisesti myös mindfulnessiin eli tietoiseen läsnäoloon perustuvat meditaatioharjoitukset. Näitä meditaatioharjoituksia ovat muun muassa tietoinen keskittyminen johonkin miellyttävään tapahtumaan silloin, kun se tapahtuu, kehomeditaatio sekä tietoinen keskittyminen johonkin arkiseen askareeseen, jota seuraavassa aineisto-otteessa kuvataan:

*”Kokeilen sen sijaan tietoista hampaidenpesua. Ja toden totta, kun keskityn hampaita pestessäni vain siihen, miten harjaan niitä vaihe kerrallaan, askare on suorastaan elämys, puhumattakaan siitä kuinka paljon puhtaammiksi hampaani tulevat. Tunnen suuni, hampaani, harjan, veden, hetken ja sen miten tajuntani tyhjentyy autuaallisesti kaikesta muusta.”*

*”Meditaatioharjoitukset kuuluvat silti jo normaaliin arkirytmieni. Ne pitkästyttävät minua välillä, rentouttavat toisinaan, auttavat, ehkä. Joskus fuskaan tietoisessa hampaidenpesussa ja ajattelen kapinallisesti ihan muita juttuja, mutta toisaalta huomaan hetkittäin puuhailevani kotona tekemisistäni, kehostani ja ajatuksistani tietoisempänä ja havaitsen hengittäväni syvempään.”*

Felski (2000) kuvaa arjen modaliteetin kautta asennettamme, kun suoritamme toistuvia rutiineja, joita toteutetaan usein puoliautomaattisesti, poissaolevasti tai vastentahtoisesti. Tässä tarinassa tietoiseen läsnäoloon perustuvat harjoitukset muokkaavat arjen modaliteettia eli tapoja ja niiden suorittamiseen liittyviä asenteita. Pauliina kuvaa hampaidenpesun olevan ”suorastaan elämys”, kun hän keskittyy ainoastaan askareen suorittamiseen vaihe vaiheelta. Jälkimmäisessä pienoiskertomuksessa hän jäsentää meditaatioharjoitusten kuuluvan jo normaaliin arkirytmieensä. Välillä harjoitukset kuvautuvat pitkästyttävän, välillä taas rentouttavan häntä. Hetkittäin Pauliina

kertoo puuhailevansa kotona tietoisempina tekemisistään, kehostaan ja ajatuksistaan sekä hengittävänsä syvempään. Meditaatioharjoitukset jäsentyvät siis ainakin hetkittäin hyödyllisinä.

Seuraavassa pienoiskertomuksessa kuvataan, kuinka itsehoito-ohjelmat, kuten juoksu- ja meditaatio-ohjelmat, voivat luoda arkeen rutiineja ja struktuuria, joita masentunut ei muuten kykenisi ylläpitämään:

*”Kai minä pystyn jo ilman ohjelmiakin kuuntelemaan itseäni viisaammin, pitämään itsestäni kokonaisvaltaisesti huolta?*

*-- jo muutama päivä ilman ohjelmien ryhtiä osoittaa, etten ole löytänyt minkäänlaista pysyvää tasapainoa joka tulisi minulle luonnostaan. Sekä henkinen että fyysinen vointini romahtavat. Virun, odotan ahdistuneena kesän päättymistä, haen hetkellistä mielihyvää syömällä tolkkuttomasti suklaata, jäätelöä ja karkkia, ja jätän kaiken liikkumisen.*

*En ole nähtävästi kypsä vapauteen. Muutaman päivän tauon jälkeen jatkan juoksu- ja meditaatio-ohjelmia roudan kotiin ajaman porsaan nöyryydellä.”*

Pauliina jäsentää edellisessä kertomuksessa, kuinka juoksu- ja meditaatio-ohjelmat tuovat tasapainoa hänen arkeensa. Ilman näiden itsehoito-ohjelmien antamaa ryhtiä hän kertoo sekä fyysisen että henkisen vointinsa romahtavan. Pauliina kuvaa vapauden vaativan tietynlaista kypsyyttä, jota hänellä ei vielä ole. Hän kertoo nöyrytyvänsä tämän asiantilan äärellä ja palaavansa juoksu- ja meditaatio-ohjelmien jäsentämään arjen rytmiin ”roudan kotiin ajaman porsaan nöyryydellä”. Tässä kuvauksessa masentuneen arkeen kuuluvat tietyt ulkoapäin tulevat rutiinit, jotka ”pakottavat” masentuneen liikkeelle.

Tässä tarinassa masentuneen päivät näyttäytyvät kaiken kaikkiaan vaihtelevina ja erilaisina, jopa ennustamattomina. Hyvinä päivinä Pauliina kuvaa tuntevansa olonsa kiitolliseksi ja toiveikkaaksi sekä jaksavansa hoitaa lapsia ja tehdä arkisia askareita. Huonoina päivinä hänen mielialansa näyttäytyvät alavireisinä ja ärtyisinä, ja jaksamattomuus tekee niin arkisista rutiineista, lastenhoidosta kuin työnteostakin vaikeaa. Seuraavissa pienoiskertomuksissa Pauliina kuvaa vaihtelevia päiviään:

*”Seuraavana aamuna herään levänneenä ja hyväntuulisena. Pelkästään eläminen iltaan asti ei näytä työltä, eikä sen paremmin kiitollisuus- kuin toiveikkuuslistan tekeminen tunnu tarpeelliselta, koska minulla on muutenkin kiitollinen ja toiveikas olo.*

*Kuten aina, hyvä aamu saa minut kyseenalaistamaan masennukseni: ehkä edellispäivänä vain kuvittelin?”*

*”Seuraa hyviä ja huonoja päiviä, joku sellainenkin jolloin jaksan olla kiitollinen vain siitä, ettei minun ole pakko olla kiitollinen mistään. Usein koen kuitenkin, että olen päässyt lomalle mielialoistani, tai ainakin pahimmista niistä. Minun ei tarvitse sinnitellä päivästä toiseen tai pelätä miltä minusta kohta voi taas tuntua. On tasaista ja se on ihanaa. Yritän olla viitseliäämpi ja halukkaampi perheenemäntä, että mies saa keskittyä remonttiin tarkkailematta väsymystäni. Hoidan lapset päivähoitoon ja kouluun ja sieltä takaisin, pesen pyykkiä, kuuntelen lukuläksyt, laitan välipalaa ja päivällistä. Tahdon pysyä joustavana, venyä nyt kun päänsisäinen kuminauhani ei kerrankin ole katkeamispisteessä.”*

Kahdesta pienoiskertomuksesta jälkimmäisessä Pauliina kuvaa hyviä päiviä masennuslääkityksen antaman kokemuksen kautta siitä, että hän on *”päässyt lomalle mielialoistaan, tai ainakin pahimmista niistä”*. Pauliinan olotila kuvautuu tasaisena, mikä tarkoittaa, ettei hänen tarvitse sinnitellä päivästä toiseen eikä pelätä omia tunnekokemuksiaan. Hän kertoo tahtovansa pysyä joustavana perhe-elämässä nyt, kun se on mahdollista masennuslääkityksen ja paremman voinnin ansiosta. *”Päänsisäinen kuminauha katkeamispisteessä”* on metafora, joka kuvaa olotilaa masentuneena ja ahdistuneena. Kun kuminauha ei ole katkeamispisteessä, Pauliinan on mahdollista *”joustaa”* ja *”venyä”* eli ottaa enemmän vastuuta lapsista ja kodinhoidosta.

Arjen ennustamattomuus jäsentyy tässä tarinassa siten, että arkea on vaikea suunnitella, koska masentunut ei voi tietää, mitä hän jaksaa tehdä esimerkiksi seuraavalla viikolla tai edes seuraavana päivänä. Mielialojen ja keskittymiskyvyn vaihtelu kuvautuvat ennustamattomina. Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa työnteon ja työn suunnittelun haasteita masentuneena:

*”Masentuneilla aivoilla työskentely on erilaista kuin tavallisilla.*

*Ennen kaikkea ne ovat hitaammat. Koskaan aiemmin en ole edennyt niin kituliaasti kuin nyt. En pysty urakoimaan, en kirimään aikataulua kiinni.*

*Masennusaivot ovat oikulliset. Niiden kyky keskittyä on vähintäänkin häilyvä, niihin ei voi luottaa. Työtä ei voi suunnitella etukäteen lainkaan, kun ei tiedä, millaisia tehtäviä pää suostuu milloinkin ottamaan vastaan.*

*Masennusaivot ovat myös äärimmäisen mukavuudenhaluiset. Kun niille näyttää aidan, ne alkavat etsiä sen matalinta kohtaa. Ne eivät halua haasteita, ne eivät innostu tekemään yli vähimmäisvaatimusten, ne ovat vain töissä täällä.”*

Pauliina kuvaa ”masennusaivoilla” työskentelyn haasteiksi hitauden, keskittymiskyvyn ongelmat ja mukavuudenhaluisuuden. Hän korostaa, ettei ole koskaan aiemmin edennyt työssään niin hitaasti kuin tällä hetkellä. Keskittymiskyvyn ailahtelevuuden vuoksi työn suunnittelu kuvautuu mahdottomana, sillä etukäteen ei voi tietää, millaisiin tehtäviin keskittymiskyky milloinkin riittää. Mukavuudenhaluisuutta jäsennetään kuvauksessa metaforan kautta, jossa ”masennusaivoille” näytetään aita, josta aivot alkavat etsiä sen matalinta kohtaa. Masentuneen aivot eivät kaipaa kuvauksessa haasteita, vaan haluavat päästä mahdollisimman helpolla, ”ne ovat vain töissä täällä”.

Masennus näkyy tässä tarinassa niin arjessa kuin juhlassakin. Juhlaperinteet jäsentyvät masentuneelle uuvuttavina tekijöinä, joiden läpi sinnitellään ”miten kuten”:

*”On vappu. -- Sinnittelen päivän miten kuten ja yritän olla pilaamatta muiden iloa, mutta illalla äyskin miehelle ja lapsille. Huono äiti -tuomari paasaa saarvojaan: Millainen äiti ei pysty tarjoamaan lapsilleen hyväntuulisia vappuperinteitä? Millainen ihminen kiukuttelee ylimääräisestä vapaa-ajasta?”*

*”On uudenvuodenaatto. Ahdistus palaa. En tahtoisi juhlia lainkaan. Juhla sosiaalisuuksineen saapuu liian pian joulun jälkeen. Se vaatii teeskentelemään, että vuoden vaihtuminen on iloinen asia, vaikka oikeasti se muistuttaa ajan kulumisesta ja kuoleman lähestymisestä, edellisvuosien uudenvuodenlupausten ja -unelmien surkeasta kohtalosta.*

*Riitelen mieheni kanssa.*

*Hänen mielestään meidän pitäisi suoda edes lapsille oikea uusivuosi.”*

Kahdesta edellisestä pienoiskertomuksesta ensimmäisessä juhlaperinteet paitsi jäsentyvät masentuneelle uuvuttavina, hän kuvaa myös syyllisyyden tunteita siitä, ettei pysty nauttimaan ylimääräisestä vapaa-ajasta eikä koe pystyvänsä tarjoamaan lapsilleen hyväntuulisia juhlaperinteitä. Kuvauksessa masentunut pystyy kuitenkin sinnittelemään juhlaperinteiden läpi päivän ajan, mistä hän ei kuitenkaan kuvaudu antavan itselleen tunnustusta sen takia, että illalla ”äyskii” perheelleen. Jälkimmäisessä pienoiskertomuksessa juhlat merkityksellistetään riitojen aiheuttajiksi perheen kesken, kun masentunut ei jaksaisi juhlaperinteitä, jotka muu perhe kokee tärkeiksi. Pauliina kuvaa uudenvuodenaaton saapuvan ”sosiaalisuiksineen” liian pian joulun jälkeen, mikä tarkoittanee sitä, että hän kokee vielä uupumusta joulun juhlaperinteistä. Lisäksi Pauliina kertoo uudenvuodenaaton vaativan teeskentelemistä, sillä hän ei kuvauksessa koe vuoden vaihtumista juhlan aiheeksi, vaan päinvastoin ajan kulumisen ja kuoleman lähestymisen muistuttajaksi. Vuoden vaihtuminen merkityksellistyy masentuneelle myös edellisvuosien uudenvuodenlupausten ja -unelmien ”surkean kohtalon” muistuttajaksi.

### 5.1.2 Arjen paikallisuus

Tässä tarinassa arjen paikallisuus kaventuu merkittävästi masennuksen myötä. Masennuksen syvimmissä ja synkimmässä vaiheessa arjen paikallisuus jäsentyy lähinnä ”*parisängyn vasempaan puolikkaaseen*” ja ympäristönvaihdoksesta käy se, ”*missä päin taloa milloinkin makaa*”:

*”Anoppi ottaa komennon ja vapauttaa minut potemaan rauhassa. Kävelen olohuoneesta omaan sänkyyn, ympäristönvaihdoksesta käy kai sekin missä päin taloa milloinkin makaa.”*

*”Palattuani kahvilasta vaihdan vaatteet yöpaitaan ja vetäydyn makuuhuoneeseen. Olen aina viihtynyt kotona, mutta tänä talvena elinpiirini on kutistunut kutistumistaan, ja nyt se uhkaa rajoittua parisängyn vasempaan puolikkaaseen. --*

*Olen alkanut pukeutua yöpaitaan ja mennä sänkyyn yhä varhemmin, heti kun katson että päivän velvollisuudet ovat kohdaltani ohi ja kun tiedän, ettei minun tarvitse enää lähteä kotoa. Usein riisuudun kokonaan alasti ja nautin vuodevaatteiden pehmeästä painosta, kaivaudun tyynyjen ja peittojen alle odottamaan ajan kulumista. Alastomuudessa on sekin hyvä puoli, että vastuu äkillistä reagoimista vaativista tehtävistä lankeaa helpommin miehelle: hän voi kaikesti hoitaa asian, kun on kerran valmiiksi pukeissa?*

*Tämä on maailma jonka kestän ja jonka käsitän, joka ei väsytä minua, joka on valmis. Se on jotenkin hallittavissa. Vedän verhot kiinni ja avaan läppärini, katselen Netflixin komediasarjojen jaksoja yksi toisensa jälkeen --”*

Vaikka Pauliina kuvaa kahdesta edellä olevasta jälkimmäisessä aineisto-otteesta aina viihtyneensä kotona, on elinpiiri masennuksen myötä ”kutistunut kutistumistaan”. Kuitenkin pienoiskertomuksen alussa hän on palannut kahvilasta työskentelemästä, mikä tarkoittaa, että hän kuvautuu edelleen jossain määrin kykeneväksi poistumaan kotoaan. Kotoa poistuminen jäsentyy kuitenkin ponnistukseksi ja velvollisuudeksi, joksikin mitä ”tarvitsee” tehdä. Pimeässä makuuhuoneessa vain komediasarjat seuranaan Pauliina kuvaa kokevansa maailman jotenkin hallittavaksi. Tällöin maailma jäsentyy kestettäväksi ja käsitettäväksi, valmiiksi. Yhtäkkiset reagointia vaativat tehtävät lankeavat kuvauksessa helpommin hänen miehelleen, koska mies on jo valmiiksi pukeissa. Pauliinan ei siis tarvitse kuvauksessa sietää yhtä paljon keskeneräisyyttä pysyessään sängyssä kuin tavallisesti omassa elämäntilanteessaan.

