

Saimaan ammattikorkeakoulu
Kuvataide Imatra
Kuvataiteen koulutusohjelma
Korutaide

Hanna Kostiainen

Ahdistuksen estetiikka – Empatian välittyminen taidekokemuksen kautta

Opinnäytetyö 2018

Tiivistelmä

Hanna Kostiainen

Ahdistuksen estetiikka – Empatian välittyminen taidekokemuksen kautta,
28 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Kuvataide Imatra

Kuvataiteen koulutusohjelma

Korutaide

Opinnäytetyö 2018

Ohjaajat: kuvataiteilija Nora Tapper, kuvataiteilija Tuomas Ollikainen

Opinnäytetyön lähtökohtana oli selvittää, voiko taidekokemuksen kautta tuntea empatiaa.

Taiteellisessa osuudessa tutkittiin, miltä näyttää ahdistus- ja paniikkikohtaus sellaisen ihmisen tulkitsemana, joka ei ole omakohtaisesti sellaista kokenut. Teoskokonaisuus on interaktiivinen kehollinen installaatio, joka saa aikaan koki-
jassa samankaltaisia fyysisiä reaktioita ja tuntemuksia, joita ihminen kokee ah-
distus- tai paniikkikohtauksessa. Teosta varten kerättiin ensikäden tietoa haas-
tattelujen avulla. Teoksen materiaaleina käytettiin puuta ja matonkudetta. Instal-
laatiossa yhdistyvät kuvanveiston ja korutaiteen elementit: veistokselliseen in-
stallaatioon on piilotettu myös erillisiä puettavia korumaisia oksia.

Kirjallinen osuus on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäiseksi kerrotaan lyhyesti mitä ahdistus- ja paniikkikohtaukset ovat. Toinen osio käsittelee tapoja tuntea empatiaa ja empatiaa esteettisenä kokemuksena. Tekstissä pohditaan myös, miten näitä empatian keinoja voi hyödyntää mielenterveysongelmia varjostavien stigmojen häivyttämisessä. Kolmas osa avaa teoksen syntyprosessia.

Asiasanat: installaatio, kehollisuus, korutaide, empatia, ahdistus, paniikki

Abstract

Hanna Kostiainen

Aesthetics of Anxiety – How Empathy Is Transmitted Through Art Experience,
28 Pages, 2 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Fine arts, Imatra

Fine arts

Jewellery art

Bachelor's Thesis 2018

Instructors: Ms Nora Tapper, Visual Artist; Mr Tuomas Ollikainen, Visual Artist

The purpose of the study was to find out, if it is possible to feel empathy through aesthetic experience.

The final work is an interactive body-related installation. The goal was to create an art experience that mimics the feelings and bodily reactions that a person feels during anxiety or a panic attack. First-hand experiences of these attacks were gathered through several interviews. The main materials of the installation are wood and rug yarn. The installation consists of techniques of sculpture and jewellery art; the installation contains some wearable pieces.

The written part of the thesis is divided roughly in three parts. The first part is an introduction to anxiety and panic attacks. The second part discusses different ways to feel empathy and empathy as aesthetic experience. How to utilise these practices to fade the stigma around mental health problems is also reflected in the second section. The third part unwraps how anxiety and panic attacks look in the eyes of a person who has never felt them in person and how this translates into an art experience through an installation.

Keywords: installation, body-related, jewellery art, empathy, anxiety, panic attack

Sisällys

1	Sähisevät viivat ja hauras olo	5
2	Ahdistuksen anatomiasta.....	6
3	Pystytkö kävelemään kengilläni?	7
3.1	Monta tapaa myötäelää	7
3.2	Empatia esteettisenä kokemuksena	9
4	Tiloissa.....	12
5	Miten materialisoi tunteet, joita et ole koskaan kokenut?	14
5.1	Kuin sormet, jotka kurottavat kohti.....	15
5.2	Jossain ne tunteetkin koetaan	17
5.3	Sitova elementti	20
5.4	Ottaisitko ahdistuksen pois, jos voisit?	22
6	Jäikö käteen muutakin kuin oksa?	23
	Kuvat.....	27
	Lähteet.....	28

Liitteet

- Liite 1 Haastattelut
- Liite 2 Revittyjä maalauksia

1 Sähisevät viivat ja hauras olo

Kädet alkavat täristä. Oma sydämen syke voimistuu ja jalat pettävät alta. Ulkopuolinen maailma on hajanainen ja kummallinen. Rintakehällä on paino, joka pusertaa. Tekisi mieli vain repiä rintakehän auki, jotta tunne helpottaisi. On pakko vain hengittää, että se menisi pois ja käydä kyykkyy. Kylmä hiki tekee nihkeäksi ja pää tuntuu kevyeltä. Noin kymmenessä minuutissa pahin on ohi. Olo on tyhjä ja uupunut.

Ne, jotka ovat kokeneet joskus paniikkikohtauksen, pystyvät sympatisoimaan näitä tunteita. Tilanne voi olla vaikeampi ymmärtää, jos ei ole itse ollut samassa tilanteessa. Kun paniikkikohtaus iskee, mitä silloin tuntee, mitä kehossa silloin tapahtuu? Voiko nuo tunteet kokea taideteoksen välityksellä?

Olen seurannut monta vuotta ystäväni eloa paniikkikohtausten ja ahdistuksen kanssa. Viimeisen vuoden aikana on koettu pahimmat aallonpohjat, ja vihdoin suunta alkaa olla parempaan päin. Missään vaiheessa en ole osannut samaisua hänen tuntemuksiinsa ja parhaimmatkin yritykseni ovat olleet vain pintaraapaisu. Miten jotain niin kokonaisvaltaisesti mielen ja kehon valtaava tunnetta voi kuvitella, jos sitä ei ole kokenut itse? Onko mahdollista saavuttaa jonkinlainen ymmärrys ja myötätunto taideteoksen kautta, tulkkamalla oireita ja imitoimalla niitä.

Saadakseni jonkinlaisen lähtökohdan ja ensikäden tietoa, haastattelin joukkoa vapaaehtoisia, jotka kertoivat kokeneensa ahdistus- tai paniikkikohtauksia. Näihin haastatteluihin pohjautuu taiteellinen työni. Haastateltavat on nimetty kirjaimin A-H yksityisyydensuojan säilyttämiseksi. Haastattelut olen litteroinut peruslitterointina, sillä päähuomioni kohdistuu saatuihin vastauksiin, eikä tarkoitus ole analysoida, miten haastateltavat puhuvat ahdistus- ja paniikkikohtauksistaan. Haastattelujen litteroinnit löytyvät liitteestä 1.

2 Ahdistuksen anatomiasta

Siinä on vahva usko, että joku suuri paha lähestyy niin sanotusti (Henkilö D 2018).

Mulla kertyy ahdistus niin kovaksi, niin pahaksi, että jossain vaiheessa se purkautuu pelkän kohtauksen kautta (Henkilö B 2017).

Pelko ja ahdistus kulkevat käsi kädessä. Mielenterveystalon nettisivuilla kuvailaan paniikin olevan lyhytkestoista äärimmäistä ahdistusta (Mielenterveystalo.fi). Samaa tarinaa kertovat myös haastateltavani. Kun ahdistus pääsee äärimmilleen, se voi johtaa paniikkikohtaukseen. Ahdistus ja paniikki ovat äärimmilleen virittäytyneitä puolustusreaktioita, jotka on kirjoitettu geeneihin. Ne ovat olleet aikojen saatossa tärkeitä ominaisuuksia ihmisen selviytymisen kannalta.

Paniikkikohtaus on semmonen, että hallitsematon pelko tulee täysin päälle (Henkilö F 2018).

Enää ei tarvitse samassa mittakaavassa pelätä tulevansa leijonan syödyksi, ja nykyään ahdistuksen ja pelon aktivoima sisäinen hälytysjärjestelmä antaa ikään kuin vääriä hälytyksiä uhista, joille ei välttämättä löydy todellista syytä. Näin syntyy ahdistusta. Kehomme reagoi voimakkaasti tällaiseen hälytykseen. Siihen liittyy sydämen sykkeen nousua, hengen salpautumista, tärinää ja aistit valpas-tuvat. Kuoleman ja hulluksi tulemisen pelko ei ole tavatonta. (Eskonen, Levan-der & Roine 2017, 39.) Epätodellinen olo ja loogisen ajattelun katoaminen nousivat esiin myös haastatteluissa. Lauri Nummenmaa (2010, 194) kuvaa ahdistuneisuutta epäterveeksi pelkoyliherkkyydeksi. Ihmisen puolustusreaktio aktivoi-tuu liian herkästi aiheuttaen ahdistusta. Tällaisessa tilassa ihminen tarkkailee jatkuvasti ympäristöstään mahdollisesti tulevia uhkia ja tulkitsee ympärillään tapahtuvia asioita kielteisiksi. Kun mieli keskittyy näkemään uhkakuvia, se ruok-kii samalla ahdistusta. (Nummenmaa 2010, 194.)

Jokaisen ahdistus on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa jokaisen oma henkilöhisto-ria. Yksikään kokemus ei ole täysin samanlainen, mutta yhtäläisyyksiä eri ihmis-ten kokemuksista löytyy. Pystyn siis keräämälläni aineistolla tavoittamaan jotain todellista ahdistuksen ja paniikin luonteesta, vaikka omakohtainen kokemus puuttuukin.

3 Pystytkö kävelemään kengilläni?

Empatia on toisen tunteisiin samaistumista, eläytymistä ja ymmärtämistä sekä mielessä että kehossa. Empatia on helppo sekoittaa sukulaistermiinsä sympatiaan. Sympatia on samankaltainen reaktio kuin empatia, mutta eroaa siitä siten, että sympatiaa kokeva on kokenut saman kuin henkilö, jota kohtaan tuntee sympatiaa. Tällöin samaistumisreaktiossa kuvaan nousevat myös omat kokemukset. Ahdistuskohtauksen kokenut henkilö toisen ahdistuneen ihmisen tunteisiin eläytyessä voi tuntea erilaista myötätuntoa kuin sellainen, joka ei ole koskaan ahdistuskohtausta kokenut. Pystyn sympatisoimaan ihmistä, jolla on migreeni, sillä tiedän, mitä hän käy kohtauksen aikana läpi, ja se tuntuu erilaiselta kuin myötätunto, jota tunnen ahdistuskohtauksessa olevaa ihmistä kohtaan. Elisa Aaltola (2017, 25) tiivistää kahden tunteen eron lyhyesti, että sympatia koetaan toista kohtaan, empatia toisen kanssa. Empatiassa toista kohtaan ei kohdisteta erillisiä tunteita.

Empatiaa kokiessaan yksilö todella tajuaa, mitä toinen ihminen ajattelee, tuntee, kokee ja miksi toimii siten, kun toimii (Kalliopuska 1990, 13). Tällöin ihminen siis pystyy eläytymään toisen ihmisen sisäiseen maailmaan ja näkemään asiat hänen näkökulmasta, vaikka ne poikkeaisivatkin empatiaa kokevan henkilön omista näkemyksistä ja aiheuttaisivat ristiriitoja. Sairaanhoitaja ymmärtää potilaansa kivun, vaikka ei olisi sitä itse kokenut ja parhaimmillaan eläytyy päivän aikana useiden potilaiden kokemuksiin.

3.1 Monta tapaa myötäelää

Empatia voidaan jakaa kuuteen erilaiseen tapaan kokea. Projektiivisessä empatiassa ajatellaan ”miltä minusta tuntuisi, jos olisin tässä tilanteessa”. Oma minä tekee matkan toisen ihon alle ja koetetaan kuvitella, miltä toisen tilanne tuntuisi itsestä. Omat mielikuvat syrjäyttävät toisen tunteet, ja tämä luo väistämättä itsekokeskeisen näkemyksen tilanteeseen. Tämä on vanhin käsitelty tapa empatian historiassa ja esteettisessä kokemisessa. Projektiivisessä empatiassa toinen korvataan itsellä. Vaarana onkin, että tätä empatian muotoa sovellettaessa kokemus jää väistämättä itsekokeskeiseksi kuvitelmaksiksi, eikä aitoa empatiaa voida kokea.

Parempi olisikin työntää oma näkökulma syrjään ja eläytyä toisen tunteisiin, mitä kutsutaan simuloivaksi empatiaksi. Itse korvataan toisella. Elokuvan sankariin eläytyminen on simuloivaa empatiaa. Simuloivaa empatiaa käytettäessä pitää muistaa, ettemme kuitenkaan voi koskaan tietää toisen tuntemuksia täysin ja miten hänen oma elämänsä ja kokemushistoriansa vaikuttaa siihen, miten hän asiat kokee. Paras tapa löytyy jostain näiden välimaastosta, jossa on mukana aito halu ymmärtää toisen tunteita ilman oletusta siitä, että on mahdollista tietää täysin, mitä toinen ajattelee. (Aaltola 2017, 27–35.) Simuloivaa empatiaa siis voi kokea selkeän tarinan omaavien teosten kautta, kuvitusten, sarjakuvien, elokuvien ja miksei maalaustaiteenkin kautta. Pystymme samaistumaan maalauksessa kuvattuun itkevään tyttöön.

Kognitiivinen empatia pelaa toisen mielen lukemisella. Me näemme toisen kokevan surua tämän olemuksesta ja teemme sitä kautta omat johtopäätöksemme siitä, mitä toinen tuntee, ottamatta itse osaa näihin tunteisiin. Kognitiivinen empatia on hyvä linkittää muihin empatian muotoihin, sillä yksistään tunnekylmä mielenlukeminen ei sisällä myötäelämistä. Itsestä ja muista tulee helposti vain suorittavia koneita, joiden tunteilla ja yksilöydellä ei ole mitään merkitystä. (Aaltola 2017, 47–52.) Voimme päätellä, mitä maalauksen itkevä tyttö on mahdollisesti kokenut ja mitä tämä tuntee, kokematta itse näitä tunteita.

Affektiivinen empatia on taas välitön reaktio, jota ei tarvitse pinnistellä tai analysoida. Toisen tuntiessa surua, pystyn tuntemaan surua sillä tavalla, kuin sitä itse tunnen ja voin sitä kautta tavoittaa jotain toisen maailmasta ja myötäelää hänen kanssaan. Havainnoimisen varaan pohjautuva empatia ei vaadi kuin silmän räpäyksen idean muodostumiseen. Tällainen resonanssi on kehittynyt ihmisiin jo varhaisessa evoluution vaiheessa ja mahdollistanut sosiaalisen toiminnan kehittymisen. Tässä on vaarana keskittyminen vain yhteen tunteeseen ja oletukseen samankaltaisuudesta toisen ihmisen kanssa. Tulen surulliseksi katsoessani maalausta itkevistä tytöistä, mutta en voi olla varma, että tämä itkee samasta syystä kuin itse itkisin.

Affektiivista empatiaa tukee ruumiin empatia. Toisen kehonkielen havainnoiminen on hyvä tapa ymmärtää toista. Tällöin ei keskitytä pelkästään yhden tunteen varaan pohjautuvaan ideaan, vaan otetaan toinen huomioon yksilönä ja

kokonaisuutena. Kehoni tulkitsee maalauksen tytön kehonkieltä, mutta vuorovaikutus jää puuttumaan. Tässä tavassa kokea empatiaa näen suuren potentiaalini kokea empatiaa fyysisesti koettavan teoksen kautta. Vuorovaikutus on molemmin puolta ja kunnioittaa rajapintaa itsen ja toisen välillä.

Kuudes tapa tuntee empatiaa yhdistää hyvät puolet kaikista edellä mainituista tavoista. Projektiivista ja simuloivaa empatiaa voidaan pitää muiden tunnetilojen tunnistamisen ja jakamisen tasona. Kognitiivinen ja affektiivinen empatia ovat tasolla, jolla tuo tunnistaminen ja jakaminen suhteutuvat muita koskeviin oletuksiin, joita meillä heistä on. Näiden kahden tason mielenliikkeiden välillä on metatase, jota kutsutaan reflektiiviseksi empatiaksi. Se on taso, jolla tarkastellaan, miksi me resonoinne jonkin tunteen kanssa ja miten oma maailmankuvamme vaikuttaa siihen. Reflektiivisessä empatiassa tarkastellaan empatian sekä omien ajattelutapojen ja tunteiden välisiä suhteita. Se on taso, jolla tutkitaan, miten ihmisen omat asenteet vaikuttavat tämän kykyyn tuntee empatiaa. (Aaltola 2017, 92–97.) Mikä on minun motiivini tuntee empatiaa paniikkihäiriöistä kärsiviä ihmisiä kohtaan?

3.2 Empatia esteettisenä kokemuksena

Vaikka empatia on sanana ollut olemassa jo pitkään, sen käyttö tieteellisessä tutkimuksessa on vielä varsin tuoretta. 1800 –luvun loppupuolella saksalaiset psykologit Robert Vischer ja Theodore Lipps käyttivät tutkimuksissaan saksankielistä termiä *Einfühlung* (Depew 2005, 3). *Einfühlung* juontuu saksan verbistä *sich einfühlen*, joka tarkoittaa suomeksi käännettynä myötätunnon tuntemista ja eläytymistä toisen tunteisiin. Tuolloin empatiaa terminä käytettiin lähinnä kuvaamaan esteettistä kokemusta, jossa katsoja eläytyy ja samaistuu taideteoksen herättämään tunteeseen ja kokemukseen (Aaltola 2017, 25). Monet filosofit ovat teorioissaan käyttäneet *sympatia* termiä, vaikka teorit vastaavatkin enemmän nykypäivän käsitystä empatiasta.

