

# MASENNUS ARJEN RASKAANA HAHMONA

JUKKA TONTTI

(...) jos kaikki tieteellisen psykologian tieto poistetaisiin maailmasta, niin ongelmat ihmistenvälisissä suhteissa voitaisiin helposti kohdata ja ratkaista ihan kuin ennenkin. ”Tietäisimme” yhä, miten välttää jotakin meiltä pyydettyä ja miten saada joku suostuteltua johonkin. ”Tietäisimme” yhä, milloin joku on vihainen ja milloin tyytyväinen. Voisimme jopa tarjota järkeenkäyviä selityksiä kysymyksille ”miksi?” koskien suurinta osaa käyttäytymisestä ja tunteista. (Heider 1958, 2)

Yksi ihmisen ajattelun perusmalleista on syy ja seuraus -suhteen eli kausaalisuhteen hahmottaminen. Ongelmatilanteissa tai vastoinikämisissä kysymys ”miksi?” tulee esiin tasaisen varmasti. Ihmiset harjoittavat spontaania kausaalista syiden etsintää erityisesti odottamattomien tapahtumien ja epäonnistumisten yhteydessä (Wong & Weiner 1981; Hastie 1984). Tällöin usein myös selitysten monimuotoisuus lisääntyy (Lalljee & Watson & White 1982). Halutaan tietää, missä meni vikaan, ja löytää uskottava selitys: ”Pahimpia ovat tilanteet, jotka eivät ole kenenkään syytä, joille ei ole mitään todellisia selityksiä, eikä voi tietää, mitä pitäisi tuntea”, kuten Noel Gallagher Oasis-yhtyeestä tilittää Q-lehden (syyskuu 1997) haastattelussa kuolemaan johtaneesta onnettomuudesta.

Toisaalta esimerkiksi terveyteen ja sairauteen liittyvissä kysymyksissä tarjontaa erilaisten selitysmallien suhteen tuntuu olevan loputtomasti. Serge Moscovicin ja Miles Hewstonen (1983) mukaan tieteellisten käsitteiden yhteiskunnallinen läpiköytäminen ja popularisaatio ovat nimenomaan massamedioiden tuotosta, ja maallikoista voidaan puhua amatööritieteilijöinä, -ekonomisteina, -lääkäreinä ja -psykologeina. Tieteellisistä kysymyksistä, kuten kasvihuoneilmiöstä, stressistä, ihmissuhdeverkostoista, tulee oleellinen osa massakulttuuria ja maallikkojärkeä. Näitä ongelmia käsitellään arjen keskusteluissa ja ajattelussa, ilman alan koulutusta, osana yhteistä arkijärkeä. Tiede arkipäiväistyy ja maallikko tieteellistyy. Samoin eriytyneessä tiedeinstituutiossa jonkin alan asiantuntija on useimmiten muiden alojen amatööri.

Fritz Heiderin (1958) alulle paneman attriibutioteorian näkökulmasta kiinnostus kohdistuu ihmiseen, joka varsinkin ongelmatilanteissa ja epäonnistumisissa etsii selitystä tapahtumille. Kausaalisuhteiden havaitseminen tietynlaisina vaikuttaa perusteellisesti ihmisten ajatteluun, tunteisiin ja toimintaan. Selitämme, koska haluamme välttää hämmennystä ja tehdä maailman ymmärrettäväksi ja ennustettavaksi, haluamme myös vahvistaa ja oikeuttaa omanarvontuntoamme ja saada muilta hyväksyntää (Hewstone 1983). Periaatteessa ihmistä motivoi syy ja seuraus -suhteen mahdollisimman ”realistinen” ymmärtäminen, mutta helposti attribuoidaan ”virheellisesti” tai ”ennakkoluuloisesti” oman minäkuvan, mielialan ja itsetunnon pitimiksi (esim. Försterling 1988; Ross & Nisbett 1991). Kuten oman elämänsä karikoita tunnustellut ja tunnustanut Henrik Wilenius (2001, 12) kertoo:

Selityskoneen tehtävänä on yrittää luoda täytettä tyhjyyteen. Ego ei kestä hiljaiseloa, koska silloin se murtuu. Sen on pakko pitää melua itsestään. Ja mitä vahvemmin se minua hallitsee, sen uskomattomampia ja monimutkaisempia selityksiä se keksii.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että lievässä ja keskivaikeassa masennuksessa syiden etsintä lisääntyy ja syykselitykset monimutkaistuvat (Schwarz & Bless 1991; Flett & al. 1994). Voidaan tietysti myös ajatella, että kasautuvat vastoinkäymiset jossakin elämäntilanteessa kiihdyttävät selittämisen tarvetta, ja näin monet selkeää vastausta vaille jäävät kysymykset masentavat, luovat avuttomuuden ja turhautuneisuuden mielen tilan. Elämäntilanne ei anna tilaa yksinkertaisille ja helpottaville selityksille, vaan yhä uudet masentavat kysymykset vaativat vastausta, kunnes jokin uskottava ja helpottava selitys löytyy:

Toiviainen löysi AA:n ja myllyhoidon periaatteista muutakin lohduttavaa kuin tyyneysrukouksen. Alkoholismien tulkinta itsenäiseksi sairaudeksi päästää synnintunnosta ja loputtomasta syiden vatvomisesta. Monista syistä kun voi nousta seurauksia, jotka eivät enää

palaudu alkuperäisiin syihinsä vaan alkavat elää omaa elämäänsä. (”Juoppokulttuuri on barokkioopperaa.” Seppo Toiviaisen haastattelu. HS 26.1.1997)

Attribuutioteorioita täydentävänä teoreettisena viitekehysenä on luontevaa nojautua sosiaalisiin representaatioihin (ks. tarkemmin esim. Hewstone 1989), joilla tarkoitetaan yhteiskunnallisissa prosesseissa jatkuvasti muuttuvia, sosiaalisille ilmiöille annettuja yhteisiä merkityksiä (Augoustinos & Walker 1995, 188): ”Jokaisella yhteiskunnalla on oma kulttuurisesti ja sosiaalisesti sanktioitu selitys tai joukko selityksiä sellaisille ilmiöille kuin sairaus, köyhyys, epäonnistuminen, menestyminen ja väkivalta.” Kognitiivinen maailma rakentuu näille representaatioille varsinkin silloin, kun kaikki menee odotusten tai asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Kun yksilön skeemat tai representaatiot täsmäävät saadun informaation kanssa, ei ole mitään syytä syvemmin etsiä kausaalisuutta tapahtumien kulusta. Teorian isän Moscovicin (1981) mukaan ”mikä tahansa kausaaliselitys pitää nähdä sosiaalisten representaatioiden kontekstissa, ja näin ollen sen determinoimana”. Arjen käytännöissä ryhdytään pohtimaan ja etsimään uusia selityksiä kuitenkin vasta silloin, kun tapahtumat eivät vastaa vallitsevia representaatioita. Sosiaaliset representaatiot ovat kulttuurin ja yhteiskunnan antamia automaattisia selityksiä, mutta edellyttävät säilykseen ja muutukseen prosessointia yhteisessä arjessa.

Rajanveto omaa tilannetta ja elämää hahmottelevan aktiivisen ajattelun ja masennuksen sosiaalisten representaatioiden näkökulman välillä on kuitenkin perin hankalaa. Voidaan nimittäin puhua myös refleksiivisistä tietoisuudesta, joka tekee mahdolliseksi ottaa etäisyyttä representaatioihin, niiden pohdiskelemisen ja muuttamisen, vaikka useimmiten tyydytään siihen ”todellisuuteen”, joka tuntuu toimivan ikään kuin itsestään (Bauer & Gaskell 1999, 169). Käytössämme on tavallaan selityksiä ja selitysten selityksiä: sosiaalisia representaatioita ovat ”ne käsitykset, mielikuvat ja teoriat, joita luomme alati muuttuvassa maailmassa”, ja nämä ovat ”dynaamisia, itsessään selitystä edellyttäviä” (Pirttilä-Backman & Helkama 2001, 265). Tämä refleksiivisyys myös mahdollistaa sosiaalisten representaatioiden muuntumisen ja dynaamisuuden, samoin kuin yhteiskunnallisilla muutoksilla on vaikutuksensa representaatioihin laajemmassa mitassa. Tämän kirjoituksen tarkoituksena on masennukseen liit-

tyvien selitysten analysointi. Tavoitteena on löytää masennuksen selitysten selitys, niiden sosiaalinen logiikka, toisaalta psykoterapiaan hakeutuvien ihmisten masennukseen liittyvien kausaaliselitysten kannalta (ks. tark. Tontti 2000b) ja toisaalta julk(k)isten sairauskertomusten kannalta (ks. tark. Tontti 2000a).

#### MITEN MASENNUSTA SELITETÄÄN PSYKOTERAPIAAN HAKEUDUTTAESSA?

Kausaalisen selittämisenä tarkasteltiin videoituissa tutkimushaastatteluissa esitettyjä selityksiä ongelmien ja oireiden syistä. Tutkimusongelma voidaan kiteyttää näennäisen yksinkertaiseen kysymykseen: ”Miten psykoterapiaan hakeutuvat ihmiset selittävät masennuksen syytä?” Peruskysymys siis on, miten ”maallikot” eli tässä tapauksessa oman masennuksensa ”asian tuntijat” selittävät oireidensa tai ongelmiansa syytä. Käytössäni oli Psykoterapia-projektin (ks. tark. Aalberg & al. 1999) videoidusta tutkimushaastatteluaiaineistosta 20 psykoterapiaan hakeutuvaa masentunutta. Haastateltujen selitysten koodaus tuotti kaikkiaan 1 002 syyselitystä, jotka jakautuivat kahteentoista eri selitysluokkaan: sukutaakka, lapsuuden perhe, ruumiin sairaus, luonteen vaikeus, tunteiden kipeys, ajatusten umpikujat, läheiset ihmissuhteet, työolosuhteet, luonnottomuus, syrjäytyminen, kulttuurimelankolia ja elämäntapa tai melankolinen ylenkatse.

