



Sisällys

Suomentajan alkusanat	6
Johdanto	9

Osa 1

Itsekritiikistä itsemyötätuntoon

1 Ymmärrä pakko-oireista häiriötä	19
2 Itsemyötätunnon keskeiset osa-alueet	41
3 Päivittäisiä itsemyötätunnon harjoituksia	57
4 Yleisiä itsemyötätunnon kompastuskiviä ERP-hoidossa	87

Osa 2

Pelon ja epävarmuuden kohtaaminen itsemyötätuntoisesti

5 Obsessioiden ja pakkotoimintojen kartoittaminen	105
6 Itsemyötätuntoinen altistus ja rituaalinehkäisy	124
7 Itsemyötätuntoiset flooding-altistukset	145
8 Itsemyötätuntoiset mielikuva-altistukset	154
9 Itsemyötätuntoinen altistus kehollisille reaktioille	173
10 Heittäydy luovaksi itsemyötätuntoisessa altistuksessa	181
11 Voimakkaiden tunteiden kohtaaminen itsemyötätunnon avulla	188

Osa 3

Toipuminen ja tulevaisuus: Kuinka luot myötätuntoisen elämän

12 Itsemyötätuntoinen altistus ja pitkäjänteinen toipuminen	209
13 OCD:n aiheuttama trauma, suru ja menetys	221
Kiitokset	232
Lähteet	234
Kirjoittaja	236

Suomentajan alkusanat

Itseensä on vaikea suhtautua myötätuntoisesti. Yhteiskuntamme usuttaa meitä useammin ankaruuteen itseämme kohtaan kuin lempeyteen. Jopa empaattiset ihmiset, jotka kohtelevat läheisiään arvostavasti ja hellästi, voivat olla itseään kohtaan aivan kauheita.

Kun itse olin terapiassa pakko-oireisen häiriön (OCD) vuoksi, yksi silmiä avaavimmista kokemuksista ei liittynyt mitenkään diagnoosiini. Eräällä tapaamisella terapeutini pyysi minua sanomaan jotain itselleni, niin kuin puhuisin rakkaalle läheiselle. Minun piti kuvitella joku läheiseni samanlaisten haasteiden eteen ja keksiä sanottavaa hänelle. Sillä hetkellä tajusin, kuinka eriarvoisesti kohtelin itseäni. En olisi ikimaailmassa suhtautunut itseäni yhtä lempeästi ja myötätuntoisesti kuin läheisiini.

Pakko-oireiseen häiriöön kuuluu erityisen vahvasti mustavalkoista ja joustamatonta ajattelua. OCD saa ihmiset ajattelemaan joko-tai. Harmaata aluetta on vaikea sietää. OCD houkuttelee

ehdottomuuteen kaikessa, myös vaatimuksissa itseä kohtaan. Pakko-oireiden hoito ja OCD:stä toipuminen vaativat kuitenkin joustavampaa lähestymistapaa. Kuten tätä kirjaa lukiessasi saat huomata, OCD:stä toipuminen tarkoittaa epävarmuuden hyväksymistä ja sopeutusta yhteiseloa epäilyn ja ajoittaisen epämukavuuden kanssa. Se merkitsee elämää harmaalla alueella.

Tämä Kimberley Quinlanin erinomainen työkirja ilmestyi vasta siinä vaiheessa, kun oma terapiani OCD:n parissa alkoi olla loppusuoralla. Siksi en ole suoranaisesti käyttänyt sitä, mutta tunnistin välittömästi kirjassa tuttuja harjoituksia ja omasta hoidostani tutun lähestymistavan. Lisäksi opin tätä kirjaa tutkiessani – ja vielä sitä suomentaessanikin – monta uutta asiaa itsestäni, OCD-oireistani ja syvälle juurtuneista ajattelumalleistani. Vaikka uskon täydestä sydämestäni itsemyötätuntoon, jään yhä toistuvasti kiinni kohtuuttomasta ankaruudesta itseäni kohtaan. Onneksi se ei haittaa! Kuten

Quinlan tässä teoksessa opettaa, ajattelutavan muutos vie aikaa. Siinäkin tulee olla lempeä itseään kohtaan, ja jo pelkkä itsemyötätunnon tavoittelemineen on itsemyötätunton taito.