Brittiläinen esteetikko Vernon Lee käytti empatia–sanaa puhtaasti esteettistä kokemusta tarkoittavassa merkityksessä. Siinä ihminen kirjaimellisesti asettaa itsensä toisen ihmisen ihon alle ja kokee tuntemuksia, mitä ihmisen niissä olosuhteissa ja tilanteessa kuuluisi silloin tuntee (Lee 1912, 20). Tämä kuvaus viit-

taa projektiiviseen empatiaan, jossa astutaan toisen saappaisiin ja yritetään kuvitella, miltä minusta tuntuisi siinä tilanteessa. Lee (1912, 20 - 21) käsittelee ensin, kuinka esteettisen kokemuksen kautta voi tuntea empatiaa. Hän käyttää esimerkkinä doorilaista pylvästä. Kun katsomme pylvästä, saamme siitä ensin visuaalisen kokemuksen ja informaation. Sen avulla pystymme arvioimaan, miten painovoima vaikuttaa pylvääseen, kuinka raskas se on ja kuinka se pysyy pystyssä, koska oma kehomme kokee saman seisoessamme ja tämä prosessi ei eroa siitä, kun tunnemme empatiaa naapurimme surua kohtaan.

On mielenkiintoista lukea, kuinka Lee (1912, 23) kuvailee empaattisten kokemusten olevan mahdollista muuallakin kuin taidekokemuksissa, sillä tilanne on päinvastainen lukiessa nykykirjallisuutta empatiasta. Nykytermein ilmaistuna Lee käyttää muun muassa projektiivisen, simuloivan sekä ruumiillisen empatian muotoja kuvatessaan reaktioita, joita ihminen käy läpi kokiessaan taidetta. Kyseessä on henkinen sekä fyysinen prosessi.

Kun punastumme tai kalpenemme, nämä reaktiot kuuluvat kiinteinä osina tunteisiin, ja ilman näitä reaktioita tunne ei olisi sitä mitä se on. Voimme punastua häpeästä tai kalveta pelosta. Tällöin kehomme suorittaa nämä reaktiot automaattisesti tuntiessamme tunteita, ja Leen mukaan myös taide-elämys voi herättää nämä tunteet. (Lee 1912, 27.) Maailma heijastuu kehoomme ja keho projisoi itseään maailmaan. Myös keholla on muisti, samalla tavalla kuin aivoilla ja hermostoilla, sanoo Juhani Pallasmaakin lähes sata vuotta myöhemmin. Hän kirjoittaa arkkitehtuurin olevan kehollinen elämys ja kohdatessaan teoksen, ihminen peilaa omia kokemuksiaan ja tunteitaan siihen. (Pallasmaa 2007, 66.) Oli teos arkkitehtuuria tai installaatio, vuorovaikutusta syntyy.

Kaikkeen näkemiseen vaikuttaa aikaisemmat kokemuksemme ja mielikuvamme. Nähdessämme veistoksen, näemme muodon kokonaisuutena, jonka arviointiin vaikuttavat mm. tekstuuri, paino, lämpötila, asento, tuoksu, ja käyttötarkoitus. Pienin alitajuisin kehonliikkein sopeutamme omaa olemistamme näihin erityisominaisuuksiin. Mielessämme tapahtuu tunnistamista ja nimeämistä. Veistos näyttää painavalta, ehkä se on kiveä. Tämä kaikki tapahtuu automaattisesti ja minimaalisella varmalla tiedolla veistoksen todellisista ominaisuuksista. Kehomme käy pieniä liikkeitä läpi havainnoidessamme veistosta. Tätä voisi ver-

rata ruumiilliseen empatiaan. Myös Pallasmaa muistuttaa kehon olevan tärkeässä roolissa taidekokemuksessa. Hän kuvailee tuntoaistin olevan näön tuntematon alue. Pystymme näköaistin kautta tuntemaan prossin kylmän pinnan. Teokset koetaan näköaistin ja muiden aistien summana, jolloin siitä tulee kokonaisvaltainen elämys. (Pallasmaa 2007.)

Havainnoinnin ja veistoksen kanssa kanssakäymisen jatkuessa pidempään, teos voi luoda meille uusia mielikuvia. Muoto tai asento saa meidät eläytymään veistoksen hahmoon, olkoon se marmorisiin hakatut kasvot tai pronssinen juoksija. Näiden pienien yksityiskohtien huomioiminen, aikaisemmat kokemuksemme, muistot ja teoksen tulkitseminen saa meissä aikaan tunteita ja ajatuksia, joihin liittyy tiettyjä huomaamattomiakin kehon liikkeitä ja mukautumista. Nämä tunteet ja ajatukset, joita peilaamme teokseen, voivat herättää meissä kehollisia reaktioita ja samaistumista veistokseen. Voimme tuntea empatiaa orpoa lasta esittävää veistosta kohtaan ja samaistua hahmon suruun ja epätoivoon. (Lee 1912, 28 - 29.) Lee (1912, 57) alleviivaa, että esteettinen empatia ei ole pelkästään itsekästä projektiota. Esteettisen kokemuksen ja empatian mahdollistamisen kannalta on välttämätöntä pystyä työntämään omat tunteet ja mieli sivuun, kuten kognitiivisessa empatiassa.

Voimme simuloida empatiaa veistoksen välittämän kertomuksen kautta, tuntea veistoksen mukana ja ruumiillisesti mukautua hahmon kanssa. Pitää muistaa, että samaistuessamme teokseen emme samaistu materiaalin raskauteen tai olemukseen, vaan muotoon, jonka se muodostaa. Teoksen kautta voimme ehkä nähdä jotain myös teoksen tekijän maailmasta ja siten samaistua siihen.

Jos saan katsojan eläytymään teokseni maailmaan ja miten olen ahdistuksen ja paniikin nähnyt tehdessäni teosta, kokija osallistuu teokseen katsomalla asioita uudesta näkökulmasta. Kokija voi käyttää projektiivista empatiaa miettimällä, miltä itsestä tuntuisi kokoa ahdistusta, simuloivaa empatiaa yrittämällä samaistua toisen tunteeseen eli kurotamme kohti toista. Kognitiivinen empatia antaa paremman näkökulman toiseen, pitää etäisyyden, kun sitä käytetään muiden empatian lajien kanssa yhdessä. Affektiivisessa empatiassa teoksen välityksellä toisen tunteet tulevat kokijaan ja tunnemme teoksen mukana. Ruumiillisessa empatiassa teoksen vaikutukset heijastuvat kokijan kehoon, ja kokijan keho vai-

kuttaa teokseen, sillä teos ei ole vain katseltava elementti vaan teos syntyy vasta kokijan astuessa siihen sisään, vuorovaikutuksessa kokijan kanssa ja tämän reflektoidessa tunteitaan ja ajatuksiaan teokseen. Kokija voi kysyä itseltään, miksi tuntee teoksessa kuin tuntee ja laajentaa maailmankuvaansa teoksen ja kokemuksen myötä.

Taiteilija haluaa teoksellaan saada aikaan kokijassa jonkinlaisen elämyksen ja reaktion. Taidenautinto syntyy vuorovaikutuksesta, jossa katselija peilaa omaa ajatusmaailmaa ja tunteitaan teokseen. Taide kutsuu ajattelemaan kanssaan, eikä anna valmiita vastauksia. Jos vastaukset olisivat valmiina, teos olisi merkityksetön.

4 Tiloissa

Tila, sisäinen ja ulkoinen eli henkinen tila ja fyysinen tila ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Taideteosta tekevän ihmisen sisäinen tila vaikuttaa teoksen fyysiseen olemukseen, samalla kun teoksen fyysiset seikat luovat tekijälle tai teoksen kokijalle mielikuvia. Henkinen tila voi tuntua kokijan kehossa fyysisesti ja vaikuttaa mitä suurimmassa määrin ahdistus ja paniikkikohtauksessa. Silloin hämärtyy, mitä todellisessa ulkopuolisessa maailmassa tapahtuu ja oman henkisen tilan rajutkin muutokset määrittelevät, mitä fyysisesti tapahtuu.

Moni haastateltavistani kuvaili, että paniikkikohtauksen iskiessä tuli tarve päästä sikiöasentoon ja että rintakehän kohdalla tuntui painetta. Fyysisen tila, jossa he ovat olleet kohtauksen aikana, on saattanut olla ratkaisevat tekijä paniikkikohtauksen aiheuttajana. Oli se sitten bussin odottaminen tai isossa joukossa oleminen, tilanne voi ajautua siihen pisteeseen, että pitää päästä omaan rauhaan. Jonnekin, missä ulkoinen tila ei uhkaa ja voi rauhassa elää paniikkikohtauksen pois. Kohtauksen jälkeen olo kuvailtaan tyhjäksi, väsyneeksi ja ontoksi. On pakko vain olla ja levätä.

Kun taulu otetaan seinältä ja asetetaan lattialle, se tulee todellisemmaksi tilassa. Se vie enemmän tilaa. Samalla tavalla haluan, että nämä uudet tunteet ja kokemukset ottaisivat tilaa taiteen kokijan sisäisessä tilassa eli kokija tuntisi empatiaa. Maalaus lattialla herättää ehkä kokemaan teoksen muullakin tavalla

kuin katsomalla. Etenkin jos sen päälle kuuluu kavuta ja katsoa teosta kulmas-
ta, mikä ei olisi mahdollista teoksen ollessa seinällä.

[...] on helpompi estää paniikkikohtauksia tulemasta silloin kun on muita ihmisiä ympärillä, koska silloin mun on skarpattava. Koska en vain voi hajota tässä kaikkien keskellä (Henkilö A 2017).

Mut sit jos on sosiaalinen tilanne, sun on vaan pakko esittää, että kaikki on hyvin (Henkilö C 2017).

Edelliset haastatteluista poimitut lauseet kuvaavat hyvin tämän hetkistä suhtautumista mielenterveysongelmiin arkipäivässä. Ne halutaan piilottaa, osittain ettei huolestutettaisi muita, osittain siksi, ettei kukaan näkisi pahaa oloa. Ei nähdä, että muut voisivat ymmärtää, mitä siinä tilanteessa käy läpi. Joillekin tunteiden näyttäminen voisi helpottaa oloa, ja kohtauksista tulisi yleisesti hyväksytympiä, kun leimaamista ei tarvitsisi pelätä. Kohtauksiin voi liittyä myös häpeää. Aaltola tekee saman huomion käsitellessään empatian ongelmia. Suomalaisessa kulttuurissa oletusasetuksena, että omat yksityisasiat pidetään visusti omana tietona ja heikkoutta ei näytetä. Heikkouden näyttäminen voi altistaa helposti muiden manipuloinnille tai väärälle vallankäytölle. Empatian kohteena oleminen ja heikkouden näyttäminen voivat aiheuttaa myötätunnon sijaan häpeää. (Aaltola 2017, 113-114.) Kaikkien kohdalla tietenkään ei ole näin, muun muassa Henkilö D kuvasi pystyvänsä kertomaan muille kohtauksen iskiessä, että ei ole hyvä olla, hengittäminen on vaikeaa ja pakko päästä pois tilanteesta (Henkilö D 2018).

Kun ahdistus- ja paniikkikohtauksen kaltaiset asiat otetaan pois lääkärikirjoista tai internetin ”mikä mua vaivaa” -palstoilta ja tuodaan eri sanoin ja eri muodoin esiin, ehkä niille suo muutaman ylimääräisenkin ajatuksen uudesta näkökulmasta. Ne tulevat kenties helpommin lähestyttäviksi ja samaistuttavammiksi. Ihmiset vihaavat sitä, mitä pelkäävät ja stigma mielenterveysongelmien ympärillä on vieläkin vahva, vaikka se on jo hyvän aikaa natissut vanhanaikaisissa liitoksissaan.

Näihinkin ongelmiin voisi itse kukin ottaa uuden näkökulman ja yrittää ymmärtää niitä sen sijaan, että torjuisi ne ajatellen, ettei tämä koske minua. Ihmisten pitäisi herätä huomaamaan omat ennakkoasenteensa mielenterveysongelmia koh-

taan, ottaa hetki aikaa reflektoida, miksi ajattelee näin ja laajentaa ajattelutapojaan. Mielenterveysongelma on sairaus siinä missä katkennut jalkakin. Molemmat voivat johtaa lääkityksen aloittamiseen ja sairauslomaan. Vielä nykyäänkin on hyväksytympää jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle selkävaivan kuin masennuksen vuoksi. Jos vastaus on ihmismielen heikkous, onko reumakin vaan heikkoutta, tosin ruumiin heikkoutta, mutta jotenkin kunnioitettavampaa? Mielen ajatellaan olevan kehoa tärkeämpi, ja jos siinä ilmenee heikkoutta, on epäonnistunut.

Niin kauan, kun ideaali ihminen on vahva ja haavoittumaton henkisesti, on heikkouden näyttäminen yksilölle riskialtista ja syy häpeään. Jos ihmisten erilaisuus ja hauraus hyväksyttäisiin niin, että siitä tulisi normi, voisimme luottaa muiden ihmisten moraaliin olla vahingoittamatta muita ja pikkuhiljaa mielenterveysongelmia ei enää tarvitsisi hävetä. Ahdistuskohtaukselle ei voi mitään, mutta ei voi epilepsiallekaan, ja silti se on hyväksyttävämpi syy, jos kesken kauppareissun alkaa tärisyttää ja ulkopuolinen maailma katoaa.

Mitä useammin maalaus asetetaan lattialle tai mielenterveysongelmista puhutaan avoimesti, sitä todennäköisempää asenteiden muuttuminenkin on. Ihmisten pitäisi suhtautua toisiin ihmisiin kuin taideteokseen: ilman taka-ajatuksia ja ennakkoluuloja. Teos nähdään teoksena, ja ihminen otetaan itsenäisenä ajattelevana ihmisenä, jolla on oma historiansa ja erilaisuutensa. Hyväksytään erilaisuus ja muistetaan, ettei ideaali ja ainoa oikea ihmiskuva löydy peilistä.

5 Miten materialisoi tunteet, joita et ole koskaan kokenut?

Lähtökohtaisesti halusin luoda tilallisen teoksen, johon voi ottaa osaa astumalla siihen sisään. Olen jo viimeistä vuotta edeltävänä kesänä kerännyt oksia, tietämättä täysin mitä varten. Aavistelin, että ne voisivat olla potentiaalinen materiaali opinnäytetyössäni. Tuntui myös luonnolliselta liittää maalaustaustani tähän työhön hyväksymällä se osaksi taiteellista työskentelyäni. Teossuunnitelma koki suuria muutoksia läpi syksyn, valtavasta oksakruunusta laatikkomaiseen häkkiin (Kuva 1).



Kuva 1. Luonnoksia

Päädyin lopulta kaksiosaiseen teokseen, joka koostuu pohjasta ja sen päälle kasautuvista oksista. Pohjan on tarkoitus kuvastaa ahdistuksen tai paniikin kokevaa ruumista ja oksien tunteita, joita ihminen käy kohtauksen aikana läpi.

5.1 Kuin sormet, jotka kurottavat kohti

Minulta on monesti kysytty, miksi haluan käyttää teoksessani oksia ja miksi ihmisessä ne pitää maalata. Oksat ovat luonnonmateriaali, täysin sattumanvaraisesti muovautuneet sellaisiksi kuin ovat. Yhtä sattumanvaraista on, kenelle tulee siniset silmät ja kuka sairastuu mielenterveysongelmiin. Maalatessani oksia mustaksi, tunnen tekeväni jotain väärää. Ikään kuin se olisi suuri vääryys ja luvaton. Sitä paheksutaan. Oksat ovat kauniita luonnollisessa värityksessään, niiden maalaaminen on luonnotonta ja väärin. Vähän samankaltainen suhtautuminen pätee myös mielenterveysongelmiin. Niitä piilotellaan ja niistä podetaan huonoa omaatuntoa. Kuin olisi muita huonompi tai vääränlainen.

Minulle on myös tärkeää, että maalaan oksat ehdottomasti käsin siveltimen kanssa, perinteisin menetelmin. Minulta kysyttiin, miksen vain suihki spraymaalilla oksia nopeasti ja tasaisesti. Vastasin, ettei se kunnioita tarpeeksi materiaaliani. Jos en näe sitä vaivaa, että maalaan jokaisen oksan yksitellen, katsele pintaa ja kuinka maali levittyy sille, perustelen itselleni, miksi peitän pinnan. Kuin kysyisin luvan, että saan maalata tämän juuri näin. En halua, että prosessi on merkityksetön ja kylmä. Mielestäni spray tekisi oksistani elottomia. Minusta

se olisi sama, kuin jos en kiinnittäisi mitään huomiota siihen, mitä haastateltavani minulle kertoivat.



Kuva 2. Oksia maalausprosessissa

Päädyin lopulta valitsemaan mustan värin oksiin (Kuva 2). Valtaosa haastatelluista kuvaili ahdistuksen ja paniikin olevan väriltään jotain tummaa. Kenenkään mielestä se ei ollut täysin mustaa, mutta välttääkseni epämääräisen sillisalaatin näyttelytilassa valitsin sen. Se on visuaalisesti näyttäväin vaihtoehto, puhuu samaa kieltä maalauksen kanssa sekä istuu omaan taiteelliseen kaanoniini. Haastatteluja kuunnellessani huomasin myös paniikkikohtausten kuluttavan luonteen. Siinä ihminen synnyttää uskomattoman paljon energiaa, kuin palava puu ja lopputulos on molemmissa hiiltynyt ja kytevä kasa. Jäljellä on vain mustaa, ja energia on loppuun kulunut.