Seuraavissa pienoiskertomuksissa Pauliina kuvaa masennuksen aiheuttamaa ristiriitaa äitiyden ja sen asiantilan välillä, ettei hän jaksaa nousta sängystä:

*”Voiko sängystä käsin olla tarpeeksi hyvä äiti? Pitääkö jaksaa seisoa? Täytyykö mennä keittiöön saakka? Onko pakko kyetä puhumaan? Riittääkö että rakastaa lapsiaan, jos ei jaksaa tehdä heidän kanssaan mitään?”*

*”Olen jaloillani sen verran että valmistan välipalan, autan kuopusta vessassa, laitan dvd:n pyörimään. Muun aikaa yritän pitää sängystä käsin silmällä lasten tärkeimpiä kuulumisia. --*

*Liian usein, kyllästyttävän, tuskastuttavan ja nöyryyttävän usein kuulen kuitenkin sanovani: ’Äiti on nyt väsynyt. Myöhemmin sitten.’*

*Ostan myöhemmin-lupauksilla aikaa ja kerään voimia, jotta jaksan lähteä vuoteen uumenista ja tehdä sen minkä lupasin: kokoan palapeliä, luen kirjoja ääneen, autan rakentamaan majan, teen ruokaa tai kun olen tähän kaikkeen kykenemätön, otan lapsen tai lapset kainaloon pelaamaan iPadilla ja kaunistelen vastausta päiväkodin kaavakkeen kohtaan, jossa kysytään kuinka paljon ruutuaikaa kuopukselle sallitaan.*

*Sänkyäitiys riittää lasten sylissä pitämiseen, suukottamiseen ja halaamiseen. Maaten saattaa leikkiä kauneushoitolaa, sairasta ja kuollutta. Ja kun juttelemme, yritän varjella lapsia ympäröivää taikapiiriä, puhua asioita hyväksi ja kauniiksi. Jos lapsilla on ehjä ja turvallinen maailma kasvaessaan, he jaksavat ehkä aikuisina maailman, joka ei ole ehjä eikä turvallinen.*

--

*Me siis leikimme yhdessä tätä leikkiä, ettei meille voi tapahtua todellista pahaa. Minä turvapaikassani, lapset kainalossani tai tavallisemmin jossain päin taloa.”*

Pauliina kuvaa kahdesta edellisestä pienoiskertomuksesta ensimmäisessä pohdintojaan siitä, voiko olla riittävän hyvä äiti, vaikkei jaksanut nousta sängystä ylös. Matka makuuhuoneesta keittiöön kuvautuu pitkänä, mistä kertoo kysymys siitä, täytyykö hyvän äidin mennä keittiöön ”saakka”. Kahdesta edellisestä pienoiskertomuksesta jälkimmäisessä Pauliina kuvaa tarkemmin ”sänkyäitiyttä”, jossa hän jaksaa olla jalkeilla lasten kanssa vain välttämättömän ajan. Hän kuvaa ostavansa ”myöhemmin-lupauksilla” aikaa, jotta jaksaisi nousta sängystä ja tehdä sen, mitä on lapsille luvannut. Pauliina kertoo ”sänkyäitiyden” riittävän fyysisen läheisyyden antamiseen lapsille ja sellaisiin leikkeihin, joita voi leikkiä maaten. Hän kuvaa yrittävänsä luoda lapsille ehjän ja turvallisen maailman omasta masennuksestaan huolimatta. ”Todellinen maailma” jäsenyydessä kertomuksessa siis jollain tapaa särkyneenä ja turvattomana. Sen sijaan sänky kuvautuu masentuneen turvapaikkana.

Sängyn lisäksi myös lasten mummolat kuvautuvat turvallisina paikkoina, joissa lastenhoitoon on saatavilla apua ja masentuneen on mahdollista levätä enemmän:

*”Anoppi rientää pelastukseksi jälleen kerran. Menemme mummolaan yöksi, ja muiden aikuisten läsnäolo saa lapset suuntaamaan osan kysymyksistään heille, mikä tekee olostani turvallisemman. Lapset vaativat silti juuri minut lukemaan iltasadun. Oletettavasti he tahtovat niin siksi, että iltasatua lukiessani pystyn olemaan heille parhaiten läsnä. Kun lapset alkavat rauhoittua, haukotella, kun heidän alati levottomat raajansa liikkuvat jo vähemmän, ja kun meillä on tarina, jonka lukemiseen saatan keskittyä, hetki on jopa minulle nautinnollinen. Ilman näitä köllöttelytuokioita yhteiselomme voisi olla pelkkää konfliktia, suorittamista, pärjäämistä.*

*Tällä kertaa iltasatukaan ei suju niin kuin pitäisi. Kun esikoinen ei kuuntele heti pyyntöäni päästävä pikkuveli sille puolelle sänkyä, mistä tämä ei putoa, kiehahdan, kivahdan, saan reaktion voiman hallintaan vähän liian myöhään.*

*Nielen häpeään, pyydän lapsilta taas anteeksi. Tuntuu pahalta että olen kimmastunut niin lähellä yhteistä hetkeämme, turvapaikkaa. Väsyttää etten voi vain toimia oikein ja säästyä korjausliikkeiltä, mutta otan kuitenkin lusikan kauniiseen käteen, yritän paikata.”*

Edellisessä pienoiskertomuksessa lasten mummola jäsenyy Pauliinalle turvallisiksi paikaksi erityisesti sen takia, että paikalla on myös muita aikuisia lasten seurana ja apuna. Tämän vuoksi hänen ei tarvitse jaksaa itse reagoida lasten jokaiseen pyyntöön ja kysymykseen. Tässäkin kertomuksessa sänky kuvautuu turvapaikkana, vaikka kyseessä on tällä kertaa masentuneen oman sängyn sijaan sänky anoppilassa, ja turvapaikkaan liittyy iltasadun lukeminen lapsille. Pauliina kuvaa kokevansa häpeää ja väsymystä siitä, että on suuttunut lapsille niin lähellä tätä yhteistä hetkeä, turvapaikkaa. Vihan tunteet eivät siis sovi kuvauksessa yhteen turvapaikan kanssa. Turvapaikka jäsenyy ennemmin tilaksi ja hetkeksi, jota sävyttävät rauhoittuminen ja rentoutuminen.

Paikallisuus masentuneen arjessa ei suinkaan jäsenyy koko tarinan ajan kotiin neljän seinän sisälle, vaan masentunut voi sukulaisten luona kyläilyn ja erilaisissa ympäristöissä työskentelyn lisäksi myös esimerkiksi matkustella ja osallistua erilaisiin tapahtumiin:

*”Valo on kadonnut maailmasta kokonaan. Pilvet peittävät taivaan, ja viime päivinä olen nähnyt auringon lähinnä vain lentokoneessa istuessani, ensin matkalla Wieniin ja nyt esikoisen ja lähisuvun kanssa Helsinkiin.*

*Väkeä on kaikkialla liikaa. Kaduilla ja kujilla, lentokoneissa, joulun lahjaostostungoksessa, ravintoloissa, Mamma mia -musikaalissa, jota olemme saapuneet katsomaan. Yritän sietää ihmismäärää mutta tunnen kutistuvani sen voimasta, käyn ahdistuneemmaksi ja pelokkaammaksi, väsyn yhtä vähemmästä. Olen kiihdyksissä, jatkuva valppaustila uuvuttaa. Vaikutelmat puuroutuvat, en hahmota mitään selkeästi ja tarkasti ja oloni käy helposti kaoottiseksi. Kaipaan kotia, yksinkertaisuutta, rauhaa, hiljaisuutta.”*

Edeltävässä pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa matkaansa Helsinkiin esikoisensa ja lähisuvun kanssa. Pauliina kertoo kokevansa, että *”väkeä on kaikkialla liikaa”*, minkä vuoksi hän kuvaa *”kutistuvansa”*, mikä lienee metafora lisääntyville ahdistuksen, pelon ja väsymyksen tunteille. Pauliina ilmaisee olevansa kiihdyksissä ja jatkuvassa valppaustilassa ihmismassojen takia, mikä uuvuttaa häntä. Hän kuvaa hahmotuskykynsä puuroutuvan ja olotilansa käyvän helposti kaoottiseksi. Kuvauksessa hän kaipaa kotia ja siihen liittyvää yksinkertaisuutta, rauhaa ja hiljaisuutta, turvapaikkaansa.

## **5.2 Voimavaratekijät masentuneen arjessa**

### **5.2.1 Lähisuvun arkinen ja emotionaalinen tuki**

Tämän tarinan pohjalta masentuneen arjessa yhdeksi tärkeäksi voimavaratekijäkategoriaksi nousee lähisuvun arkinen ja emotionaalinen tuki. Arkinen tuki on tässä aineistossa apua esimerkiksi lastenhoidossa, ruoanlaitossa ja talon remontoinnissa. Emotionaalinen tuki määrittyy tässä tutkielmassa kuuntelemiseksi ja keskusteluksi eri muodoissaan, esimerkiksi näkökulmien tarjoamiseksi ja lohdutukseksi.

Pauliina kuvaa mieheltä saamansa arkisen ja emotionaalisen tuen suurta merkitystä muun muassa sitä kautta, että mies kantaa tavallisesti päävastuuta heidän perhearkensa pyörittämisestä. Miehen ollessa matkoilla tai sairaana Pauliina jäsentää kokevansa valtavaa ahdistusta siitä, että hänen täytyy kantaa yksin vastuu lapsistaan. Tällaisissa tilanteissa lähellä asuva anoppi kuvautuu suurena apuna ja voimavarana, suorastaan ”pelastuksena”:

*”Anoppi rientää pelastukseksi jälleen kerran. Menemme mummolaan yöksi, ja muiden aikuisten läsnäolo saa lapset suuntaamaan osan kysymyksistään heille, mikä tekee olostani turvallisemman.”*

Marjo Romakkaniemi (2011, 211) kirjoittaa väitöskirjassaan, että masentuneen arjessa tulee eteen paljon sellaisia tilanteita, jotka helpottuisivat olennaisesti, jos tukea olisi riittävästi saatavilla. Romakkaniemen tutkimuksessa masennuksesta kärsineet ihmiset kokivat, että elämässä oli tilanteita, joissa he olisivat tarvinneet ulkopuolista konkreettista apua, mutta eivät syystä tai toisesta hakeneet sitä. Masentuneelle avun hakeminen voi olla vaikeaa esimerkiksi sen vuoksi, että se koetaan nöyryyttäväksi tai on totuttu pärjäämään yksin. (Em.) Tässä tarinassa kuvautuu, ettei Pauliinan tarvitse aktiivisesti itse hakea arkista tukea esimerkiksi lastenhoidossa, vaan anoppi tarjoutuu usein avuksi.

Pauliina kertoo, että miehen ottaessa suuremman vastuun heidän vanhan talonsa remontoinnista hänen roolikseen jää lapsista huolehtiminen. Pauliinan kuitenkin uupuessa lasten hoitamiseen mies kuvautuu jättävän remointia vähemmälle, jotta hän voi palata ottamaan perhearjen pyörittämisen vastuulle. Tällä tavalla he pyrkivät Pauliinan kuvauksen mukaan löytämään tasapainoa arkeensa:

*”Tasapainon löytääksemme mies jättää remointia vähemmälle ja ottaa vastuun perhearkemme pyörittämisestä. Maailman palaset järjestyvät oikein, lokahtavat kohdilleen. Roolinvaihdoksen huojennus antaa minulle voimaa, ja puuhailen enemmän lasten kanssa. Keräämme yhdessä pihalta vadelmia ja viinimarjoja, kesä väreilee vielä ilmassa mutta nojaan syksyn ajatukseen, tietoon siitä, että vetäytymisen mahdollisuus on taas olemassa.”*

Edellisessä pienoiskertomuksessa Pauliina jäsentää, kuinka roolien vaihdos takaisin heille normaaliin järjestykseen on hänestä niin huojentavaa, että hän kuvaa tuntemuksiaan metaforalla, jossa ”*maailman palaset loksahtavat kohdilleen*”. Roolien vaihdos kuvautuu siis Pauliinan kokemusmaailmassa ”oikeaksi” järjestykseksi. Kertomuksessa roolien vaihtaminen antaa hänelle voimaa myös puuhailla enemmän lasten kanssa. Tämän lisäksi syksyn tulo, joka tarkoittaa koulun ja päiväkodin alkamista, jäsentyy Pauliinalle voimavaratekijäksi, koska mahdollisuus yksinoloon on jälleen kesän jälkeen olemassa. Jo pelkkä tietoisuus mahdollisuudesta vetäytyä yksinoloon kuvautuu hänelle merkittäväksi voimavaraksi. Läpi tarinan Pauliina kuvaa kokevansa itsensä kykenemättömäksi olemaan täysipäiväinen perheenäiti, joten miehen rooli perhe-elämän päävastuunkantajana jäsentyy merkittäväksi voimavaratekijäksi Pauliinan arjessa.

Pauliina kuvaa kuitenkin, että lapsista on myös iloa arjessa, kunhan hän saa riittävästi lepoa ja yksinoloa, jota mies pyrkii tarinassa hänelle säännöllisesti tarjoamaan. Romakkaniemi (2011, 203) toteaa väitöskirjassaan masentuneiden löytäneen toivon uudelleen arkisista asioista, kuten lapsista tai läheisistä ihmissuhteista. Pauliina kertoo, kuinka oltuaan lapsistaan jonkin aikaa erossa hän alkaa ikävöidä heidän läheisyyttään ja läsnäoloaan. Seuraavassa pienoiskertomuksessa hän kuvaa, kuinka lasten läheisyys herättää hänessä rakkauden tunteita:

*”Teen myös huomion joka yllättää minut. Monet päivien miellyttävät hetket liittyvät lasten läheisyyteen, vaikka olen ajatellut, että heistä vastaamisen tunnit ovat haastavampia.*

Lämmin olo, *kirjaan muistiin*. Lapsen iho, hiukset itseä vasten, pienet jäsenet sylissä. Nauratti. Tuntui vapaalta ja rakkaudentäyteiseltä ja lämpimältä ja hassulta. Ihanaa olla äiti. Ihanaa että on viimein ihanaa olla äiti.”

Edeltävässä pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa yllättyneensä tekemästään huomiosta siitä, että monet päivien miellyttävät hetket liittyvät lasten läheisyyteen. Miellyttävien hetkien huomaaminen liittyy tarinassa meditaatio-ohjelman harjoitukseen, jossa mukaviin hetkiin kiinnitetään huomiota silloin, kun ne tapahtuvat. Pauliina kuvaa myönteisiä tuntemuksiaan siitä, että on ”*viimein ihanaa olla äiti*”. Äitiys jäsentyy aiemmin tarinassa haastavaksi ja ajoittain raskaaksi. Ilo äitiydestä sen sijaan kuvautuu edeltävässä kertomuksessa Pauliinalle uutena kokemuksena.

Pauliinan tarinassa perhe-elämän rutiinit kannattelevat hänen arkeaan, sillä hän ei voi upota liian pitkäksi ajaksi rutiinittomaan elämäntapaan, jossa hän syö ja nukkuu epäsäännöllisesti ja katselee televisiosarjoja loppupäivät sen jälkeen, kun ei jaksa enää tehdä työtä. Romakkaniemen (2011, 191) väitöskirjassa rutiinien suorittaminen oli keino pärjätä masennuksen kanssa, sillä se esti asioiden liiallisen miettimisen. Rutiinit ylläpitivät järjestystä, kun masennuksen takia elämä pirstaloitui (em.). Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa, kuinka palatessaan kotiin hän paitsi nauttii lastensa näkemisestä, myös ymmärtää, kuinka ”hukassa hän olisi ilman perhettään”:

*”Palaan aamulla anoppilasta kotiin. Tyttäreni rientää halaamaan. Minusta tuntuu kuin olisin ollut parin päivän poissaolon sijaan pidemmälläkin matkalla. On ihanaa nähdä tytär ja jutella hänen kanssaan, ja ymmärrän senkin, kuinka hukassa olisin ilman perhettäni, joka estää minua vajoamasta avuttomuuteeni liian pitkiksi ajoiksi kerrallaan.”*

Perhe-elämän rutiinit jäsentyvät edellisessä aineisto-otteessa Pauliinan arkea kannattelevaksi tekijäksi. Pauliina kuvaa jo parin päivän poissaolon auttavan häntä ymmärtämään rutiinien suuren merkityksen. Ilman perhettään ja sen tuomia rutiineja hän ilmaisee ”vajoavansa avuttomuuteensa”, jolla hän tarkoittanee epäsäännöllistä vuorokausirytmää ja muutenkin epäterveellisiä elämäntapoja.

Pauliina jäsentää, että arkisen tuen ja perhearjen pyörittämisen lisäksi miehen antama emotionaalinen tuki kannattelee häntä arjessa. Tarinassa mies jaksaa rauhoitella, tyynnyttää, kehua ja kiittää häntä. Pauliina ilmaisee, ettei mies vaadi häntä muuttumaan, ja että tämä saa Pauliinan tuntemaan olonsa rakastetuksi. Mies tukee tarinassa myös Pauliinan masennuksen itsehoitokeinoja, kuten kirjoittamista, meditointia ja liikunnan harrastamista. Myös Romakkaniemen (2011, 206) tutkimuksessa masentuneet ihmiset kokivat perheensä useimmiten voimavarana ja Anna Kulmalan (2006, 33) väitöskirjassa hyvä ihmissuhde ja läheiset ihmiset määrittyivät mielenterveysongelmista selviytymistä tukeviksi asioiksi. Kulmala (em., 61) toteaa väitöskirjassaan, että identiteetin muodostumiselle ovat tärkeitä toiset ihmiset, joita vasten omaa identiteettiä peilataan. Seuraavissa pienoiskertomuksissa Pauliina peilaa identiteettiään omaa miestänsä vasten:

*”Tahdon kotiin, miehen syliin olemaan itseni, määrittelemätön ja sairauskertomusten ulottumattomissa.”*

*”Jälleen kerran palaan hänen syliinsä, siihen ettei hän näe minua niin kuin itse näen. Hän näkee jonkun muun, rakastamisen arvoisen ihmisen, ja toivon että hänen arvioon voi luottaa.”*

Edeltävistä pienoiskertomuksista ensimmäisessä Pauliina kuvaa, kuinka miehensä seurassa hän saa kokea olevansa oma itsensä, ei masennuspotilas eikä mielenterveyskuntoutuja. Kuvauksessa sairaukset ja diagnoosit eivät määritä hänen identiteettiänsä silloin, kun hän pääsee miehensä syliin. Kahdesta pienoiskertomuksesta jälkimmäisessä Pauliina jäsentää, kuinka hänen identiteettinsä miehen kautta peilattuna näyttää erilaiselta kuin identiteetti, jonka hän itse näkee. Pauliinan mies kuvautuu näkevänsä hänessä rakastamisen arvoisen ihmisen, Pauliina itse ei.