Jos katsotaan selityksiä kuin tutkittavien ”yhdestä suusta”, niin eniten eli yli viidesosa selityksistä liittyi läheisiin ihmissuhteisiin, jotka koettiin pääasiassa joko kitkaisiksi ja liian kiinteiksi, tai siten läheisiä ihmissuhteita ei ollut lainkaan. Viiden keskeisen eri selitysluokan, eli ajattelun, lapsuuden, tunteiden, työn ja luonteen, selitykset olivat keskenään määrällisesti samaa luokkaa ja muodostivat yhdessä yli puolet kaikista selityksistä. Liika ajattelu tai toisaalta ajattelun puutteellisuus, liian repiväksi tai toisaalta liian suojelevaksi koettu lapsuus, tunne-elämän levottomuus tai toisaalta sen turtuneisuus, kuten myös työhön liittyvä stressi tai toisaalta toissijaisesti työn puute, sekä hankalaksi tai toisaalta ennen kaikkea sulkeutuneeksi koettu luonne ilmensivät selityksissä masennuksen eri ulottuvuuksia. Miehillä korostuivat luonteeseen ja naisilla läheisiin ihmissuhteisiin liittyvät selitykset. Eräässä mielessä masennuksen raskas hahmo kiteytyykin yk-

silön itseensä ja ihmissuhteisiinsa kohdistamien odotusten ja pettymysten ristitulella, kaiken kaikkiaan arjen ja ihmissuhteiden hoitamisen raskaudessa. Masennus nähtiin selityksissä myös hyväksyttävänä elämäntapana tai toisaalta vapaaehtoisena sivullisuutena, elämän ja maailman ulkopuolelle asettumisena. Tämä selitysluokka liittyi elämän tarkoitukseen liittyviin kysymyksiin, ja sen osuus kaikista selityksistä oli kymmenesosan verran. Ruumiiseen ja sairauteen, sukuun, yhteiskuntaan, luontoon tai kulttuuriin liittyvät selitykset jäivät vähäisiksi ja muodostivat yhteensäkin vain alle kymmenesosan kaikista selityksistä.

Attribuution peruserheellä tarkoitetaan ainakin länsimaisen ihmisen taipumusta painottaa ominaisuuksia (tai sisäisiä syitä) havainnoidessaan toisen ihmisen tai ryhmän tekemisiä. Oma tilannetta tai tekemisiä arvioitaessa taas otetaan tilannetekijät paremmin huomioon. Masennuksen ja attribuutiotyylin yhteyttä on tutkittu useissa tutkimuksissa. Perusnäkemykseksi on yleistynyt, että sisäisiin, globaaleihin ja pysyviin syihin kytkeytyvät attribuutiot liittyvät masennukseen. Esimerkiksi jokin vastoinkäyminen selittyy masentuneella ihmisellä jostakin omasta pysyvistä ominaisuudesta, joka kattaa laajasti eri elämänaalueet. Epäonnistumiset ihmissuhteissa, työssä ja harrastuksissa johtuvat kärjistetysti siitä, että olen esimerkiksi luonteeltani hankala, enkä siihen voi vaikuttaa. Eri asia on, mikä on syy ja mikä seuraus, ajattelenko näin, koska olen masentunut, vai olenko masentunut, koska olen oppinut ajattelemaan asioista itseä syyttävän pessimistisesti (esim. Brewin 1985; Parry & Brewin 1988). Joka tapauksessa masentunut on taipuvainen voimakkaampiin itsesyytöksiin kuin ei-masentunut kanssaeläjänsä (esim. Wall & Hayes 2000). Terveiden ja olosuhteisiin sopeutumisen, tai tässä tapauksessa ei-masentuneisuuden, ja attribuutiotyylin välinen problematiikka ei ole kuitenkaan kovin yksiselitteistä. Eräät attribuutiotyylit voivat suoraan tai epäsuorasti parantaa terveyttä ja esimerkiksi tyytyväisyyttä itseän, työhön, perheeseen tai elämään yleensä, mutta on myös mahdollista, että ”hyvä terveys” ja ”hyvä sopeutuminen” tuottavat itsessään kokemuksen tehokkuudesta ja elämän hallinnasta, mikä vaikuttaa attribuutioihin ja koettuun hyvinvointiin (esim. Ross & Nisbett 1991, 242).