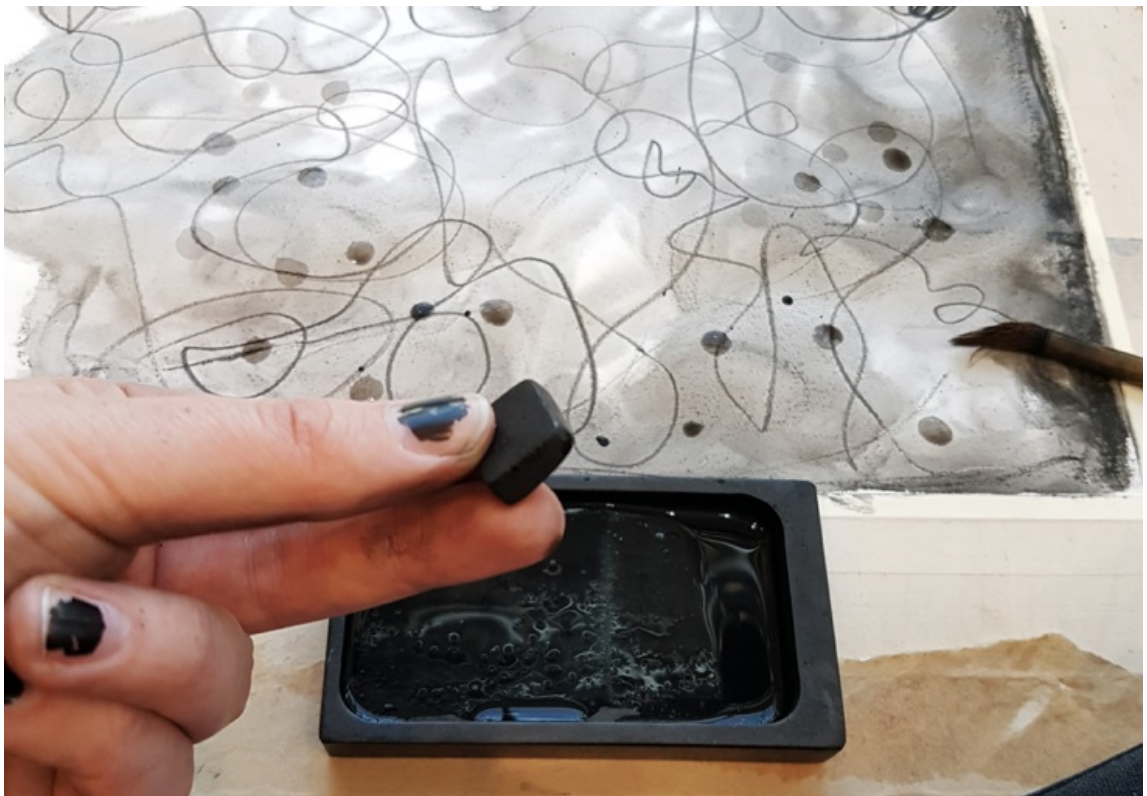
Olen prosessin aikana maalannut oksat useaan kertaan. Välillä maali on rapissut oksien kolhiessa toisiaan, välillä käppyrämäntyyn tykästynyt pieni ötökkä on käynyt kaivamassa kasan purua vastamaalatun pinnan läpi. Myös kuivunut kaarna on rapissut osasta pois jättäen läikkiä, sillä en kuorinut kaikkia oksia

säästääkseni monipuoliset tekstuuri- vaihtelut. Maalin viimeisteleminen jääkin ripustusviikolle.

5.2 Jossain ne tunteetkin koetaan

Pohja on teoksen ruumis, rajat missä ahdistus ja paniikki tapahtuvat. Se on 130 x 130 cm levy, yhdeksän millistä koivuvaneria. Se ei ole vakaa, kuten siinä hetkessä mikään ei tunnu pysyvältä ja turvalliselta. Olo paniikki- ja ahdistuskohtauksen jälkeen on kaikkea muuta kuin vakaa ja hallittu. Se on jotenkin vinossa ja leikkii tasapainoastin kustannuksella. Ensimmäinen ajatukseni epävakauden luomisesta oli rakentaa pohjasta suuri keinulauta, joka roikkuisi katosta tai jostain telineestä. Vaarana olisi ollut pohjan liika keinuminen, eikä katto olisi millään kestänyt installaatiota ja siihen astuvaa ihmistä. Tulin lopputulokseen, että teoksen pohjan epävakaus pitää luoda muulla tavoin, kuin roikottamalla sitä jostain. Päädyin käyttämään pohjan alla kiilakehikkoa, joka on kaksi senttimetriä korkeampi toisesta reunasta, huijaten tasapainoastia. Levy antaa myös hieman myöten, mikä korostaa huimaavaa vaikutusta.

[--] jos ahdistus olisi jotain materiaalista, se olisi joku ikävä neste, joka saastutaisi kehon (Henkilö G 2018).



Kuva 3. Työvälineet

Päätin purkaa prosessin aikana jumiutuneita ajatuksiani ja raskasta teemaa maalaamalla. Materiaaleinani käytän paksua puolikarkeaa paperia ja mustetikua, josta muste hierotaan veteen kivistä alustaa, suzuri –kiveä, vasten (Kuva 3). Kyseessä on vanha kiinalainen tekniikka, johon tutustuin ollessani opiskelijavaihdossa Coloradossa. Musteen siveltimellä levittämisen lisäksi minulla on tapana myös kastella paperi ja hieroa tikulla suoraan paperin pintaa, saadakseni erittäin intensiivisiä tummia sävyjä. Prosessi on kuluttavaa sekä paperille että käsille. Maalaan parhaiten, kun annan käsieni liikkua itsestään. Annan intuition ratkaista, missä mikäkin viiva menee ja mitä kohtaa raastan mustetikulla eniten.

Maalauksissa tulevat esiin tekstuurit ja visuaaliset elementit, joita haastattelut minulle antoivat (Liite 2). Halusin tuoda teokseen jokaisesta haastattelusta jotakin. Maalaaminen on minulla verissä, ja olen oppinut sen kanavoivan alitajuntaani paremmin kuin mikään muu materiaali. Maalaukset ovat ajatuksia, joita työni aihe minussa herättää.

Olen vuosia vääntänyt kättä itseni kanssa, olenko maalari vai veistäjä. Monessa yhteydessä minulle on sanottu mustemaalauksieni olevan vahvempia kuin kolmiulotteinen ilmaisuni. Se on saanut minut turhautumaan, tuntemaan jopa vihaa ja epäuskoa. Eräänlaisena kommenttina tälle ajatukselle, tulin siihen tulokseen, että maalaukset on revittävä. Opinnäytetyöni ei ole eikä tule olemaan sarja maalauksia. Ne kasaantuvat pohjan reunoille kasoiksi, työnnettyinä syrjään kuten jotkut työntävät pahaa oloaan vuosia hyväksymättä sitä.

Siitä huolimatta maalausten repiminen tuntui vaikealta. Ehkä sitä voisi verrata hyväksymisprosessiin, jota mielenterveysdiagnoosin saanut ihminen käy läpi. Se tuntuu väärältä, pahalta ja pää huutaa, miksi juuri minä. Ajattelin ensin ulkoistaa repimisen ystävälleni, josta tämä projekti sai alkunsa, mutta tulin siihen lopputulokseen, että minun on tehtävä tämä itse. Revityt maalaukset ovat fyysinen kehon massa; liha luiden ympärillä.



Kuva 4. Levy vs. lankut

Levyn päälle on kiinnitetty akvarellipaperille tehty mustemaalauks. En enää näe pohjaa maalauksena, vaan perustana kaikelle. Se on pelkistetty tummaksi pinnaksi, jossa on tekstuureja. Alkuperäinen suunnitelmani oli tämä. Rakentaessani teosta, huomasin kuitenkin levypohjan olevan aivan liian littana ja vaatimaton oksamassan alla. Tein viime hetken muutoksia ja päätin rakentaa teokseen toisen pohjan tuppeen sahatusta lankusta, jonka maalaan tummaksi (Kuva 4). Notkuvat levyyn kiinnitetyt lankut näyttävät visuaalisesti paljon paremmalta kuin alkuperäinen levy. Myös lankut ovat aavistuksen vinossa, joten huimaustunne säilyy samana.



Kuva 5. Caput mortuum -sävytys

Revityt maalaukset olen kasannut pohjan päälle. Mustien ja harmaiden pintojen ja kuvioiden massan rikkovat paperin repeytyneet valkoiset reunat. Tarkemmin katsottuna palasista pystyy erottamaan häivähdyksen väriä tuomassa syvyyttä harmaaskaalaan (Kuva 5). Maalauksia on sävytetty akvarellilla, mikä saa tehonsa pigmentistä nimeltä caput mortuum. Se tarkoittaa kuollutta päätä, arvontonta jäännösainesta, mikä jää jäljelle palamisreaktiossa.

Se on mulle, [...] sellasta melkeen ku savua. Tai sellasta pehmeää, luikertelevaa (Henkilö E 2018).

Muste on imeytynyt paperiin, samalla tavalla kuin ahdistus nousee saastuttavan nesteen muodossa sormia pitkin kehoon. Se tukehduuttaa, vyöryy ympärillä kuin savu tai sumu, tunkeutuen joka paikkaan, jokaiseen paperinhuokoseen. Tunnelma on levoton ja alati liikkeessä. Satunnaiset viivat ovat eläviä, nopeita ja rätiseviä, toistaen oksien muotokieltä.

5.3 Sitova elementti

Se on itse asiassa hyvin pehmeä tunne. Muistuttaa varmaan aika paljon tätä villapaitaa (Henkilö H 2018).

Revittyjen maalausten lomassa kiemurtaa kudetta. Se on kuin purettu villapaita, joka vielä hetki sitten sulki syleilynsä kuin ahdistus. Lisäsin teokseen kudetta

tuomaan lisää kolmiulotteisuutta pohjaan ja maalaussilppuun. Halusin pohjan muistuttavan hieman metsänpohjaa; jotain pehmeää ja joustavaa, joka helposti takertuu, menee solmuun ja kompastuttaa kuin aluskasvillisuus tai juuret.

Tein myös testiripustuksen matonkuteen kanssa. Olin varma, että oksat on parasta ripustaa siimalla mahdollisimman huomaamattomasti, mutta huomasin olleeni väärässä. Tummanharmaa matonkude toi ripustukseen tervetullutta fyysisyyttä, ja se sai siimalla ripustetut osat näyttämään teennäisiltä. Tuntui paremmalta näyttää rehellisesti, millä ne on ripustettu ja tuoda se selvemmin osaksi teosta. Puhuin ulkopuolisen ohjaajani kanssa ja huomasin, miten sulavasti matonkude alkoi kietoutua oksiin luoden aivan uudenlaista tilantuntua (Kuva 6).



Kuva 6. Tekstuureja kuteella

Oksat eivät olleet enää vain kauniita oksia, vaan ne saivat täysin uusia muotoja. Tein niistä omia teoksiani pelkkien valmiiden muotojen sijaan. Tuntui erittäin vapauttavalta alkaa leikkiä kuteen kanssa. Matonkude on ollut mukana monissa töissäni jo aikaisemmin, ja löysin teoksen tekemiseen täysin uuden riemun alkaessani rakentaa tilaa sen avulla. Pystyn kuteella ikään kuin maalaamaan il-

maan, varjostamaan alueita ja tuomaan esiin toisia. Kieputtaessani kudetta oksiin ja virkatessani sormin verkkoa yhdistämään eri osia, tunsin olevani valtava hämähäkki.

Huomasin teoksen myös muuttuneen ahdistavammaksi kuteen myötä. Enää teoksessa ei ollut leijuvaa rauhallista tunnelmaa, vaan se muuntui painostavaksi. Oksat kurkottelevat kokijaa kohti kuin sormet, ja olo ovat kaikkea muuta kuin levollinen. Samalla kude myös sitoo teoksen elementit yhteen kokonaisuudeksi. Ei ole kokemuksista irrallista ruumista tai kokemuksia ilman lähtökohtaa tai tapahtumapaikkaa. Kude nivoo kehon tuntemuksiin ja kaksi tilaa yhteen.

5.4 Ottaisitko ahdistuksen pois, jos voisit?

Halusin liittää teokseen myös puettavia elementtejä. Oksien joukossa on muutamia, jotka voi pukea päälleen. Ne eivät ole käyttökoruja. Minusta on vaikea tehdä koruja, joita on helppo käyttää. Niitä ei voi vain pukea päälle ja unohtaa. Ne vaativat huomiota, ne rajoittavat liikkumista, niitä pitää kannatella ajatuksen kanssa. Kun ahdistus ja paniikki, ne kulkevat mukana ja ovat aina läsnä, sitä on vaikea unohtaa. Viisi puettavaa osaa sijoittuvat vartalolla alueille, joilla haastateltavat huomioivat eniten fyysisiä reaktioita. Sormissa, rintakehällä, yläruumis toimii ahdistuksen keskuksena. Isoin oksa estää tarpeen kyykistyä, se pureutuu lantioon ja kuvaa hetkeä, kun ei ole turvallista tai rauhallista paikkaa antaa kohtauksen tulla.



Kuva 7. Puettavia oksia

Tuntui teennäiseltä yrittää liittää teokseen metallia. Alun perin suunnittelin puettavien elementtien kiinnitysmekanismien tekemistä kuparista, mutta en pystynyt perustelemaan tätä ratkaisua. Oli luontevampaa alkaa sitoa oksia suoraan kehoon, käyttämällä matonkudetta (Kuva 7). Se mahdollisti oksien täydellisen ta-
kertumisen kehoon.

Miksi minun piti saada teokseen puettavia elementtejä? Nehän vain sulautuvat pohjaan kudekiinnityksineen, eikä niitä välttämättä huomaa, ellei tiedä, mitä etsiä. Niitä tuskin kukaan tajuaa ja uskaltaa ottaa käteensä. Pidän yllätysten piilottamisesta teoksiini. Pieniä viittauksia, joita en edes oleta muiden löytävän. Olen huomannut alitajuisesti maalaavani jokaiseen maalaukseen tällaisia viittauksia, joita vain itse ymmärrän.

Nämä elementit ovat tärkeämpiä minulle kuin teoksen kokonaisuudelle. Tuntuu reilulta kuitenkin mainita, että niitä on. Kyseessä on myös identiteettikysymys. Valmistun korutaiteenosastolta, teokseni on installaatio, joka muistuttaa veistos-
ta ja jossa on maalauksia. Teos on kehollinen ja puettava, vaikka mittakaava on aivan muuta kuin käyttökoru. Nämä muutamat yksittäiset oksat ovat pieniä puettavia ahdistuksia isomman kaaoksen keskellä, tapoja yrittää eläytyä aina mukana kulkevaan pahaan oloon. Minulla on vain mahdollisuus ottaa se päältäni pois. Pidän sitä hienovaraisena viittauksena tulevaan. Aion paneutua mielen-
terveysongelmiin ja empatiaan entistä syvemmin jatkossa.

6 Jäikö käteen muutakin kuin oksa?

Kun kohotat katseen, ympäröivää tilaa hallitsevat kuuteen kietomat oksat ja verkot. Näet niiden välistä, mutta kokemus on erilainen, kuin jos niitä ei olisi. Kun elää ahdistuksen kanssa, se on tavallaan aina häilyvässä näkökentässä. Se on takertuneena mukana, jos ei päällimmäisenä mielessä, niin ainakin jossain takaraivossa. Pahimmassa tapauksessa se häiritsee näkemistä niin, ettei voi tarkentaa katsetta mihinkään ympäröivään, se vaatii kaiken huomion. Teos saa katsomaan ympäröivää maailmaa eri tavalla kuin aiemmin.

Käsittelen teoksen kaikkia elementtejä kokonaisuutena, mikään ei toimisi yksistään. Ne ovat riippuvaisia toisistaan, aivan kun ahdistuskohtauksen fyysiset oi-

reet ovat riippuvaisia siitä, että joku kokee ne. Pohja tukee oksien ja kuteen muodostamaa tilaa. Osat ovat symbioosissa ja mikään ei hallitse selvästi toista. Teos on kokonaisvaltainen kokemus, se kietoo kokijan sisäänsä kuin ahdistus ikään.

Teos on elänyt ja muuttunut kanssani koko prosessin ajan. Juhani Pallasmaa (2014, 40) on kiteyttänyt hyvin tämän kokemuksen: *Työstä tulee matka, joka saattaa paljastaa näkymiä ja ideoita, joita ei ole aiemmin kuvitellut, tai joista ei ole ollut tietoa, ennen kuin oman käden ja mielikuvituksen työ ja aitoon epätie-toisuuteen liittyvän epäröinnin ja uteliaisuuden asenne on sinne johdattanut.* Olen antanut teoksen kasvaa epävarmuudessa ja antanut sen vaikuttaa sisäiseen tilaani. Olen kyseenalaistanut jokaisen valintani ja käynyt teoksen kanssa dialogia. Teos on pyörinyt mielessäni sisäisessä tilassani, ja sisäinen tilani heijastuu teokseen, ne ovat olleet yhtä. Siinä sisäinen tilani tukee fyysistä; maalaukset kuvastavat ajatusprosessia ja keskustelua, jota olen käynyt teoksen fyysisten osien, oksien ja matonkuteen kanssa.

Huomaan, että tässä teoksessa alitajuntani on tehnyt enemmän ajatustyötä kuin tietoinen mieleni, sillä luulin sokeasti kuvaavani vain hetkeä paniikkikohtauksen jälkeen. Tästä voin päätellä, että olen tavoittanut kolmiulotteisessa tekemisessäni uuden tason, jossa materiaali ei enää sanele muotoa, vaan tunnen materiaalini sen verran hyvin, että pystyn käsittelemään sitä yhtä intuitiivisesti kuin maalausta.