Romakkaniemen (2011, 209–210) väitöskirjassa masennuksesta kärsivät ihmiset pohtivat usein tilannettaan yhdessä läheistensä kanssa. Läheiset huomasivat muutokset nopeasti niin kielteiseen kuin myönteiseenkin suuntaan, ja myönteisen palautteen saaminen rohkaisi ja auttoi jaksamaan eteenpäin masennuksen kanssa (em.). Tässä tarinassa Pauliina nostaa kuvauksessaan esiin, että häntä tukevat ahdingossa eniten mieheltä saadut *”ansaitsemattomat kehut”*:

*”Eniten minua tukevat ahdingossa miehen lausumat ansaitsemattomat kehut, jotka tulevat tarpeeseen joka päivä. En tiedä, mistä hän saa voimaa tunnustaa rajallisen vaivannäköni ja vastentahtoiset uhraukseni, kun näkyvillä on niin paljon sellaista, mistä hän voisi panna minut tilille. Olen kiitollinen siitä, ettei hän edes huonoina ja väsyneinä päivinä sano, että kirjoittamisen/meditoimisen/juoksemisen on turhaa, merkityksetöntä tai vähemmän tärkeää kuin arkemme pyörittäminen. Hän ei anna minun ymmärtää, että minun täytyisi pystyä jättämään ne mielestäni ja olemaan kerrankin hyväntuulinen, kokopäivätoiminen perheenäiti.”*

Edellisessä pienoiskertomuksessa Pauliina jäsentää miehensä kehujen ja tunnustuksen merkitystä, jota kuvaa se, että kehut *”tulevat tarpeeseen joka päivä”*. Pauliina ilmaisee kertomuksessa myös kiitollisuuttaan siitä, että mies tukee hänen masennuksen itsehoitokeinojaan. Pauliinan kuvauksessa nousee esiin hänen kokemansa syyllisyys omasta jaksamattomuudestaan toimia perheenäitinä. Hän kuvaa vaivannäköänsä *”rajalliseksi”* ja uhrauksiansa *”vastentahtoisiksi”*. Hän kertoo kokevansa, että näkyvillä on paljon sellaista, mistä mies voisi *”panna hänet tilille”*. Tällä metaforalla hän

kuvanee kokemusta siitä, että on paljon sellaista, mistä hän kokee olevansa vastuussa, mutta ei jaksakaan tehdä. Pauliinan kuvaama syyllisyys korostanee hänen kiitollisuuttaan miehen antamista kehuista ja siitä, ettei mies tuomitse Pauliinaa tämän jaksamattomuudesta. Kertomuksessa kuvautuu kontrasti sen välillä, että Pauliina syyttää itse itseään omasta jaksamattomuudestaan, mutta mies kiinnittää huomiota ja antaa tunnustusta niistä asioista, joita hän jaksaa tehdä.

Pauliinan tarinassa myös tämän sisarukset kuuluvat erityisesti emotionaalista tukea tarjoaviin lähisukulaisiin. Yhteydenpito sisarusten kanssa ei jäsenny aina aktiivisena, mutta Pauliina kuvaa tietävänsä heidän silti olevan hänen tukena. Pauliina nostaa esiin, kuinka sisarukset tarjoavat vertaistukea ymmärtämällä sitä maailmaa, jossa Pauliina on kasvanut yhdessä heidän kanssaan:

*”En osannut kuvitella elämää ilman sisaruksiani, jotka aikuisuudessakin kulkivat mukanani usein näkymättömänä mutta silti todellisena tukena, vaikka saattoi kulua viikkoja ja joskus kuukausiakin ilman että olimme varsinaisesti tekemisissä. He kuuluivat maailmaan jossa olimme kasvaneet yhdessä; he olivat se maailma.”*

Pauliina kuvaa edeltävässä kertomuksessa sisaruksiaan ”usein näkymättömänä, mutta silti todellisena tukena”. Jo tietoisuus siitä, että hän voi tarvittaessa ottaa yhteyttä sisaruksiinsa ja että he ovat läsnä häntä varten, jäsentyy Pauliinalle voimavaratekijäksi. Pauliina nostaa tarinassa esiin myös lankonsa tarjoaman sekä emotionaalisen että arkisen tuen. Arkinen tuki jäsentyy lastenhoidossa auttamiseksi Pauliinan perheen lomaillessa Espanjassa. Emotionaalinen tuki kuvautuu keskusteluina Pauliinan omasta ja hänen perheensä tilanteesta:

*”Mieheni veli lomailee osan viikoista kanssamme, ja aina välillä juttelen hänen kanssaan. Helpottaa kuulla hänen näkökulmansa elämäämme vähän kauempaa, enkä koe rasittavani häntä aivan samalla tapaa kuin miestäni, joka joutuu elämään kanssani näiden asioiden läpi.”*

Edeltävässä pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa saavansa langoltaan ulkopuolista näkökulmaa perhetilanteeseensa. Pauliina kuvaa kokevansa helpottavaksi käydä näitä keskusteluja jonkun muun kuin oman miehensä kanssa, jota hän kokee rasittavansa keskusteluilla enemmän. Keskustelut

Pauliinan tilanteesta ovat verrattavissa Romakkaniemen (2011, 209) väitöskirjan ”tunnetukeen”, joka määrittänyt siten, että läheiset ihmiset kuuntelevat masentunutta ja heidän kanssaan on mahdollista purkaa tunteitaan.

Tarinan lopuksi Pauliina reflektoi elämäänsä masentuneena. Perheen ja lähisuvun tarjoama tuki nousee esiin kenties jopa tärkeimpänä voimavaroiteijänä arjessa masennuksen kanssa. Tuki on voinut olla konkreettista arjen apua, kuten lastenhoitoa, tai emotionaalista tukea esimerkiksi keskustelun ja myönteisen palautteen kautta. Pauliina kuvaa kokevansa, että läheisten tuki on kantanut häntä eteenpäin arjessa masennuksen kanssa:

*”Siitä rakkaudesta, jolla minua on kannettu, säteilee minuun lämpöä aina vain.”*

## 5.2.2 Ammatillinen tuki

Ammatillisen tuen kategoriasta voimavaroiteijöiksi tästä aineistosta nousevat masennuslääkitys ja ammatillinen kuntoutuskurssi. Tarinassa Pauliina kieltäytyy psykoterapiasta, vaikka psykiatri suosittelee sitä hänelle toistuvasti. Masennuslääkitystä Pauliina kuvaa kuitenkin olevansa suostuvainen kokeilemaan. Pauliina ilmaisee masennuslääkkeen aiheuttavan hänelle aluksi pahoinvointia ja muita sivuoireita, mutta jo muutaman päivän kuluttua lääkitys alkaa jäsentyä voimavaraksi, kuten seuraavasta pienoiskertomuksesta käy ilmi:

*”Kun lääkkeet alkavat muutaman päivän kuluessa vähitellen purra ja karkottaa tuskaisuutta, johon olen jo niin tottunut että se tuntuu melkein normaalitalalta, tajuan kuitenkin, miten voimakkaassa sisäisessä puristuksessa olen elänyt. Lääkkeiden ansiosta olen rauhallisempi, ja kun kehoni tyyntyy, minun on helpompaa olla siinä ja elämässäni läsnä.”*

Edellisessä kertomuksessa Pauliina kuvaa lääkkeiden rauhoittavan hänen olotilaansa, mikä auttaa häntä olemaan läsnä niin kehossaan kuin arjessaankin. Lääkkeiden alkaessa vaikuttaa Pauliina kertoo huomaavansa, miten voimakkaassa ”sisäisessä puristuksessa” hän on aiemmin elänyt. Hän

kuvaa olleensa niin tottunut tähän masentuneeseen ja ahdistuneeseen olotilaan, että siitä on tullut hänelle lähes ”normaalitila”, tila, johon ei erityisemmin kiinnitetä huomiota.

Pauliina kertoo myös miehensä huomaavan hänessä selkeän muutoksen masennuslääkityksen aloituksen myötä:

*” -- hän sanoi, että kanssani on kyllä ollut helpompaa elää lääkityksen aloittamisen jälkeen. Mielialani eivät ole heitelleet niin voimakkaasti ja ehdottomasti, ja elämämme on ollut ennustettavampaa.”*

Pauliina kuvaa edellisessä kertomuksessa miehensä kokevan, että hänen kanssaan on ollut ”helpompaa” ja ”ennustettavampaa” elää masennuslääkityksen aloittamisen jälkeen. Tähän vaikuttaa kuvauksessa erityisesti se, että Pauliinan mielialat eivät ole vaihdelleet niin ”voimakkaasti ja ehdottomasti”. Masennuslääkityksen aloittaminen on siis helpottanut kertomuksessa arjen elämistä yhdessä puolison kanssa.

Kuitenkin Pauliina kertoo lääkkeisiin liittyvän myös sivuoireita. Hän lopettaa lääkityksen käytön tarinassa jo noin puolen vuoden jälkeen, koska kuvaa kokevansa lääkkeiden laimentavan seksuaalisia haluja ja kokemuksia sekä ylipäänsä onnen ja riemun tunteita. Romakkaniemen (2011, 146–147) ja Enäkosken (2002, 193) väitöskirjoissa masennuslääkitykseen suhtauduttiin ristiriitaisesti, jollaiseksi suhtautumista lääkitykseen voitaisiin tässäkin tarinassa kuvailla. Romakkaniemen (em.) tutkimuksessa ristiriitainen suhtautuminen tarkoitti sitä, että ihmiset kokivat lääkkeillä olevan niin myönteisiä kuin kielteisiäkin vaikutuksia ja jotkut kokivat lääkkeiden tasoittavan mielialaa liiaksikin. Myös tässä tarinassa lääkityksen koettiin tasaavan sekä pahimmat aallonpohjat että ”ne sekunnin murto-osat, kun kaikki on elämässä autuasta”. Enäkoski (2002, 194) kirjoittaa tutkimuksessaan, että masennuslääkitys ei lisännyt itseymmärrystä, parantanut itsetuntoa eikä palauttanut masentuneen elämänhallinnan tunnetta. Masennuslääkkeet eivät ratkaisseet masennukseen liittyviä ”kokemuksellisen olemisen” ristiriitaisuuksia, mutta auttoivat kestäämään niitä ja vaikeaa elämäntilannetta paremmin sekä helpottivat arjesta selviytymistä (em.). Myös tässä tarinassa masennuslääkityksen kuvataan tekevän olotilasta ja sitä kautta myös arjesta kestävämpiä, kuten edellä olen todennut.

Tarinan alussa psykiatrin vastaanotolla Pauliina pyytää päästä oman alansa ammatilliseen kuntoutukseen. Psykiatri suosittelee hänelle ennemmin psykoterapiaa, mutta Pauliina kieltäytyy siitä taloudelliseen tilanteeseen vedoten. Pohjimmaisiksi kieltäytymisen syyksi hän kertoo myöhemmin tarinassa kuitenkin sen, että hän on jo nuorempana käynyt läpi yhden terapiaprosessin. Hän kuvaa kokevansa, että terapian uudelleen aloittaminen tarkoittaisi epäonnistumista ja sen myöntämistä, ettei hän pysty elämään ilman ammattiapua. Varsinaisena syynä terapiasta kieltäytymiseen näyttävät siis häpeän tunteet. Lisäksi Pauliina kuvaa kokevansa ammatillisen kuntoutuksen toimivammaksi elämäntilanteeseensa, jossa heidän vanhan talonsa remontointi vie suurimman osan heidän epäsäännöllisistä tuloistaan ja lapset tarvitsevat toimintakykyisen äidin. Ammatillinen kuntoutus jäsentyy ilmaisena eikä se vaatisi Pauliinan mielestä yhtä paljon voimavaroja kuin terapiassa käyminen, sillä se pitäisi sisällään ”*vain kuntotestejä, liikuntaa ja luottamuksellisia ryhmäkeskusteluita*”:

*”Ammatillinen kuntoutus on mielestäni eri asia. Se olisi ilmaista eikä minun tarvitsisi murehtia ylimääräisestä rahanmenosta. Kurssi pitäisi sisällään vain kuntotestejä, liikuntaa ja luottamuksellisia ryhmäkeskusteluita, se ei vaatisi uppoamista liian syviin vesiin. Saisin valmiin aterian viisi kertaa päivässä, minun täytyisi kantaa vain itseni. Jos väsyisin asioideni prosessoimisesta, minulla olisi illat aikaa levätä.”*

Pauliina jäsentää edellisessä pienoiskertomuksessa, miksi ammatillinen kuntoutus soveltuisi paremmin hänen elämäntilanteeseensa. Sen lisäksi, että kuntoutus olisi ilmaista eikä siten aiheuttaisi ylimääräistä murhetta, Pauliina kuvaa, ettei se vaatisi ”*uppoamista liian syviin vesiin*”. Tällä metaforalla hän kuvannee sitä, että toisin kuin psykoterapiassa, ammatillisessa kuntoutuksessa riittäisi pintapuolisempi keskustelu oman elämän haasteista. Pauliina kuvaa myös, että kuntoutuskurssilla hänen täytyisi ”*kantaa vain itsensä*”, jolla hän viitanee siihen, että perhearjessaan hän ”*kantaa*” kuvainnollisesti myös lapsiaan ja arjen askareita. Pauliina ilmaisee, että kurssilla tarjotut ruoat ja vapaat illat ilman huolta lapsista tekisivät kuntoutuskurssista hänen mielestään kevyemmän kokonaisuuden verrattuna psykoterapiajaksoon.

Käypä hoito -suosituksen (2021) mukaan ammatillisen kuntoutuksen tavoite on auttaa työllistymään, pysymään työssä tai palaamaan työhön sairaudesta huolimatta. Pauliinan tarinassa kyse on työssä pysymisestä, sillä hän ei ole täysin lopettanut kirjoittamista missään vaiheessa masennuksen aikana. Tuiskun ja kumppaneiden (2013, 2623) mukaan ammatillinen kuntoutus on

tuloksellisinta silloin, kun se toteutuu riittävän ajoissa ja tiiviissä yhteydessä työhön. Työssä olevilla ammatillisen kuntoutuksen tarve tulisi arvioida terveydenhuollossa heti, kun työkyvyn menetyksen uhka on olemassa. Kuntoutus pitäisi käynnistää riittävän aikaisin, kun työkyky on vielä palautettavissa. Toisaalta sairaudesta toipumisen tulisi kuitenkin olla riittävän pitkällä. (Em., 2623, 2630.)

Pauliinan tarinassa kuntoutuksen ajankohta jäsentyy sopivaksi ainakin siinä mielessä, että Pauliina kuvaa hyötyvänsä kuntoutuskurssista:

*”Eniten koen hyötyväni oman työn tutkimisesta ryhmässä. Toistaiseksi en ole löytänyt kovinkaan purevia välineitä työhön liittyvän masennuksen selättämiseen, mutta olen sentään tullut tietoisemmaksi alueesta jolta se säteilee, parin vuoden takaisesta näytelmäkirjoitusprosessista. Nyt kun tehtävät pakottavat minua avaamaan sitä, on kuin kurkistaisin laastarin alle ja löytäisin sieltä märkivän haavan. Tekisi mieli vain laittaa laastari takaisin paikalleen ja yrittää olla ajattelematta asiaa.”*

Pauliina jäsentää edellisessä pienoiskertomuksessa tulevansa kuntoutuskurssin tehtävien kautta tietoisemmaksi työhön liittyvän masennuksensa syystä, mitä hän kuvailee ”märkivän haavan löytämisenä”. Vertauksessa hän kuvaa työhön liittyvän masennuksen syytä haavana, joka on jäänyt hoitamatta ja alkanut märkiä laastarin alla. Masennuksen syy, haava, ”säteilee” parin vuoden takaisesta näytelmäkirjoitusprosessista, joka on jäänyt tarinassa kesken ja toteutumatta. Pauliina kuvaa, että hänen tekisi mieli ”laittaa laastari takaisin paikalleen ja yrittää olla ajattelematta asiaa”. Masennuksen syyn käsittely jäsentyy siis vaikeaksi asiaksi, jota Pauliinan tekisi mieli vältellä.

