Ihminen ei ole sama kuin sairautensa

Ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa lähdetään siitä, että ihminen itse tietää ratkaisun ongelmiinsa, mutta keinot ovat kateissa. Psykoterapeutti Riitta Rauhala haluaa yhdessä asiakkaittensa kanssa etsiä näitä keinoja ja välineitä.

TEKSTI JA KUVA: MAIJA KRAPPE

Riitta Rauhala on erityistason psykoterapeutti, joka kiinnostui ihosairauksien ja mielen yhteydestä jo opiskeluaikoinaan.

Riitta Rauhala kiinnostui jo opiskeluaikoinaan ihosairauksien ja mielen yhteydestä. Hän teki opinnäytetyönsä Helsingin yliopistossa 80-luvulla aiheesta Akne ja yksilö. Hän on ollut mukana käynnistämässä Iholiiton vertaistukitoimintaa harvinaisia ihosairauksia sairastaville ja toiminut aikoinaan Akneyhdistyksen puheenjohtajana. Nyt hän on aloittanut vastaanoton Helsingin Ihopisteessä.

Riitta Rauhalan luettelo on pitkä, kun hän listaa asioita, jotka rasittavat ihotautia sairastavan mieltä. Ihon huono kunto voi aiheuttaa syrjään vetäytymistä ja vaikeuttaa sosiaalisia suhteita, jatkuva rasvaaminen väsyttää ja vie aikaa, kutina ja rikkinäinen iho tuntuu pahalta, olo on huono ja mieli maassa. Jo vertaistukitoimintaa käynnistäessään hän huomasi, että puhumisen tarve on suuri, ja hän on tyytyväinen, että vertaistuen merkitys on otettu vakavasti.

– Ihminen on aina kokonaisuus ja kaikki vaikuttaa kaikkeen. Vastaanotolle tullessa ei itsellä tarvitse olla selvää käsitystä siitä, mikä mieltä painaa. Riittää, että tuntee tarvitsevansa apua ja haluaa keskustella, Riitta Rauhala tähdentää.

Ihon kunto voi olla vain yksi tekijä pahan olon kierteessä. Jokainen reagoi elämän eri tilanteisiin omalla laillaan. Joku masentuu ja vetäytyy syrjään, toinen saa ihottumaa, joku jonkun muun oireen.

– Ratkaisukeskeinen psykoterapia on menetelmä, joka auttaa ihmisiä heidän erilaisissa huolissaan. Tyypillisiä asioita vastaanotolla ovat ihmissuhdevaikeudet, masentuneisuus, jaksamisen vaikeudet, työelämän tai opiskelun vaikeudet ja erilaiset kriisitilanteet, Riitta Rauhala luettelee. Ne voivat liittyä ihon sairauteen tai eivät.

Psykoterapiassa vaikeuksiin etsitään yhdessä ratkaisuja ja suunnataan ajatuksia parempaan tulevaisuuteen uusien keinojen avulla. Jokaisen asiakkaan kanssa aloitetaan kuulostelemalla, mikä hänet on tuonut vastaanotolle ja mitä hän elämästään ajattelee. Ihminen itse kaikkien elämäntilanteiden keskellä on se tärkein ja hänen on tultava täysivaltaisesti huomioiduksi.

Riitta Rauhala tähdentää tasapainon ja rytmin tärkeyttä ja niitä kohti ratkaisukeskeisessä terapiassa lähdetään työskentelemään. Vuorokaudessa on kolme ajallista kahdeksan tunnin jaksoa, joiden sisällön pitäisi olla oikeassa suhteessa. Ne ovat uni, työ ja vapaa-aika. Jos tasapaino on pitkään häiriintynyt, ihminen alkaa helposti voida huonosti. Esimerkiksi jos ihosairaus vie liian suuren osan ajatuksista ja ajasta, tasapaino on kateissa.

– Tärkeää on muistaa, että ihminen ei ole sama kuin sairautensa!

Jokaiselle omat työkalut

Rauhoittuminen, rentoutuminen ja riittävä lepo ovat asioita, jotka helposti unohtuvat tai jätetään vähemmälle huomiolle, kun elämänrytmi on kiireinen. Silti rentoutumisella on saatu hyviä tuloksia ihon rauhoittumisessa.

– Keskustelun aloitan usein yksinkertaisesti kyselemällä muutoksen tarvetta elämässä, toiveita ja tavoitteita siinä, onko ihminen onnellinen ja voiko hän hyvin. Jos näin ei ole, mitkä asiat estävät sen. Ihotautia sairastavan normaalia elämää voi haitata yksinkertaisesti se, ettei hän omasta mielestään voi sairaan ihon kanssa tehdä juuri mitään. Ihminen ei ehkä pidä itsestään omassa elämäntilanteessaan.

– Jokaisella on omat keinot selviytyä elämän haasteista. Niitä keinoja me yhdessä ryhdymme kartoittamaan. Lähden siitä, että ihminen itse tietää ratkaisun, mutta ei näe sitä ilman vuorovaikutusta ja keinot ovat kateissa. Yhdessä myös seuraamme, etenevätkö asiat siihen suuntaan kun on toivottu, Riitta Rauhala selittää.

Hän sanoo antavansa myös kotitehtäviä, jotka voivat olla omien toimintamallien tarkkailua ja uusien vaihtoehtojen opettelua. Ne voivat olla mielikuvaharjoituksia tai mietiskelytehtäviä.

– Kaikki liittyy siihen, että ihminen tutustuu itseensä paremmin ja löytää uusia toiminta- ja ajatusmalleja.

Riitta Rauhala tähdentää, että ratkaisukeskeisessä terapiassa ei pyritä vaikuttamaan ihmisen persoonallisuuteen, eikä kyse ole niin kutsutusta pitkästä terapiasta. Vastaanotolla käydään yleensä parin viikon välein ja tapaamisia jatketaan niin kauan kuin tuntuu tarpeelliselta. Jollekin voi riittää muutama tapaaminen, toisten kanssa työskennellään pidempään. ■