Katsoessani teosta kauempaa, näen kaikki luomani silput ja solmut (Kuva 8). Mietin, tuntuuko terapeutista tältä, kun potilas tulee ensi kertaa vastaanotolle: mistä tätä lähtisi purkamaan ja mitkä palat kuuluvat yhteen. Ahdistuksen ja paniikin syyt ovat monenlaisia solmuja, joita pitää ensin tunnistaa ja sitten alkaa etsiä ratkaisua, miten se puretaan ja mahdollisesti, miten sen kanssa voi oppia elämään. Pitää kasata monta palapeliä löytääkseen ratkaisun, mistä kaikki johtuu ja miten nämä palat saadaan jälleen toimimaan yhdessä.



Kuva 8. Melkein valmis kokonaisuus

Olen yrittänyt samaistua ahdistuksen ja paniikin kanssa elävien ihmisten tunteuksiin ja oloon. Olen huomannut olleeni yhtä ennakkoluuloinen ja ymmärtämätön kuin ne ihmiset, joita vastaan olen saarnannut mielenterveysongelmien leimaamisesta. Ajaessani lääkäristä kasa lääkereseptejä migreeniin pelkääjänpaikalla, samaistuin ensi kertaa kunnolla. Kun saan migreenikohtauksen, en pysty liikkumaan, valo ja äänet tekevät pahaa ja voin jopa pelätä, kuolenko tä-

hän. Pahoinvointikohtaukset saavat tärisemään, pitää päästä pimeään makamaan ja laittaa painava tyyny pään päälle. Minun migreenini johtuu usein stressistä, ja se on peritty äidin suvusta. Hakemani vastaus ja keino samaistua oli lähempänä kuin luulinkaan. Fyysiset oireet aiheuttava mekanismi on vain eri.

Kun tekovaiheessa istuin teoksen sisällä, minulla oli mukava majamainen tunne, mutta teoksessa seistessä, tunnelma on täysin päinvastainen. Se on kaikkea muuta kuin mukava ja kodikas. Se ahdistaa ja luo epämiellyttävän olon, aivan kuten ideana olikin. Myös huimausefekti on tehokas. Mielestäni olen saavuttanut tavoitteeni, ja teosta voisi kutsua pelkistetyksi paniikkikohtaukseksi. Sen kautta voi tavoittaa joitain todellisia tuntemuksia, joiden kanssa ahdistus- ja paniikkikohtauksia saavat ihmiset elävät. Teoksen kautta on mahdollista laajentaa omaa ajatusmaailmaa ja tuntea myötätuntoa. Ainakin se on avartanut omaa näkökulmaani ja saanut huomaamaan, että omassa ajattelutavassa on vielä varaa laajentaa. Ilman tätä prosessia, en välttämättä olisi sitä ymmärtänyt tehdä. Ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa tuntea empatiaa, ja sitäkin tärkeämpää on olla avoin erilaisuudelle. On myös tärkeää hyväksyä, ettei koskaan voi ymmärtää toista täydellisesti, mutta tietoisella reflektoinnilla voi saavuttaa aidon myötälämisen tason.

Teoksen nimeksi valikoitui Ansari. Se on vanha suomenkielen sana, joka tarkoittaa puutarhaa. Sanan voi tulkita myös ansaksi tai eräänlaiseksi sieppariksi. Puutarhan ei aina tarvitse olla värikäs ja rehevä, ollakseen puutarha. Loppuvaiheessa myös ansarin kukat, pudonneet lehdet, jäivät pois lopullisesta installaatiosta. Kenties tuuli vei ne mukanaan, ne olivat vain osa prosessia, joka johdatti minut todellisen ansan ytimeen.

Teos on täysin valmis vasta sitten, kun se on ripustettuna museolla ja näyttelyvieraat pääsevät kokemaan teoksen itse. Se vangitsee katseen, sitä ei voi ohittaa. Se ei ole perinteisellä tavalla kaunis, se on outo ja se herättää mielenkiinnon. Sinne kavutaan sisään ja taidekokemus syntyy. Se saa aikaan keskustelua ja ajatuksia. Silloin teos on onnistunut, ja olen saanut ujutettua oman agendani kokijan mieleen: haastanut refleктоimaan ja toivottavasti sitä myöten laajentanut kokijan maailmankuvaa.

Kuvat

Kuva 1. Luonnoksia, s. 15

Kuva 2. Oksia maalausprosessissa, s. 16

Kuva 3. Työvälineet, s. 17

Kuva 4. Levy vs. Lankut, s. 19

Kuva 5. Caput mortuum –sävytys, s. 20

Kuva 6. Tekstuureja kuteella, s. 21

Kuva 7. Puettavia oksia, s. 22

Kuva 8. Melkein valmis kokonaisuus, s. 25

Lähteet

Aaltola, E. & Keto, S. 2017. Empatia – Myötäelämisen tiede. Helsinki: Into kustannus Oy

Depew, D. Empathy, Psychology and Aesthetics: Reflections on a Repair Concept, 2005, <https://ir.uiowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1033&context=poroi>
Luettu 5.2.2018

Eskonen, I., Levander, M. & Roine M. 2017. Ahdistus aisoihin – Lasten ahdistuneisuuden fokusoitu kognitiivinen hoito. Helsinki: Grano

Kalliopuska, M. 1990. Empatia – tie ihmisyyteen. Hämeenlinna: Kirjayhtymä

Lee, V. & Anstruther-Thomson, C. 1912. Beauty & Ugliness And Other Studies In Psychological Aesthetics, Lontoo: Lane

Mielenterveystalo.fi, Mistä paniikkihäiriössä on kyse?,
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/paniikin_omahoito/Pages/Mista_paniikkihairiossa_on_kyse.aspx
Luettu 10.02.2018

Nummenmaa L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi

Pallasmaa, J. 2007. The Eyes of the Skin. Cornwall, Iso-Britannia: TJ International Ltd. Padstow

Pallasmaa, J. 2014. Kohtaamisia - Kirjoituksia arkkitehtuurista ja taiteesta. Nordstedt, Saksa: ntamo P&C

Haastattelut

Henkilö A:n litteroitu haastattelu, 15.12.2017

Saatko ahdistus vai paniikkikohtauksia, vai molempia?

Henkilö A: En saa enää niin usein paniikkikohtauksia, enkä enää myöskään niin usein ahdistuskohtauksia, mutta niitä huomattavasti useammin.

Mitä silloin tapahtuu, kun kohtaaminen tulee? Tärisevätkö kädet, huomaatko että syke nousee esimerkiksi?

Henkilö A: Se on jotenkin vaikea selittää, kun se tilanne on jotenkin niin pakottava. Kädet joskus tärisevät, mutta ei huomattavasti. Se on lähinnä puristava tunne kylkiluitten takana. Kuin jokin sisäkautta vetäisi, kuten käsi vetäisi sisäpuolelta kylkiluista ja puristaisi. Paine on sekä sisä- että ulkopuolella, se tuntuu todella inhottavalta. Syke nousee.

Tuleeko hengenahdistusta?

Henkilö A: Joo. On vaikea hengittää. Ahdistuskohtauksessakin on vaikea hengittää, mutta paniikkikohtausta on siitä vielä hullusti hankalampi. Silloin ihan haukkoo henkeä välillä. Jotenkin paniikkikohtauksessa ei tiedä mitä tekisi, että mihin menisi. On sellainen tarve helpottaa sitä jotenkin, tehdä asialle jotain, mutta sinulla ei ole mitään muuta kuin sisään käpristyminen ja alan aina heiluttaa jalkoja pakonomaisesti.

Ääntä ei havaita, mennäänpäs vähän taaksepäin, eli puristava tunne rinnassa?

Henkilö A: Joo siis se on semmoinen todella kova paine. En tiedä miksi kuvittelen, että joku puristaa, sellainen puristava tunne kylkiluitten sisäpuolella rintalastan alla. Todella kova puristus paine. Sellainen, että jos voisi repiä itsensä auki, se helpottaisi. Tai jos se jotenkin luhistuisi sisäänpäin, silloinkin se ehkä helpottaisi, koska paniikkikohtaaminen on jatkuva tila. Äärimmäisen paha olo tila, joka ei koskaan saavuta huippuaan jonka jälkeen se helpottaisi. Jokin puristaa todella kovaa, mutta se ei ikinä katkea. Et saa lopullista "nyt sattuu sattuu" -oloa vaan odotat milloin se tapahtuu, mutta se ei koskaan tapahdu. Onko tässä mitään järkeä?

On paljonkin. Onko mitään, millä se sitten helpottaa? Auttaako kyyristyminen esimerkiksi?

Henkilö A: Joo, jos olen yksin, menen kasaan. Puristaudun yleensä mahdollisimman sikiöasentoon, pää menee lähelle polvia. Jos olen muiden ihmisten kanssa, ensimmäinen reaktio on yleensä "pois täältä nyt heti" ja ainoa tarve on päästä muualle. Yleensä se helpottaa vaan ajan kanssa. Kärsitään, kunnes se menee ohi. Ei ne hirmu kauaa kestä. Maksimissaan 5-10 minuuttia.

Ei niin kauaa, ehkä 5 minuuttia yleensä on pisin. Minulla ne ovat yleensä nopeita. Se saattaa kasvaa pidemmältä ajalta, pahin vaihe ei kestä kauaa.

Jos pitäisi sanoa jokin väri, millä kuvailisit sitä hetkeä tai tilaa, mikä se olisi?

Henkilö A: Kauhean vaikea. Haluisin melkein automaattisesti sanoa musta, mutta musta on jotenkin liian geneerinen. Se ei tunnu jotenkin oikealta. Tämä tuntuu vaan siltä, että koska kyseessä on negatiivinen tunne, vastaan musta. Mutta en ole varma onko se juuri se väri mikä se mielestäni olisi.

Onko kyseessä kumminkin tumma?

Henkilö A: Ei se vaalea ole. Riippuu kyllä mikä sen aiheuttaa. Jos se on paniikkikohtaus, sanoisin visuaalisesti jotenkin keskittymiskyvyn. Ei ehkä visuaalinen sana.

Hajanainen, pirstaleinen?

Henkilö A: Sanotaan, että kaikki ulkopuolella on sellaista hajanaista ja kummallista. Kaikki ei ihan ole niin kuin normaalisti. Kaikki itsessä menee niin lujaa.

Keskittyminen on oman kehon sisällä?

Henkilö A: Joo.

Liittyykö hajuja tai sellaista?

Henkilö A: Ei.

Olisiko tunne kova, pehmeä, terävä? Jos se pitäisi materialisoida.

Henkilö A: Yritän miettiä. Olen vähän huono näissä, materiaalit ovat vaikeita. Ei millään muotoa pehmeä, sitä se ei ainakaan ole. Jotain kovaa ehkä? Haluisin sanoa jotain kovaa ja raskasta. Ehkä terävä?

Jos kyseessä on raskasta ja kovaa, olisiko se kuumaa tai kylmää?

Henkilö A: Sellainen kylmä kuuma. Niin kuin kylmänhiki, tiedätkö? Mutta kuitenkin enemmän hiostava kuin kylmä.

Jäin miettimään sitä kylkiluiden puserrusta ja hengittämistä, yritän kuvitella sitä.

Henkilö A: Yritän kuvailla miltä se tuntuu oikeasti. Aivan jäätävä paine täällä [osoittaa rintakehää], hengitys ei oikein kulje. Ja olet todella tietoinen siitä, että koko kroppa tuntuu etäiseltä, raajat ovat jossain tuolla kaukana. Olet jotenkin hirmu tietoinen siitä, ettet voi repiä itseäsi auki ja helpottaa oloa. Koko ulkomaailma on jotenkin hajanainen ja kaukana. Et pysty keskittymään

mihinkään. On vähän sellainen humiseva olo päässä ja korvissa. Ei saa oikein kiinni mistään. Jos kuvitellaan, että säikähdät jotain, siinä on sellainen [vetää nopeasti henkeä sisään ja hätkähtää]. Se on tavallaan se hetki, mutta vain tosi pitkän aikaa. Josta ei pääse pois.

Ja se humina tuntuu koko ajan? Siihen ei liity mitään muita ääniä?

Henkilö A: Niin. Jos olen yksin, niin ei. Eikä se ole välttämättä konkreettista huminaa. Sellainen humiseva olo päässä ja korvissa ja minulla aina välillä tinnittää korvat muutenkin. Sitten jos on paikalla missä on paljon muita ihmisiä ja siitä tulee paniikkikohtaus, silloin ei pysty keskittymään ääniin normaalisti, vaan saat yhden sanan täältä, toisen tuolta, tuo ääni tuolta, toinen jostain tuolta ja se kaikki menee jotenkin sekaisin. Et pysty keskittymään siihen mitä joku puhuu, vaan kuulet sieltä pari sanaa ja sitten se keskustelu on jo poissa ja toinen sanoo jossain tuolla pari sanaa. On vaikea keskittyä mihinkään.

Ovatko nämä tilanteet sinulle pahempia silloin kun olet yksin vai muiden kanssa?

Henkilö A: Se riippuu. Se vaihtelee. Minulla on tiettyjä aiheita, joista yleensä saan paniikkikohtauksia. Niin ne aiheet tavallaan... En halua mennä tarkemmin siihen, mutta on kaksi aihetta, josta saan paniikkikohtauksen. Ja silloin kun olen yksin, voin saada yhdestä ja silloin kun olen muiden kanssa, voin saada kahdesta. Mutta minun on helpompi estää paniikkikohtauksia tulemasta silloin kun on muita ihmisiä ympärillä, koska silloin minun on skarpattava. Koska en vain voi hajota tässä kaikkien keskellä. On jotain keinoja, jolla voin pitää kohtaukset poissa, ehkä siksi en saa enää niin pahoja kohtauksia, kuin joskus silloin kun olin nuorempi. Olen oppinut hillitsemään niitä. Joskus en pysty yhtään, mutta joskus pystyy.

Henkilö B:n litteroitu haastattelu, 20.12.2017

Saatko ahdistus- vai paniikkikohtauksia vai molempia?

Henkilö B: Mä saan ahdistuskohtauksia ja ajoittain paniikki. Paniikkikohtaus on sitten ahdistuksen jälkeen. Mulla kertyy se ahdistus niin kovaksi, niin pahaksi että jossain vaiheessa se purkautuu pelkän kohtauksen kautta.

Mitä tapahtuu silloin fyysisesti?

Henkilö B: Fyysisesti? Ainakin mulle tulee, sydän alkaa hakata nopeammin ja tuntuu että, joku painava rinnan päällä. Se vähän niin kun pusertaa. Myös hengitys tihentyy, se on sit lähempänä paniikkikohtauksia. Et sitten tulee semmoin [haukkoo henkeään nopeasti] ja sitten on pakko vaan jotenkin hengittää, että se menisi pois. Nykyään ei oo oikeastaan enää niin pahaa. Mä osaan hallita sitä jollain lailla. Yleensä se on, et halua mennä kyykkyyyn johonkin paikkaan ja vaan olla siinä ja hengittää vähän aikaa. Sit se menee ohi. Mutta kyllä se on vähän, että tulee hiki, kylmähiki, ja pää on vähän semmonen kevyt.

Ehkä saman tyyppinen kuin kun on flunssassa. Kun poskiontelot on vähän tukossa. Ehkä vähän jotain siihen viittaavaa.

Kauan tämä yleensä kestää? Tämä pahin vaihe?

Henkilö B: Mä muistan, että mulla on joskus ollut joku puolen tunnin mittainen, mut nykyään mä osaan hallita sitä niin hyvin, että mulle riittää joku kymmenen minuuttia rauhottua. Mut se voi olla, et siinä vaiheessa, kun se menee niin pahaksi niin että on pakko rauhoittua niin sitä ei ehkä aina tajuakkaan, et okei nyt tulee paniikki päälle ja sitten vaan yhtäkkiä tajuaa, että oo nyt on pakko vaan olla näin tässä vähän aikaa.

Missä asennossa olet?

Henkilö B: Kyl mä yleensä meen kyykkyyyn ja mä monesti piän myös pöydän reunasta jotenkin kiinni, niin että mä otan siitä vähän tukea.

Onko se ikään kuin turva -juttu?

Henkilö B: No joo silleen, että mä pysyn tässä nyt tukevasti pakoillani. En nyt putoa tästä mihinkään. Mut joo, se on semmoinen kyyryasento ja vähän sikiöasennon tyyppinen. Semmoinen, että tuntuu että siihen pitää mennä.

Jos pitäisi kuvailla jollain värillä, minkälainen olisi paniikkikohtaus? Tumma, vaalea, jotain siltä väliltä?

Henkilö B: Mä luulen, että se menee aika tummaksi ja voisikohan sitä kun vanhoissa telkkareissa oli sitä sellaista lumisadetta. Niin ehkä jotain sen tyyppistä. Jonkinlaista sellaista värinää ehkä enemmänkin.

Että ei ole ainakaan staattinen? Että on jotain liikettä?

Henkilö B: Se voisi olla parhaiten kuvaava. Mut muuten sitten taas väreistä. Ehkä sitten kun tuntuu että on pakko laittaa kuitenkin silmät kiinni. Niin sitten ehkä haluaa nähdä mustaa. Ehkä siinä voi olla sitten vielä valopallon tyyppistäkin. Siitä on nyt hetki, kun on viimeksi ollut. Se ei palaa sitten kuitenkaan se muistikuva, se äkkinäinen hetki, se vaan iskee silleen THUM. Ja sitten tavallaan sen jälkeen on vaan silleen, eipä tässä enää mitään.

Jos se olisi asia, olisiko se pehmeä, kova, kylmä, lämmin? Sanoit, että tulee kylmähiki?