Hannu Rätty (1987) on tuonut esiin sen, että ”mielisaira” voidaan nähdä perusteiltaan joko yhteiskunnan uhreina tai uhkina. Jälkimmäinen

kytkeytyy yksilöllistävään sairausajatteluun ja tarkkailijan kokemaan uhkaan liittyvä tunne on pelko. Uhrinäkemys taas edustaa (post)modernia (urbaani)elämän kiirettä ja epäharmoniaa, jotka johtavat yksilön sairastumiseen. Ulkoisen tarkkailijan havaintoon liittyvä tunne on sääli: heikot sortuvat elon tiellä. Rädyn mukaan mielisairautta voidaan jäsentää joko sairauteen rinnastuvana yhteiskuntaa uhkaavana ilmiönä tai ulkonaisiin paineisiin kytkeytyvänä uhrina olona. Elämäntähtäilyä voidaan mitata joko sairauden (passiivisena) paranemisena tai kykynä muuttaa olosuhteita omien vaatimusten mukaisiksi. Moscovicin (1984) mukaan voidaan puhua oikeistolaisesta ja vasemmistolaisesta attribuutiosta. Tällöin toisistaan vastassa ovat ongelmien yksilökeskeinen sairausmalli ja ongelmien tai tässä tapauksessa masennuksen yhteiskunnallinen selittäminen.

Edellä esitettyjen luokkien kaksijakoisuudesta johdetut käsitteet *paine* ja *puute* voidaan nähdä Rädyn analyysia vastaavana dikotomiana, mutta eri perspektiivistä kuin ”uhka” ja ”uhri”, koska tutkimuksen kohteena on psykoterapiaan hakeutuvien yksilöiden oma näkemys ongelmien syistä. Ei se, koetaanko masennus ”normaalin” ulkopuolisena uhkana vai uhrina. Yksilön omasta näkökulmasta pelko ja masennuksen mukanaan tuoma uhka liittyvät puutteelliseen normaaliuuteen tai toisella tasolla ilmaistuna ”työkykyisyyteen” yhteiskunnassa. Uhrina olo ja (itse)sääli taas liittyvät liian paineisen elämisen ehtojen tai ongelmalliseksi koetun itsen uuvuttavuuteen:

Sitten voi tietenkin kysyä, onko erityisen ”sairasta” sairastua sillä tavoin kuin minä sairastuin, kun henkilökohtaisen identiteetin kaikkiin kantaviin palkkeihin kohdistuva paine kävi niin tavattoman ankaraksi. En usko että se on erityisen sairasta. Toisin sanoen uskon kokeneeni jotain aika yleispätevää (...) (Yrsa Stenius 1994, 91)

Masennuksen dynamiikaksi muodostuu paineen ja puutteen kiertokulku yksilön suhteessa sosiaaliseen: sisäisestä ulkoiseen ja päinvastoin. Läheiset ihmissuhteet, ajatusten umpikujat, lapsuuden perhe, elämän tarkoitus, tunteiden kipeys, työolosuhteet ja luonteen vaikeus ovat toistuvan ja yhtäaikaisen pohdinnan kohteena. Masennuksen selitysmallit edustavat aina paineita ja (tai) puutteellista maailmaa ja (tai) itseä: jonnekin pitäisi päästä ja (tai) jotakin minulta puuttuu. Sekä paine että puute ovat tyydytyksen tai tyytyväisyyden vastakohtia. Masennus siis ilmenee ensi-

jaisesti puristavissa tai puuttuvissa läheisissä ihmissuhteissa, riippumattomuuteen pyrkivän yksilön oman itseyden etsimisessä, eikä niinkään suhteessa ruumiiseen, sukuun, luontoon, yhteiskuntaan tai kulttuuriin. Masentunut kamppailee psykologisen itsensä kanssa raskaassa arjessa.

#### MASENNUKSEN JULKISIA TARINOITA

Kuluneiden neljän vuoden aikana olen enemmän tai vähemmän täysissä sielun ja ruumiin voimissa joutunut tasaisin väliajoin palaamaan kysymykseen miksi. (...) Mikä sai minut suistumaan niin syvään masennukseen ja itsetuhoisuuteen, että olen joutunut hoitoon paitsi vapaaehtoisesti myös vastentahtoisesti? (Weckroth 2000, 434)

Viime vuosikymmenen aikana tunnustuksellisten masennustarinoiden määrä on ollut silmiinpistävä, ja joka alan julkikset ovat kilvan kertooneet uupumuksistaan ja masennuksistaan (ks. myös Tontti 2000a). Yksi viimeaikaisimmista on akateemisen maailman kiemuroista laitosmaailmaan ajautunut Klaus Weckroth, joka erittelee syitä vakavaan masennukseensa. Toiminnallisilta lähtökohdiltaan Weckrothin masennus lähtee liikkeelle kohtuuttomuudesta useimmilla elämänalueilla, kuten urheilussa, opiskelussa, työssä, juomisessa ja syömisessä. Kohtuuttomuus taas juontaa juurensa tyytymättömyydestä, siitä että intohimoisesti kurkottaa kuuseen ja näin väistämättä kapsahtaa myös katajaan. Mutta toiminnalliset tekijät vaativat tuuppausvoimakseen ulkoisia tekijöitä, vastoinkäymisiä, ennen kuin masennus tai ”hulluus” saavuttaa merkityksensä. Läheisten ihmisten kuolemat, avioerot ja syöpä edustavat Weckrothille kohtuutonta kohtaloa.