Vaikka altistus ja rituaalinelkkäisy (ERP) on OCD:n tärkein hoitomenetelmä, jota sovelletaan tässäkin teoksessa, otetaan nykyään yhä useammin terapian tueksi itsemyötätunnon ja tietoisuustaitojen (*mindfulness*) harjoituksia. Ne sopivat erinomaisesti yhteen pakko-oireiden hoidon kanssa, sillä niihin sisältyy itsensä ja omien ajatustensa hyväksyminen sekä näiden välisen eron havaitseminen. Ajatukset ovat vain ajatuksia, eivätkä ajatukset ole yhtä kuin ihminen, jonka päähän ne tupsahtavat. Tämä kaikki on keskeistä myös altistushoidossa. Altistuksessa opetellaan kohtaamaan pelottavat ja ahdistavat ajatukset tuomitsematta ja turvautumatta vahingolliseen toimintaan – samat tavoitteet kuuluvat myös tietoisuustaitoihin.

Viime vuosina OCD:n hoidosta on alettu puhua Suomessa enemmän. Samalla englannista suoraan lainatut käsitteet ovat levinneet julkisessa keskustelussa, etenkin sosiaalisessa mediassa. Niinpä nuorempi sukupolvi puhuu jo sujuvasti esimerkiksi *kompulsioista*, *kontaminaatiosta* tai *ruminaatiosta*. Tällaiset termit ovat kuitenkin kapulakielisiä, ulkopuolel-

le sulkevia eivätkä monissa tapauksissa suomeksi lainkaan ymmärrettäviä.

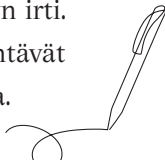
Jotta tämä suomennos aukeaisi helposti kaikille lukijoille, olen pyrkinyt korvaamaan mahdollisimman monet vierasperäiset käsitteet ja ilmaisut suomenkielisillä vastineilla. Esimerkiksi puhkieleen tarttuneen *ruminaation* sijaan voimme puhua vaikkapa vatvomisesta, kelailusta tai kirjaimellisesti märehimisestä. Joissakin tapauksissa olen lisännyt sulkeisiin alkuperäisen englanninkielisen termin, jotta kielitaitoiset lukijat voivat halutessaan etsiä lisää tietoa aiheesta. Toivon, että linjaukseni tekee tästä erinomaisesta kirjasta helpommin lähestyttävän kaikille.

Pakko-oireista häiriötä kuvaava sanasto kehittyä jatkuvasti samoin kuin ymmärrys sairaudesta. Nykyinen pakko-oireisen häiriön kognitiivinen malli syntyikin itse asiassa vasta 1980-luvulla, ja nyky muodossaankin se on ehtinyt kehittyä runsaasti. Uudessa ICD-11-tautiluokituksessa OCD lasketaan ensi kertaa omaan luokkaansa eikä sitä enää lueta ahdistuneisuushäiriöksi. Suomessa OCD on myös saanut ensi kertaa oman Käypä hoito -suosituksensa vasta vuoden 2023 alussa. Käypä hoito -suosituksessa pakko-oireiseen häiriöön suositellaan kognitiivista käyttäytymisterapiaa (CBT, KKT) sekä altistus ja ri-

tuaalinekäisy -menetelmää (ERP), jota käytetään myös tässä kirjassa. Tietoisuus OCD:stä kasvaa alati, samoin käsitksemme sairauden monimuotoisuudesta ja sen hoidosta. Yleisessä tiedossa on kuitenkin ollut jo hyvin pitkään, että ERP on tutkitusti tehokkain hoitomuoto pakko-oireisiin. Sillä ei ole merkitystä, minkä muotoisia oireet ovat tai millaisia aiheita ne koskevat. ERP:tä voi soveltaa niihin kaikkiin.

Tärkein viestini altistushoidosta sekä tämän kirjan harjoituksista on sama, mitä myös Quinlan korostaa kirjassa: harjoitukset toimivat vain, jos niitä oikeasti tekee. Kirjojen lukeminen ei sinänsä hoida OCD:tä. Mistään kirjasta ei löydy taikasanoja, jotka saisivat pakko-oireet katoamaan. Ei ole mitään suurta viisautta, joka pitäisi "tajuta", että oireet vain loppuisivat. Reitti toipumiseen on harjoitusten tekeminen sinnikkäästi, uhmakkaasti ja myötätuntoisesti.