Henkilö B: Joo, se nousee just niin kun selkään ja otsaan tulee semmosia niin kun hikipisaroita. Vähän varmaan saman tyyppinen, kun jännittäessä tulee, et jos sä hermostut tai hermoilet vaikka jotain esitystä tai jotain ehkä joku sen tyyppinen. No siinäkin on ahdistusta siinä hommassa. Tai onko se sitten joku tämmönen jännitystila myös.

Tuleeko sellaista oloa, että tukehtuisit, tai sellaista?

Henkilö B: Joo siis se hapenotto. Kun sanoin et pitää hengittää. Se tavallaan, että jos ei hengitä rauhallisesti niin sit siitä tulee semmoinen [haukkoo henkeään nopeasti]. Varmaan se on siitä rinnan puserruksesta, joka painaa. Et tavallaan tuntuu, et se blokkaa sitä hengitystä. Mutta just et tasaa hengitystä ja hengityksestähän lähtee ylipäättään se tilanteen rauhoittaminen. Mun mielestä se on aika suurikin tekijä siinä tuntemuksessa. Semmonen paino. Ei oo kevyt.

Jos visuaalisesti se olisi se television ruutu, kuuluuko siinä jotain ääntä? Soivatko korvat? Mitä tapahtuu äänimaailmassa?

Henkilö B: Mulla on ehkä semmoista huminaa. Et ei kuulu mitenkään ehkä terävämpänä äänet vaan ne enemmän vaimentuu vähän. Et siit tulee ehkä vähän saman tyyppinen olo, kun ois veden alla, kun siellä alla kuulu semmoista huminaa. Et se on ehkä semmoinen turtumustila myös.

Tuntuuko sinusta paniikkikohtauksessa, että ulkomaailma katoaa tai muuttuu? Pystytkö keskittymään esim. keskusteluun?

Henkilö B: No keskusteluun ei silloin pysty. Kun kaikki muuttuu, niin silloin pitää vain keskittyä siihen tai se on vaan silloin oma kupla mikä tulee siihen päälle. Mut kyl se on ehkä enemmän just silleen pään ja rintakehän alue tai jopa vatsan, sellainen tiedätkö? Sellainen ikään kuin huppu laitettais päälle. Monesti mulla saattaa olla aamuisin. Mä oon tässä viime aikoina, se on tämmöinen joku stressin tuoma. Mut silleen, kun menee bussipysäkille ja sitten mulla on kahvikuppi mukana. Tottakai sitä tulee tavallaan kofeiinipärinääkin samalla, mut sitten mulle saattaa tulla ennen kun mä meen bussiin. Tulee totaalinen jäätyminen. Kun vahingossa alkaisi vähän vapisemaan. Tavallaan jännittää se ja vähän ahdistaa bussiin meneminen. Se on vaan semmoinen oma tila. Semmonen ahdistustila.

Tuleeko se silloin kun olet yksin?

Henkilö B: Joo siis yksin nimenomaan. Yleensä mulle ahdistus tulee silloin kun mä oon itekseni. Sitten joskus sitä ehkä jopa ruokkii, silleen haluaa oikein kylpeä siinä. Ehkä myös jalkojen pistely, raajojen pistely, samalla tavalla, kun puutuu. Nyt nimittäin jalka tässä puutu ja ihan tuli vain mieleen, että joo sitäkin on ollut siinä. Että jotenkin se ottaa kiinni, kuin semmonen tarrautuva.

Pystytkö kohtauksen aikana tekemään esim käsillä mitään?

Henkilö B: Joo mä tykkään, että mä otan jostain kiinni. Se, että tavallaan on myös jossain tässä maailmassa. Koska jos ei pidä kiinni, niin se on tyhjyyskin tavallaan. Tyhjiö, mihin voi pudota. Se on tavallaan ahdistus-pelkotila mikä sitten tekee sen. Mä en tiedä ahdistuksesta, oikeastaan että onko se pelkästään sitä vai siinä sitten nimenomaan tämmöset jännitys ja pelko ja näitä muitakin elementtejä, jotka tavallaan vilahtaa. Mun mielestä se on aika laaja käsite. Muistan, että oon joskus saanu semmosiakin kohtauksia, että pelkästään ajatus siitä, että kauppaan lähtee, että pitäisi lähteä kämpän ovesta ulos. Ei pääse kämpästä ulos, tulee ahdistus, tulee paniikki. Sitten pitää olla joku jonka kanssa mennä sinne kauppaan. Sit se onnistuu jollain tavalla. Siinä sitä kuitenkin hakee

jostain sitä turvaa. Oli se sitten pöydänreuna tai sitten se toinen ihminen, niin siinä aina jotenkin kaipaakaan sellaista. Kunhan siinä on joku. Kyllä siis no just nuo koiratkin. Kyllä mä otan ne silloin viereen, et tule tänne auta minua. Mutta semmonen välitön avuntarve tulee siinä. Varsinkin jos on kohtaus, kyllähän ahdistusta pystyy jossain määrin sietämäänkin ja sitä on lievempää ja pahempaa. Aaltoilee.

Eli ideaalitulanteessa, kohtauksen aikana joku tulisi auttaman?

Henkilö B: Niin tai sitten että saa oman rauhallisen tilan missä voi olla vähän aikaa. Et jos ei oo muita, sitten vaik tavallaan, että jossain muussa on sellainen hyvä olla. Sitä siinä ehkä hakee. Semmoista turvaa ja hyvää oloa.

Kosketus ei siis pahenna kohtauksen aikana?

Henkilö B: Se varmaan vähän riippuu siitä, että millä tasolla se on. Jos se on silleen lievää, et sen pystyy tavallaan unohtamaan. Mut en tiiä, jos se saattaa ehkä jossain määrin pahentaa. Mut se ei oo joka kerta ihan samanlainen. Mutta tuossa ehkä pääpiirteittäin oli niitä elementtejä mitä mä siitä muistan. Mutta joo se hengitys on aika oleellinen siinä. Ja paino. Ja just semmoinen [haukkoo henkeä]. Vähän kuin hengästyminen, mut sit ei saa happee kunnolla. Varmaan astmaatikot tietää kans tavallaa kun ei saa kunnolla henkeä. Kala-effekti.

Jos paniikista pitäisi tehdä jokin fyysinen asia, mitä materiaalia se olisi?

Henkilö B: Jokin inhottava. Inhottava materiaali. Tukahduttava. Mulle tulee jotenkin mieleen styroksi. Tavallaan, jos sä vedät styroksi palleroita henkeen, niin siinäkin on sitä semmosta ja ne vaan liimautuu, ne sähköistyy. Joku semmonen ihmeellinen energia. Joo se tukahduttaa. Sellai et se ois lähellä. Ajattelen koko ajan, että se ois tosi lähellä kasvoja tai päätä ylipäätään. Yläruumis. Ja et tavallaan se on semmonen möhkäle. Semmoinen, kun lumi tippuu räystäältä sun päähän, semmoinen kinos. Mutta ei oo kylmä. Ei oo kuuma kaa. Joku semmonen nihkeä. Nihkeähkö.

Liittykö mitään hajuja?

Henkilö B: Mä en kyllä muista mitään hajuja.

Eli hajuaisti ei yhtäkkiä muut tosi skarpiksi?

Henkilö B: Ei, ehkä mun kohalle enemmän, että kaikki vähän blokkaantuu tai menee pois. Sumentuu. Tai heikentyy. Vähän tulee kuin sellainen tyhjiö. Se on sellainen tila mikä on ennen, kun pyörtyy. Se kuvaa aika hyvin sitä fyysistä. Tiedätkö silleen, että tiiän, että kohta pyörryn. Silleen että alkaa pikkasen tälleen [huojuu] ja sit tietää, et nyt jos ei ota jostain kiinni. Tavallaan sellainen huimaus. Oon joskus siis pyörtynytkin. Niin sitten mietin, että se on ehkä vähän samantapainen.

En ole koskaan pyörtynyt. Olen myös miettinyt, pystyisinkö jotenkin kokemaan paniikin turvallisesti.

Henkilö B: Se hengitys on aika hyvä. [hengittää nopeasti]. Vähän sama, kun itkee ja itkun jälkeen tulee se [vetää henkeä nopeasti]. Tiiätkö? Se kun yrittää tasata hengitystä, mutta se ei mee pois. Sen tyyppinen on kanssa. Aika hyvä kuvaus. Koska siinäkin tulee semmonen pala. Mutta hyvin semmonen tavallaan intiimi tuntemus tai tapahtuma ylipäätään, tilanne. Häiriötila.

Tämä oli kattava ja hyvä. Saatan kysyä uudestaan, jos tulee jotain mieleen.

Henkilö B: Mäkin voin jonkun tekstin kirjoittaa ens kerralla, kun ahdistaa. Koska itseasiassa sekin voisi olla hyvä. Jos pystyy silloin kirjoittamaan, kun on sellaisessa tosi ahdistuneessa tilassa, niin silloin pää rullaa kans kuitenkin. Siinä voi tulla sellai täst ei tuu mittään täst ei tuu mittään, et tavallaan se jää junnaamaan paikoilleen. Joo. Se on semmoinen kierre. Tai sitten mä voin poimia jostain mun vanhasta päiväkirjasta jonkun patkän. Sensuroida jotain mutta hehheh. Joo. Mä luulen, että voisin pystyä.

Henkilö C:n litteroitu haastattelu, 21.12.2017

Saatko ahdistus- vai paniikkikohtauksia, vai molempia?

Henkilö C: Sekä että, kyllä mulla niitä kumpaakin tulee. Ahdistuksessa on se ehkä enemmän, et se lähtee enemmän keuhkojen ja vatsan kautta. Että joku ahdistaa ja painaa sisältä ja sä et vaan halua olla kenenkään seurassa. Mut sit jos on sosiaalinen tilanne, sun on vaan pakko esittää, että kaikki on hyvin.

Kumpaa tulee useammin, ahdistusta vai paniikkia?

Henkilö C: Ahdistusta tulee enemmän. Kun stressiä kertyy kauheesti, ja sitten siellä on se yks asia joka saattaa laukasta sen. Yleensä just silloin lähtee se paniikkikohtaus siitä. Nyt syys-, loka- ja marraskuun ajan on ollu enemmän kuin ois halunnu, just ton elämäntilanteen takia.

Mitä tapahtuu fyysisesti, kun tulee kohtaus?

Henkilö C: Aluksi se tuntuu tosiaan siltä, että joku nappaa sua keuhkoista kiinni. Että oikeasti puristaa. Ja sitten sua vaan rupee päässä heikottamaan ja tärisyttää ja sitten jalat vaan tippuu alta. Ehkä just pystyy ryömimään jonnekin, ettei nyt ihan johonkin keittiön lattialle jää. Sä vaan halvaannut paikalles pahimmas tapauksessa. Jotenkin pitää pitää itsensä lytyssä. Silleen sikiöasennossa tai jotenkin vaan kyyryssä. Et joskus mä voin olla vaan polvet ja kyynärpäät maassa ja pää alhaalla. Semmoin jännä venytys, kissa koira asento. Pitää vaan olla maan lähellä ja käpertyneenä. Et jos vaikka yrittää hengittää happee, se vaan onnistuu kyyryssä paremmin kuin taas mitenkään muuten.

Tuleeko sinulle sellainen olo, ettet pysty hengittämään?

Henkilö C: Joskus joo. Kylhän sitä silloin yrittää haukkoo happee, mut ei mulla henki ole niin pahasti salpaantunut koskaan, et mä niin kun pyörtyisin tai mitään. Kyllähän sitä happee täytyy haukkoo. Mitä nyt siinä saa, tilanteessa kun itkee kauheesti ja tekis vaan mieli huutaa. Mut mä oon vaan sellainen ihminen, että mä otan ihmiset ympärilläni huomioon kämpässä tai missä tahansa, niin mä en kilju tai huuda. Mä päästän sellaista äänetöntä huutoa, et mä vaan vedän syvään henkeä ja päästän kaiken äänettömänä huutona ulos. Se auttaa.

Mitä sinun kädet tekevät, onko ne pääasiassa kannattelemassa sinua?

Henkilö C: Ei, mä piidän niitä enemmänkin nyrkissä. Jotenkin ei kaipaa mitään kosketusta, ei edes omaansa. Haluu vaan pitää ne nyrkissä tai sitten jos on joku tyyny, peitonreuna tai tällainen, sitä vaan puristaa ja rutistaa. Mieluusti jotain käsissään puristaa kuin omia käsiään. Kosketus ei oo hyvä juttu missään nimessä. Vaikka tiedän, et se on kamalaa ihmisen katella ja sä vaan haluisit auttaa, mut siinä tilanteessa kosketus vaan pahentaa.

Minkä väriseksi kuvailisit ahdistus- tai paniikkikohtauksen? Oisko se tumma vai vaalea?

Henkilö C: Nyt heitit kyllä hyvän. Mä sanoisin ehkä, että se on tumma. En mustaksi sitä kuvailis. Sellainen tosi tumma viininpunainen on mikä mulle tulee ensimmäisenä mieleen. Paniikki, punainen, mut se ei huuda sitä punasuuttan.

Jos se olisi jotain materiaalia, mitä se olisi? Kylmää, lämmintä, kovaa, pehmeää?

Henkilö C: Mulle tulee materiaalista, kun puhutaan mieleen kasaan puristettu auto. Tiedätkö kun auto menee puristimeen ja se tulee sieltä sellaisena neliönä. Jotenkin se on se mikä mun päässä kuvastaa sitä. Et joku asia on vaan lytätty helvetinmoiseen kasaan ja se on ollu raskas, iso asia ja se menee sellaseks pieneks mytyks ja sä silti erotat ne asiat sieltä.

Onko sinulla kohtauksen tullessa kylmä, kuuma?

Henkilö C: Aluks on vähän kylmä. Loppua kohden mulle tulee sellainen kylmähiki ja sen jälkeen tulee lämminhiki. Mä sanoisin, että mulle se on enemmän lämmin hetki, et mun pitää vaan saada vaatetta pois, et mä saan paremmin happee. Nihkee.

Mitä sinä kuulet silloin? Koveneeko vai vaimeneeko äänet?

Henkilö C: Ei. Mä vaan keskityn enemmän siihen oman hengityksen kuuntelemiseen ja sydämeen. Mä en, keskityn vaan itseeni, mä en kuuntele mitään muuta siinä hetkellä. Mä vaan olen siinä omassa säkissäni.

Pystytkö keskittymään keskusteluun silloin?

Henkilö C: No mulla on pari kertaa ollu just et mulla on telkkari ollu päällä tai jotain vastaavaa ja sitten mulle tulee paniikkikohtaus niin en mä siihen pysty

keskittymään mitenkään. Mä oon sellainen ihminen, että vaikka olisikin sosiaalinen tilanne, mä pyrin pitää itseni kasassa niin kauan, kunnes mä oon yksin kotona, et mä sallin itselleni sen paniikkikohtauksen. Pari kertaa bussisakin ollut tosi lähellä. Et mä melkeen siellä bussisakin alan itkemään ja huutamaan, mut sitten kun pääsee ovesta sisään, takki pois, nyt mä voin lyhistyä. Kissa totta kai ihmettelee, mitä mitä mitä, mut sekin tajuaa pysyä kaukana sillä hetkellä. Jos se rupee kiehnäämään, mun pakko työntää se pois. No touch.

Kuinka kauan pahimmat kohtaukset kestävät?

Henkilö C: Viis minuuttia on ehkä se pahin. Sen jälkeen tulee sellainen viiden minuutin pitää olla vielä vähän kasassa, mut mä pystyn sentään hengittämään paremmin -hetki. Mut sen jälkeen mä oon kolme – neljä tuntii ihan kun zombi. Mul saattaa olla telkkari auki ja mä en ees yhtään tajua. Mä oon ihan niin poikki, että mä en tiedosta yhtään mitään mitä mä katon. Tai mitä mä kuuntelen sillä hetkellä. Worst case 5-10 minuuttia sitä saattaa jatkua, se oikein paha tunne.

Onko sinulla mitään keinoja millä lopetat kohtauksen?

Henkilö C: Joskus se vaan menee ohi itsestään ahdistustilanteissa. Vaikka tiedän, että nikotiini on pahasta paniikkikohtauksille yms. mutta jos menen ahdistuskohtauksessa röökille, mulle tulee siitä parempi olo. Mutta paniikkikohtauksessa sen vaan täytyy antaa mennä ohi ja sitten kun sitä ei itekään vaan kestä aina. Että tämä jatkuu ja jatkuu, vaikka se on kestänyt vain kolme minuuttia, se tuntuu ikuisuudelta. Mä alan pääni sisällä hyräilemään, laulamaan. En tiedä mistä se on tullut, mutta mä oon tottunut siihen, et jos on huono fiilis tai vastaavaa, mun on pakko laulaa se ulos, kun mä en tykkää huutaa. [...] Ja kun sä yrität keskittyä siihen säveleen, se auttaa hengittämisessä. Ensin pään sisällä, sitten hyräilemällä ja lopulta kun pääsee laulamaan ääneen, hengityskin alkaa tasaantua paremmin. [...]

Olisiko se tunne jotain kovaa materiaalia?

Henkilö C: Joo. Ja sitten se liukenee pois. Vähän kun on niitä tiettyjä metalleja. Sitten kun ne saa lämpöä tarpeeksi, ne liukenee. Sitä voisi kuvaila, että se on raskas, pistää sut alas ja sitten kun se liukenee pois, sulle tulee tyhjä ja kevyt olo. Oot ihan vaan zombi.

Missä kohtaa kehoa nämä tuntemukset tuntuvat?