Kuten Neil Hardwick (1999, 66) omassa masennustarinassaan toteaa: ”Ja minä, kuten useimmat muutkin luhistumisillaan olevat ihmiset Suomessa, ajoin täysillä loppuun asti – itse asiasa vielä kiihdytin vauhtia juuri ennen kallioseinämaa”. Kun työhulluus ja ura alkavat hiipua samaan aikaan, kun raskaat elämänmuutokset koettelevat, alkaa tie taas yhteen ratkaisuyritykseen olla valmis: ”Minusta ei ollut kunnon tutkijaksi, olisiko minusta kehittymään yksinäisestä juoppohullusta rajansa tuntevaksi kunnon alkoholistiksi?” Tai kuten amerikkalainen kirjailija ja toimittaja Elizabeth Wurtzel (1994, 61) kiteyttää omassa masennuskertomuksessaan: ”Mutta minusta näytti siltä, että jos voisin jäädä koukkuun johonkin huumeeseen, kaikki olisi mahdollista.

Saisin uusia ystäviä. Minulla olisi todellinen ongelma. (...) Masennus oli yksinäisin vitun asia maailmassa”.

Weckroth toteaa, että ei juoppohulluuskaan ”selity yksinkertaisesti jostakin määrätystä syystä tai edes syiden joukosta”. Hänen mukaansa masennuksessa ja alkoholismissa on viime kädessä kysymys – kuten kaikessa toiminnallisuudessa – pyrkimyksestä integroitua (suomalaiseen) kulttuuriin, löytää oma yhteiskunnallinen merkitys: ”Alkoholinkäyttö on yksi surutyön muoto. (...) Toinen keskeinen tapa tehdä surutyötä on hakeutua mielisairaalapotilaan rooliin.” Weckrothin mukaan alkoholismien hoito on suljettu järjestelmä, kun taas masennuksen suhteen järjestelmä on (vielä) avoin. Tässä mielessä masentuneen roolissa on ainakin ajattelijalle avointa salaapäisyyttä, kiinnostavaa tuntemattomuutta, loppuun puhutun ja tutkitun alkoholismien ja sen hoitojen sijaan. Parhaimmillaan masennuksen hoitaminen on ”aidosti pohdiskelevaa keskusteluterapiaa”. Siis voi kai todeta, että Weckroth tarkoittaa mahdollisuutta elämän ja oman paikkansa avoimeen pohdiskeluun: ”(...) on vielä pitkä matka, mutta masennus ja siitä selviäminen ovat tällä hetkellä elämäni ydin.” Kuten amerikkalainen kirjailija William Styron (1995, 88) pohdiskelee omasta masennuksestaan kertovan kirjan lopussa ”sairautensa” mahdollisia teoreettisia syitä ja toteaa: ”Olettamusten lukuisuus sinänsä on jo todiste depression lähes läpitunkemattomasta salaisuudesta”. Siis kuin elämän arvoitus itsessään.

Weckrothin omakuvainen henkilö elää yhä sietämättömämmäksi käyvässä paineen ja puutteen kiertokulussa. Hän kokee jatkuvaa painetta tulla joksikin (kuuseen kurkottaminen) ja toisaalta kokee itsensä puutteelliseksi, koska on alituisen itseensä tyytymätön (katajaan kapsahtaminen). Lisäksi kohtalon tai olosuhteiden paine käy sietämättömäksi, kun vielä työ(hulluus) osoittautuu puutteelliseksi elämän ongelmien korjaajaksi. ”Juoppohulluuden” kautta on tie masennuksen tulkinnalle auki. On aika antaa omien ja olosuhteiden paineiden hellittää ja samalla hyväksyä omat ja maailman puutteet. ”Pikkuhiljaa hänen tarpeensa selittää pois omat erheensä hiljenee ja hänelle voivat avartua oman kärsimyksen syyt. Hän voi havahtua näkemään sen polun, joka johdi nykyiseen tilanteeseen” (Henrik Wilenius 2001, 24). Ajattelu rullaa, vaikka ehkä vailla selkeää päämäärää. Kuten Tellervo Koivisto (1999, 227) kirjoittaa: ”En osaa edes sanoa, ovatko juuri nämä

tarinat olleet mieleni pinnalla vai onko depressio kaivanut ne esiin. Depression ollessa pahimmillaan olin lähes toimintakyvytön. Aivoni tekivät kuitenkin työtä ja olin mielestäni älykkäämpi ja henkisempi kuin normaalisti”.