Pauliina kuvaa edellisessä pienoiskertomuksessa hyötyvänsä kuntoutuskurssilla eniten oman työn tutkimisesta ryhmässä. Ryhmän tuki ja muiden kokemukset kirjalliselta kentältä auttavat häntä tarinassa suhteuttamaan omia työhön liittyviä pettymyksiään ja epäonnistumisen kokemuksiaan. Myös Romakkaniemen (2011, 169) tutkimuksessa ihmisten kokemukset ryhmämuotoisen kuntoutuksen merkityksellisyydestä liittyivät keskeisesti vertaistukeen. Mahdollisuus jakaa samankaltaisia kokemuksia toisten kanssa koettiin vapauttavaksi (em., 170). Kurssimuotoisen kuntoutuksen on todettu vähentävän masennuksen oireita ja parantavan tyytyväisyyttä elämään.

Kuntoutuskurssit voivat myös vahvistaa masentuneen ihmisen itseluottamusta ja vähentää sosiaalisia pelkoja sekä ihmissuhteista vetäytyvyyttä. (Gould ym. 2007, 68.)

Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa kuntoutuskurssilla tehdyn aarrekarttahaarjoituksen auttavan häntä hahmottamaan nykyisiä arvojaan ja tavoitteitaan selkeämmin:

*”Valikoidessani ja leikkellessäni kuvia hahmotan paremmin, mitä elämältäni nykyään toivon, ja löydän otsikoita yhdistelemällä ajatuksia jotka antavat minulle voimaa. Kokoamieni luonto-, maisema- ja koirakuvien katsominen rauhoittaa ja lohduttaa minua. Tuntuu tavallaan kummalliselta, ettei karttaani päädy mitään sellaisesta ulkoisesta menestyksestä, jota olen tavoitellut pitkään. Sen sijaan se täyttyy mielikuvilla metsästä, liikkumisesta, perheestä, taiteen tekemisestä ja riittävästä sisäisestä rauhasta.*

*Päivä tuntuu keitaalta suorittamisen keskellä, ja jotenkin saan tartuttua myös ajatukseen siitä, ettei minulla ole kiire sen paremmin ammatillisen aikaansaamisen kuin toipumisenikaan kanssa. Minun ei tarvitse lähteä Anttolasta kymppi miinuksen kuntoutujana. Minun ei ole pakko päästä heti jaloilleni, parantua nopeasti edes kirjaa varten. Saan antaa asioille aikaa ja kannustaa itseäni sillä välin ajattelemaan kohtuullisesti, lempeästi, kunnioittavasti, harjoittaa kiitollisuutta ja toiveikkuutta siinä missä lihaksiani.”*

Pauliina kuvaa edellisessä kertomuksessa aarrekarttahaarjoituksen antavan hänelle voimaa sekä rauhoittavan ja lohduttavan häntä. Hän kertoo kummastelevansa, ettei hänen tulevaisuuden toiveita kartoittavaan harjoitukseensa päädy ”mitään sellaisesta ulkoisesta menestyksestä, jota hän on tavoitellut pitkään”. Pauliina ilmaisee siis harjoituksen jäsentävän hänelle, että hänen ulkoiseen menestykseen liittyvät arvonsa ovat korvautumassa luontoon, liikkumiseen, perheeseen, taiteen tekemiseen ja sisäiseen rauhaan liittyvillä arvoilla. Pauliina kuvaa päivän tuntuvan ”keitaalta suorittamisen keskellä”. Metaforassa arki kuvautunee suorittamisena ja tauko suorittamisesta virkistävänä henkireikänä, ”keitaana”. Kuntoutuskurssi auttaa kertomuksessa Pauliinaa päästämään irti suorittamisen, kiireen sekä nopean parantumisen ja menestymisen pakon ajatuksista ja antamaan itselleen aikaa. Tarinan alkupuolella Pauliina päinvastoin kuvaa, että häntä ei suuremmin kiinnosta antaa asioille aikaa eikä suhtautua itseensä lempeästi. Hän kertoo kokevansa armon kuuluvan vain

niihin tilanteisiin, joissa ei pystytä muuhun. Edeltävä kertomus kuvaa siis paitsi ammatillisen kuntoutuskurssin tuomia voimavaroja, myös Pauliinan henkilökohtaista kasvua ja masennuksesta toipumista tarinan aikana.

Myös Irja Niemisen (2017, 59) väitöskirjassa osallistuminen ammatilliseen kuntoutukseen koulutuksen muodossa tuki mielenterveyskuntoutujien henkilökohtaista kasvua. Kuntoutujat kokivat muun muassa positiivisten sisäisten voimavarojen vahvistuneen koulutuksen myötä. Koulutuksen harjoitukset auttoivat kuntoutujia prosessoimaan omaa ajatteluaan, ja kuntoutujat kokivat koulutuksen kautta tapahtuneen oppimisen vahvistaneen itseluottamustaan. (Em., 60.) Myös tässä tarinassa ammatillisen kuntoutuskurssin harjoitukset kuvautuvat selkeästi Pauliinan ajatusprosesseja aktivoivina. Arvojen ja tavoitteiden uudelleen jäsentäminen, kuten menestyksen pakosta luopuminen, ja uudenlaisten ajattelumallien, kuten kiitollisuuden ja toiveikkuuden, opettelu näyttäytyvät tästä konkreettisenä esimerkkinä.

### 5.2.3 Uudenlaisten ajatusmallien omaksuminen

Tässä tarinassa keskeisenä voimavaratekijänä masentuneen arjessa jäsentyy uudenlaisten ajatusmallien, kuten kiitollisuuden ja toiveikkuuden, omaksuminen. Pauliina kuvaa lukevansa masennuksesta erilaisia kirjoja ja artikkeleja, joista hän pyrkii omaksumaan uusia ajatusmalleja, kuten toiveikkuutta, kiitollisuutta ja etäisyyden ottamista omiin ajatuksiin. Steven J. Onkenin ja kumppaneiden (2007, 11) mukaan toiveikkuus on keskeinen tekijä masennuksesta toipumisessa, ja se muodostuu aina vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Toiset voivat joko edistää masentuneen toiveikkuutta tai heikentää sitä (em.). Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa toiveikkuuden merkitystä ja pyrkimystään hyödyntää toiveikkuutta masennuksesta toipumisessa:

*”Toinen lukemani artikkeli puhuu toiveikkuuden ylläpitämisen merkityksestä: ‘Masentuneen on tietenkin vaikea ajatella toiveikkaasti tulevaisuudesta, koska masennuksen oireita ovat muun muassa ilottomuus, alakuloisuus ja näköalattomuuden tunteet. On kuitenkin todettu, että ne masennuksesta kärsivät jotka tietoisesti yrittävät ajatella toiveikkaasti ja uskoa omaan pärjäämiseen, myös toipuvat nopeammin.’ Yritän ottaa ajatuksesta opiksi.”*

Pauliina kertoo ”yrittävänsä ottaa ajatuksesta opiksi”, mikä kuvaa sitä, ettei toiveikkuuden ylläpitäminen ja omaan pärjäämiseen uskomisen jäseny aivan helppona. Edeltävässä kertomuksessa kuvautuu kuitenkin Pauliinan halu tehdä parhaansa, jotta hän voisi toipua masennuksesta mahdollisimman nopeasti. Seuraavassa pienoiskertomuksessa kuvataan etäisyyden ottamista omiin ajatuksiin Pauliinan masennuskirjoista lukemien neuvojen mukaan:

*”Kun mikään muu ei auta, yritän pitää ajatuksiini välimatkaa kuten masennuskirjat ovat neuvoneet.*

*Ei siis: Tämä tulee aina olemaan näin raskasta ja vaikeaa.*

*Vaan: Minulla on sellainen ajatus, että tämä tulee aina olemaan näin raskasta ja vaikeaa.*

*Minulla on myös sellainen ajatus, että talvi saapuu sittenkin liian pian.*

*Etäisyyden ottaminen auttaa vähän.”*

Pauliina kuvaa edeltävässä kertomuksessa yrittävänsä pitää ajatuksiinsa välimatkaa silloin, ”kun mikään muu ei auta”. Välimatkan ottaminen ajatuksiin jäsenyy siis viimesijaiseksi työkaluksi helpottaa omaa oloa. Sen tarkoituksena lienee erottaa omat ajatukset itsestä ja absoluuttisesta totuudesta ja huomata se, että ajatukset ovat vain ajatuksia. Pauliina kertoo välimatkan ottamisen auttavan ”vähän”. Seuraavassa pienoiskertomuksessa kuvataan, kuinka asioiden suhteuttaminen suurempaan mittakaavaan, kuten maailmankaikkeuteen ja ihmisten määrään maapallolla, rauhoittaa Pauliinaa ja lieventää hänen epäonnistumisen pelkoaan:

*”Usein tyynnyn vasta kuvitellessani avaruutta, ikuisuutta, ihmisten määrää maapallolla. Niitä vasten se, mitä saatan tässä ajassa ja kaikkeuden pisteessä ajatella, tavoitella ja toivoa, se miten saatan kuvitella epäonnistuvani, on pelkkää pölyä ja hulluutta.”*

Pauliina kertoo edeltävässä kertomuksessa tyyntyvänsä usein vasta kuvitellessaan omia ajatuksiaan, tavoitteitaan ja toiveitaan vasten avaruutta, ikuisuutta ja ihmisten määrää maapallolla. Hän kuvaa

epäonnistumisen pelkoansa ”*pelkkänä pölynä ja hulluutena*” suhteutettuna vasten tätä suurempaa mittakaavaa. Ajatusten ja kuvittelun voima jäsentyy merkittäväksi tässäkin kertomuksessa.

Pauliina kehittää itsetuntemustaan tässä tarinassa lukemalla paitsi masennuksesta ja sen hoidosta, myös introversiosta. Itsetuntemuksen kehittämiseen liittyy tarinassa myös ajatus vertaistuesta. Pauliina kuvaa huomaavansa, että ”*en ole outo ja yksin, tai ainakaan en ole yksin vaikka olisinkin outo.*” Myös Vilma Hännisen (2004, 292) tutkimuksessa itsetuntemuksen lisääntyminen on usein mainittu masennuksen tuoma muutos minuudessa. Hänninen (em.) kirjoittaa, että psyyke on usein ihmisille itsestään selvä ja huomaamaton oman olemisen ehto, ja vasta kun psyyke osoittaa arvoituksellisuutensa ja oikullisuutensa, sitä aletaan tutkiskella. Tämä selittää osaltaan sitä, miksi masennus voi usein lisätä itsetuntemusta. Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa, kuinka lisääntyvä itsetuntemus herättää hänessä huojennusta ja vapautumista olemaan oma itsensä:

*”Kääntyneen, tietoisien introvertin uudella elämänvoimalla alan joka tapauksessa karsia arjistani määrätietoemmin ja kevyemmällä mielellä kuluttavia tilanteita, jotka eivät tuo sisäistä tyydytystä minulle tai merkittävää hyötyä muille. Päätän esimerkiksi, että mies saa vastedes kulkea puolestamme lasten vanhempainilloissa. Lakkaisin esittämästä hyvää vanhempaa, joka osallistuu kaikkiin lapsiaan edes viitteellisesti koskeviin toimintoihin, ja sen sijaan olisin oikeasti parempi vanhempi, säästäisin kokoushälyn ja small talkin kuluttaman energian ja antaisin sen lapsille. En mene saarimökille viikonloppuna, vaikka ja koska siellä järjestetään naapurustolle juhlat. Teen niin, vaikka minua toivotaan paikalle, ja selitän itselleni, ettei kukaan pohjimmiltaan tahtoisi, että saapuisin juhliin hyvinvointini kustannuksella.”*

Pauliina kuvaa alkavansa tunnistaa omat tarpeensa ja rajansa paremmin sekä alkavansa pitää niistä kiinni ”*kääntyneen, tietoisien introvertin uudella elämänvoimalla*”. Hän kertoo lisääntyneen itsetuntemuksen auttavan häntä karsimaan ”*kevyemmällä mielellä*” kuluttavia tilanteita, joista hän ei saa sisäistä tyydytystä tai muut eivät hyödy merkittävästi. Pauliina toteaa säästävänsä sosiaalisten tilanteiden kuluttaman energian ja antavansa sen lapsilleen, ”*lakkaavansa esittämästä parempaa vanhempaa -- ja sen sijaan olevansa oikeasti parempi vanhempi*”.

Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kertoo sisustavansa itselleen työhuoneen ulkorakennukseen pihan toiselle puolelle, johon perheen äänet eivät kantaudu. Siellä hän kuvaa voivansa ottaa omaa aikaa sitä tarvitessaan ja tyydyttää omat rauhan ja hiljaisuuden tarpeensa:

*”Esikoinen tulee katselemaan sisustusprosessiani.*

*’Miksi äiti laitot täällä kaikkea?’*

*’Tämä on minun huoneeni. Teen siitä mukavan.’*

*’Eikä ole’, tytär väittää. ’Se on meidän kaikkien huone. Se kuuluu koko perheelle.’*

*’Tämä on minun. Aikuisetkin tarvitsevat oman huoneen.’*

*’Sauna ei ainakaan ole sinun. Eikä pesuhuone.’*

*Tytär ei tietenkään pysty sisäistämään, millainen merkitys huoneella on minulle. -- Voin vetäytyä sinne aina kun tarvitsen, sauna, ottaa omaa aikaa. Perheen äänet eivät kuulu pihan poikki, ja työhuoneen hiljaisuus tyydyttää rauhan tarpeeni ehkä nopeammin ja täydellisemmin kuin makuuhuone ohuine ovineen ikinä voisi.”*

Pauliina kuvaa edeltävässä kertomuksessa oman huoneen merkitystä itselleen erityisesti vetäytymisen, oma ajan ja rauhan tarpeiden kautta. Hännisen (2004, 290) tutkimuksessa minän vahvistumista ilmentävissä kyselyvastauksissa ihmiset kertoivat oppineensa sellaisia ajattelun ja toiminnan tapoja, joiden avulla masennus voidaan vastaisuudessa pitää loitolla. Masennus näyttäytyy siis vastustajana, jota vastaan on mahdollista taistella voitokkaasti. Lopputuloksena on entistä vahvempi, omista tarpeista ja resursseista tietoisempi minä. (Em.) Tässä tarinassa Pauliina tulee tietoisemmaksi omista yksinolon, rauhan ja hiljaisuuden tarpeistaan sekä oppii suojelemaan niitä paremmin kuin ennen.

Tässä tarinassa Pauliina pyrkii tietoisesti harjoittamaan kiitollisuutta kirjoittamalla. Hän kertoo kirjoittavansa listoja siitä, mitkä asiat ovat hänen elämässään hyvin ja mistä hän on kiitollinen. Myös Romakkaniemen (2011, 204) väitöskirjassa ihmiset muistuttelivat itseään asioista, jotka ovat heidän elämässään hyvin. Lisäksi he kertoivat suhteuttavansa asioita mittakaavaan, miettivänsä kuinka asiat voisivat olla paljon huonomminkin (em.). Ensimmäinen kiitollisuuslista, jonka Pauliina tarinassa kirjoittaa, kuvautuu seuraavanlaisena:

*”Olen kiitollinen miehestä.*

*Olen kiitollinen lapsista (vaikka se on monimutkaisempaa).*

*Olen kiitollinen siitä ettei ole enää talvi, kylmä ja pimeä.*

*Olen kiitollinen siitä että tänään heräsin ilman ahdistusta.”*

Kiitollisuuslistassa nousee esiin aiemmin esitelty voimavaratekijä, Pauliinan perhe. Lisäksi talven päättymisen on noussut kiitollisuuslistalle, sillä Pauliina kuvaa kärsivänsä erityisesti kaamosmasennuksesta, joka tarinassa ei tänä vuonna pääty kevään saapuessaan. Pauliina ilmaisee olevansa kiitollinen siitä, että on tänään herännyt ilman ahdistusta, mikä kuvannee sitä, että hän herää useammin ahdistuneena kuin ilman ahdistusta. Tarinan viimeinen kiitollisuuslista sen sijaan jäsentyy seuraavanlaiseksi:

*”Olen kiitollinen masennuksen poissaolosta.*

*Olen kiitollinen suurimmasta mahdollisesta etäisyydestä seuraavaan pimeään kauteen.”*

Pauliina on kuvauksessa selvinnyt masennuskaudestaan ja on kiitollinen masennuksen poissaolosta. Samaan aikaan Pauliinan ilmaisema kiitollisuus suurimmasta mahdollisesta etäisyydestä seuraavaan pimeään kauteen kuvaa huolta siitä, että masennus uusiutuisi jälleen seuraavana talvena. Kuitenkin Pauliinan kirjoittama kiitollisuuslista kertoo siitä, että hän pyrkii keskittymään tämänhetkiseen hyvään kauteen eikä murehtimaan liiaksi tulevaisuutta.

