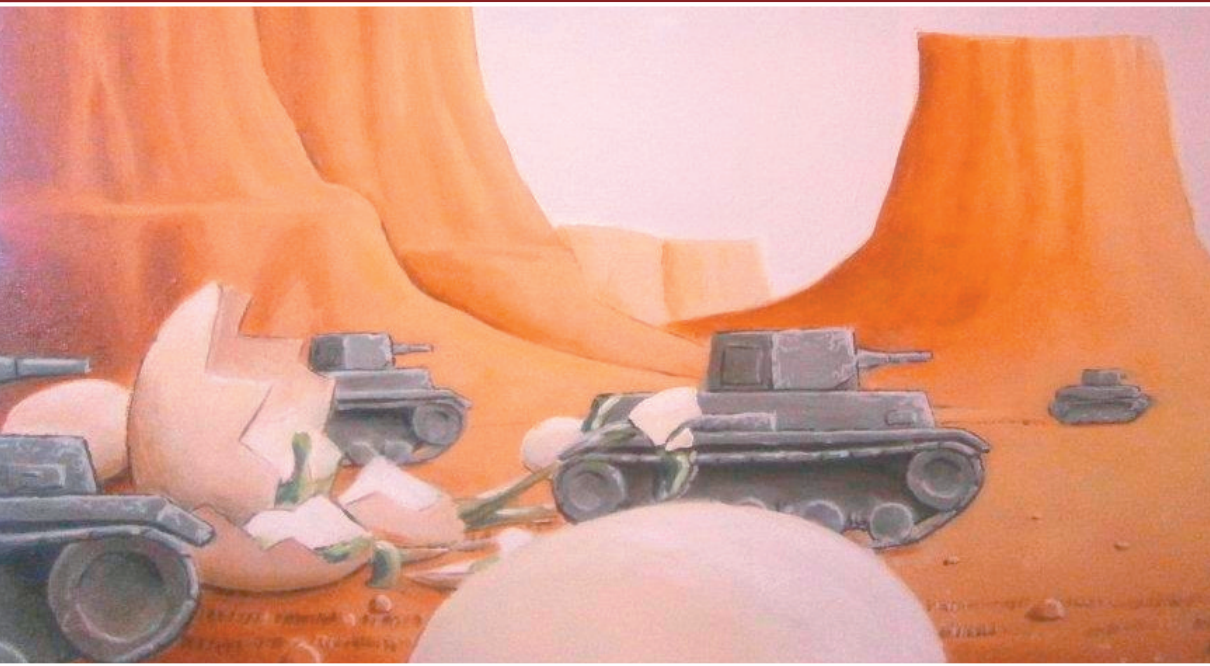


Teemu Jokela

Epätoivo ja skitsofrenia



Epätoivo ja skitsofrenia

TEEMU JOKELA

***Epätoivo ja
skitsofrenia***

Sisältö

Neljännän painoksen esipuhe / 7

I OSA

SAIRAUS RATKAISUNA EPÄTOIVON ONGELMAAN

- 1 Ilmeneminen ja ymmärrys / 13
- 2 Esitajuinen aktiviteetti / 30

II OSA

ELÄMÄ KAMPPAILUNA EPÄTOIVOA VASTAAN

- 3 Motivaation rakenne / 49
- 4 Elämän kulku / 72
- 5 Epätoivo ja sen hallinta / 87
- 6 Illuusio ja harha / 106

Kirjallisuus / 122

4. painos

© Teemu Jokela 2017, 2021

Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt,
Saksa

ISBN: 9789528047063

Neljännen painoksen esipuhe

Ihminen tulee, maailmaan kerran synnyttyään, erottamattomasti riippuvaisiksi itsensä ulkopuolisesta ympäristöstä. Tämä pitää paikkansa niin maailman välineellisestä ulottuvuudesta, aineellisista tosiasioista – kuin myös toisista ihmistä ja heidän välilleen muodostuvasta sosiaalisesta todellisuudesta. Seurauksena on ajautuminen tilanteeseen, jonka yksilösidonnaisen osapuolen muodostavat inhimilliset motiivit, ympäristösidonnaiset taas sen kautta avautuvat mahdollisuudet. Yksilön elämä onkin sitten lopulta yritystä sovittaa nämä kaksi mahdollisimman tehokkaasti toisiinsa. Tämä voi tuoda mukanaan onnea ja iloa, mutta parhaimmillaankin aina jossain määrin surua ja kipua. Pahimmillaan kärsimys voi nousta mittaviin suhteisiin, aina siihen asti että yksilö voi riistää itse oman henkensä. Kierkegaard, johonka saammekin jatkossa viitata, kirjoitti aikanaan *epätoivosta* kuolemansairautena. Tätä se on useammassakin eri mielessä.