#### MASENNUS KOOSSA PITÄVÄNÄ VOIMANA

Ihminen olemassaolon draama johtuu yksinomaan tietoisuudesta. Luonnollisesti tietoisuus ja sen paljastukset antavat mahdollisuuden luoda itselle ja muille paremman elämän, mutta paremmasta elämästä maksettu hinta on korkea. Se ei ole vain riskin ja vaaran ja kivun hinta. Se on riskin, vaaran ja kivun *tietämisen* hinta. Mikä pahempaa: se on hinta siitä, että tietää, mitä nautinto on, ja *tietää*, milloin se puuttuu ja on tavoittamaton. (Damasio 2000, 284)

Masentuneen ihmisen ajattelua on pidetty realistisempänä ja totuudellisempänä kuin ei-masentuneen (Schwarz & Bless 1991). Tai sitten realistinen ajattelu ajan mittaan turhauttaa ja masentaa. Esimerkiksi Martin Seligman (1992) arvelee, että epärealistinen ”luova optimismi” kuin myös ”realistinen pessimismi” ovat tarpeen. Optimistit tuottavat ideoiden vapaan myllerryksen ja pessimistit suuntaavat organisaatiota oikealle tielle. Kyky pohtia ja olla huolissaan on ollut tarpeen lajin säilymisen kannalta. Myös pessimistejä tarvitaan; he ovat ihmisiä, joilla on täsmällinen kuva vallitsevista olosuhteista. Pessimistinen ajattelumalli ei ole kuitenkaan välttämättä sama asia kuin masentuneisuus, vaikka usein ne kulkevat käsi kädessä. Masennus voi siis ilmetä myös eräänlaisena luonnollisena elämän osana, olemisen sietämättömänä keveytenä tai miksei yhtä hyvin rasakaana siedettävänä olemattomuutena tai olemattomuuden pelkona (Severino 1997, 103): ”Jos asiat ovat niin kuin ne ovat, eli niin kuin länsimainen kulttuuri sanoo niiden olevan, silloin masentunut ihminen ei ole sairas. Hän on juuri se, joka onnistuu näkemään, kohtaamaan nykyihmisen nihilistisen tilanteen seuraukset.”

Perusongelmana on kuitenkin se, ”( ...) ettei yhteiskunnallisissa tapahtumissa ole mitään järkeä, ideaa, jonka yksittäinen ihminen voisi mieltää paitsi yhteisön tavoitteeksi myös oman toimintansa lähtökohdaksi” (Weckroth 1991, 9). Näin ollen masentunut ”voi olla kuka tahansa”, ainakin länsimaisesta näkökulmasta. Gananath Obeyesekere (1985) arvosteleeekin universaalina depressio-käsitteen käyttöä sen sairausmerkityksessä, kun tarkastellaan esimerkiksi buddhalai-

suuden eksistentiaalisia merkityksenantoja. Se, mikä länsimaisesta perspektiivistä näyttäytyy masennuksena, johtuukin siitä, että kärsimyksen ja surun tunteille ei ole ideologista ankkuria ja että ne ovat suhteellisen ajeltavia ja näin identifioidut irrallisiksi, kiusallisiksi ja edistävät sairaalloiseksi leimaamista tai sairaalloisuuden kokemista.

Weckroth (1991, 15–16) kirjoittaa AA-kerhojen perusajatuksesta eli siitä, että ihmiset ovat alkoholisteja riippumatta siitä, juovatko he vai eivät: ”Tästä syystä alkoholista erossa pysyminen tulee heidän elämäntehtäväkseen. Osoitus yksittäisen ihmisen ylivoimaisuudesta tukahduttavaan yhteiskuntaan nähden on tämä tapa tehdä muiden mahdollisuuksien puuttuessa mitään tekemättömyydestä keskeinen saavutus.” Tästä johtuen masennusta voisi ajatella eräänlaisena pohdiskelevana välitilana kontrollissa pitäytymisen ja kontrollin menettämisen suhteen. Siis sitä elämän palapelin, yhteiskunnallisen suhteen toivontonta(kin) kokoamisyrittästä. Viime kädessä siis ainoa mahdollisuus säilyttää järkensä (joutumatta tyhjän päälle) ja samalla identifioitua joksikin (yhä yleisempään ja hyväksyttävämpään rooliin): ”Jos menettämällä kontrollin oman toiminnan suhteen (oli sitten kyse alkoholinkäytöstä, hulluksi tulemisesta, rikoksien tekemisestä tai rakastumisesta) tulee Joksikin ja tämä on ainoa käytettävissä oleva tapa, tämä kontrolli menetetään” (Weckroth 1991, 15). Tällä Weckroth tarkoittaa sitä, että tarjotakseen selityksen subjektin muille tekemisille pitää olla ”jokin tekeminen”, joka kytkee toiminnan merkitykselliseksi kokonaisuudeksi: ”Jotta jokin tekeminen voisi tarjota selityksen subjektin muille tekemisille, sen täytyy itse olla tietystä mielessä selittämätöntä” (Weckroth 1991, 8).