Pauliina omaksuu tarinan edetessä armollisempaa ja hyväksyvämpää suhtautumista itseensä ja omiin ajatuksiinsa myös elämäkokemuksensa kautta. Tarinassa Pauliinan henkilökohtainen kokemus masennuksesta auttaa suhtautumaan masennuksen värittämiin ajatuksiin sopivalla skeptisyydellä tai jopa välinpitämättömyydellä. Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina näyttää tietävän, että synkät ajatukset esimerkiksi siitä, että *”olisi helpompaa olla elämättä kuin elää”* eivät ole totuudenmukaisia, vaan masennuksen oireita:

*”Ajatukset siitä, että olisi helpompaa olla elämättä kuin elää, käyvät pitkästä ajasta mielessä, minkä lähinnä sivuutan: jahas, olemme taas tässä pisteessä, toivottavasti emme kovin kauan.”*

Pauliina kuvaa lähinnä sivuuttavansa synkät ajatukset lyhyellä toteamuksella: *”jahas, olemme taas tässä pisteessä, toivottavasti emme kovin kauan”*. Kokemus kaamosmasennuksesta näyttäytyy voimavarana siinä mielessä, että Pauliina osaa suhtautua itsetuhoisiin ajatuksiinsa ohimenevinä. Lisäksi Pauliinan toteamus kuvaa etäisyyden ottamista omiin ajatuksiin, jota hän on tarinassa harjoitellut.

Tarinan edetessä Pauliina alkaa suhtautua itseensä vähemmän täydellisyyttä vaativasti ja suorituskeskeisesti. Myös Romakkaniemen (2011, 198) tutkimuksessa oivallus siitä, että itselleen voi olla armollinen, koettiin vapauttavaksi. Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa antavansa itselleen viimein luvan olla vaatimatta itseltään menestystä ja kuuluisuutta kirjailijan urallaan:

*” -- annan itselleni viimein luvan lakata odottamasta menestystä ja vaatimasta sitä itseltäni.”*

Arvojen muutos jäsentyy siis tarinassa voimavaratekijäksi. Myös Vilma Hännisen (2004, 293) tutkimuksessa usein mainittu masennuksen tuoma muutos oli arvomaailman uudelleenmuotoutuminen, jossa materialistiset ja menestykseen liittyvät arvot korvautuivat ihmissuhteisiin, terveyteen ja arjen pieniin iloihin liittyvillä arvoilla. Muutoksessa oli kyse tavoitteiden uudelleensuuntautumisesta ja toisaalta jopa tavoittelun kyseenalaistamisesta onnellisuuden ehtona (em., 293–294). Myös tässä tarinassa menestykseen liittyvät arvot korvautuvat ihmissuhteisiin, sisäiseen rauhaan ja arjen pieniin iloihin, kuten luonnossa liikkumiseen, liittyvillä arvoilla. Kirjailijan uralla menestyminen korvautuu taiteen tekemisen arvolla. (Ks. luku 5.2.2.)

Tarinan lopussa Pauliina toteaa jopa, että masennuksen kautta opitut uudet ajatusmallit tekevät hänen kokemastaan masennuksesta jollain tavalla sen arvoista:

*”En ole varma, toivonko kuitenkaan, etten olisi masentunut. Pidän mieluummin uudet ajatukseni kuin ne, joita minulle oli aiemmin.”*

Myös Hänninen (2004, 295) kirjoittaa artikkelissaan, kuinka monet kyselyyn vastaajista kuvasit masennusta korvaamattoman arvokkaana kokemuksena elämässään. Masennuksen läpikäynyt saattoi kokea omaavansa sellaista viisautta ja ymmärrystä, mitä muilla ihmisillä ei ole. Monet vastaajat kertoivat masennuksen romuttaneen itsestänselvyyksiä ja lisänneen nöyryyttä ja armollisuutta sekä itseä että muita kohtaan. (Em., 295–296.) David Karpin (2016, 213) Yhdysvalloissa tekemissä haastatteluissa suuri osa ihmisistä huomasi lopulta, etteivät lääkärit voi parantaa heitä, vaan heidän on opittava elämään masennuksen kanssa. Karpin (em., 241–242) mukaan sen hyväksyminen, ettei masennus tule kokonaan poistumaan elämästä, ajaa ihmisen määrittelemään masennuksen merkityksen uudelleen. Tällaisessa tilanteessa on mahdollista, että ihminen pyrkii samaan aikaan sekä taistelemaan parhaansa mukaan masennusta vastaan että hyväksymään masennuksen osana elämäänsä (em.). Myös tässä tarinassa Pauliina kuvaa hyväksyneensä vuodenaikojen mukana muuttuvan kaamosmasennuksensa ja sen, *”ettei masennusta voiteta lopullisesti vaan sen kanssa eletään”*. On mahdollista, että Pauliina pyrkii tämän vuoksi tarinassa antamaan masennukselle myönteisiä merkityksiä refleктоimalla masennuksen kautta oppimiaan asioita, kuten uudenlaisia ajatusmalleja.

#### 5.2.4 Arjen uudelleen jäsentäminen

Arjen uudelleen jäsentäminen kuvautuu tässä tarinassa tärkeänä voimavaratekijänä, jonka avulla masentunut voi jaksaa arjessaan eteenpäin. Uudelleen jäsennetty arki koostuu tässä tutkielmassa hidastetusta elämänrytmistä ja mindfulnessista, huumorista, omasta elämästä kirjoittamisesta, kaamosmasennushoidosta, liikunnasta, työn tekemisestä sekä lomailusta ja arjen paosta. Seuraavaksi kuvaan jokaista voimavaratekijää Pauliinan uudelleen jäsentyneessä arjessa tarkemmin.

Keskeinen itsehoitokeino, jota Pauliina kuvaa käyttävänsä toipuakseen masennuksesta, on mindfulness ja yleinen elämänrytmin hidastaminen. Brownin ja Ryanin (2003, 822) mukaan mindfulness eli tietoinen läsnäolo määritellään useimmiten tarkkaavaisuudeksi ja tietoisuudeksi siitä, mitä tässä hetkessä tapahtuu. Tietoisuus helpottaa huomion kiinnittämistä kehon perustarpeista

nouseviin kehoitteisiin, jolloin ihminen todennäköisemmin säätelee käytöstään siten, että tarve tulee täytetyksi. Tietoinen läsnäolo on yhteydessä parempaan hyvinvointiin eli vähäisempään neuroottisuuteen, ahdistukseen, masennukseen ja kielteisiin tunnereaktioihin. (Em., 824, 832.) Myös Killingsworthin ja Gilbertin (2010, 932) mukaan ihminen on onnellisempi ajatellessaan tämänhetkistä toimintaansa kuin silloin, kun mieli vaeltaa muissa asioissa. Tässä tarinassa Pauliina hankkii mindfulness-filosofiaan perustuvan masennuksen itsehoito-oppaan, tekee kirjaan perustuvia harjoituksia ja pyrkii noudattamaan sen ohjeita arjessaan. Itsehoito-oppaan kautta hän kuvaa saavansa toiveikkautta tulevaisuuden ja toipumisen suhteen:

*”Mitä pidemmälle luen teosta, sitä toiveikkaammaksi tulen. Kirja kertoo että kahdeksanviikkoisen harjoitusohjelman suorittaminen vähentää tutkitusti masennuksen uusiutumisen todennäköisyyden puoleen.”*

Lisäksi Pauliina kertoo saavansa mindfulnessin kautta uusia keinoja tunnistaa ja käsitellä tunteitaan. Hän kuvaa, että surun ja alakulon tunteet häviävät tietoisien läsnäolon keinoin joskus kuin itsestään. Sen sijaan vihan tunteisiin, kuten ärtymykseen ja kiukkuun, hän ei kuvaa saavansa apua mindfulnessin kautta:

*”Ärtymykseen ja kiukkuun mindfulness ei juuri pure (kerronko minä, minne sen zenin voi työntää), mutta suru ja alakulo kaikkoavat sen avulla joskus kuin itsestään.”*

*” -- koen, että pitkästä ajasta olen löytänyt uusia välineitä tunteideni käsittelyyn. Tunnistan niitä paremmin, löydän ne kehostani. Kielteisetkin tunteet haihtuvat usein huomioni alla, kun en yritä löytää ajatuksiin tyydyttäviä vastauksia vaan keskityn tutkimaan kehoni tuntemuksia ja hengitystäni. Neuvottomuuteni hälvenee. Minusta tuntuu että elän taas enkä vain yritä selviytyä.”*

Kahdesta edellisestä jälkimmäisessä pienoiskertomuksessa Pauliina kertoo tunnistavansa tunteitaan paremmin mindfulnessin kautta saamiensa välineiden avulla. Hän jäsentää, kuinka tuntee ”elävänsä” taas eikä vain ”yrittävänsä selviytyä”. Tämä kuvanee sitä, kuinka paljon aiempi tunteiden välttely ja toisaalta pyrkiminen tunteiden ratkaisemiseen ajatusten tasolla on vienyt

Pauliinalta voimia. Pauliina kuvaa, kuinka kielteisetkin tunteet usein haihtuvat, kun hän keskittyy tutkimaan kehonsa tuntemuksia ja hengitystään sen sijaan, että yrittäisi löytää ajatuksiinsa tyydyttäviä vastauksia. Toisin sanoen hän jäsentää oppivansa tuntemaan ja kohtaamaan tunteensa niiden pakoilun ja ratkaisemisen sijaan.

Pauliina ilmaisee siis hyötyvänsä meditaatioharjoituksista ja mindfulnessin tuomista uudenlaisista ajattelutavoista monin eri tavoin. Hän kuvaa tarinassa saavansa tietoisien läsnäolon kautta välineitä paitsi tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn, myös kehon rentouttamiseen ja myönteisiin asioihin keskittymiseen. Hän kuvaa myös oppivansa tietoisien läsnäolon avulla olemaan armollisempi, myötätuntoisempi ja ymmärtäväisempi itseään kohtaan:

*”Ponnistusta seuraavina päivinä olen väsynyt. En silti syytä itseäni jaksamattomuudesta, kuten olisin ehkä joskus tehnyt, vaan ajattelen, että tarvitsen vähän rauhaa ja tyhjää tilaa. Meditoin verotoimistossa istuessani, se tekee odottamisesta helpompaa. Yritän olla läsnä, hengitellä tunteiden läpi ja ottaa niitä arvostelematta vastaan.”*

Edellisessä kertomuksessa Pauliina kuvaa, kuinka hän ei enää syytä itseään ponnistuksen jälkeisestä jaksamattomuudesta, vaan kykenee suhtautumaan väsymykseensä ja levon tarpeeseensa hyväksyvästi ja ymmärtävästi. Meditaatio jäsentyy vakiintuneeksi arjen toiminnoksi, jota voi tehdä esimerkiksi verotoimistossa odotellessa. Pauliina jäsentää, kuinka hän meditoidessaan pyrkii olemaan läsnä, hengittämään tunteidensa läpi ja ottamaan niitä arvostelematta vastaan. Nämä taidot kuvautuvat auttavan Pauliinaa hyväksymään omat tunteensa ja tarpeensa, kuten esimerkiksi edellisessä kertomuksessa rauhan ja tilan tarpeensa ja siitä viestittävän väsymyksensä.

Huumori kuvautuu yhtenä voimavaratekijänä Pauliinan uudelleen jäsentyneessä arjessa masennuksen kanssa. Lin ja kumppaneiden (2018, 2) mukaan on tyypillistä, että ihmiset kertovat vitsejä piristyäkseen ja selviytyäkseen negatiivisista tunnekokemuksista. Verbaalisen huumorin prosessointi aktivoi sellaisia aivojen alueita, jotka ovat yhteydessä masennukseen, ja lievittää siten masennuksen tunteita. Lisäksi verbaalinen huumori voi auttaa nostamaan masentunutta mielialaa ihmisen muuttaessa ajatteluansa ja katsoessa asioita uudesta näkökulmasta. (Em., 2–5.) Tässä tarinassa huumori on erityisesti masennukseen ja sen itsehoitomenetelmiin liittyvää mustaa

huumoria ja itseironiaa. Myös Pauliinan mies osallistuu kuvauksessa lempeästi Pauliinan masennusaiheiseen vitsailuun:

*”Meditaatioharjoitukseni tuottaa lempeää kuittailua (mies) ja itseironiaa (minä). Allekirjoitan viestini Buddha-Pauliina tai Tiellä valaistukseen ja kommentoin puolisolle, että kun käy vessassa pyyhkimässä kuopuksen peppua, ei ehkä ole oikea hetki harjoitella läsnäoloa kaikilla aisteilla.”*

Yhtenä keskeisenä elementtinä Pauliinan uudelleen jäsentyneessä arjessa kuvautuu omasta elämästä kirjoittaminen. Rogers ja Rogers (2003, 14) mainitsevat kirjoittamisen yhtenä tärkeimmistä itsehoitokeinoista psyykkisistä ongelmista kärsiville muun muassa rukoilun, ystävien tapaamisen, terveellisen ruokavalion ja liikunnan sekä luonnossa liikkumisen ohella. Myös Copelandin (2002, 131) artikkelissa päiväkirjanomainen kirjoittaminen mainitaan tyypillisimpien aktiviteettien joukossa, joiden avulla mielialahäiriöiden oireita joko pyritään lievittämään tai vaihtoehtoisesti pysymään hyvässä voinnissa. Tässä tarinassa Pauliinan ajatus masennuksen käsittelemisestä kirjoittamisen avulla syntyy heti tarinan alussa matkalla kotiin psykiatrin vastaanotolta, jossa hän on saanut masennusdiagnoosin. Omasta elämästä kirjoittaminen merkityksellistyy Pauliinalle ”*terapiana*” ja kirjoittaminen kuvautuu auttavan häntä etäännyttämään masennuksen hetkellisesti hänen omasta elämästään:

*”Kahdenkymmenen vuoden fiktion kehittämisen jälkeen on kai lupa kirjoittaa hetki omaksi terapiakseen?”*

*Aloitan muistiinpanojen tekemisen ja tekstin luonnostelun jo bussimatkalla kotiin. Masennuksen todellisuus perääntyy vähäksi aikaa käsivarren mitan päähän. Tämä ei enää tapahdu yksin minulle vaan myös ihmiselle, joka on kertomuksen päähenkilö.”*

Edeltävässä pienoiskertomuksessa Pauliina oikeuttaa ”*omaksi terapiakseen*” kirjoittamista sillä, että hän on kirjoittanut fiktiota jo kaksikymmentä vuotta. Itsensä hoitaminen kirjoittamisen avulla jäsentyy siis joksikin, mitä tulee perustella ja oikeuttaa, asiaksi, johon tarvitaan lupa. Pauliina kuvaa masennuksen todellisuuden ”*perääntyvän vähäksi aikaa käsivarren mitan päähän*” hänen kirjoittaessaan. Metafora kuvanee sitä, että Pauliinan on mahdollista tarkastella masennustaan

ikään kuin itsensä ulkopuolelta, masennukseen liittyvien asioiden tapahtuessa paitsi hänelle, myös ”ihmiselle, joka on kertomuksen päähenkilö”.

Masennusmuistiinpanojen kirjoittaminen jäsenyy Pauliinalle paitsi itsehoitokeinoksi, myös keinoksi jatkaa työtään tavalla, jota hän jaksaa tehdä masennuksen keskellä. Hän kuvaa tarinassa helpotuksen tunteita siitä, ettei hänen tarvitse keksiä tai kuvitella mitään, vaan ainoastaan merkitä muistiin, mitä on tapahtunut. Pauliina kertoo myös, että kirjoittamisesta on ollut hänelle apua ja se keventää hänen oloaan:

*”Kirjoittamisesta on ollut apua, tuntuu kuin harteiltani olisi pudonnut painoa.”*

Edeltävässä pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa kirjoittamisen hyötyjä vertauksella siitä, että hänestä tuntuu kuin ”hänen harteiltaan olisi pudonnut painoa”. Painon putoaminen harteilta kuvaa olon kevenemistä ja helpottumista. Pauliina ilmaisee siis saavansa tunteitaan ja ajatuksiaan prosessoitua kirjoittamisen kautta. Tarinan lopussa Pauliina reflektoi kirjoittamisen kautta oppimaansa, kuten sitä, ettei tunteita tarvitse pelätä ja että masennustaipumuksen kanssa voi oppia elämään:

*”Masennusmuistiinpanojen kirjoittaminen oli usein kamppailua itsevihaa vastaan. Kun olin ylittänyt häpeän kynnyksen riittävän monta kertaa, tunsin kuitenkin, että prosessi alkoi kantaa ja opin jotakin uutta.*

*Opin ettei masennusta voiteta lopullisesti vaan sen kanssa eletään. Että masennustaipumuksen kanssa voi tulla toimeen. Että tunteita ei tarvitse pelätä. Mitä tahansa ne sitten ovatkin, hyviä tai huonoja, ne menevät ohi.*

*Opin että minulla on rajat, joita täytyy kunnioittaa. Jos haluan voida hyvin, minun pitää nähdä ne, tehdä ne näkyviksi muille.*

*Opin etten muutu, jalostu, kehity. Opin etten opi mitään. Että olen kuka olen.”*

Pauliina kuvaa masennusmuistiinpanojen kirjoittamisen olleen usein kamppailua itsevihaa vastaan. Kuitenkin ”ylitettyään häpeän kynnyksen riittävän monta kertaa” Pauliina kertoo oppineensa monia uusia, tärkeitä asioita. Ensiksi hän kuvaa oppineensa, ettei masennusta voiteta lopullisesti, vaan sen kanssa eletään, ja että masennustaipumuksen kanssa voi tulla toimeen. Toiseksi hän kertoo

oppineensa, ettei tunteita tarvitse pelätä, sillä ne menevät ohi. Kolmanneksi hän ilmaisee oppineensa, että hänellä on rajat, joita täytyy kunnioittaa ja jotka täytyy paitsi nähdä itse, myös tehdä näkyviksi muille. Lopuksi Pauliina kuvaa oppineensa paradoksaalisesti, ettei opi mitään, vaan on se, kuka on. Tämä kuvanee toisaalta sitä, että Pauliina oppii hyväksymään itsensä sellaisena kuin hän on, vaikkei hän muuttuisi, kehittyisi tai oppisi mitään uutta. Toisaalta sen oppiminen ”*ettei muutu, jalostu, kehity*” kuvanee myös Pauliinan ymmärrystä siitä, ettei hänen syvin olemuksensa muutu elämäntilanteiden ja olosuhteiden muuttuessaan.