Tämän työkirjan tehtävät on suunniteltu tehtäväksi omaan tehtävävihkoon. Kirja sisältää erilaisia harjoituksia, omien altistusten suunnittelua sekä pohdintatehtäviä. Suosittelen kirjoittamaan kaikki vastaukset ja pohdinat auki omiin muistiinpanoihin, jotta kirjasta saisi kaiken hyödyn irti. Kirjoittamista vaativat tehtävät on merkitty kynäsymbolilla.



Varovainen sisältövaroitusta voi myös olla paikallaan: tämän kirjan tehtävät ja tapauskertomukset sisältävät asioita, jotka voivat päällisin puolin vaikuttaa järkyttäviltä. Tämä johtuu siitä, että pakkoajatukset koskevat usein tabuaiheita, kuten seksuaalisuutta ja väkivaltaa. Näiden aiheiden käsittely suoraan ja kunnioittamatta on kuitenkin äärimmäisen tärkeää OCD-oireiden hoidon kannalta. Quinlanin esiin nostamat tapauskertomukset sisältävät joitakin tällaisia esimerkkejä, jotka voivat olla ulkopuoliselle järkyttäviä ja OCD:tä sairastaville triggeröiviä. Kirja on suositeltavaa käydä ensi kertaa läpi järjestyksessä alusta loppuun, jotta tällaiset sisällöt saavat ympärilleen riittävästi taustoitusta.

Itse useita vuosia altistusharjoitusten parissa kamppailleena sekä itsemyötätuntoa ja tietoisuustaitoja harjoitellen voin lisätä vain tämän: kamppailu voi olla vaikeaa ja pelottavaa, mutta *sinä et ole yksin*. Meitä on tuhansia – meitä on miljoonia!

Tuukka Hämäläinen

Tuukka Hämäläinen (FM) on kirjailija, toimittaja ja pakko-oireisen häiriön kokemusasiantuntija. Hän on kirjoittanut omakohtaisen tietokirjan *Pakko: Kuinka OCD pakotti minut epäilemään kaikkea ja mitä sitten tapahtui?* (Like 2023).

Johdanto

Tervetuloa lukemaan teosta *OCD:n itsehoitokirja – Lempeä ja itsemyötätuntoinen menetelmä pakko-oireiden käsittelyyn*.

Tämän kirjan tarkoitus

Edellisen vuosikymmenen ajan olen erikoistunut pakko-oireisen häiriön eli OCD:n ja sen sukuisten häiriöiden hoitoon. On ollut elämäni suurimpia iloja auttaa pakko-oireita potevia ihmisiä muuttamaan tapaansa reagoida ahdistukseen ja opettaa heitä elämään niin, ettei ahdistus ohjaa heidän toimintaansa.

Kun aloitin harjoittelujaksoni pakko-oireiseen häiriöön erikoistuneena avioliitto- ja perheterapeutina, olin innokas auttamaan OCD-potilaitani hallitsemaan pakkoajatuksiaan ja pakko-toimintojaan. Huomasin kuitenkin pian, että he tarvitsevat apua muissakin asioissa kuin vain pakko-oireissaan. Huomasin, että nämä uskomattoman lempeät, älykkäät, hauskat ja lahjakkaat

ihmiset kärsivät päivästä toiseen voimakkaista häpeän, syyllisyyden ja nöyryytyksen tunteista. He kertoivat viettävänsä kohtuuttoman määrän aikaa kritisoiden ja rankaisten itseään kokemisestaan pakkoajatuksista, tunteista, kehon tuntemuksista, mielikuvista ja yllykkeistä sekä pakonomaisesta toiminnastaan, jolla he pyrkivät poistamaan tunteensa ahdistuksen ja epävarmuuden.