Siis nimenomaan tietystä mielessä selittämätöntä ja samalla kulttuuriin kutoutuvaa selitysten vyyhteä, jotakin jota ei voi selittää, mutta joka vaatii selityksiä. Siis selityksiä surusta (tai rakkaudesta, rikoksesta, hulluudesta tai alkoholismista tai vaikka unettomuudesta, syömishäiriöstä, paniikkikohtauksesta tai työnarkomaniasta) ilman syytä. Michel Foucaultin (1989) mukaan kuolema ja sairaudet ovat historian kuluessa, jumalan kuoltua ja kontrollimuotojen muutoksessa, sisäistyneet pikkuhiljaa yksilöön. Elämästä on tullut rajallinen suhde tai suoritus ulkopuoliseen tieteen lakien mukaiseen, mutta kaoottiseen maailmaan. Esimerkiksi Moscovicin (1961) mukaan

psykoanalyysi rinnastui Ranskassa katoliseen rippiin levitessään osaksi arkiajattelua. Siirtymää uskonnollisesta tunnustusperinteestä psykoanalyttikon sohvalle ja sitä kautta julkiseksi ripittäytyjäksi voi ajatella masennuksen ja psyykkisen sairauden sosiaalisten representaatioiden historiallisena prosessina. Nykyisin uskonnollinen ja psykoanalyttinen tunnustamisen perinne esittäytyi muiden muassa julkisina sairauskertomuksina.

Masennuksen sosiaalinen representaatio on siis pyrkimystä antaa yksilölle väliaikainen pysähdys ihmissuhteiden ja elämän tarkoituksen hankauksissa. Yhteisölliset kiintopisteet luonteen, tunteiden ja ajattelun toimivuudelle ovat koko lailla hukassa. Myös lapsuuden kasvatusmallit soivat elämästä suoriutumista vastaan. Masennus on lamaantumista potentiaalisessa työntäyteisessä mene(s)tystarinassa (Henrik Wilenius 2001, 245): ”Melankolia on suotu meille ihmisille helpotta-

maan syyllisyyden painamaa taivallustamme. Se tarjoaa meille levähdyspaikan, jotta jaksaisimme taas jatkaa matkaa. Se tekee kärsimyksestäme siedettävän. Melankoliassa selitys lakkaa ja syntyy yhteys omaan suruun.” Masennuksen perusoireitaahan ovat epämääräinen syyllisyyden ja riittämättömyyden tunne. Masennuksen yksi muoto lienee siis syyllisyyden krapulaa individualismin korostumisesta, oman subjektiviteetin rakennusprosessia, pakkoa pärjätä ja uupua oman elämän sankarina. Toisaalta masennus ankkuroituu kristillismoralistisesti myös laiskuuden syntiin (ks. tark. Harré & Finlay-Jones 1986). Masennus on siis tavallaan väistämätön osa nykyelämää, yksilöllisyyden ja mene(s)tyksen kääntöpuoli, ja media tuottaa ja heijastaa omalta osaltaan tätä kehitystä. Yksityisistä selityksistä tulee yhä enemmän julkista omaisuutta – ja päinvastoin.

#### KIRJALLISUUS

Aalberg, V. & Hannula, J. & Julkunen, J. & Järvikoski, A. & Kaipainen, M. & Knekt, P. & Lindfors, O. & Marttunen, M. & Mäkelä, P. & Renlund, C.: The Helsinki psychotherapy study (THPS). In: Fonagy, P. (ed.): An open door review of outcome studies in psychoanalysis. London: London University College, 1999

Augoustinos, M. & Walker, I.: Social cognition: An integrated introduction. London: Sage, 1995

Bauer, M. W. & Gaskell, G.: Towards a paradigm for research on social representations. *Journal for the Theory of Social Behavior* 29 (1999): 2, 163–186

Brewin, C. R.: Depression and causal attributions: What is their relation? *Psychological Bulletin* 98 (1985), 297–309

Damasio, A.: Tapahtumisen tunne: miten tietoisuus syntyy. Suom. Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita, 2000. (Alkup. The feeling of what happens, 1999)

Flett, G. L. & Blankstein, K. R. & Occhiuto, M. & Koledin, S.: Depression, self-esteem and complex attributions for life problems. *Current Psychology* 13 (1994): 3, 263–281

Foucault, M.: The birth of the clinic. London: Routledge, 1989. (Alkup. Naissance de la Clinique, 1963)

Försterling, F.: Attribution theory in clinical psychology. Chichester: John Wiley, 1988

Hardwick, N.: Hullun lailla. Suom. Juhani Lindholm. Helsinki: Otava, 1999. (Alkup. I'm still here – an unsuccessful suicide note)