Kaamosmasennus, eli talvisin toistuva masennustila (Partonen 2017a), ja sen hoito jäsentävät Pauliinan arkea pimeään vuodenaikaan. Hän kertoo pyrkivänsä hoitamaan kaamosmasennusta ulkoilemalla valoisaan aikaan, harrastamalla liikuntaa ja avantouintia sekä säännöllisellä kirkasvalohoidolla. Myös Partonen (em.) suosittelee kaamosmasennuksen itsehoitoon liikkumista ulkona päivänvalossa ja säännöllistä kuntoilua sekä kirkasvalohoitoa. Partonen korostaa kuitenkin myös, ettei itsehoito korvaa kaamosmasennusta sairastavan tarvitsemaa asianmukaista hoitoa, johon kuuluu valohoidon lisäksi myös lääkehoito (em.). Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa, mitä hänen kaamosmasennuksen itsehoitonsa sisältää sekä sen tavoitteen:

*”Varaudun talven tuloon järjestelmällisesti ja päättäväisesti. Kaamosmasennusohjelmani pitää sisällään ulkoilua valoisaan aikaan, liikuntaa, avantouintia ja säännöllistä kirkasvalohoitoa.*

*Tavoitteeni ei ole olla onnellinen.*

*Tavoitteeni ei ole välttää masennus.*

*Tavoitteeni on jaksaa tunteitani ja kestää kevääseen.”*

Pauliina kertoo edellisessä kertomuksessa varautuvansa kaamosajan tuloon järjestelmällisesti ja päättäväisesti. Hän kuvaa itsehoitonsa tavoitteeksi ”*jaksaa tunteitaan*” ja ”*kestää kevääseen*”. Hän ei siis pyrikään kertomuksessa välttämään kaamosmasennusta, vaan ennemminkin tulemaan sen kanssa toimeen, jaksamaan ja kestävään kevääseen saakka. Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa laativansa taulukon mielialastaan ja erilaisista kaamosmasennuksen itsehoitotoimistaan nähdäkseen, millainen vaikutus kaamoksella ja toisaalta itsehoitotoimenpiteillä on hänen masennukseensa:

”D-vitamiini ja kalaöljyt. *Otettu.*

Liikkuminen. *Hieman alle tunnin kävely metsässä ja rannalla.*

Kirkasvalo. *Puoli tuntia aamulla.*

Luonto. *Ks. liikkuminen.*

Avantouinti. *Ei.*

Terveellinen ruoka. *Aamupala ja lounas ok, ilta miten sattuu.*

Mieliala asteikolla 1–10? *Aamupäivä 7, ilta 5.*

*Diplomi-insinöörin tyttärenä taulukoin mielialaani ja erilaisten toimien merkitystä sille, jotta näkisin konkreettisesti kaamoksen vaikutuksen. Aloitan taas säännöllisen meressä uimisen, ja välillä melkein tunnen, miten kylmä vesi saa stressin sihisemään pois, taulukoiduissa mielialoissa tapahtuu lähes kolmen numeron nousu jokaisen merikäynnin jälkeen. Aamuisin sytytän kirkasvalolampun heti herättyäni, teen sen kirkkaassa keinovalossa ohjatun kehomeditaation ja luen vähän.”*

Pauliinan laatima taulukko on verrattavissa Copelandin (2002, 130–132) ”hyvinvoinnin palautumissuunnitelman” (*Wellness Recovery Action Plan*) ensimmäiseen vaiheeseen, jossa kirjoitetaan ylös keinoja, joita henkilö on käyttänyt tai haluaa käyttää voidakseen hyvin. Edeltävässä kertomuksessa Pauliina kuvaa huomaavansa, miten suuri piristävä vaikutus erityisesti avantouinnilla on hänen mielialaansa. Hän kertoo, että taulukoiduissa mielialoissa tapahtuu lähes kolmen numeron nousun jokaisen merikäynnin jälkeen. Seuraavassa pienoiskertomuksessa Pauliina kuvaa avantouinnin vaikutuksia hänen olotilaansa:

*”Kävelen pitkän laiturin päähän ja annan pyyhkeen pudota, käännän selkäni merelle ja tartun porraskaiteisiin molemmiin käsiin, laskeudun askel askeleelta kipunoivaan kylmyyteen. Hengityksen salpautuessa käännyn ja uin muutaman vedon. Sydän laukkaa villisti ja haukon henkeä, kunnes olo tasaantuu ja nautinto syrjäyttää shokin.*

*Laiturilla lämpö tulvahtaa aaltona kehon läpi.*

*Olen elossa eikä se haittaa minua.*

*Olen elossa ja se tuntuu hyvältä.*

*Jäisestä vedestä ei ole tarttunut sormiini yhtään toipumista tukevaa ajatusta, mutta kokemukseni on hetken aikaa toinen. Tila on muuttunut vaikka tarinalle ei ole tapahtunut mitään.”*

Pauliina ilmaisee edellisessä kertomuksessa kokevansa hetken aikaa, miltä tuntuu, kun masennus on väistynyt. Hän kuvaa, kuinka jäisessä vedessä uinti ei muuta hänen masennustaan, ”tarinaa”, mutta hänen kokemuksensa, ”tila”, on hetken aikaa toinen. Hän kuvaa, että tuntee olevansa elossa ja sen tuntuvan hyvältä. Kokemus näyttäytyy vastakohtana masennuksen aiheuttamille tuntemuksille, joita Pauliina kuvaa tarinassa, esimerkiksi tunne siitä, että ”*olisi helpompaa olla elämättä kuin elää*”.

Tarinan lopussa kaamosaika on jälleen saapunut:

*”Nyt on siis marraskuu. Tuuli riepottelee puita. Harmaus vallitsee maailmaa, valo tukahtuu pilviin, kaamoksen puristus on pian taas täällä. Pidän ajatuksiani jo epäilyksenalaisina, varsinkin niitä tummia. Sanon niille: palataan helmikuussa asiaan. Suunnittelen tapoja, joilla voisin jättää Suomen talvisin olematta liian kauan perheestä erossa. Vastikään varasin tammikuuhun kahden viikon residenssijakson Malagaan Espanjaan.*

*Se on alku.”*

Pauliina kuvaa edellisessä kertomuksessa oppineensa suhtautumaan masennuksen värittämiin ajatuksiinsa epäilevästi ja aikovansa ottaa ajatuksensa enemmän tosissaan vasta kevättalvella. Kaamosajan pimeys, harmaus ja ”puristus” lienevät paitsi vallitsevan vuodenajan kuvausta, myös metafora kaamosmasennuksen aiheuttamille kokemuksille. Pauliina suunnittelee kuvauksessa mahdollisuutta jättää Suomi kaamosaikana joksikin aikaa olematta kuitenkaan liian kauan erossa perheestään. Partosen (2017b) mukaan kaamosmasennuksen oireet lievittyvät usein oleilemalla talven aikana etelän auringossa, ja kaamosoireilta suojaava vaikutus kestää yleensä pari viikkoa matkalta paluun jälkeen. Edellisessä kertomuksessa Pauliina kuvaa kahden viikon oleskelun Espanjassa olevan ”alku”, eli hän toivonee mahdollisuutta olla kaamosaikana pidempäänkin poissa Suomesta helpottaakseen kaamosmasennuksen oireita.

Liikunta on tässä tarinassa tärkeä voimavaratekijä arjessa masennuksen kanssa läpi tarinan, ei vain kaamosaikaan, ja se nousee merkittäväksi itsehoitokeinoksi myös monissa muissa tutkimuksissa (esim. Copeland 2002; Rogers & Rogers 2003; Onken ym. 2007). Myös Romakkaniemi (2011, 227) kirjoittaa, että monet haastatellut hänen tutkimuksessaan puhuivat liikunnan ja liikkeelle lähtemisen merkityksestä. Haastatellut puhuivat ”toimijuuden pakosta”, sinnikkyteen ja itsekuriin perustuvasta liikkeelle panevasta voimasta. Henkiselle uupumukselle pyrittiin saamaan vastapainoa fyysisestä rasituksesta. Itsensä pakottaminen liikkeelle oli monelle reitti ulos masennuksesta ja se koettiin välttämättömäksi, vaikka se ei aluksi tuntunutkaan hyvältä. (Em., 227, 217.) Tässä tarinassa Pauliina ui sekä uimahallissa että luonnon vesissä ympäri vuoden sekä lenkkeilee kävellen ja juosten. Hän kertoo aloittavansa juoksukoulun itsehoitokeinona masennuksesta toipumiseen. Välillä juoksuharrastus kuvautuu menevän liiallisuuksiin hänen piiskatessaan väsynttä kehoaan jaksamaan, mutta enimmäkseen hän näyttää saavan harrastuksesta voimaa ja onnistumisen kokemuksia masennuksen keskellä, kuten seuraavassa pienoiskertomuksessa:

*”En ole juossut niin pitkää matkaa koskaan aiemmin. Tuntuu hyvältä tehdä jokin asia ensimmäistä kertaa, olla elämänsä parhaassa juoksukunnossa kolmekymmentäviisivuotiaana.”*

Romakkaniemi (2011, 221) kirjoittaa, että kuntoutumisen kannalta on tärkeää, että ihmisellä on alueita, joilta hän saa onnistumisen kokemuksia. Tässä tarinassa Pauliina saa onnistumisen kokemuksia paitsi juoksuharrastuksesta, myös uimisesta. Pauliina kertoo uinnin antavan hänelle hyvän olon tunteita ja rentoutuneisuutta. Hän kuvaa, että kuntouinnissa vuorotellen tapahtuva liike ja hengitys rauhoittavat hänen mieltään ja kirkastavat ajatuksia. Uintitreenin jälkeen Pauliina kuvaa tuntevansa kuin ”-- pääni sisällä olisi avarampaa, tilaa kasvaa eikä vain nujertua”. Uinti merkityksellistyy siis tekijäksi, joka luo tilaa uusille ajatuksille ja toivolle.

Liikunnan lisäksi myös muunlainen toiminnallisuus, kuten työnteko, jäsentyy voimavaraksi Pauliinan arjessa masennuksen kanssa. Romakkaniemen (2011, 218) tutkimuksessa työtilanne oli monissa tapauksissa masennuksen keskeinen syy, mutta myös tärkeä kuntouttava tekijä. Tässäkin tarinassa työ on Pauliinalle tärkeä voimavara, mutta samalla myös yksi merkittävä syy masennukseen. Romakkaniemi (em.) kirjoittaa, että hyvä työyhteisö ja työssä selviytyminen voivat tuottaa tyydytystä samaan aikaan, kun kodin roolit ahdistavat. Pauliina kuvaa tarinassa ahdistuksen tunteita äitiyteen liittyen, ja hän myöntääkin pakenevansa usein lasten kanssa leikkimistä ja heidän

kysymyksiinsä vastaamista töiden pariin. Erityisesti fyysinen työ kotitalon remontoimisen muodossa jäsentyy tuottavan Pauliinalle mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia, kuten seuraavassa kertomuksessa:

*”Sorkkaraudan ja sahan käyttäminen tuntuu hyvältä, kehon kiusaaminen tuottaa mielihyvää, on mukavaa aivojumbppaa mieltä, miten saan lautoja parhaiten irti toisistaan. Mieleni on tyyni. Kuuntelen radiota kuulokkeista, nitkutan ja vitkutan sorkkaraudalla, keikun tikkailta, sahaan palkkeja poikki ja roikun kattoparruista kunnes ne tulevat alas.*

*Urakan päätteeksi olen erinomaisen tyytyväinen itseeni. Olen suoriutunut kaikesta ilman apua ja sitä paitsi olen edelleen hengissä.”*

Pauliina kertoo edellisessä kertomuksessa työn rauhoittavan, tyydyttävän ja palkitsevan häntä. Mieli kuvautuu tyynenä työn aikana. Remontoinnin sekä fyysinen että henkinen rasitus tuottavat kertomuksessa Pauliinalle mielihyvää. Hän kuvaa myös tuntevansa tyytyväisyyttä itseensä selviytyttyään urakasta ilman apua, mikä viittaa toisaalta myös suomalaiseen yksin pärjäämisen ihanteeseen. Kuitenkin Pauliina saa kuvauksessa työstä onnistumisen kokemuksen. Myös kirjoittaminen tuottaa Pauliinalle tarinassa toisinaan mielihyvää, vaikka Pauliina kuvaakin seuraavassa kertomuksessa miettivänsä, tunteeko hän olonsa paremmaksi sen vuoksi, että kokee olevansa jonkin arvoinen vain tehdessään työtä:

*”Lopulta avaan läppärini ja alan selailla keskeneräistä romaanikäsikirjoitusta. Tutkin aiemmin kirjoittamaani, poistan lauseen sieltä ja toisen täältä, lisäilen väliin jotakin uutta. Kun palaan kertomuksesta todellisuuteen, oloni on hieman parempi.*

*Onko se jälleen merkki siitä, että koen olevani kunnan ihminen vain jos teen työtä?*

*Vai siitä että kirjoittaminen on minulle niin mielekästä ja merkityksellistä tekemistä, että on ainoastaan luonnollista hakeutua sen pariin?”*

Pauliina kertoo edeltävässä kertomuksessa tuntevansa olonsa hieman paremmaksi työstettyään romaanikäsikirjoitustansa ja ”*palattuuan kertomuksesta todellisuuteen*”. Hän kuvaa pohtivansa, johtuuko olon koheneminen siitä, että hän kokee olevansa ”*kunnon ihminen*” vain tehdessään työtä vai siitä, että kirjoittaminen on hänelle niin ”*mielekästä ja merkityksellistä tekemistä*”. Pauliinan työmoraali näyttäytyy tarinassa todella korkeana ja hän kuvaa työstävänsä ajatusmallejaan siitä, että hän olisi jonkin arvoinen vain tehdessään työtä. Kuitenkaan työ ei jäsenny pelkästään ongelmallisena masennuksen kannalta, vaan Pauliina kuvaa saavansa työstä myös merkityksellisyyttä ja onnistumisen kokemuksia.

Toisaalta työnteon vastapainona myös arjen pako ja lomailu antavat tarinassa Pauliinalle voimia jatkaa eteenpäin arjessa masennuksen kanssa. Hetkellinen vapaan ottaminen kodin vastuista voikin Copelandin (2002, 131) mukaan olla keino lievittää masennuksen oireita. Tässä tarinassa lomaillessaan perheensä kanssa Espanjassa Pauliina kertoo kokevansa ilon ja vapauden hetkiä, mikä kuvautuu antavan hänelle toiveikkuutta paremmasta tulevaisuudesta. Seuraava pienoiskertomus kuvaa, kuinka Pauliina kykenee lomalla hetkittäin nauttimaan olostaan:

*”Minä, mies, lapset ja mieheni veli ajamme majapaikastamme Torreviejaan viettämään iltaa. Ostan uudet korkokengät, ja juon illallisella huikentelevasti puoli pulloa cavaa. Miehet pitävät huolta minusta ja lapsista, ja minä huomaan puheen pulppuilevan suustani. --*

*Elämä ei tunnu vakavalta.*

*Minä en tunnu vakavalta.*

*Ei tunnu olevan mitään pelättävää.*

*Lyön esikoisen kanssa kättä päälle, että menen hänen kanssaan läheisen tivolin kieputuslaitteeseen, ja pidän lupauksen. Nauran syvemmin kuin muistan nauraneeni pitkään aikaan, vatsasta asti, kun laite nostaa meidät ylös niin että näemme koko kaupungin ja kiepauttaa meidät sitten alas, vieressäni rakas tytär, rohkea ja jännittänyt ja iloinen ja peloissaan.”*

Pauliina kertoo edellisessä pienoiskertomuksessa nauravansa syvemmin kuin pitkään aikaan, ”*vatsasta asti*”. Hän kuvaa, ettei elämä tunnu vakavalta eikä ”*tunnu olevan mitään pelättävää*”.