Kun potilaat kertoivat minulle OCD-tarinansa, tunsin syvää yhteyttä heidän kanssaan, sillä olin aiemmin ollut samankaltaisessa tilanteessa. Kun itse kamppailin syömishäiriön kanssa, käytin joka päivä tuntikausia laske-malla mielessäni sekä käytännössä joka ikisen nauttimani kalorin ja liikkumalla pakonomaisesti päästäkseni eroon minua kurittavasta ahdistuksesta ja epävarmuudesta. Puhuin jatkuvasti itselleni negatiivisesti, epäilin ja rankaisin itseäni. Uskoin ansaitsevani sellaista kohtelua. Ja toivoin, että se pitäisi minut ruodussa.

Omassa hoidossani opin, kuinka tärkeää on vahva itsemyötätuntoinen harjoittelu. Edelleenkin uskon, että juuri itsemyötätunto on kestävän toipumiseni kulmakivi. Aloinkin opettaa OCD:tä sairastaville asiakkailleni ja potilailleni kaikki tuntemani itsemyötätuntoa kehittävät työkalut. Sen ansiosta sain todistaa silmiäni edessä muutoksen, joka saa minut vieläkin kyyneliin. Ihmiset, jotka kohtelivat itseään kurjemmin kuin kohtelisivat pahinta vihollistaan, muuttuivat ihmisiksi, jotka suhtautuivat itseensä lempeästi, hyväksyvästi ja sitoutuneesti.

Olen ottanut tehtäväkseni opettaa itsemyötätunnon ja *mindfulnessin* taitoja ihmisille, jotka taistelevat ahdistuksen kanssa. Tuotan podcastia nimeltä Your Anxiety Toolkit Podcast, jossa olen haastatellut sellaisia maailmankuuluja itsemyötätunnon tutkijoita ja mindfulness-opettajia kuin Paul Gilbert, Kristin Neff, Tara Brach, Dennis Tirch ja Steven Hayes. Asiantuntijoiden kanssa olen keskustellut siitä, kuinka heidän tutkimustaan ja harjoituksiaan voi soveltaa OCD:n hoitoon. Olen myös haastatellut joitakin alan johtavista lääkäreistä ja tutkijoista, kuten Reid Wilsonia, Jon Hershfieldia, Shala Nicelya, David Burnsia, Jonathan Graysonia, Stuart Ralphia ja Patrick McGrathia. Halusin selvittää,

mitkä heidän mielestään ovat kaikkein toimivimmat työkalut ja hoitomenetelmät OCD:hen.

Tämä työkirja on täynnä tieteeeseen pohjaavia työkaluja ja itsemyötätunnon harjoituksia. Ne ovat rikastuttaneet omaa elämääni ja OCD:tä sairastavien potilaideni elämää. En yhtään epäile, etteivätkö ne auttaisi myös sinua ottamaan elämäsi hallinnan takaisin OCD:n vallasta ja kohtelemaan itseäsi rakkautella, myötätunnolla ja kunnioituksella, jota oikeasti ansaitset.

Tutkimustuloksia itsemyötätunnon vaikutuksista

Nykyään on onneksi tehty jo paljon tutkimusta laajamittaisista vaikutuksista, joita itsemyötätuntoisella harjoittelulla on. Itsemyötätunnon harjoittaminen yhdistyy tutkimuksissa vähäisempään ahdistukseen, masennukseen ja vatvomiseen (engl. *ruminatio*) sekä vahvempaan motivaatioon, mikä johtaa yleisesti parempaan hyvinvointiin (Warren ym. 2016). Tieteellisesti on myös osoitettu, että sellaisen kuvaston katsominen, joka liittyy myötätunnon vastaanottamiseen, vähentää kortisolin erittymistä. Kortisoli on stressihormoni, joka on vastuussa kehomme taistele tai pakene -reaktioista (Rockliff ym. 2008).

Tutkimus on myös osoittanut, kuinka hyödyllistä itsemyötätunto voi olla juuri OCD:tä sairastaville. Itsemyötätunnon harjoittaminen vähentää OCD:n voimakkuutta ja antaa OCD:tä sairastavalle enemmän hallintaa häpeän, syyllisyydentunnon, turhautumisen, heikon itsetunnon ja riittämättömyyden kokemuksiin (Wetterneck ym. 2013). Wetterneck ja kumppanit havaitsivat myös, että itsemyötätunto vähentää hoidon keskeyttäneiden määrää. Tämä tutkimus on uranuurtavaa, ja se valaisee yleisiä kompastuskiviä, joita OCD-hoidossa kohdataan.