Henkilö C: Rinnasta vatsaan alue. Kun mä stressaan ja ahdistun, mun vatsa reagoi ja se tulee närästyksenä. J Ja tiedät et se polttaa, kun närästää. Mut ahdistus ja paniikkikohtauksessa se ei lähde pois. Vaikka ottaisit närästyslääkettä, tai röyhtäiset tai tällaista, se vaan jää. Mulla se on siis rinta-, vatsa-alue joka vaikuttaa. Mulla paniikkikohtaus tilanteessa jalat pettää alta.

Mainitsit värin aiemmin

Henkilö C: Joo tumma viininpunainen. Mun mielestä se ei ole kauhean kylmäkään tilanne, koska se on niin henkilökohtainen asia. Mä koen sen enemmän tummanpunaisena kuin tummansinisenä tai vaaleansinisenä. Aluksi se voi olla valkoista, siinä vaiheessa, kun jalat pettää. Sul menee mieli silleen valkoiseksi, ihan tyhjäksi. Et mitä helvettiä, ai, okei. Se on ihan vain sellai pari sekuntia ja sen jälkeen sä tajuut aaa paniikkikohtaus, okei, nyt mennään. Kyllä mulla kävi valkoinenkin väri mielessä, mutta se on vaan se alku vaihe.

Huomaatko mitään erityistä hajua?

Henkilö C: En yleensä. Kyyneleet vaan virtaa ja mun on jotenkin saatava purettua se paha olo. Mä vaan keskityn siihen. Olen paikallani, kasassa ja vaan hengitä, hengitä. Vaikka kuinka sattuu ja ahdistaa ja kyyneleet virtaa. Ja sä huudat ja kurkkuun sattuu, hengitä. Saatat siinä normaalisti haistaa jotain. Jos sä just matolla oot lyhistryneenä ja haistat siitä, että jaha, katos, kissa on kussut tähän. Kyllä sä haistat normaalisti, mutta se ei mitenkään korostu.

Maistatko suussa mitään erikoista?

Henkilö C: En. Mun suu menee ihan kuivaksi. Just siitä, kun itken ja huudan. Suu menee kuivaksi, karkeaksi, kurkkuun koskee. Mun on sen jälkeen aina juotava ihan sikana vettä, että tuntuu paremmalta. Ainoa, mikä mulla herkistyy, on tuntoaisti. Et älä koske, älä koske. Se tuntuu fyysisesti, sä tunnet kaiken paljon painavammin ja herkemmin. Et jos joku tulee silittämään sun selkää, sä oot silleen hyi helvetti mä en saa henkeä, älä koske. Ihan kuin painaisit selästä mun keuhkoja. Kaikki muut aistit on normaalit tai katoaa.

Tuleeko se tunne, kun jalat menevät alta ja rintakehää painaa, ulkopuolelta vai sisäpuolelta kehoa?

Henkilö C: Enemmän sisäpuolelta. Sitten kun sä et vaan halua lyhistryä keittiönlattialle, meet mieluummin sohvalle. Sit kun sä huomaat, että jalat tärisee ja tuntuu, että ne pettää alta. On jo saavutus päästä sohvalle tai sängylle. Yleensä mä kamppailen, et et sä nyt lattialle ainakaan kaadu. Mulla on sellainen mieli aina, et kyl tää tästä, oota et pääset kotiin. Bussissa se on kaikkein pahinta.

Tuleeko kohtauksia useammin, kun olet yksin vai porukassa ja onko sillä merkitystä missä silloin olet?

Henkilö C: Ei niinkään. Ahdistuskohtaukset tulee just silloin enemmän, kun on kova kiire ja stressi. Se ei auta todellakaan, jos mä oon ihmisten seurassa. Koulussakin, jos olen jäljessä mun töistä tai jotain ja kaikkea muuta tulee siihen lisäksi. Koko ajan ahdistaa, niin mua auttaa, jos saan puhua siitä, mikä minua ahdistaa. Muiden ihmisten kanssa mä pystyn pitämään itseni järjissä. No niin kyl tää tästä, hengitä, sä oot tässä. Mut heti kun mä lähden siitä tilanteesta, kotona, niin sitten olen vähän huonompi. Joskus ihmiset vaikuttaa siihen, että auttaako mun tilanne vai ei. Että en lyhistrykään ja se ei muutu paniikkikohtaukseksi. Mä en salli itseni luhistua ihmisten edessä.

Osaatko sanoa mistä se johtuu?

Henkilö C: Mä oon aina ollut sellainen, etten halua vaivata tai huolestuttaa ihmisiä mitenkään. Mä aina mieluummin menen itse yksikseni tekemään asioita. Mä en halua, että ihmiset vaivautuvat tai ahdistuvat mun ahdistuksesta. Mieluummin menen pois tieltä. Kyllähän ihmiset näkee, jos mua ahdistaa tai mulla on huono olo. Kun mä olen tällainen pälisevä ja pirteä. Jos mä olen ihan hiljainen ja mykkä tai näytänkin siltä, että olen apea, niin kaikki on heti kysymässä mikä sun on. Sitten kun saan purkaa mun sydäntä, itken tai en, niin heti tuntuu vähän paremmalta. Mut kuitenkin, kun kotiin pääsee, se on vaan mentävä. Silloin kun mä tiedän, että mua ahdistaa ja stressaa, mä en halua, että se muuttuu paniikkikohtaukseksi, mulla on pari esto keinoa. Millä mä ennakkoehkäisen sitä. Katon jonkun itku-leffan ja pakotan itseni itkemään sen pois. Itkeminen puhdistaa, etenkin stressin aikana. Ja jos en jaksa katsoa leffaa ja haluan sen pois nyt, mä kuuntelen pari tiettyä biisiä. Kuuntelen niitä loopilla ja itken.

Henkilö D:n litteroitu haastattelu, 18.01.2018

Onko kyse ahdistus- vai paniikkikohtauksesta vai molemmista?

Henkilö D: Täytyy kyllä tunnustaa, että mä en ihan tarkalleen ees tiedä mikä ero niillä on, mutta mä en tiedä mitä kaikkia kohtauksia mulla on ees ollu. Mä luulen, että mulla on ollut vähän molempia ja jotain ihan muitakin juttuja.

Eli niitä ei voi oikein erottaa?

Henkilö D: Niin tai enemmänkin jokainen kerta on niin erilainen.

Mitä silloin tapahtuu fyysisesti? Täriseekö kädet?

Henkilö D: Kädet tärisee ja enemmän tulee kuin pakkoliikettä. Et tulee esim. et alkaa hakkaa tai jotain niin kun tämmönen yks joku toistuva [taputtaa nopeassa tahdissa vasenta puolta rintakehästä ja lyö sormia lukkoon kuin ankannokka]. Yleensä katse on kiinnittynyt vaan johonkin yhteen kohtaan. Tälleen se alkaa. Tulee tämmönen levoton liike ja ehkä vähän semmon pälyily. Se on se mitä fyysisesti tapahtuu. Ja sitten sydän, noh, ehkä hakkaa, en tiedä. Tekis mieli väittää, että hikoilee, ei välttämättä sitäkään oikeasti. Tuntuu et tulee semmonen kiihtyneempi fiilis ihan reilusti. Ja vähän se, että jähmettyy samalla. Siihen alkuun, et sit ei uskalla liikkua. Siitä tulee semmonen tietty jämähtäminen ja samalla niin kun [haukkoo henkeä nopeasti]. Kenties, luultavasti. En mä osaa tarkkailla omaa kehoani niin tarkkaan, mut toi on se minkä mä tiedostan.

Sanoit, että voi tulla hiki. Onko se sellainen kylmähiki? Onko se tunnetila kuuma vai kylmä?

Henkilö D: Kylmä, ehdottomasti. Se on kylmä ja kevyt. Kevyt siis *as in* ei siis raskas eikä tahmea vaan se on enemmänkin hyvinkin sähisevä ja sulavaliikkeinen. Rätisevä.

Jos se pitäisi laittaa johonkin kohtaan, niin mistä se lähtee? Missä se tuntuu kaikista eniten?

Henkilö D: Mä luulen, et se on tämä [osoittaa yläkroppaa hartioista ylävatsaa] ja sit samalla sormen päät ja varpaiden päät. Se on siinä mielessä aika kokonaisvaltainen, sähköistynyt fiilis. Niin nyt mä puhun koko ajan siitä, miten mulla lähtee käytiin enemmänkin. Koska siitä sitten tulee se varsinainen paniikki, kun ton episodin jälkeen siinä se jähmettyminen loppuu siihen paikkaan. Ja sit mä lähen juoksee jonnekin [demonstroi kävelemällä nopeasti huoneen toiselle puolelle ja takaisin] ja tosi nopeesti, sitten saatan päyillä jonnekin ja meen niin kuin makaamaan ja meen sikiöasentoon seuraavaksi ja siin kohtaa ehkä enemmänkin missä se tuntuu, että ne kihelmöinnit sormenpäissä ja tämmöset, ne niin ku loppuu siinä. Sit hengitys alkaa tuntua vaikealta siinä kohtaa. Siinä kohdalla tavallaan tulee kaikki tää missä hengitys ylipäättäänkin tuntuu. On vähän saman tyyppinen, kun on jossain flunssassa ja tulee semmoinen limainen, niin ne samat alueet tuntuu. Siinä tuntuu, et on vaikea saada henkeä, just jossain tällä alueella [osoittaa poskista kaulan kautta keuhkoihin], aika lailla se vahvin mun mielestä. Ja siinä helposti tulee sen tyyppisiä, et alkaa tekee tämmösiä eleitä siinä sikiöasennossa, mä meen tällee näin [keinuu].

Eli se on se worst-case-scenario?

Henkilö D: Joo, kyllä. Itkettää aina ihan hirveästi. Siinä tulee aina kans ihan totaalinen. Edelleen se sama levottomuus pysyy, siinä on jo herkästi joku pakkoliike. Aika usein se on mulla et tää oikea käsi taputtelee jotain ja milloin missäkin asennossa.

Kauan tämä yleensä kestää? Puoli tuntia? Minutteja

Henkilö D: Luulen, et ei se kyl paria tuntia kestä millään. Mut se on vaikee arvioida sitä aikaa. Suhteellisen lyhyitä ne on. Tuntuvat olevan, etenkin se kaikista pahin. Sit taas se yltymisvaihe, se voi...Se ehkä vähän vaihtelee, kuinka pitkään se voi kestää. Mut ei sekään loppupelissä mikään oikeasti pitkä aika oo ikinä. Tai. En mä tiä, mä luulen et se tuntuu aika lyhyiltä kuitenkin näin. Ja siinä on aina semmonen tietty toipuminen kanssa. Siinä on semmonen tosi hauras olo jonkun aikaa sen jälkeen.

Onko sillä eroa, että olet yksin tai muiden kanssa kohtauksen sattuessa?

Henkilö D: Ehkä sillä ei loppupelissä oo merkitystä, sanotaan, ehkä siinä mieles herkemmin tulee muiden ihmisten kanssa, koska mä jotenkin osaan hillitä sitä vähemmän ihmisten seurassa. Mä jollain asteella osaan tunnistaa, milloin se on tulossa ja sit mä osaan suhtautua siihen. Mut sit jos on muita ihmisiä, se jotenkin häiritsee sitä mun ennaltaehkäisyä siinä kohtaa. Siis oon saanu yksin ja oon saanu porukassa jonkun tyyppisiä kohtauksia. Ja porukassa siitä tulee tietyl tapaa dramaattisempi, kun mä saatan ensin puhua samalla, että just sanoa ääneen, että nyt menee tosi huonosti ja että en saa henkeä ja että pakko päästä pois jne.

Silloin kun pahin hetki, auttaako jos siinä on joku muu vai pahentaako se?

Henkilö D: Mä en oo hirveen usein kokenut sitä, että kukaan koskee silloin, kerran oon. Silloin se ainakin oli tosi hyvä. Mä koen, että se oli. Ja silloin se oli, et otetaan syliin ja silitetään -tyylinen keissi. Se oli tosi hyvä, mut se ei mennyt ohi sillä kuitenkaan. Se edelleen jatkuu. Mutta tuntu hyvältä.

Oliko se helpompi käydä läpi siinä vaiheessa?

Henkilö D: Kyl mä sanoisin näin. Enemmänkin se siis menee omalla painollaan, et tapahtu mitä tapahtu. Ja tuntuu, et jos se kerkee menee siihen, et alan parkumaan ja ryntäilemään, niin siinä kohtaa se ottaa sen oman aikansa ja vaan kuluu pois.

Jos se olisi joku väri, miksi kuvailisit sitä? Tumma, vaalea?

Henkilö D: Vaalea. Joo. Mut se ehkä vaihtelee. Ällöttävää, kun tekisi mieli sanoa, et se on joku pastellin sävyinen mikä siitä tulee. Mut en halua, ei se ehkä ole koko totuus. Koska siihen liittyy semmonen tietty niin ku, en mä pysty assosioimaan niin monia värejä siinä. Et se voi olla semmonen äärettömän ärtsyn limen vihreä väri mikä siinä tulee. Mut mun mielestä ne on vaaleita, tosi kirkkaita värejä ja kuvioissa on äärettömän terävät reunat ja simultaanikontrasti. Koska niin enemmän mä assosioin semmosia tiettyjä muotoja ehkä vielä enemmän kuin värejä.

Millaisia?

Henkilö D: Ainakin se on mun mielestä tärkeää, että kaikissa on väreilevä reuna, sen tyyppinen niin kun...

Piirrä.

Henkilö D: Vähän tätä [piirtää], mut sit siin ois se väri, siinä pitää tulla semmoi silmää ärsyttävä efekti. Ja sitten mun mielestä siihen liittyy semmoiset salamanmuotoiset asiat, tosi moni sakaraiset. Sitten aika usein välähtelee sellaisia pyöreitä muotoja, joissa niissäkin on sähisevät reunat, mut paljon vilkkuvaa ja sähinää. Ei todellakaan oo staattinen. Se on todella todella energinen, semmoi rätisevä ja sähisevä. Ja se koko olotila on vähän niin ku sitä. Se on hyvin nopea tempoinen ja tosi vilkas ja terävä.

Entä äänet, katoaako ympäristön äänet vai voimistuvatko?

Henkilö D: Sekä että oikeastaan. Mä oon molempia mun mielestä kokenut. Kyllä se on se, mitä leffoissakin näkee, se että kaikki äänet yltyy. Se on tosi juttu. Mä oon kokenut kaiken maailman näitä, että joku tulee yksityiskohtia, että kun joku syö, ne kaikki kilinät ja tämmönen alkaa kuulua. Se on mun mielestä tosi juttu, mä oon kyllä kokenut senkin tyyppistä. Mutta myös siinä aika paljon myös niissä olotiloissa, etenkin kun mulla ne paniikit lähtee vähän semmosesta että jotenkin uppoaa päänsä sisään niin totaalisesti, että siinä enemmänkin

kaikki ympäriltä katoa tyyliin. Ei siinä kiinnitä huomiota mihinkään ääniin tai ees kattele ympärilleen enempää, kun siinä keskittyy vaan siihen omaan olotilaan ja pään sähinään ja tämmöseen. Mut se on aika semmoinen kokonaisvaltainen siin mieles. Siinä katoaa kyllä ympäristö aika tehokkaasti. Semmoisessa ihan totaalisisessa paniikissa. Myös välillä siinä alkuvaiheessakin, että jossain määrässä. Siinä saattaa kuunnella, just viimeisin muistikuva mulla on siinä tilanteessa, kun mul on ollut, se [kohtaus] on just lähdössä siinä ja sit mä kuuntelen, kun ihmiset puhuu, mut sit mä en oikeastaan kuitenkaan kuule. Et mä vaan kuulen tavallaan sen puheen siinä ympärillä ja sit se konkretisoituu siinä, et se tulee ihan joka puolelta. Ja samalla siinä sit jotenkin, kun mul on ne, sit lisäksi ne ihan toisen tyyppiset [kohtaukset], siis kun siinä vähän meinaa, ei nyt konkreettisesti kuule mitään pään sisäisiä ääniä, mutta siis sitä kuitenkin tuntee et sitä on paljon useempi läsnäolo siinä mitä oikeasti on. Tulee semmonen kuhina siitä.

Jos sen pitäisi olla jokin materiaali, mitä se olisi? Raskasta vai kevyttä?

Henkilö D: Tekisi mieli sanoa sähkö, koska sitä se on. Lasinsiru ei ihan sovi. Semmoset... Terät. Siis tämmöset ei ees välttiin veitsenterät vaan ennemminkin semmoset epämääräisen muotoiset teräksestä leikatut terät. Teräväreunaiset asiat.

Pelottaako sinua näissä kohtauksissa?

Henkilö D: Joo. Siinä on aina vahva usko, että joku suuri paha lähestyy niin sanotusti tai siis ei vahva usko vaan enemmän samaa. Mä luulen, et must tuntus samalta, jos joku suuri paha lähestyisi, niin siit tulee saman henkinen. Joku kuitenkin selittämätön uhka aina läsnä mun mielestä.

Sanoit, että on kevyt olo? Ei painava?