Kuvaukset jäsentyvät masennuksen tuottamien kokemusten vastakohtiksi. Loman onnen hetket jäsentyvät myös kantavan Pauliinaa arjessa eteenpäin:

*”Pelkään krapulaa, sitä että maksan illan nautinnoista kalliisti mielialan romahduksena, mutta laskua ei koskaan tulekaan. Päinvastoin tunnen, että illan onnelliset hetket kantavat minua. Yksin tieto siitä, että pystyn olemaan iloinen ja vapaa, vaikka sitten kuinka pitkän väliajoin, auttaa minua. Minulla on jotakin mitä odottaa. Elämässäni on hetkiä jotka kannattaa jäädä kokemaan.”*

Edellisessä kertomuksessa Pauliina kuvaa onnellisten hetkien ”kantavan” häntä, mikä lienee metafora sille, että hän kokee saavansa onnellisista hetkistä turvaa ja toivoa tulevaisuuden suhteen. Pauliina toteaa, että jo tietoisuus siitä, että hän kykenee olemaan iloinen ja vapaa, auttaa häntä. Hän kuvaa kokevansa loman onnen hetkien jälkeen, että tulevaisuudessakin on luvassa hyviä hetkiä, jotka ”kannattaa jäädä kokemaan”. Pauliina jäsentää siis tuntevansa elämän enemmän elämisen arvoiseksi huomattessaan, että pystyy masennuksesta huolimatta hetkittäin iloitsemaan ja tuntemaan olonsa vapaaksi. Jo hetkittäiset ilon ja vapauden kokemukset jäsentyvät kantavan merkittävästi eteenpäin arjessa masennuksen kanssa.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kautta selvitin, kuinka arkea masennuksen kanssa merkityksellistetään Pauliina Vanhatalon elämäkertateoksessa ”Keskivaikea vuosi”. Käytin analyysimenetelmänä narratiivien analyysia ja analyysin tukena Rita Felskin (2000) käsitteitä arjen ulottuvuuksista. Valitsin Felskin kolmesta arjen ulottuvuudesta ajallisuuden ja paikallisuuden analyysini käsitteiksi, koska koin niiden vastaavan tutkimuskysymykseeni parhaiten.

Masentuneen arjen ajallisuutta merkityksellistettiin aineistossani toistuvuuden rikkoutumisena, kun esimerkiksi tavallisia arjen askareita ei jaksettu enää masennuksen takia suorittaa. Muun muassa Romakkaniemi (2011), Ylinen (2015) ja Karp (2016) ovat tehneet tutkimuksissaan samankaltaisia havaintoja. Myös työstä suoriutuminen voi käydä masentuneena vaikeaksi tai jopa mahdottomaksi. Romakkaniemen (2011, 99) mukaan masentuneiden jaksamattomuus näkyi sekä arkirutiinien vaikeutumisenä että rooleissa vanhempana, puolisona ja työntekijänä. Tämä koko arjen läpäisevä jaksamattomuus näyttäytyi myös omassa aineistossani. Toisaalta masentuneen arjen toistuvuus paitsi rikkoutui, myös muovaantui uudenlaisten rutiinien ja itsehoitokeinojen kautta, jollaisiksi tässä aineistossa kuvautuivat esimerkiksi kuntoilu, avantouinti ja tietoiseen läsnäoloon perustuvat meditaatioharjoitukset. Arjen ajallisuuden muutokset jäsentyivät myös kevennettynä työnä ja yleisenä elämänrytmin hidastamisena.

Arjen toistuvuus masentuneena jäsenyi tässä tutkielmassa vaihtelevana, jopa ennustamattomana. Arkeen jäsenyi hyviä ja huonoja päiviä, kuten kaikilla meistä, mutta masentuneella erot ja ääripäät kuvautuivat voimakkaampina. Hyvinä päivinä masentunut kertoi jaksavansa puuhailta tavallisia arjen askareita, hoitaa lapsia ja tehdä työtäkin, kun taas huonoina päivinä arjen rutiinien suorittaminen kuvautui yhtenä taisteluna. Mielialojen, keskittymiskyvyn ja jaksamisen vaihtelevuus ja ennakoimattomuus jäsentyivät tekevän arjen suunnittelusta vaikeaa, kun masentunut ei voinut tarinassa tietää, mihin voimavarat riittävät minäkin päivänä. Hännisen (2004, 292) tutkimuksessa ”viisastumisen” päätyyppiin jäsenneetyt vastaajat kertoivat, kuinka masennus romutti jokapäiväisen elämän itsestäänselvyyksiä, ja sitä kautta lisäsi nöyryyttä ja armollisuutta niin itseä kuin toisiakin kohtaan. He kertoivat masennuksen opettaneen, että elämä ei aina etene toivotulla, hallitulla tai edes ennakoidulla tavalla (em.).

Masentuneen arjen paikallisuuden muutokset jäsentyivät tässä tutkielmassa masentuneen elinpiirin kaventumisena. Yleinen jaksamattomuus ja sosiaalisista suhteista vetäytyminen voivat saada

masentuneen jäämään kotiin neljän seinän sisälle, tai jopa ”*parisängyn vasempaan puolikkaaseen*”, kuten masentunut tämän tutkielman aineistossa kuvasi. Sänkyä merkityksellistettiin tässä aineistossa ”*turvapaikaksi*”, paikaksi jossa maailma oli jotenkin kestävässä ja hallittavissa. ”*Ympäristönvaihdoksena*” kuvautui se, makasiko masentunut olohuoneen sohvalla vai makuuhuoneessa omassa sängyssään.

Toisaalta masentunut voi myös matkustella, käydä sukulaisten ja ystävien luona kylässä, tehdä työtä erilaisissa ympäristöissä ja osallistua erilaisiin tapahtumiin. Tässä aineistossa ihmistungos ja sosiaaliset velvoitteet kuvautuivat kuitenkin väsyttävän ja ahdistavan masentunutta. Matkustellessaan hän kuvasi usein kaipaavansa kotia, sen rauhaa, hiljaisuutta ja turvallisuutta. Toisaalta lasten mummolat jäsenyivät turvapaikoiksi, joissa lastenhoitoon oli saatavilla apua ja masentuneen oli mahdollista levätä enemmän.

Toisessa tutkimuskysymyksessä kysyin, millaisia voimavaratekijöitä tutkimusaineistossa jäsennetään arjessa masennuksen kanssa. Lähestyin tätä tutkimuskysymystä aineistolähtöisesti. Voimavaratekijäkategorioiksi muodostuivat aineiston pohjalta lähisuvun emotionaalinen ja arkinen tuki, ammatillinen tuki, uudenlaisten ajatusmallien omaksuminen ja arjen uudelleen jäsentäminen.

Lähisuvun arkiseen tukeen kuuluivat tässä aineistossa apu lastenhoidossa, kodin remontoinnissa, ruoanlaitossa ja muissa arjen asioissa. Arkisessa tuessa olennaisena tekijänä jäsenyi se, ettei masentuneen tarvinnut aina pyytää itse apua sitä tarvitessaan. Masentuneen arkea voisikin helpottaa, jos läheiset tarjoutuisivat avuksi arkisissa asioissa ilman, että masentuneen tarvitsisi aina itse pyytää apua sitä tarvitessaan. Romakkaniemen (2011, 211) väitöskirjassa moni haastatelluista ei kyennyt masentuneena pyytämään apua, vaikka olisi sitä tarvinnut, koska avun pyytäminen koettiin nöyryyttäväksi tai masentunut oli tottunut pärjäämään yksin. Myös tässä aineistossa masentuneen arvoista näkyi läpi yksin pärjäämisen eetos. Emotionaaliseen tukeen kuuluivat tässä aineistossa keskustelu, kuunteleminen, identiteetin peilaaminen läheisiin (ks. Kulmala 2006, 61) ja palautteen saaminen. Läheisten antama myönteinen palaute nousi esiin merkittävänä voimavaratekijä, ja se voikin auttaa masentunutta jaksamaan pahimmankin ahdingon keskellä. Myös Romakkaniemen (2011, 210) tutkimuksessa myönteisen palautteen saaminen ilahdutti ja auttoi jaksamaan eteenpäin masennuksen kanssa.

Ammatillisen tuen voimavaratekijäkategoriaan kuuluivat tässä aineistossa masennuslääkitys ja ammatillinen kuntoutuskurssi. Masennuslääkitys kuvautui rauhoittavan ja tasaavan masentuneen vointia helpottaen samalla parisuhteessa ja lasten kanssa elämistä, kun masentuneen mielialat eivät vaihdelleet tarinassa enää niin voimakkaasti ja ehdottomasti. Kuitenkin masentunut kuvasi lääkkeiden tasoittavan mielialojaan liiaksikin ja sivuoireiden takia hän kertoi päätyvänsä lopettamaan lääkityksen asteittain noin puolen vuoden lääkkeiden käytön jälkeen. Suhtautumista masennuslääkitykseen voisi siis tässä tutkielmassa kuvailla ristiriitaiseksi (ks. myös Enäkoski 2002, 193; Romakkaniemi 2011, 146–147), sillä masentunut jäseni masennuslääkitykseen liittyviä niin myönteisiä kuin kielteisiäkin puolia.

Ammatillisella kuntoutuskurssilla masentunut kuvasi hyötyvänsä eniten oman työn tutkimisesta ryhmässä. Ryhmän tuki ja muiden kokemukset jäsenyivät auttavan suhteuttamaan omia työhön liittyviä pettymyksiä ja epäonnistumisen kokemuksia. Myös Romakkaniemen (2011, 169) tutkimuksessa ihmisten kokemukset ryhmämuotoisen kuntoutuksen merkityksellisyydestä liittyivät keskeisesti vertaistukeen. Mahdollisuus jakaa samankaltaisia kokemuksia toisten kanssa koettiin vapauttavaksi (em., 170). Lisäksi kuntoutuskurssi kuvautui tässä aineistossa auttavan masentunutta jäsentämään uudelleen omia arvojaan ja tavoitteitaan. Menestykseen liittyvät arvot korvautuivat luontoon, liikkumiseen, perheeseen, taiteen tekemiseen ja sisäiseen rauhaan liittyvillä arvoilla. Myös Vilma Hännisen (2004, 293) tutkimuksessa usein mainittu masennuksen tuoma muutos oli arvomaailman uudelleenmuotoutuminen, jossa materialistiset ja menestykseen liittyvät arvot korvautuivat ihmissuhteisiin, terveyteen ja arjen pieniin iloihin liittyvillä arvoilla.

Kolmanneksi voimavaratekijäkategoriaksi jäsenyi uudenlaisten ajatusmallien omaksuminen, johon kuuluivat armollisuuden ja hyväksynnän opettelu itseä kohtaan, kiitollisuuden ja toiveikkuuden omaksuminen, etäisyyden ottaminen omiin ajatuksiin sekä itsetuntemuksen kehittäminen. Tässä aineistossa kuvautui, kuinka masentunut omaksui erilaisten mindfulnessiin pohjautuvien harjoitusten kautta armollisempaa ja hyväksyvämpää suhtautumista itseensä ja omiin ajatuksiinsa. Myös Romakkaniemen (2011, 198) tutkimuksessa oivallus siitä, että itselleen voi olla armollinen, koettiin vapauttavaksi. Tässä aineistossa masentunut kuvasi itsetuntemuksen kehittämisen kautta oppivansa tunnistamaan omat tarpeensa ja rajansa paremmin sekä pitämään niistä kiinni tarkemmin kuin ennen. Myös Hännisen (2004, 292) tutkimuksessa itsetuntemuksen lisääntyminen oli usein mainittu masennuksen tuoma muutos minuudessa.

Tarinan lopussa masentunut totesi jopa, että masennuksen kautta opitut uudet ajatusmallit tekivät masennuksesta jollain tavalla sen arvoista. Myös Hänninen (2004, 295) kirjoittaa, kuinka monet kyselyyn vastaajista kuvasivat masennusta korvaamattoman arvokkaana kokemuksena elämässään. Masennuksen läpikäynyt saattaa Hännisen (em.) mukaan kokea omaavansa sellaista viisautta ja ymmärrystä, mitä muilla ihmisillä ei ole. David Karpin (2016, 213) Yhdysvalloissa tekemissä haastatteluissa suuri osa ihmisistä huomasi lopulta, etteivät lääkärit voi parantaa heitä, vaan heidän on opittava elämään masennuksen kanssa. Karpin (em., 241–242) mukaan sen hyväksyminen, ettei masennus tule kokonaan poistumaan elämästä, ajaa ihmisen määrittelemään masennuksen merkityksen uudelleen. Myös tässä aineistossa masentunut kuvasi hyväksyneensä vuodenaikojen mukana muuttuvan kaamosmasennuksensa ja sen, ”*ettei masennusta voiteta lopullisesti vaan sen kanssa eletään*”. On mahdollista, että masentunut pyrki tämän vuoksi tarinassa antamaan masennukselle myönteisiä merkityksiä refleктоimalla masennuksen kautta oppimiaan asioita, kuten uudenlaisia ajatusmalleja. Myös Ridgen ja Zieblandin (2006, 1045) tutkimuksessa niillä haastateltavilla, joilla oli ollut useita masennusjaksoja, sen hyväksyminen että masennus ilmaantuisi uudelleen ja että he toipuisivat silloinkin, saattoi tehdä masennuksesta siedettävämmän kokemuksen. Monet haastatellut pystyivät myös muuttamaan tarinan masennuksesta haitallisesta hyödylliseksi. Masennus nähtiin tällöin merkityksellisenä ja sen nähtiin tulevan syystä. (Em., 1045–1046.)

Neljänneksi ja viimeiseksi voimavaratekijäkategoriaksi tässä aineistossa muodostui arjen uudelleen jäsentäminen. Uudelleen jäsennetty arki koostui hidastetusta elämänrytmistä ja mindfulnessista, huumorista, omasta elämästä kirjoittamisesta, kaamosmasennushoidosta, liikunnasta, työn tekemisestä sekä lomailusta ja arjen paosta. Masentunut kuvasi tässä aineistossa saavansa mindfulnessiin pohjautuvan itsehoito-oppaan kautta sekä toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen että konkreettisia työkaluja tunteiden tunnistamiseen ja käsittelemiseen, rentoutumiseen ja myönteisiin asioihin keskittymiseen. Hän kuvasi oppivansa tietoisien läsnäolon avulla olemaan armollisempi, myötätuntoisempi ja ymmärtäväisempi itseään kohtaan. Myös Brownin ja Ryanin (2003, 832) mukaan tietoinen läsnäolo on yhteydessä parempaan hyvinvointiin eli vähäisempään neuroottisuuteen, ahdistukseen, masennukseen ja kielteisiin tunnereaktioihin. Killingsworthin ja Gilbertin (2010, 932) mukaan ihminen on onnellisempi ajatellessaan tämänhetkistä toimintaansa kuin silloin, kun mieli vaeltaa muissa asioissa.

Huumori kuvautui tässä aineistossa piristävänä tekijänä masentuneelle. Lin ja kumppaneiden (2018, 2) mukaan on tyypillistä, että ihmiset kertovat vitsejä piristyäkseen ja selviytyäkseen negatiivisista tunnekokemuksista. Verbaalisen huumorin prosessointi aktivoi sellaisia aivojen alueita, jotka ovat yhteydessä masennukseen, ja lievittää siten masennuksen tunteita. Lisäksi verbaalinen huumori voi auttaa nostamaan masentunutta mielialaa ihmisen muuttaessa ajattelua ja katsoessa asioita uudesta näkökulmasta. (Em., 2–5.) Tässä aineistossa huumori jäsenyi lähinnä masennukseen ja sen itsehoitokeinoihin liittyväksi itseironiaksi ja mustaksi huumoriksi, joiden avulla masentunut pyrki käsittelemään omaa tilaansa.

Omasta elämästä kirjoittaminen merkityksellistyi masentuneelle terapianomaisena toimintana, joka auttoi häntä etäännyttämään masennuksen hetkellisesti omasta elämästään. Myös Copeland (2002, 131) sekä Rogers ja Rogers (2003, 14) mainitsevat kirjoittamisen yhtenä tyypillisimmistä ja tärkeimmistä itsehoitokeinoista psyykkisistä ongelmista kärsiville. Tässä aineistossa masentunut kuvasi olonsa kevenevän kirjoittamisen avulla. Hän jäsenyi myös oppivansa kirjoittamisen kautta uusia asioita masennuksesta ja itsestään, kuten rajojen tunnistamisen ja niistä kiinni pitämisen merkityksen omalle hyvinvoinnilleen.

