

**Likaista kipua puhdistamassa -
Kivunhallinnan työkalu sielunhoitajan apuvälineeksi**
Ville Hakulinen

Sielunhoidon erityiskoulutus, kehittämistehtävä
Kevät 2022

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	3
2	OMA KIPUMATKANI	4
3	MITÄ ON KROONINEN KIPU?	5
3.1	Kroonisen kivun lääkehoito	7
4	KAKSI NUOLTA.....	9
5	PUHDAS JA LIKAINEN KIPU	13
6	MIKÄ AUTTAA KIPUKROONIKKOJA SELVIYTYMÄÄN?.....	17
7	POHDINTA JA LÖYDÖT	18
	LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Valitsin aiheen, koska halusin kirjoittaa kivusta ja sen kanssa elämisestä. Kipu yleensä liittyy johonkin tavanomaiseen arkiseen hetkeen: leikkaamme veitsellä sormeen tai saamme paperihaavan. Kipu tuntuu hetken ja seuraavana päivänä muistona on vain pieni punainen jälki. Keho on tehnyt työnsä niin kuin sen pitääkin. Mutta entä sitten, kun kipu ei lähde pois, vaan jatkuu. Selkäleikkauksen piti parantaa iskiaskivut, mutta hermoa silti särkee. Lääkäri antaa diagnoosiksi hermokivun. Tai olet nuori mies ja saat lomalennolla niin kovan kipukohtauksen, että luulet silmäsi räjähtävän. Olet sairastunut vaikeaan sarjoittaiseen pääsärkyyn, jonka syytä ei tiedetä. Kahden ihmisen elämä muuttuu katastrofaalisesti.

Tässä teemassa minua kiinnostaa erityisesti se, kun kipu ei lopukaan. Kun sen kanssa joutuu elämään pitkään tai koko elämänsä ajan. Miten sielunhoitaja voi tällaista ihmistä auttaa? Esittelen tässä työssä kaksi kivunhallinnan työkalua sielunhoitajille. Näissä kahdessa on paljon samaa, mutta ne täydentävät toisiaan. Käyttämieni kirjojen kirjoittajat ovat tarkoittaneet ne potilaille itselleen. Uskon olevan paljon kipupotilaita, jotka eivät ole näistä työkaluista kuulleet. Kyse ei ole käytännön tekniikoista, vaan ennen kaikkea uudenlaisesta suhtautumisesta kipuun. Mielestäni sielunhoitaja voi auttaa kohtaamiaan kipupotilaita paremmin, kun nämä kaksi työkalua ovat heille tuttuja.

Kroonisesta kivusta kärsiviä ihmisiä ei kohtaa pelkästään sairaalassa. He ovat seurakuntalaisia, ystäväpiirissä tai lukkiutuneina kotiinsa. Kyse on ihmisistä, joiden on suhtaututtava elämään uudelleen. Pahimmillaan heidän elämänsä on yksinäistä, passiivista ja kivun täyttämää. Saattaa olla, että erikoissairaanhoido on jättänyt heidät selviämään itseksensä, sillä mitään parantavaa hoitoa ei ole olemassa.

Koen, että työni aihe voi antaa sielunhoidettavalle ennen kaikkea toivoa. Yksikin kohtaaminen, jossa kipupotilaalle tarjotaan uudenlaista suhtautumista kipuun, voi pelastaa hänen elämänsä.

2 OMA KIPUMATKANI

Tahdon tiivistetysti kertoa omasta kiputarinastani, sillä tahdoin liittää tähän työhön joi-takin omia kommentteja, ikään kuin kokemusasiantuntijana. Oma tarinani kroonisen ki-vun maailmasta alkoi noin yhdeksän vuotta sitten. Kaaduin pulkkamäessä. Tavallisesti, kuten nyt pulkkamäessä kaadutaan. Mitään fyysisesti dramaattista ei tapahtunut, mutta kaatumisella oli iso vaikutus elämäni, mitä en aluksi edes ymmärtänyt. Löin poski-pääni ja kasvoihini tuli pieni mustelma. Pari päivää kaatumisen jälkeen heräsin kovaan kipuun, joka ei tuntunut lähtevän pois. Lääkärissä kuvailin kivun kovuutta ja kipeitä alueita klassisen kolmoishermostörynnä. Nykyään diagnoosini on epätyypillinen kasvokipu, joka muistuttaa kolmoishermostörynnä. Siitä käytetään joskus myös termiä it-semurhasärky, joka kertoo särynnä voimakkuudesta ja kivun kanssa elämisen epätoivosta.