Viimeiseksi mainittakoon, että tutkijat ovat havainneet itsemyötätunnon parantavan ihmisten kykyä säädellä tunteitaan. Sillä on yhteys parempaan mielen terveyteen ylipäätään (Trompeter ym. 2016). Eikö ole uskomatonta?

Tehdäänpä yksi asia selväksi!

Ennen kuin jatkamme eteenpäin, haluan selventää pari tärkeää asiaa. Itsemyötätunto ei ole vain kukkia ja yksisarvisia. Yksinkertaisesti sanoen: itsemyötätunto ei tarkoita itsensä kehumista, eikä se anna lupaa paeta kokemiaan pelkoja ja haasteita. Itsemyötätunnon harjoittaminen ei tarkoita vain sitä, että on sitoutunut kohtelemaan itseään lempeästi ja

kunnioittavasti. Se tarkoittaa yhtäläisesti myös pelkojen vastustamista ja pelon ohjaamien valintojen tarkoituksellista haastamista.

Itsemyötätuntoon kuuluu syvälinen toive omasta hyvinvoinnista ja onnellisuudesta. Sen sijaan, että epämukavuus sysättäisiin sivuun, itsemyötätunto ohjaa kunnioittamaan tuota epämukavuutta ja tekemään sille tilaa lempeällä tavalla. Itsemyötätunto on lämmin, mutta myös kiivas!

Mitä on luvassa?

Tässä työkirjassa pyydän sinua tekemään monia käytännön harjoituksia, meditaatioita ja pohdintatehtäviä. Painotan toistuvasti, kuinka tärkeää on, että sitoudut tekemään näitä harjoituksia päivittäin. Pitkällä aikavälillä toipumisesi OCD:stä riippuu halukkuudestasi jatkaa harjoittelua, silloinkin kun se on hankalaa. Itse asiassa mitä haastavammaksi se käy ja mitä enemmän tuskaillet, sitä enemmän hyödyt näistä työkaluista ja harjoituksista.

Koska olet jatkanut lukemista tähän asti, olen varma, että olet myös sitoutunut myötätuntoisempaan elämään OCD:n kanssa. Kun minä ja sinä kuljemme yhdessä kirjan läpi, esittelen neljä tapauskertomusta, jotka auttavat sinua

hahmottamaan kirjassa esiteltyjä työkaluja käytännössä. Ne auttavat myös ymmärtämään, mitkä ovat tyypillisiä haasteita itsemyötätunnon harjoittamisessa ja hoitomenetelmässä nimeltä *altistus ja rituaalivälikäisy* (suomeksi myös *altistus ja reaktionesto*, engl. *exposure and response prevention*, ERP).

Seuraavaksi esittelen näiden tapauskertomusten päähenkilöt Alexin, Tanyan, Toddin ja Simonen. Heillä kaikilla on OCD, ja he kaikki ovat oppineet, että

hekin ansaitsevat lempeyttä, herkkyyttä ja itsekunnioitusta. Nämä tapauskertomukset perustuvat todellisiin hoidosani olleisiin potilaisiin, mutta luottamuksellisuuden vuoksi heidän nimensä ja heidän ominaisuuksiaan on muutettu. Yhdessä Alex, Tanya, Todd ja Simone pysyvät rinnallasi samalla, kun sinäkin opit taltuttamaan pakko-oireitasi ja elämään myötätuntoisella, voimaantunteella tavalla.

Tässä on Alex!

Eräänä aamuna Alex, 27-vuotias peruskoulunopettaja, heräsi kamalaa uutiseen: läheisen koulun opettaja pidätettiin seitsemän oppilaan pahoinpitelystä ja seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Alex oli järkyttynyt. Muutamassa minuutissa hän joutui voimakkaan ahdistuksen valtaan. *Entä jos minä olen satuttanut oppilaitani? Pystyisinkö sellaiseen? Haluanko jopa sellaista? Entä jos haluankin? Onko mahdollista, että minä salaa nautin näistä ajatuksista? Miksi muuten edes tulisin ajatelleeksi sellaista? Entä jos joudun vankilaan? Entä jos...?* Nämä ajatukset jatkuivat ja jatkuivat.