Henkilö D: Must se on kevyt tai ennemminkin semmonen jotenki... Kun se on samalla tavalla tosi hauras ja jotenkin silleen niin ku ilmava. Mä en koe sitä raskaaksi. Se on enemmänkin, et siinä lähtis niin kuin pyörremyrskyn mukana, tuulen mukana, enemmän kuin painuisi jonkun alle. Mun mielestä se on enemmänkin tän suuntanen. Mut mä tykkään selittää omia olojani välillä, et jotkut olot on raskaita ja jotkut kevyitä, niin tää menee ehdottomasti kevyen puolelle. Kevyt ei suinkaa tarkoita hyvää asiaa aina. Esimerkiksi krapula on musta välillä kevyt olo tila. Sillä tavalla kevyt olo, että tuntuu, että mä olen ontto. Js päällä olis joku kuori, se muuttuisi todella todella ohueksi ja kaikkialla muualla myös. Siis sanotaan, jos tulee jotain fantasia juttuja ja siinä tehdään jotain loitsuja missä alkaa kaikki ympärillä olevat esineet vähän leijumaan. Ja sitten ne lähtee jonkun mukana, niin siinä tulee vähän tätä samaa. Semmonen tietty jännite, missä kaikki lähtee vähän leijumaan ja sitten THUM tapahtuu jotain siinä. Jotain sen tyyppistä siinä on.

Mitä tapahtuu kohtauksen jälkeen? Sanoit tasaannus vaihe?

Henkilö D: Kyllä siinä tulee, et nyt edelleen olo jatkuu semmosena hauraana, mut on kuitenkin läsnä sen jälkeen, toisin kun sen kohtauksen aikana. Niin se

on vähän semmonen mitä vittua just tapahtui. Siin on semmoinen päyily vaihe ja siinä vähän tasaantuu kaikki.

Käykö näin usein?

Henkilö D: Ei mulla kovinkaan usein, koska ei mulla varsinaisesti oo semmosta. Kun ei oo paniikkihäiriötä tai ahdistuneisuushäiriötä, et loppupeleissä ne on tosi harvinaisia nää varsinaiset kohtaukset. Joskus ennen on ollut paljon tiheemmin. Nyt mä oon tässä parin vuoden aikana vissin pariin kertaan saanu, mut en mä semmosta ihan totaalista oo saanu missään vaiheessa. Mut sinne päin.

Henkilö E:n litteroitu haastattelu, 23.01.2018

Saatko ahdistus- vai paniikkikohtauksia, vai molempia?

Henkilö E: Mulla on vaan pari kertaa käyny ja mä koen, että ne on ahdistuskohtauksia. Mä en tunne, et mä meen sinne paniikkiin. Sellai ahdistus vaa laukasee sen tunteen. Sellaiset inhottavat ajatukset.

Mitä silloin tapahtuu fyysisesti?

Henkilö E: Silloin mä ensinnä huomaan että, et alkaa tärisyttää, alkaa itkettää ja siitä sitten yleensä on koitunu hyperventilointia. Se on yleisin. Haukkoo henkeä. Ja sitten, sitä jatkuu niin pitkään, kunnes on vaan siinä pisteessä, että on vaan pakko saada hengitystä tasaseksi. Ja sen hyperventiloinnin vuoksi sitten tunto alkaa häviämään raajoista ja sormista. Alkaa kihelmöimään ja sitten tuntuu, että kohta, jos en saa hengitystä tasaseksi, mä pyörryn. Et siin on vaan... Se tuntuu siltä.

Missä kohdin kehoa se tuntuu eniten?

Henkilö E: Hengitysalue ja sitten yleensä se on käsissä. Tuntuu varmaan eniten se, ku alkaa kihelmöimään. Veri ei kulje kunnolla.

Kuinka kauan nämä kohtaukset kestävät pahimmillaan?

Henkilö E: Pahimmillaan varmaan jotain 15-20 minuuttia, ehkä maksimissaan jotain puol tuntii on saattanu mennä, että on päässy siitä pahimmasta tilanteesta yli.

Ja tämä on worst-case-scenario mitä voi tapahtua?

Henkilö E: Mulle se on. Tällä hetkellä mulla ei ole vielä sen pahempia sattunut.

Jos pitäisi sanoa jokin väri näille tunteille, mikä se olisi? Tumma, vaalea?

Henkilö E: Kyl se joku tumma olisi. Vois kuvitella joku tummansininen tai tumman liila. Jotain tällasta skaalaa. Ei välttämättä musta kumminkaan. Ei se ihan. Mulle se ei ihan ole sellasta, ei ihan mustaa.

Minkä muotoinen se olisi? Olisiko se pehmeää, raskasta, kovaa vai kevyttä, terävää?

Henkilö E: Se on mulle, miten mä itekin välillä piirrän sen, sellasta melkeen ku savua. Tai sellasta pehmeää, luikertelevaa. Tälleen mä kuvaisin sen, jos pitäisi se jotenkin kuvailla. Se tunne itessään ei ehkä ole sellai, se ei todellakaan ole pehmeätä. Fyysisesti se saattaa pistellä, mut mä jos pitäs johonkin fyysiseen muotoon laittaa se, niin se olis jotain pehmeää savumaista, mönjää!

Millainen teksturi siinä olisi, jos sen pitäisi olla jotain materiaalisempaa?

Henkilö E: Jos sen pitäisi olla kosketeltavissa, se olis jotain karheeta. Jotain hiekkapaperimaista. Tai ainakin tällasta tulee mieleen, kun alkaa oikein miettimään.

Silloin kun sinulla on tällainen kohtaaminen, mitä kuulet silloin? Onko se se oma hengitys? Voimistuuko vai vaimeneeko ympäristön äänet?

Henkilö E: Mä en ainakaan keskity niin paljoa ympärillä oleviin ääniin. Et se on vaan se oma hengitys ja omat äänet, joita päästää. Se on ykkössijalla, että kuulee vahvemmin. Periaatteessa kaikki muu ei oo niin justinsa.

Tuleeko mitään tiettyä hajua?

Henkilö E: Ei. Ei mulle ainakaan.

Sanoit, että se olisi kuin savua. Jos se pitäisi ottaa syliin, tuntuisiko se kevyeltä vai raskaalta?

Henkilö E: Kyl se miusta ois aika raskas. Varsinkin jos se on siinä pahimmassa tilanteessa. En mä osaa kuvitella sitä mitenkään kevyenä, koska kuitenkin se fyysinenkin reaktio on sen verran pelottava.

Eli siinä on myös voimakas pelon tunne?

Henkilö E: Joo.

Saatko kohtauksen herkemmin, jos olet yksin vai muiden ihmisten seurassa, onko sillä merkitystä?

Henkilö E: Yleensä mä oon kokenu ne yksin, mut se on saattanut johtua toisista ihmisistä tai se on... Ei, molemmissa tapauksissa on ollu ihmisiä siinä, mut sitten ne mun omat ajatukset on kuitenkin laukassu sen.

Pyritkö silloin yleensä pois siitä tilanteesta?

Henkilö E: Joo.

Onko sinulla jokin asento mihin pitää päästä kohtauksen aikaan?

Henkilö E: Joo. Jos mä meen pois, niin yleensä pitää päästä johonkin istumaan. Pitää olla yksin rauhassa. Vähintään pitää istua. Kun siin tulee pyörtymisen tunne, et kohta pyörryn. Niin ei tunnu et jalat kantais niin kauaa. Et on pakko päästä istumaan ja sit yrittää rauhotella sitä hengitystään.

Auttaisiko sinua siinä tilanteessa, jos paikalla olisi toinen ihminen, joka esimerkiksi koskisi, vai pahentaisiko se?

Henkilö E: Riippuu varmaan ihmisestä. Et sinäänsä mä en haluu ees näyttää sitä puolta itestäni. Mut voi olla, et se saattas helpottaa, se jonkun toisen läheisyys. Mut siinä tilanteessa se on vaan silleen, et okei, nyt mä meen yksin tonne. Nyt mä yritän itse rauhoittaa itseni.

Henkilö F:n litteroitu haastattelu, 25.01.2018

Saatko ahdistus vai paniikkikohtauksia, vai molempia ja onko niillä mitään eroa?

Henkilö F: Molempia. On niillä eroa, koska mun mielestä ahdistuskohtaus on semmonen, että se on koko ajan päällä ja meinaa tulla paniikki. Paniikkikohtaus on semmonen, että hallitsematon pelko tulee täysin päälle. Semmoinen piikki tavallaan. Mun mielestä ahdistuskohtaus on semmonen, että se meinaa koko ajan tulla päälle ja on vaikea olla. Mä en oo siis nyt vähään aikaan saanut, välillä meinaa tulla pienesti, mutta paljon lievempänä kuin aikaisemmin.

Tuleeko sinulle koskaan ahdistuskohtauksesta paniikkikohtausta?

Henkilö F: Joo. On tullut joskus.

Jos ajatellaan ahdistusta, mitä silloin tuntuu fyysisesti, kehossa?

Henkilö F: Oikeastaan aika lailla alkaa irtaantumaan, vähän niin kun kadottaa yhteyden omaan maalaisjärkeen, ajatteluun ja loogisuuteen.

Tuleeko sinulle esim. käsien tärinää tai sellaista?

Henkilö F: Ei hirveesti. Tai siis joskus on tullut, esimerkiksi kuumuus on saattanu mulla tehdä sitä. Jos joku on vähän epämiellyttävästi, niin sit alkaa panikoimaan, mutta esimerkiksi mä oon saanut sit, et se kuumuuden tunne jatkuu ja kerran sain semmosen, että kävelin kadulla, sitten mulle tuli kuuma ja huomasin, että ihmiset on takit päällä, mutta mun piti ottaa toppisilleen. Mulla oli tosi kuuma. Mä lietsoin sen kuumuuden tavallaan jotenkin enemmän. Et mulla oli kuumempi ehkä kuin muilla, mutta sitten se lietsoi, se paheni. Tommosia hassuja.

Entä sitten kun on "worst-case-scenario" -paniikkikohtaus, mitä silloin tapahtuu?

Henkilö F: Sydän hakkaa hulluna, mut tavallaan jotenkin[on] kadottanu sen tunteen siitä kropastaan. Että tavallaan ei pysty loogisesti päästelee, mikä tässä on menossa eikä tiä täysin, että onko tää nyt paniikkia vai eikö tää oo ja siis silloin on koko ajan sellainen pelko päällä. Sanoisin, kun sulla ei oo paniikkikohtauksia ollut, niin ku jos sä pelästyt jotain. Niin se hetki, kun tulee semmonen [vetää äkisti henkeä] ja se pysyy kestona pidempään. Semmonen tietty säikähdys, mut se ei lähe heti pois vaan se pysyy päällä. Näin mä sen sanoisin.

Jos se pitäisi laittaa johonkin kohtaan kehoa, niin mihin sen sijoittaisit? Missä se tuntuu eniten?

Henkilö F: Päässä. Ja sitten sydän alkaa hakkaa, sehän nyt on tietenkin. Mutta sitä ei kiinnitä huomiota siihen, että se, hakkaa välttämättä. Sitä ei tajua ennen, kun huomaa, et pulssi on kova.

Alatko hyperventiloida tai mitään sellaista?

Henkilö F: Joo. Siis mulla kerran tuli semmonen että käsistä lähti tunto, koska tajusin myöhemmin, että olin hengittäny, mä alan pinta-hengittää. Sit joskus hengittäminen, siis joskus mä alan nykyisin vaan keskittymään siihen hengittämiseen. Se on vissiin joku validi juttu. Mä vaan hengitän. Joskus tuntuu et esim. kaupassa kun alkaa ahdistaa ihmiset, hartiat alkaa mennä näin [kohottaa hartioita] ja alkaa mennä sellaiseen pintahengitykseen. Oon tajunnu sen huomata ja alan hengittää silleen, että lasken sekunteja ja hengitän ulos ja sisään ja pidän hetken sisällä. Ja se helpottaa.

Kuinka kauan pahimmat kestää?

Henkilö F: Paniikkikohtaukset? Joskus on ollu joku semmonen, ennen kun menin kunnolla terapiaan ja sain hetkeksi lääkityksen, ennen sitä on oli varmaan iltapäivä. Se meinasi koko ajan tulla päälle. Sit se ei tullu ja välillä taas tuli, helpotti ja välillä taas tuli.

Jatkuuko esim. sydämen tykytys ja tällaiset sen koko iltapäivän vai onko kyseessä lyhyempi aika?

Henkilö F: Lyhyempi aika. Mutta se saattaa tulla sitten takaisin, kun alkaa vähän panikoimaan. Sitten saa jotenkin skarpattua ja sitten se taas yrittää tulla takaisin.

Jos pitäisi sanoa jokin väri, minkä värinen se olisi? Tumma, vaalea?

Henkilö F: Musta se on ihan vaan kirkas, mutta semmonen sumee. Siinä kadottaa [...]. Mä sanoisin, että kirkas ja sumee. Onko se nyt semmonen harmahtava. Vähän kuin joku pleksi, mistä ei näy läpi.

Jos se olisi joku muoto, mikä se olisi? Tai jos se olisi viiva, miten sen menisi?

Henkilö F: Ihan miten sattuu. Täysin. Ei siinä ole mitään logiikkaa.

Jos se olisi joku materiaali, mitä se olisi? Jos se pitäisi ottaa syliin.

Henkilö F: Jotain mistä ei saa oikein otetta. Koska se on niin kontrolloimaton. Koska jos yrittää parantua paniikkikohtauksesta, niin se ei auta. Mitä mä olen ainakin kaverien kanssa jutellu ja mitä on itekki tehny, on vaan hyväksyä se. Ja yrittää tunnistaa niitä erilaisia tunteita siellä. Ja sit se yleensä helpottaa. Kun vaan ei yritä parantaa, ei yritä olla, että sitä ei oo, mut se elää ihan omaa elämäänsä. Se on vähän kuin oma tahto. Mikä on ihan v*tun hukassa. Ja se on sitä varten, että ihminen tajuaa, ettei elä omaa elämää. Ei kuuntele omia tunteita, vaan ignooraa sen, sit se tulee joksikin.

Olisiko se kevyt vai painava?

Henkilö F: Se ois tosi epämääräinen, sanoisin et se on kevyt ja epämääräinen. Ei siitä saa oikein otetta. Se on ehkä vähän kirkastakin, mut sit se vähän sumentaa.

Pystyisitkö kuvittelemaan sille jotain tekstuuria?

Henkilö F: Ei siitä saa oikein otetta. Semmoinen liukas. Ja siksi sanoisin, että ehkä läpinäkyvä melkein. Mutta sen melkein huomaa, koska muut ei näe sitä. Sen takia ehkä se on mun mielestä kirkas ja vähän kevyt. Tavallaan sitä voi feikata vähän, että "ei mulla ole mitään hätää". Että ei muut tajua sitä, miten se ottaa valtaansa. Mutta kuitenkin vähän pystyy hahmottamaan ja näkemään että tolla on nyt joku paniikki.

Saatko kohtauksia yksin vai porukassa? Onko sillä väliä?

Henkilö F: Yhteen väliin sain yksin, yhteen väliin sain porukassa. Ehkä enemmän porukassa meinaa tulla. Ja just ehkä tuntemattomien kanssa. Siis sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi missä ei tunne muita ihmisiä hirveen hyvin. Mut se on joskus tullu ihan yksikin. Silloin kun on ollu tutkimukset vaiheessa, että mikä mulla on tai onko mitään. Silloin mulle tuli yksin. Nykyisin jos se meinaa tulla, niin joidenkin tuntemattomien edessä. Tai puolittujen. Jos pitää yrittää käyttäytyä.

Auttaako kohtauksen aikana yksin olo tai tuttujen ihmisten seura?

Henkilö F: Joo, tossa sain metsässä viimeksi paniikkikohtauksen, kaks oli tuttuja ja muut puolittuja, niin sen yhden kanssa, kun jutteli, niin se helpotti. Kun sanoi vaan, että joo mulla on tämmönen. Parhaimmillaan joo, jos on semmoinen olo, että pystyy puhumaan eikä muut tuomitse. Mut joskus auttaa yksinolokin, että menee hetkeksi rauhottumaan.

Onko mitään tiettyä asentoa, jossa oleminen auttaa? Makaaminen, seisominen, istuminen?

Henkilö F: Ei oo välii. Se hengittäminen on tärkein. Se on se mun keino. Pääsee hengittää syvään ja pitkän aikaa. Istuminen tai seisominen tai ihan kävely.

Onko tunne kylmä vai lämmin?

Henkilö F: Joskus on tullut siitä kuumuudesta niitä paniikkikohtauksia ja se meinaa pysyä helposti päällä, jos on kuuma.

Heikkenevätkö vai voimistuvatko ulkopuoliset äänet?

Henkilö F: En kiinnitä siihen huomiota. Ne kuuluu, mutta keskittyminen ei pysy niissä. Tavallaan se heikkenee, mut ei se oikeasti heikkene. Ei pysty keskittyä. Ei pysty siirtää ajatusta siihen ulkopuoliseen äänimaailmaan yhtään.

Tuleeko mitään hajua mieleen?

Henkilö F: Ei.

Meneekö sormista tunto joka kerta?

Henkilö F: Selloin kun ei oo tajunnu kiinnittää huomiota hengittämiseen, niin silloin on menny tunto. Mut nykyisin teen sitä, että alan huomaan, kun se tulee päälle, mä alan keskittyä siihen hengittämiseen. Eli tavallaan huomaan millon en hengitä.

Sanoit, että materiaali olisi kevyt ja epämääräinen, olisiko se kova vai pehmeä?

Henkilö F: Sanoisin muovia. En mä tiiä. Semmoista puoliksi. Ehkä sellaista kalvoa. Joku muovi tai kuplamuovi, mistä ei nää kunnolla läpi. No ei mikään kuplamuovi, se on liian pehmeä.

Henkilö G:n haastattelu, 28.01.2018

Eli onko kyse ahdistus- vai paniikkikohtauksista, vai molemmista ja onko niillä eroa?