Vuosien varrella olen tavannut useita neurologeja, kirurgeja ja kymmeniä lääkäreitä. Olen käynyt erilaisissa terapia- ja kivunhallintaryhmissä. Olen ollut pitkillä sairaalo-milla, kokeillut erilaisia lääkeyhdistelmiä ja täytellyt lomakkeita. Minut on leikattu ko-keellisesti ja asennettu ihonalainen implanti. Joskus olen ollut epätoivoinen, usein lä-heisille ärsyttävä ja toisaalta hyvin onnekas. En ole kuolemassa ja tiedän, että monet muut kärsivät minua pahemmin. Enkä ole ainoa, joka tässä maailmassa kärsii. Kipuni on päällä koko ajan eikä se lopu ennen kuin kuolen. On rationaalista ajatella niin. Ajatus on oikeastaan terve ja vapauttava. Jos elämä yllättää tai keksitään uusi mullistava lääke, niin olen avoin mahdollisuuksille.

3 MITÄ ON KROONINEN KIPU?

Laitisen (1988, 23) mukaan kipu on ”epämiellyttävä aistimus, johon liittyy kärsimisen tunne”. Hän jatkaa kivun olevan ihmiselle tarpeellista. Ilman kivun kokemusta emme eläisi kovin pitkään. Hän kuvaa, miten saattaisimme leipää leikatessa viiltää syvän viillon käteemme, jos äkillinen kipu ei viestittäisi lopettamaan viiltämistä. Tai miten liian kuumassa kylpyvedessä polttaisi itsensä pahasti. Kipu siis suojelee ja on yksi elämän edellytyksistä.

Kun puhutaan kroonisesta kivusta, kyse on Mirandan (2016) mukaan pitkään jatkuneesta kivusta. Hän jatkaa, että tavallisesti kudosisaurion paraneminen kestää korkeintaan 3–6 kuukautta, jonka jälkeen voidaan puhua kroonisesta kivusta. Syitä sille, miksi joidenkin kipu kroonistuu ja miksi toiset paranevat kolhuistaan, ei täysin tunneta. Kipututkimus on Mirandan mukaan kuitenkin mennyt viime vuosikymmeninä hurjasti eteenpäin. Nykyään tiedetään, että kipu muuttaa aivoja ja niiden toimintaa.

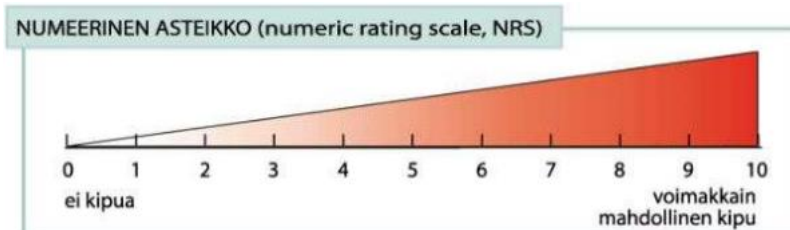
Kuvaan itse kroonista kipuani niin, että se on jostain syystä jäänyt päälle. Kehoni viestittää minua vaarasta, jota ei enää ole. Vielä nykyäänkin neurologit ja kipulääkärit ovat kuvanneet minulle kivun porttiteoriaa. Joillakin ihmisillä, jostain vielä tuntemattomasta syystä, kipuportti jää ikään kuin auki. Kipuportin pitäisi sulkeutua, kun vahingoittunut alue on parantunut.