Tulevien kuukausien aikana Alex vietti satoja tunteja vatvoen, kykenisikö hän satuttamaan oppilaitaan. Silloinkin kun Alex onnistui jollain tapaa vakuuttumaan siitä, ettei hän voisi koskaan tehdä mitään tuollaista, ei kestänyt kauankaan, kun hänen ylitseen jo vyöryi uusi pelon ja epävarmuuden aalto. Kun kohtasin Alexin, hän oli jo irtisanoutunut työstään. Oppilaiden läsnäolo sai hänet niin ahdistuneeksi, ettei hän selvinnyt yhdestäkään oppitunnista panikoimatta. Alex vietti päiväkausia sättien itseään ajatustensa ja tunteidensa vuoksi sekä siksi, ettei hän pystynyt hallitsemaan niitä.

Tämän kirjan rakenne

Tämä työkirja on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa opetan sinulle, kuinka pakko-oireisen häiriön kierre toimii ja kuinka itsekritiikki, itsesyytökset ja itsensä rankaiseminen vain vahvistavat tätä kierrettä. Opit myös itsemyötätunnon keskeisimmät työkalut ja harjoitukset, joita tarvitset pitkäjänteisessä toipumisessa, sekä tutustut yleisimpiin kompastuskiviin, joita OCD:tä sairastavat kohtaavat.

Osassa kaksi opetan sinua soveltamaan itsemyötätuntoa ja tietoisuustaitoja kaikissa altistuksen ja rituaalineläisyvaiheissa. Pääset luomaan oman itsemyötätuntoisen altistussuunnitelman ja harjoittelemaan altistusta myötätuntoisesti käyttäen supervoimana

lempeyttä. Kolmannessa osassa kuvaan, millaista pitkäjänteinen toipuminen on. Lopuksi autan sinua käsittelemään traumoja, surua ja menetyksiä, jotka liittyvät pakko-oireiseen häiriöön. Kirjaan liittyvät tulostettavat lomakkeet ovat osoitteessa tuumakustannus.fi/OCD-itsehoitokirja.

Ennen kuin aloitamme, haluan kiittää sinua luottamuksesta, kun olet ottanut minut mukaan tälle matkalle. Olen hyvin tietoinen siitä, että OCD:n itsehoitokirja on olemassa muitakin. Siksi olen kiitollinen ollessani mukana sinun matkalasi kohti itsemyötätuntoa. Sinä ansaitset lempeyttä ja kunnioitusta. Toivon, että opit olemaan itsesi paras ystävä ja järkkymätön tuki toipumisen polulla.

Pohdintatehtävä

Poimi seuraavalta listalta, millaisia yleisiä ongelmia sinulla on itsemyötätunnon harjoittamisessa. Kun olet merkinnyt nämä muistiin, tämä luku auttaa sinua luomaan uudenlaisia uskomuksia ja harjoitteita näiden esteidesi perusteella. Näin saat kaiken mahdollisen irti tässä kirjassa myöhemmin tehtävistä ERP-harjoituksista. Luvun esimerkeissä Simone, Tanya, Todd ja Alex kertovat, kuinka he onnistuivat ylittämään omat kompastuskivensä. Jos tunnistat itselläsi esteitä, joita ei lue seuraavassa listassa, voit lisätä ne oman listasi loppuun.

Yleisiä OCD:hen liittyviä kompastuskiviä itsemyötätunnon harjoittamisessa

- En ansaitse itsemyötätuntoa sen vuoksi, millaisia pakkoajatukseni ovat.
- En ole itsemyötätunnon arvoinen, koska minulla on mielenterveysongelmia.
- Olen liian jumissa ahdistuksen, paniikin ja epävarmuuden takia, että voisi harjoittaa itsemyötätuntoa.
- Itsemyötätunto tuntuu vääraltä.
- Itsekritiikki ja itseni rankaiseminen ovat minun tapani motivoida itseäni.
- Entä jos itsemyötätunto tekee minusta heikon tai laiskan?
- Entä jos itsemyötätunnon harjoittaminen saa minut napsahtamaan tai menettämään hallinnan?
- Itsemyötätunnon harjoittaminen voi tehdä minusta itsekeskeisen.