Henkilö G: Ehkä vähän molemmista. Niissäkin on tietynlaiset erot. Sanoisin, että omalla kohdalla paniikkikohtaukset tulee harvemmin. Mutta sit kun ne tuntuu, ne on rankempii ja niit on vähän vaikeempi hoitaa. Ahdistus on sellainen, että sitä mulla on ollu nuoresta pitäen ja se on ollu nuorempana paljon pahempaa. Se tarkoittaa omalla kohdalla, et en saa nukuttua ollenkaan ja on vaikeampi yrittää rauhottua. Mitä nyt oon vuosien varrella oppinu, ahdistusta pystyy loppujen lopuksi hallitsemaan. Mitä oon psykan kanssa oppinu, että sitä pystyy rajaamaan. Yritän pitää joka päivä tai ainakin kerran viikossa, semmosen ns. huoli-hetken. Tää kuulostaa kauhean järjestelmälliseltä, mut mä listaan kaikki asiat jotka stressaa ja kirjoitan ne ylös ja mietin kaikkia skenaarioita mitä vois käydä ja mitä ratkaisuja niissä vois tehdä. Mä koen ite et se auttaa. Puhuminen auttaa luonnollisesti. Yksi asia mitä psyka on todennu, et mikä

mulla siinä ahdistuksen hallinnassa on haastava tekijä, on kun mietin sitä ahdistusta. Se tunnehan on aika ikävä ja sulla sydän tykyttää, hikoiluttaa, ahdistaa, ei pysty olee ollenkaan. Sit kun sä pelkää sitä etukäteen, sä vähän tavallaan jo jännität sitä, se vaan pahentaa sitä fiilistä. Mitä oon ite oppinut, pitää vaan antaa sen ahdistuksen tulla. Eli sitten kun sitä ei pelkää etukäteen, sit sä ite oot niskan päällä. Se on tosi ikävää, mutta se auttaa ajan kanssa. Mun ahdistuksen hoito on tälleen työn alla. Ja hidasta, kun yrittää elää sen kanssa. Se ei oo mahdotonta. Voi tulla joku trauma mieleen ja sitten kun sitä sietää sen tietyn aikaa, kyl mä koen et se auttaa.

Mitä tapahtuu fyysisesti, silloin kun sinulla on ahdistus- tai paniikkikohtaus päällä?

Henkilö G: Paniikkikohtauksen aikana hengitys tiivistyy, ehkä hikoilen vähän enemmän. Ne tulis itellä päälimmäisinä mieleen. Ahdistuksen aikana, mitähän silloin on. Ehkä vähän samoi fiiliksi, mutta se on vaan ehkä vähän lievempää.

Kauan paniikkikohtaus sinulla yleensä kestää?

Henkilö G: Mulla kesti kerran yhen illan, eli puhutaan about muutamasta tunnista, et se oli vähän ikävää. Se kestää yleensä sen verran. Mä oon huomannu, et aina kun mä käyn lenkillä, mulle tulee ahdistus sillon päälle. Joo mulla on tosi outo juttu, että liikunta ruokkii. Sellainen kevyt liikunta ruokkii mun ahdistusta. Se on aina vähän ikävää. Sit jos mä harrastan raskaampaa liikuntaa, käyn salilla tai sellaista, silloin se ei mulla tuu niin mieleen. Keho erittää enemmän endorfiinia. Silloin ei kerkee ajattelee ikäviä asioita. Mut ahdistus on ikävää, se hikoiluttaa, ahdistaa ja itkettä.

Missä kohdin kehoa se tuntuu eniten?

Henkilö G: Eniten, toi on hyvä kysymys. Vaikee sanoo. Mä tunnen eniten kouristusta rinnassa.

Jos se olisi jokin asia mikä pitäisi ottaa syliin, olisiko se kova vai pehmeä? Kylmä, lämmin? Millainen tekstuuri sillä olisi? Jos se olisi jokin materiaali.

Henkilö G: Mä en tiedä haluisinko mä välttämättä ottaa ahdistusta syliin, tai mitään sellaista. Mutta jotenkin musta tuntuu, että jos ahdistus olis jotain materiaalista, se olis joku ikävä neste, joka saastuttaisi kehon. Mulla tulis sellainen ensimmäisenä mieleen. Semmosta jotain tummaa.

Juuri olin kysymässä, että mikä väri!

Henkilö G: Jotain tosi synkeetä. Hirveetä. P*skaa. Kauheeta, en osaa sanoa. Mut jotain sellaista tyylillä. Mä en pitäisi sitä niin sellasena kiinteänä materiaalina. Se olis jotain sellasta mikä saastuttaa sun koko kehon.

Kohtauksen aikana, koveneeko ulkopuoliset äänet vai vaimenevatko ne?

Henkilö G: Mä sanoisin, että ne ahdistavat ajatukset kovenee ja muu maailma vaimenee. Se tuntus enemmän siltä sit.

Tuleeko mieleen mitään hajua?

Henkilö G: Ei omalla kohdalla mitään. Se enemmän vaikuttaa mun näköön, että mä nään enemmän asioita uhkaavina. En mä nyt meinaa, et mä näkisin nyt jotain hallusinaatioita tai mitään, mut voi helpommin luulla kaikkea muuta joksikin tosi hirveäksi.

Pelottaako sinua kohtauksen aikana?

Henkilö G: Kyllä mua ahdistaa ja pelottaa silloin tosiaan. Oma mielikuvitus on kuitenkin aika villi. Sitten näkee kaikki uhkakuvat paljon todennäköisempinä.

Kun kohtausta tulee, haluatko olla silloin yksin vai porukassa? Auttaako olla muiden seurassa?

Henkilö G: Se riippuu tosi paljon tilanteesta. Mikähän ois hyvä esimerkki tilanteeseen, muistan kerran, kun asuin vielä mun entisen kämppiksen kaa yhdessä ja silloin tuli sen yks kaveri kylään. Mulle tuli silloin just paniikkikohtausta, mä en pystynyt olee enää kotona, koska mua ahisti olla siellä. Silloin mun oli pakko päästä olemaan yksin ja mä lähin lenkille ja soitin kriisikeskukseen. Toi oli tommonen tilanne, mutta toisaalta sit kerran kun mulla oli paniikkikohtausta, mä olin yksin kotona, multa lähti yöunet kokonaan, unilääkkeet ei auttaneet, koska mä olin silloin niin ahistunu. Silloin mä soitin kaverille, et voitko tulla kylään. Se riippuu hirveesti seurasta. Sanotaan näin, jos mä oon tilanteessa yksin, niin silloin mä tarviin jonkun luottohenkilön paikalle. Jos mä oon seurassa mis mä en voi hyvin niin sit on pakko päästä pois.

Onko mitään tiettyä asentoa mihin pitää päästä kohtauksen aikana?

Henkilö G: Se riippuu hirveesti kans tilanteesta. Mä sanoisin, että ahdistusta pitää purkaa johonkin, et rauhallinen hengittäminen auttaa. Sitten jos tuntuu et on liikaa virtaa kehossa, sitten pitää tyyliin tehdä slaavikykyhyppyjä tai jotain tällaista. Koska sitten kun keho keskittyy enemmän siihen et sen pitää tuottaa endorfiinia, niin se auttaa siihen. Mulle tulee yleensä sellai kauhea vapina, että se pitää purkaa johonkin. On sellainen pärinä.

Tunne olisi siis esim. värisevä, ei staattinen?

Henkilö G: Joo, enemmän semmoinen sisäinen kouristus kautta ahdistus kautta täriseminen.

Henkilö H:n litteroitu haastattelu, 08.02.2018

Onko sinulla ahdistus- vai paniikkikohtauksia vai molempia? Ja onko niillä eroa?

Henkilö H: Onhan niillä eroa. Nyt mie puhun kahest vinkkelist. Sen mitä mie olen kokenut ja sit mitä mie tiedän ja mitä mie nään muissa. Ajattelen niin, että ahdistus on sellainen tavallinen tunne kaikille ihmisille. Terve ihminen kokee ahdistusta elämän aikana, mutta minkä asteista se on, on toinen juttu. Mihin se miulla liittyy nimenomaan, on stressiin ja tiettyihin traumaattisiin tilanteisiin, sairastamisiin ja tämmösiin juttuihin. Silloin minä sanoisin, että se on hyvin voimakasta ahdistusta joka... Miun on aika vaikea ajatella, että ahdistus oisi vain yksi tunne, vaan se on enemmänkin semmoinen sateenvarjo minkä alla on paljon pelkoa, sitten siellä on huolia, näköalan kaventumista ja tämmöstä.

Mitä silloin tapahtuu fyysisesti, kun tulee paniikki- tai ahdistuskohtaus?

Henkilö H: Mie kerron siulle nyt kaksi asiaa. Mie kerron sen mitä miulle tapahtuu ja mie kerron sen faktan. Paniikkikohtaus on niin kuin äärimmäinen ahdistus ja mie en oo ihan varma, mie oon ehkä kokenu sellasen joskus. Itseasiassa olenkin. Semmoselle äärimmäiselle ahdistukselle on jotenkin tyypillistä, että siinä tulee aika vahvasti epätodellinen olo ja siihen voi liittyä fyysisesti, eli ajattelua ja fysiikkaa ei voi erottaa toisistaan koska aivothan ne funtsii, eli tuntuu epätodelliselle, voi tuntua että kämmenet hikoo voimakkaasti, kädet voi täristä, koko keho voi hienovaraisesti täristä. Ja sit voi olla sellainen hyvin voimakas tunne siitä, että ikään kuin pohja pettää. Kuin konkreettisesti oisit jossain hyvin korkealla ja sit sie tiedät, että tässä ei oo pohjaa. Se on fyysisesti äärettömän kuluttava tunne tila. Jos se on lievempää, et se ei oo tällainen huippuunsa viritetty ahdistus, jos se on lievempää, se on semmosta jatkuvaa pientä puristusta esimerkiksi rintakehällä, voi tehdä sen että on vaikea hengittää. Ahdistuneet ihmiset tuppaa huokailemaan aika paljon. Se liittyy siihen, että on vaikea hengittää. Ja fyysisesti asento voi olla tämmöinen [luhistaa hartioita kasaan ja huokaa]. Ahdistuneena ei olla rinta rottiingilla. Meidän asennot on valtavan paljastavia. Ahdistuneet ihmiset alkaa kuin roikkumaan, kuin ei jaksaisi enää. Kun sitä on niin monenlaista. On pitkäkestoista jatkuvaa ja sellaista, joka iskee kuin leka päähän ja ne on kaikki sitä samaa tunnetta, mutta niissä on valtavasti aste-eroja. Mutta yhtä kaikki se on kuluttavaa, fyysisesti erittäin väsyttävää.

Kuinka kauan sinulla kestävät nämä kohtaukset?

Henkilö H: Mie ajattelen nyt ehkä vähän eri tavalla, mie en erottele. Ne vois kliinisesti erotella, että tossa on ihminen, jolla on paniikkihäiriö ja tossa tollanen, jolla on yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, tolla on määräkohtainen ahdistus. Mä ajattelen, että se ahdistus mikä miulle on tuttua, liittyy nimenomaan sekä pitkäkestoseen stressiin, tää lopputyön tekeminen on hyvin ahdistavaa. Yritän joka päivä. Mutta tähän ei kuole. Mie tiedän, että tää on enemmän semmonen pieni puristus rintakehällä päivittäin, mut mie tiedän myös, minkälaista on semmonen voimakas pelkoahdistus, joka liittyy siihen et sie et todellakaan tiedä miten käy. Ne on kaks ihan erilaista tunnetta. Tää toinen voi kestää päivästä toiseen viikkoja vaihdellen. Esimerkiksi liikunnalla pystyy sitä purkamaan, sitä pitkäkestoista ahdistusta. Myöskin sitä toista. Se intensiivinen ahdistus, se on enemmän kohtauksittaista. Mie en todellakaan tiä kauan se kestäisi, ei silloin kukaan kato kelloa. Se on ihan mahdotonta sanoa. Se tuntuu pitkälle, mut se voi olla hyvinkin lyhyt.

Jos se pitäisi laittaa joksikin väriksi, olisiko se tumma vai vaalea?

Henkilö H: Tekee kyllä mieli sanoa, et se ei oo väritöntä. Mie en nää sitä väreissä ollenkaan. Pitää ihan mieltä, miltä se tuntuu. No se on itseasissa aika tumma, tai sanotaan, ei paha, mut ei musta, ei mitään... Ahdistus on itseasiassa hyvin pehmeä tunne, mie en koe sitä sellasena että se olisi pistävää tai viiltävää. Se on itseasissa hyvin pehmeä tunne. Muistuttaa varmaan aika paljon tätä villapaitaa. Mie ajattelen, et se on sieltä harmaan, seepian, ne on ne värit mitä miulla on lopputyössä näköjään. Harmaa, seepia, preussin sininen, indigon sininen, nää sekotettuna. Ei mitään kovaa. Ei ole voimakkaita pistäviä värejä. Toonit on pehmeitä.

Jos se olisi joku muoto, mikä pitäisi ottaa syliin, millainen se olisi?

Henkilö H: Hui varjeltoon, mie en todellakaan halua ottaa sitä syliin. Se ei oo semmosta, kiitos ei, koska ahdistukseen liittyy toimintayllykkeenä välttely, et no go. Se ei oo semmosta, mitä vois ottaa syliin, vaan se on semmosta, joka kietoo siut itseensä. Vähän niin kuin sumumaisesti, se muoto on semmonen. Sumumainen muoto, se kuvaa sitä aika hyvin.

Oisko tunne kylmä vai lämmin?

Henkilö H: Lämmin. Tai sanotaan ehkä ei lämmin eikä kylmä. Ajattele sumua syksyllä. Mie ajattelen, että se ei oo paha asia, koska siihen liittyy semmonen elementti, tää nyt varmaan liittyy siihen miun kokemisen tapaan. Koska mie ajattelen, että miun kohalla paljon mukana hyväksyntää. Sellainen tunne, et tää kietoo miut nyt tähän. Eikä miun kannata rimpuilla, koska se ei silloin häviä. Se on neutraali. Vaikka se on hyvin tuskallista kokea. Siinä voi olla samaan aikaa useita myöskin sekoittuneita tunteita, et täs ollaan nyt.

Sanoit, että se olisi sumumainen, olisiko sen tekstuurikin sellainen?

Henkilö H: Joo. Sitä ei pysty saamaan kiinni. Se on tavallaan aineetonta.

Oisko se kevyttä vai painavaa?

Henkilö H: Tietyl taval sekä että. Se ei pysy samana, se on semmosta liikkuvaa. Se ei oo staattinen vaan liikkuvaa. Välillä se kietoutuneisuus voi olla sellaista, että tuntuu että se olisi painopeitto, että sillä on paino. Ja se laskeutuu painoksi. Ja välillä se on hiukan kevyempää, mutta yhtä kaikki, jos se on pitkäkestosta niin se ei häviä siitä. Sen kanssa on parempi oppia olemaan.

Silloin kun ahdistaa, tuleeko tarvetta päästä johonkin tiettyyn paikkaan tai asentoon?

Henkilö H: Joo, mie kerron kahdesta eri ahdistuskokemuksesta. Sellaisesta ahdistuksesta, mihin ei liity tarkkailevaa mieltä, miul liittyy se aika voimakkaasti nykyisin näihin juttuihin. Ei aina, mutta silloin kun ahdistus on semmosta, että se iski nyt, mun ahdistus liittyy nimenomaan kipukokemuksiin. Silloin kun se tulee

nyt. Tai no oikeastaan kolme eri tyyppistä kokemusta. Jos se kipu iskee nyt, ja alkaa tajuta et okei nyt se alkaa taas, se on niin lamaavaa ja niin väsyttävää, et silloin ei jaksata tehdä mitään. Et silloin siihen liittyä, että on paras olla sohvalla, lepoasennossa ja yrittää jotenkin tajuta mitä tapahtuu. Sit jos ollaan semmosessa vaiheessa, että se kipu on kestänyt jo pidempään, et tajuaa, nyt tää on tätä, niin silloin se ahdistus on sitä painopeittomaista. Silloin siin ei kannata mennä sinne sohvalle vaan mie päätän lähteä kävelemään, mie liikun silloin hyvin paljon. Sit jos se semmosta näitten kaikkien jälkeen, niin mie vaan yritän olla sen kanssa, et se on niin kun tossa [näyttää käsillä, että jotain on vieressä kiinni kyljessä]. Et se ei ole samanlainen, se riippuu niin kun missä se tapahtuu, mikä se konteksti on.

Auttaako sinua olla jossain porukassa vai yksin? Onko sillä väliä?

Henkilö H: On sillä tosi paljon väliä. Jos mie haluan, että se ahdistus vaan pahenee niin kannattaa eristäytyä. Mut jos mie haluan, et se ahdistus löytää jollain tapaa paikkansa, mie en lähde siitä et mie voisin sen hävittää. Niin silloin miun kannattaa lähteä liikkeelle, miun kannattaa olla aika aktiivinen. Voimien puitteissa, et säädellä sitä sillälailailla ja olla esimerkiksi kahviloissa ja keskittyä työntekoon. Siirtää tarkkaavaisuutta itseni ulkopuolelle, koska ahdistus tekee sen, että rupeaa heti tarkkailemaan mitä tapahtuu. Se on hälytysreaktio. Silloin on parempi viedä ittesä tekemään asioita. Esimerkiksi lenkeillä mie käytän paljon aikaa katsomiseen, ympäristön tutkimiseen, koirien kanssa puhumiseen. Ne todella keskustelee, kun toinen on lappari. Ja ihmisten kanssa puhumiseen. Että huomio ulos päin, ei itseen.

Jos se olisi viiva, millainen se olisi?

Henkilö H: Se on hirveen herkkä, se on hyvin monimuotoinen. Mut ohut ja hyvin herkkä viiva.

Revittyjä maalauksia