Laitinen (1988) nostaa esiin monien teologioiden tuntemman filosofin Descartesin. Vuonna 1664 Descartes sanoi kipuradan olevan kuin kirkonkelloon kiinnitetty naru. Kipuärsyke kulkee kipurataa pitkin kuten naru roikkuu kirkonkellossa. Kun kipurata katkaistaisiin, myös kipu loppuisi. Tätä valitettavaa periaatetta jatkettiin Laitisen (1988) mukaan vielä 1960-luvulle asti. Tiedän itsekin tapauksia, joissa kolmoishermo on katkaistu, jotta kolmoishermokipu olisi loppunut. Valitettavasti kipu on usein pahentunut siitä, miltä kipu aiemmin tuntui.

Kipukokemusta mitattaessa käytetään tavallisesti numeraalista mittaria. Siinä potilas kuvaa kivun kovuutta. Yleensä käytössä on asteikko 0–10, jossa 0 merkitsee täysin

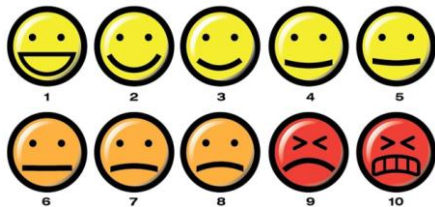
kiputonta ja 10 sietämätöntä kipua tai pahinta kipua, mitä pystyy ajattelemaan (Riipinen 2020.)

Alla numeerinen asteikko.



(Ira Konttinen & Julia Knuutinen)

Erityisesti lapsilla tai dementiapotilaille saatetaan käyttää myös oheista kuvallista asteikkoa:



(Pinterest)

Hoitohenkilökunnan ja sielunhoitajan on hyvä muistaa, että kipukokemus on Mirandan (2016) mukaan ihmiselle aina totta. Olen tavannut useita kipukroonikkoja, joilla on kokemuksia vähättelystä. Heidän kipuaan ei ole otettu todesta. Tästä myös Miranda kirjoittaa. Lääkäri, ystävä tai esimies on saattanut sanoa ajattelemattoman lauseen ”ethän sinä edes näytä kipeältä”. Mirandan mukaan toinen ihminen ei valitettavasti pysty näkemään toisen kipua.

Pahimman karhunpalveluksen, jonka sielunhoitaja voi mielestäni kipukroonikolle tehdä, on liittyä vähättelijöiden joukkoon. Kipukroonikko saattaa näyttää täysin kivuttomalta, mutta usein kotona tai omassa elämässä kipu onkin piinaavaa. Itse uskon, että me kaikki tunnemme kiltejä tai herkkiä ihmisiä, joiden on välillä vaikea näyttää omia tunteitaan. Myös kivun näyttäminen saattaa olla heille hankalaa.

Mirandan (2016) mukaan yksi suurimmista kipututkimuksen oivalluksista on kipukokemuksen omakohtaisuus. Mirandaa lainatakseni ”Jokainen aistii, kokee ymmärtää ja

tulkitsee kipua omalla tavallaan”. Hän jatkaa, miten jokaisella meistä on oma kipukynnyksemme, kivunsietokykymme ja kiputuntemuksemme. Juuri se tekee hänen mukaansa kivun hoidosta haastavaa. Koska emme voi täysin kokea sitä kipua, mitä toinen kokee, sen ymmärtäminen saattaa olla vaikeaa.

Juuri tämä on yksi haaste myös sielunhoitajalle. Siksi tarvitaan Mirandan (2016) mukaan empaattista kohtaamista, kuuntelemista, myötäkulkemista ja voimaannuttamista. Tahtoisin itse lisätä listaan myös toivon näkökulman antamista. Nämä ovat hyviä ohjeita kaikille sielunhoitajille, jotka tapaavat kivusta kärsiviä ihmisiä.