Tässä aineistossa kaamosmasennuksen itsehoito piti sisällään ulkoilua valoisaan aikaan, liikuntaa, avantouintia, säännöllistä kirkasvalohoitoa sekä terveellisen ruokavalion. Myös Partonen (2017a) suosittelee kaamosmasennuksen itsehoitoon liikkumista ulkona päivänvalossa ja säännöllistä kuntoilua sekä kirkasvalohoitoa. Tässä aineistossa liikunta kuvautui nostavan masentuneen mielialaa ja tarjoavan onnistumisen kokemuksia. Kuitenkin avantouinnilla jäsenyi olevan erityisen suuri piristävä merkitys masentuneen mielialaan. Liikunta kuvautui tärkeänä voimavarana arjessa masennuksen kanssa läpi tarinan, ei vain kaamosaikaan, ja se nousee esiin merkittävänä itsehoitokeinona myös monissa muissa tutkimuksissa (esim. Copeland 2002; Rogers & Rogers 2003; Onken ym. 2007). Myös Romakkaniemen (2011, 227) tutkimuksessa monet haastatellut puhuivat liikunnan ja liikkeelle lähtemisen merkityksestä masennuksesta kuntoutumiselle.

Työnteko jäsenyi tässä aineistossa antavan masentuneelle mielihyvää ainakin toisinaan. Masentunut kuvasi fyysisen työn rauhoittavan, tyydyttävän ja palkitsevan häntä. Kuten Romakkaniemen (2011, 218) tutkimuksessa, tässäkin aineistossa työ näyttäytyi masentuneelle tärkeänä voimavarana, mutta samalla myös yhtenä keskeisenä syynä masennukselle. Työn, erityisesti fyysisen työn mutta toisinaan myös kirjoittamisen, kautta masentunut jäsenyi saavansa merkityksellisyyden ja onnistumisen kokemuksia. Lomailun ja arjen paon masentunut puolestaan

kuvasi tarjoavan ilon ja vapauden tunteita, jotka auttoivat häntä kokemaan elämänsä enemmän elämisen arvoiseksi. Myös Copelandin (2002, 131) mukaan hetkellinen vapaan ottaminen kodin vastuista voi olla keino lievittää masennuksen oireita.

Masennuksen itsehoitokeinoja on kuitenkin monia muitakin kuin tästä aineistosta esiin nousseet keinot (ks. esim. Copeland 2002, 131–132). Itsehoitokeinot riippuvat osaltaan myös masentuneen persoonallisuudesta ja kiinnostuksen kohteista. Yhtä lailla voimavaratekijät masentuneen arjessa voivat olla yhtä moninaiset. Tässä tutkielmassa voimavaratekijöiden moninaisuus kuvaa vaihtelevia ja erilaisia keinoja selvitä arjessa masennuksen kanssa. Jokaisen masentuneen ihmisen arki ja arjen voimavaratekijät voivat olla erilaisia ja ainutlaatuisia.

Tutkimusprosessin aikana olen pohtinut paljon sitä, mitä arjesta masennuksen kanssa voidaan kertoa yhden elämäkertateoksen tutkimuksen kautta. Tämän tutkielman tehtävänä on tuoda esiin eläviä ja yksityiskohtaisia kuvauksia siitä, miten masentunut itse voi jäsentää arkeaan, ja tehdä sitä kautta masentuneen arkea ymmärrettäväksi. En pyri tällä tutkielmalla laajoihin yleistyksiin, vaan luotan että yksityiskohtainen kuvaus siitä, miten masentunut merkityksellistää arkeaan ja sen voimavaratekijöitä, tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta arjesta masennuksen kanssa ja soveltaa tietoa myös muissa yhteyksissä (ks. Vuori 2021). Tämä tutkielma tuo esiin tutkijan eli minun tulkintani yhden elämäkertateoksen masentuneen arjen kuvauksista. Jonkun muun tekemä tulkinta saman teoksen kuvauksista voisi näyttää hyvinkin erilaiselta. Olen kuitenkin pyrkinyt analysoimaan arjen ja voimavaratekijöiden jäsennyksiä mahdollisimman objektiivisesti, mutta tiedostan, että omat asenteeni, odotukseni ja kokemukseni väistämättä vaikuttavat tutkijan tulkintaani.

Mahdollisia jatkotutkimuskysymyksiä voisi olla esimerkiksi, miten ja millaisia voimavaroja masentuneet kuvaavat saaneensa sosiaali- ja terveystieteiden kautta. Sosiaalityöntekijöiden näkökulmasta tärkeää tietoa on, kuinka masentuneita on mahdollista parhaiten tukea sosiaalisen asiantuntijuuden kautta. Auttamistyössä tärkeää onkin pysähtyä kuulemaan, kuinka masentunut itse merkityksellistää omaa arkeaan. Vain masentuneen ihmisen kuulemisen kautta on mahdollista alkaa yhdessä pohtia, millaisista tekijöistä masentunut voisi löytää lisää voimavaroja arkeensa. Masentuneiden arjen tutkimukselle on joka tapauksessa oma tärkeä paikkansa, sillä masentuneiden kohtaaminen auttamistyössä edellyttää laaja-alaista ymmärrystä masentuneiden arjesta, sen haasteista ja voimavaroista.

## LÄHTEET

Beck, Aaron T. & Alford, Brad A. (2009) *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Blazer, Dan G. (2005) *The Age of Melancholy: Major Depression and Its Social Origin*. New York: Routledge.

Brown, George W. & Andrews, Bernice (1986) *Social Support and Depression*. Teoksessa Mortimer H. Appley & Richard Trumbull (toim.) *Dynamics of Stress: Physiological, Psychological, and Social Perspectives*. New York: Plenum Press, 257–282.

Brown, Kirk Warren & Ryan, Richard M. (2003) *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology* 84(4), 822–848.

Conrad, Peter (2007) *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Copeland, Mary Ellen (2002) *Wellness Recovery Action Plan: A System for Monitoring, Reducing and Eliminating Uncomfortable or Dangerous Physical Symptoms and Emotional Feelings*. *Occupational Therapy in Mental Health* 17(3–4), 127–150.

Coyne, James C. (1976) *Depression and the Response of Others*. *Journal of Abnormal Psychology* 85(2), 186–193.

Cromby, John & Harper, David & Reavey, Paula (2013) *Psychology, Mental Health and Distress*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

De Fina, Anna & Georgakopoulou, Alexandra (2012) *Analyzing Narrative: Discourse and Sociolinguistic Perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press.

Enäkoski, Marianne (2002) ”Kun elämä satuttaa.” *Kokemuksia masennuksesta ja masennuslääkkeistä*. Kuopion yliopiston julkaisuja A. Farmaseuttiset tieteet 57. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Felski, Rita (2000) *Doing Time: Feminist Theory and Postmodern Culture*. New York: New York University Press.

Frank, Arthur W. (2013) *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics*. London: The University of Chicago Press.

Gould, Raija & Grönlund, Harri & Korpiluoma, Riitta & Nyman, Heidi & Tuominen, Kristiina (2007) *Miksi masennus vie eläkkeelle? Eläketurvakeskuksen raportteja 2007:1*. Helsinki: Eläketurvakeskus.

Heikkinen, Hannu L. T. (2000) *Tarinan mahti: narratiivisuuden teemoja ja muunnelmia*. *Tiedepolitiikka* 25(4), 47–58.

Holmberg, Suvi (2020) *Arki ei pysähdy. Tutkimus elämästä rinta- ja eturauhassyövän kanssa*. Tampere University Dissertations 252. Tampere: PunaMusta.

Hyvärinen, Matti (2021) *Kertomuksen tutkimus*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehukset/kertomuksen-tutkimus/> Viitattu 20.10.2021.

Hyvärinen, Matti & Hasanen, Kirsi (2015) *Narratiivinen analyysi. Kvalitatiivisen tutkimuksen käsikirja*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Hänninen, Vilma (1999) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Hänninen, Vilma (2004) *Miten masennus muuttaa ihmistä? Teoksessa Vilma Hänninen & Oili-Helena Ylijoki (toim.) Muuttuuko ihminen?* Tampere: Tampere University Press.

Hänninen, Vilma & Valkonen, Jukka (2019) *Losing and Regaining Grip: Depression and Everyday Life*. *SAGE Open* 9(1), 1–9.

Isometsä, Erkki (2019) *Depressiiviset häiriöt*. Teoksessa Jouko Lönnqvist & Markus Henriksson & Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim.

Isometsä, Erkki (2020) Psykoterapian ja masennuslääkkeiden tehon verrannollisuus ja yhteiskäyttö. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nak06930%20> Viitattu 6.4.2021.

Jokinen, Arja (2021) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/> Viitattu 2.10.2021.

Jokinen, Eeva (2005) Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.

Juhila, Kirsi (2021) Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> Viitattu 7.4.2021.

Karp, David A. (2016) Speaking of Sadness: Depression, Disconnection, and the Meaning of Illness. New York: Oxford University Press.

Killingsworth, Matthew A. & Gilbert, Daniel T. (2010) A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. Science (American Association for the Advancement of Science) 330(6006), 932–932.

Knuuttila, Seppo (2003) Arjen ongelmia tietoyhteiskunnassa. Teoksessa Sanna Talja & Sari Tuuva (toim.) Tietotekniikkasuhteet. Kulttuurinen näkökulma. Helsinki: SKS, 195–216.

Kouri, Suvi (2017) Elämäkerta – totta vai tarua? Elämäkertatutkimus ja sen käyttö sosiologiassa. Julkaisusarja 3: Työpapereita nro 1. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.

Kring, Ann M. & Johnson, Sheri L. & Davison, Gerald C. (2010) Abnormal Psychology. Hoboken: John Wiley & Sons.

Krok, Suvi (2009) Hyviä äitejä ja arjen pärjääjiä – yksinhuoltajia marginaalissa. Acta Universitatis Tamperensis 1437. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kulmala, Anna (2006) Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Acta Universitatis Tamperensis 1148. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kuula, Arja (2011) Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Käypä hoito -suositus. Depressio (2021) Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.  
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50023#K1> Viitattu 3.2.2022.

Lawler, Steph (2002) Narrative in Social Research. Teoksessa Tim May (toim.) Qualitative Research in Action. London: SAGE, 242–258.

Lefebvre, Henri (1971) Everyday Life in Modern World. New York: Harper & Row.

Li, Xueyan & Wang, Huili & Saariluoma, Pertti & Wang, Xiaolu (2018) The Applications of Cognitive Mechanism of Verbal Humour to the Adjustment of Depressive Mood. Journal of Education, Society and Behavioral Science 27(4), 1–9.

Longhurst, Brian (2007) Cultural Change and Ordinary Life. Berkshire: Open University Press.

Markkula, Niina & Suvisaari, Jaana (2018) Onko masennus lisääntynyt suomalaisessa aikuisväestössä? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 55(3), 189–199.

Merrill, Barbara & West, Linden (2009) Using Biographical Methods in Social Research. London: SAGE Publications.

Mieli Suomen mielenterveys ry. Masennus luokitellaan oireiden mukaan.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/masennus/masennus-luokitellaan-oireiden-mukaan> Viitattu 6.4.2021.

Nieminen, Irja (2017) Koulutusinterventio osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta. Käytännön teoria. Acta Universitatis Tamperensis 2247. Tampere: Tampere University Press.

Obeyesekere, Gananath (1985) Depression, Buddhism, and the Work of Culture in Sri Lanka. Teoksessa Arthur Kleinman & Byron Good (toim.) Culture and Depression: Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder. Berkeley: University of California Press, 134–152.

Onken, Steven J. & Craig, Catherine M. & Ridgway, Priscilla & Ralph, Ruth O. & Cook, Judith A. (2007) An Analysis of the Definitions and Elements of Recovery: A Review of the Literature. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 31(1), 9–22.

Partonen, Timo (2017a) Kaamosmasennus. Teoksessa Olli Kampman & Tarja Heiskanen & Matti Holi & Matti O. Huttunen & Jyrki Tuulari (toim.) *Masennus*. Helsinki: Duodecim.

Partonen, Timo (2017b) Ohje. Vinkkejä kaamosmasennuksen itsehoitoon. Teoksessa Olli Kampman & Tarja Heiskanen & Matti Holi & Matti O. Huttunen & Jyrki Tuulari (toim.) *Masennus*. Helsinki: Duodecim.

Piekkari, Rebecca & Welch, Catherine (2020) Oodi yksittäistapaustutkimukselle ja vertailun moninaiset mahdollisuudet. Teoksessa Anu Puusa & Pauli Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus, 207–215.

Piironen, Mervi (2016) Lähiomaisen hoivan jäsenyykset ja merkitykset kotimaisessa kaunokirjallisuudessa. *Sosiaalipolitiikan lisensiaatintutkimus*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Polkinghorne, Donald E. (1995) Narrative Configuration in Qualitative Analysis. Teoksessa J. Amos Hatch & Richard Wisniewski (toim.) *Life History and Narrative*. London: The Falmer Press, 5–23.

Raitasalo, Raimo & Maaniemi, Kaarle (2007) Mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat haitat jatkavat kasvuaan. *Sosiaalivakuutus* 45(6), 14–17.

Rauhala, Lauri (2000) Medikalisaatio ja psyykkiset häiriöt. *Tieteessä tapahtuu* 18(3), 44–47.

Repo, Katja (2009) Lapsiperheiden arki. Näkökulmina raha, työ ja lastenhoito. *Acta Universitatis Tamperensis* 1479. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Ridge, Damien & Ziebland, Sue (2006) “The Old Me Could Never Have Done That”: How People Give Meaning to Recovery Following Depression. *Qualitative Health Research* 16(8), 1038–1053.

Rogers, Joseph A. & Rogers, Susan (2003) Self-Determination for People with Psychiatric Disabilities: Personal Obstacles and Facilitators. Teoksessa Jessica A. Jonikas & Judith A. Cook (toim.) “We Make the Road by Traveling on It”. The University of Illinois at Chicago National Research and Training Center’s National Self-Determination and Psychiatric Disability Invitational Conference: Conference Papers. Chicago: The UIC National Research and Training Center on Psychiatric Disability, 7–23.

Romakkaniemi, Marjo (2011) Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Acta Electronica Universitatis Lapponiensis 78. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Salo, Arttu (2021) Naama ruttuun muualla, kotona kohtuudella: Isien alkoholinkäytön kulttuurinen moraalikoodisto ja isille sallitut alkoholinkäytön tavat. Tampereen yliopiston väitöskirjat 380. Tampere: Tampereen yliopisto.

Sikes, Pat (2010) The Ethics of Writing Life Histories and Narratives in Educational Research. Teoksessa Ann-Marie Bathmaker & Penelope Harnett (toim.) Exploring Learning, Identity and Power Through Life History and Narrative Research. Abingdon: Routledge, 11–24.

Tilastokeskus (2021) Validiteetti. <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html> Viitattu 2.10.2021.

Tuisku, Katinka & Juvonen-Posti, Pirjo & Härkäpää, Kristiina & Heilä, Hannele & Vainiemi, Kirsi & Ropponen, Tapio (2013) Ammatillinen kuntoutus mielenterveyshäiriöissä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 129(24), 2623–32.

**Vanhatalo, Pauliina (2016) Keskivaikea vuosi. Keuruu: S&S.**

Varpio, Yrjö (2008) Kirjallisuustieteen etiikasta. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/yrjo\\_varpio.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/yrjo_varpio.pdf) Viitattu 29.3.2021.

Virolainen, Vera (2018) Naisvankien tarinoita väkivallasta. Uhidiskurssia moninaistavat pienet kertomukset ja vivahteikas toimijuus. Yhteiskuntapolitiikka 83(5–6), 495–505.

Vuori, Jaana (2021) Tapaustutkimus. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tapaustutkimus/> Viitattu 25.10.2021.

Wahlbeck, Kristian & Aromaa, Esa (2017) Masennus ja asenteet. Teoksessa Olli Kampman & Tarja Heiskanen & Matti Holli & Matti O. Huttunen & Jyrki Tuulari (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim.

Walker, Elizabeth Reisinger & McGee, Robin E. & Druss, Benjamin G. (2015) Mortality in Mental Disorders and Global Disease Burden Implications. A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Psychiatry 72(4), 334–341.

YLE 10.2.2019. Yli 400 000 suomalaista syö vuosittain masennuslääkkeitä. <https://yle.fi/uutiset/3-10639704> Viitattu 25.4.2022.

Ylinen, Tyyne (2015) ”Siitä alkoi pitkä tie”. Tarkastelussa masennuksen merkitykset ja toipumisen jäsentyminen masennuksen kokeneiden kertomuksissa. Tampereen yliopisto: Pro gradu.