Harré, R. & Finlay-Jones, R.: Emotion talk across times. In: Harré, R. (ed.): The Social construction of emotions. Oxford: Basil Blackwell, 1986

Hastie, R.: Causes and effects of causal attribution. *Journal of Personality and Social Psychology* 46 (1984): 1, 44–56

Heider, F.: The psychology of interpersonal relations. New York: John Wiley, 1958

Hewstone, M.: Attribution theory and common-sense explanations: An introductory overview. P. 1–27. In: Hewstone, M. (ed.): Attribution theory: Social and functional extensions. Oxford: Basil Blackwell, 1983

Hewstone, M.: Causal attribution. From cognitive processes to collective beliefs. Oxford: Basil Blackwell, 1989

Koivisto, T.: Päiväkirjan uudet sivut. Helsinki: Otava, 1999

Lalljee, M. & Watson, M. & White, P.: Explanations, attributions and the social context of unexpected behaviour. *European Journal of Social Psychology* 12 (1982), 17–29

Moscovici, S.: La psychanalyse, son image et son public. Paris: Presses Universitaires de France, 1961

Moscovici, S.: On social representations. P. 181–209. In: Forgas, J. P. (ed.): Social cognition: Perspectives on everyday understanding. London: Academic Press, 1981

Moscovici, S.: The phenomenon of social representations. P. 3–69. In: Farr, R. M. & Moscovici, S. (eds.): Social representations. Cambridge: Cambridge University Press, 1984

Moscovici, S. & Hewstone, M.: Social representations and social explanations: from ‘naive’ to the ‘amateur’ scientist. P. 98–125. In: Hewstone, M. (ed.): Attribution theory: Social and functional extensions. Oxford: Basil Blackwell, 1983

Obeyesekere, G.: Depression, buddhism, and the work of culture in Sri Lanka. P. 134–152. In: Kleinman, A. & Good, B. (eds.): Culture and depression. Studies in the anthropology and cross-cultural psychiatry of affect and disorder. Berkeley: University of California Press, 1985

Parry, G. & Brewin, C. R.: Cognitive style and depression: Symptom-related, event-related or independent provoking factor? *British Journal of Clinical Psychology* 27 (1988), 23–35

Pirttilä-Backman, A.-M. & Helkama, K.: Serge Moscovici. Sosiaaliset representaatiot. S. 253–274. Teoksessa: Hänninen, V. & Partanen, J. & Ylijoki, O.-H. (toim.): *Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjät*. Tampere: Vastapaino, 2001

Ross, L. & Nisbett, R. E.: *The person and the situation: Perspectives of social psychology*. New York: McGraw-Hill, 1991

Räty, H.: Uhka vai uhri: tutkimus mielisairauteen asennoitumisesta. Joensuun yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja 10/1987

Schwarz, N. & Bless, H.: Happy and mindless, but sad and smart? In: Forgas, J. P. (ed.): *Emotion and social judgements*. Oxford: Pergamon Press, 1991

Seligman, M. E. P.: *Optimistin käsikirja*. Suom. Irmeli Järnefelt. Helsinki: Otava, 1992. (Alkup. *Learned Optimism*, 1990)

Severino, E.: *Kärsimys – kohtalo – kapitalismi*. Suom. Markku Salo & Jussi Vähämäki. Helsinki: Lohki-Kirjat, 1997

Stenius, Y.: *Valta ja naiseus*. Suom. Kaarina Ripatti. Helsinki: Kirjayhtymä, 1994. (Alkup. *Makten och*

*kvinnligheten*, 1993)

Styron, W.: *Pimeän kuva. Muistelmia hulluudesta*. Suom. Mirja Rutanen. Helsinki: Otava, 1995. (Alkup. *Darkness Visible. A Memoir of Madness*, 1990.)

Tontti, J.: Masennuksen brandit: poimintoja 90-luvun julkisista masennustarinoista. *Psykologia* 35 (2000): 2, 179–182. 2000a

Tontti, J.: Masennuksen arkea: selityksiä surusta ilman syytä. *Sosiaalipsykologisia tutkimuksia*, 3. Helsingin yliopisto, Sosiaalipsykologian laitos, 2000. 2000b

Wall, T. N. & Hayes, J. A.: Depressed clients attributions of responsibility for the causes of and solutions to their problems. *Journal of Counseling & Development* 78 (2000): 1, 81–86

Weckroth, K.: X voi olla kuka tahansa. Helsinki: Hanki ja jää, 1991

Weckroth, K.: Miten minusta tuli hullu? *Yhteiskuntapolitiikka* 65 (2000): 5, 434–439

Wilenius, H.: *Levottomuuden loppu*. Helsinki: WSOY, 2001

Wong, P. & Weiner, B.: When people ask 'why' questions, and the heuristics of attributional search. *Journal of Personality and Social Psychology* 40 (1981), 650–663

Wurtzel, E.: *Prozac nation. Young and depressed in America*. London: Quartet Books, 1994.