Kivun kokeminen riippuu monesta asiasta. Laitinen (1988) tuo esiin stressin, mielialan, lapsuuden vaikeat kokemukset, huonon omanarvontunnon ja oman epävarmuuden, kun pohditaan kivun pitkittymiselle altistavia tekijöitä. Mirandan (2016) mukaan ”menneisyytemme, varhaiset elämäkokemukset ja kasvuympäristö vaikuttavat siihen, miten koemme kipua”. Hän antaa esimerkin, jossa äiti on saattanut suhtautua kipuun hätäntytien ja panikoiden. Olet tällöin itse oppinut, että pienikin kipu on vaaran merkki ja ehkä huolestut kohtuuttomasti itsekin. Vaikka et voi menneisyydelle tai omalle kasvatuksellesi enää mitään, niin Mirandan mukaan tilanne ei kuitenkaan ole toivoton. Kipukroonikkokin voi oppia uusia kivunhallintatekniikoita. Kulttuuri, meditaatio ja liikkuminen ovat vain joitakin Mirandan esiin tuomia hyviä käytännön tekniikoita.

3.1 Kroonisen kivun lääkehoito

Luon lyhyen katsauksen siihen, miten kipua hoidetaan lääkkeellisesti, jotta sielunhoitaja saa suppean kuvan minkälaisia haittoja ne voivat aiheuttaa. Laitisen (1988) mukaan kroonisen kipupotilaan hoito on haastavaa. Pahimmillaan lääkemäärä saattaa olla massiivinen. Riipisen (2020) mukaan lievään kipuun käytetään tavallisesti kaikkien tuntemaa Panadolia. Kohtalaisessa kivussa käytössä on yleensä tramadoli, kodeiini tai buprenorfiini. Ankarassa kivussa potilaalla saattaa olla esimerkiksi morfiinia, fentanyyliä tai metadonia. Ankan kivun lääkkeet ovat opioideja. Sen lisäksi kipukroonikolla on usein tukilääkkeinä mielialalääkitys, kipukynnyksen laskijoita (triptyyylit) tai hermokipulääkkeitä (Riipinen 2020.)

Lähes kaikki näistä aiheuttavat väsymystä. Sen lisäksi kipukroonikolla voi olla vaikeuksia muistaa asioita, tokkuraisuutta tai pahimmillaan sekavuutta. Sielunhoitajan on hyvä ottaa huomioon nämä ja monet muut sivuoireet, joita lääkkeet voivat aiheuttaa. Ymmärrettävästi ankarissa kivuissa oleva ja morfiinilla lääkitty kipupotilas ei välttämättä ole kaikkein orientoituneimmassa tilassa.

4 KAKSI NUOLTA

Kuten Laitinen (1988) hyvin ilmaisee, kipuun kuuluu kärsimys. Pitkäaikaisessa, eli kroonisessa kivussa, tuo kärsiminen on pahimmillaan jokahetkistä. Täysin terveen ihmisen voi olla vaikea ymmärtää sellaista ihmistä, joka kärsii koko ajan. Se on kohtuutonta ja epäreilua. Sitä saattaa olla sielunhoitajankin vaikea kohdata.

Yksi lähteistäni on kirja, jonka on kirjoittanut Vidyamala Burch (2012). Hän on tunnetun Breathworks-järjestön perustajajäsen. Järjestö työskentelee kroonista kipua sairastavien ihmisten parissa. Burchin pääajatus on, että kärsimys voidaan jakaa kahteen osaan. Hänen mukaansa ensimmäinen osa on ”ensisijainen kärsimys” eli epämiellyttävä tunne, joka kipuun liittyy. Kroonista kipua sairastavalla tämä ensimmäinen osa tuntuu Burchin mukaan joka hetki. Sitä voisi omasta mielestäni kutsua puhtaaksi fyysiseksi kivuksi tai aistimukseksi. Toinen osa Burchin mukaan on toissijainen kärsimys. Hänen mukaansa tähän toissijaiseen kärsimykseen liittyvät ne ”lukemattomat ilmentymät, jotka esiintyvät fyysisellä, mielen ja tunteiden tasolla”. Näitä ihminen käyttää vastustaakseen ensisijaista kärsimystä.