Lienee syytä täsmentää jo tässäkin vaiheessa, mitä epätoivo on – ja mitä se ei ole. Se mitä kutsun lyhyesti toivottomuudeksi, on epäuskoa sen tai tuon, yhden tehtävän tai vaihtoehdon osalta. Toivottomuus voi olla ikävää, mutta kuitenkin niin, että jäljelle jää vielä lukuisia eri vaihtoehtoja, monia muita toivon aiheita. Epätoivo tätä vastoin on *totaalista*, kaikkien elämän mahdollisuuksien käymistä mahdottomaksi. Monet sairauden oireista voidaan nähdä lopultakin eräänlaiseksi suojautu-

miseksi tätä epätoivoa kohtaan. Näinpä esimerkiksi potilaan harhat, kuten tuonnempana tulemme toteamaan, voivat olla ainakin tietyiltä osin itse asiassa luonteeltaan suojaavia, edustaen täten itse asiassa toivoa ja elämää.

Inhimillinen sairaus on kiteytettävissä juuri kärsimyksen. Kärsimys on se, joka ajaa ihmiset lääkäriin – jos ei muu niin sitten kärsimyksen pelko. Kirjan otsikko-kin puhuu juuri skitsofreniasta ja epätoivosta, jos kohta olisi ehkä parempi puhua mielenterveyden ongelmista. Kärsimyksen syytausta on puolestaan mitä monimutkaisin, Siiralan termiä käyttäkseni todellinen *syyverkko*, joka leviää kauas yksilön ruumiinrajojen ulkopuolelle. Tämä pitää paikkansa osaltaan niin sanotuista psykososiaalisista tekijöistä, yhteisöllisistä siirtotaakoista. Puhumme kasvatuserinteen ongelmista, yhteiskunnallisista epäkohdista, vallitsevista asenteista ja niin edelleen. Mutta aivan samoin myös biologisista, niin esimerkiksi perimän häiriö ei ole jotain sattumalta kehittyntä, vaan jotain evoluutioprosessin myötä kehittyntä. Sitä tai tuota sukua rasittava vaiva on hinta, jonka me ihmiskuntana joudumme maksamaan ihmiseksi tulemisestamme. Epätoivo ehkä ilmenee juuri yksilössä, mutta toisaalta heijastelee suurelta osin tätä ympäröivää maailmaa.

Käsillä olevan työn aikaisemmat versiot ilmestyivät suhteellisen vaatimattomina painoksina. Vedin lopulta koko työn pois markkinoilta. Ja on totta, ehkä mikään työni ei ole siinä määrin herättänyt ristiriitaisia tunteuksia kuin tämä. Se mikä jonkin aikaa on vaikuttanut ehkä parhaalta tuotokseltani, on tuntunut hetken kulu-
tua huonoimmaltani. Tässä suurin vaikuttava syy on, parhaan arvioni mukaan se, että olen tullut poistuneeksi parhaalta filosofiselta mukavuusalueeltani psykiat-
rian maaperällä. Ei tämä toki ole ensimmäinen kerta kun näin on päässyt käymään, mutta ehkä missään

muualla en ole mennyt yrityksessäni näin pitkälle. Toinen syy on se, että tämä työ on nopeasti kirjoitettu, armoitetun innoitettu mutta ei aina täysin johdonmukainen tai systemaattinen. Mitä tulee juuri tähän painokseen, olen joutunut osaltaan miettimään, paljonko siitä tulisi korjata tai kirjoittaa uusiksi. Ja lista alkoi vaikuttaa loputtoman pitkältä – kunnes lopulta päätin tyytyä muutamiin, varsin marginaalisiin muutoksiin. Toivon kuitenkin työni, kaikista heikkouksistaan huolimatta, sisältävän ajatuksia, jotka ovat osaltaan mielenkiintoisia ja herättävät uusia ajatuksia. Kuten kirjojeni kanssa yleensä, en ehkä niinkään tarkoita lyödä pöytään lopullista totuutta, kuin antaneeksi lukijalle eräänlaisia ajattelun virikkeitä, en niinkään rakentaakseni mitään oppijärjestelmää kuin horjuttaneeksi sellaisia.

Teemu Jokela

Keuruu 2021

Epätoivon on vaikein tila, minkä ihminen voi kokea. Jo Kierkegaard kirjoitti aikoinaan epätoivosta kuolemansairautena. Samalla kun sen tai tuon asian suhteen on mahdollista kokea toivottomuutta, herää epätoivo siinä, missä ei olemissa mitään vaihtoehtoja. Jokelan työ käsittelee epätoivoa ja sen ilmenemistä mielenterveyden häiriöiden yhteydessä.