Tämä jaottelu auttaa Burchin (2012) mukaan ymmärtämään krooniseen kipuun liittyvää kärsimystä. Koska hänen mukaansa kipukroonikolla puhdas fyysinen kipu on koko ajan jatkuvaa, niin sitä vastaan ei kannata taistella karkottamalla tai voittamalla sitä. Jos niin tekee, altistaa itsensä epäonnistumisten loppumattomalle sarjalle. Jos taas lannistuu ja hyväksyy passiivisesti toissijaisen kärsimyksen, kokee silloin turhaa ahdistusta. Toinen Burchin esille tuoma ajatus on tietoinen läsnäolo. Tätä Burchin mielestä tarvitaan, jotta voidaan löytää ero kahden kärsimyksen välillä. Olennaista on kiinnittää huomiota omaan itseen kokonaisuutena. Näin voi hänen mukaansa kyetä muuttamaan suhtautumista ensisijaiseen kärsimykseen ja vähentää toissijaista kärsimystä. Burchin mielestä nämä kaksi kärsimyksen osaa liittyvät väistämättä krooniseen kipuun. Olen itse samaa mieltä.

Burch (2012) viittaa buddhalaisuuteen kirjoittaessaan tietoisesta läsnäolosta ja kahdesta nuolesta, jotka kuvastavat ensimmäistä ja toista kärsimystä. Burchin mukaan kahta nuolta on käsitelty kirjoituksissaan myös aikoinaan Buddha, joka eli yli 2500 vuotta sitten.

Budhan opetuksissa on Burchin mukaan olennaista sen hyväksyminen, että ihmisen elämään kuuluu väistämättä kärsiminen. Burch jatkaa, kuinka kukaan ei elämässään haluaisi kärsiä, mutta tietty kärsimys on ihmisen osa, olipa kyse sitten fyysisestä tai eksistentiaalisesta kärsimyksestä. Viisas ihminen ei yritä päästä eroon kärsimyksestä tai välttää sitä, vaan etsii uudenlaista suhdetta kipuun, kirjoittaa Burch.

Burch (2012) tuo esiin Buddhan käyttämän analogian kärsimyksestä. Siinä Buddha käyttää esimerkkinä kahta nuolta:

”Kun tavallinen ihminen kokee kipua, hän huolestuu, hätäntyy ja tuskailee. Hän kokee tällöin kahdenlaista kipua: fyysistä ja mielen kipua. On kuin henkilön olisi lävistänyt nuoli ja sen jälkeen toinen nuoli, ja hän kokisi kahden nuolen aiheuttaman kivun.”

Tämä on tuttua monelle kipukroonikolle, mutta myös Burchille. Hänen mukaansa epämiellyttävä tuntemus, esimerkiksi hänen kohdallaan selkäkipu, tuo joukon muita tuskaisia tunteita. Pelko, suru, tuska ja ahdistus valtaavat mielen. Vaikka nämä ovat normaaleja tunnereaktioita kipuun, ne Burchin mukaan valtaavat ja alkavat pahimmillaan hallita mieltä.

Ihminen ei ole Burchin (2012) mukaan muuttunut tuhansien vuosien kuluessa, vaan ensimmäistä nuolta seuraa välittömästi toinen nuoli. Pyrimme tiedostamatta vastustamaan ensimmäistä nuolta, mutta se juuri on kärsimyksen ja ahdistuksen syy. Nykyihmisen on helppo paeta pakonomaisiin ajanvietteisiin. Netin surffailun, epäterveiden nautintojen tai riippuvuuksien takaa voi löytyäkin ihminen, joka Burchin mukaan pakenee kipua ja kärsimystä. Yrittäessään paeta kipua joutuukin loppujen lopuksi syvemmälle suohon. Kärsimys ja stressi hallitsevat elämää sekä valtaavat mielen. Burchin (ja Buddhan) mukaan kärsimys johtuu ennen kaikkea siitä, että pyrkii vastustamaan ensimmäistä nuolta.

Ohjatessaan Breathworks ryhmiä Burch on havainnut, että vastustaminen tuo kahden toimintamallin mukaista käytöstä. Ihminen joko torjuu tai hukkuu. Burch esittelee, kuinka ”torjuja” pakenee sellaista, josta ei pidä. Hänessä on rauhattomuutta ja stressaantuneisuutta. Hän ei ikään kuin pysty pysähtymään. Tällaista torjunnan toimintamallia käyttävät saattavat jäädä erityisen helposti koukkuun riippuvuuksiin. Kuten shoppailuun, loppumattomaan töiden tekemiseen tai herkutteluun, Burch listaa. Nämä asiat eivät kuitenkaan tuo rauhaa, vaan kipua kokiessaan tällainen henkilö on kuin ”välttämisen, ahdistuksen ja paniikin oravanpyörässä”. Torjuja saattaa muuttua ihmiseksi, joka pyrkii kovettamaan

itsensä kaikilta elämän epämiellyttäviltä tuntemuksilta. Hän saattaa olla lähisuhteissa, työyhteisössä tai asiakastyössä kiukkuinen. Hänet saatetaan leimata yleisesti ”ikäväksi persoonaksi”.

Toinen Burchin (2012) esiintuoma toimintamalli on hukkuminen. Siinä ”hukkuja” on joutunut kivun valtaan. Hänestä elämässä ei ole muuta kuin kipua. Oman kokemukseni mukaan kipukroonikko saattaa kokea, että hän ei ole muuta kuin kipeä ihminen. Siinä koko persoona on ikään kuin määrittynyt uudelleen kivun sanelemana. Ihminen on kipu. Burchin mukaan tässä toimintamallissa yritetään vältellä kipua. Se ei kuitenkaan kannu. Välttellessään kipua hän välttelee itse asiassa jotain sellaista, mitä ei voi välttää. Tästä seuraa väsyminen, uupuminen ja voimanvarojen kuluminen. Ihminen saattaa päätyä passiiviseksi, uhriutuvaksi ja kyvyttömäksi nauttimaan elämän iloista. Olen työssäni ja kipuvuosinani tavannut ihmisiä, jotka voi määritellä hukkujiksi. Väittäisin, että hukkuminen on hieman yleisempi toimintamalli kuin torjuminen.

Koska torjuminen ja kipuun hukkuminen eivät ole kumpikaan toimivia malleja, miten kipukroonikon siis kannattaisi toimia? Mitä puolta sielunhoitajan kannattaisi kipukroonikon tavatessaan vahvistaa? Burch (2012) viittaa taas Buddhaan, jonka mukaan on aina olemassa toimiva vaihtoehto. Buddha esittelee viisaan ihmisen, joka toimii seuraavasti:

”Kun viisas ihminen kokee kipeitä kehon tuntemuksia, hän ei huolestu, hätäänny tai tuskaile. Hän kokee fyysistä kipua mutta ei mielen kipua. On kuin nuoli olisi lävistänyt tämän henkilön, mutta sitä ei seurannut toinen nuoli, joten hän koki vain yhden nuolen aiheuttaman kivun.”

Burchin mukaan Buddha haluaa tuoda esiin elämän epävarmuuden ja siihen väistämättä kuuluvan kivun. Hänen mukaansa viisaan ihmisen toiminta sopii kipukroonikolle toimintamalliksi. Vaikka kyse ei olisikaan fyysisestä kivusta, elämässä on eksistentiaalista kipua. Se voi Burchin mielestä olla kipua siitä, että voimme sairastua tai joku läheinen voi äkisti kuolla. Viime kädessä menetämme kaiken ja muutumme maan tuhkakksi, kuten asian voi kristillisesti ilmaista. Tämän viisas ihminen ymmärtää ja myös hyvä sielunhoitaja.

Buddha jatkaa, miten ”viisas ihminen ei samaistu kärsimykseen ja stressiin. Tämä on viisaan ihmisen ja tavallisen ihmisen ero”. Burchin mukaan Buddha tahtoo siis sanoa, että

kun lähtee hyväksymään ensisijaisen nuolen, voi välttää toisen nuolen. Burch tähdentää miten kipukroonikon on tärkeä hyväksyä kipu sellaisena kuin se on, ilman torjumisen tai hukkumisen toimintamallia.

Burchin (2012) mukaan viisas ihminen tarvitsee näiden erottamiseen tietoista läsnäoloa. Ilman sitä on vaikea tunnistaa kahta eri nuolta. Tietoinen läsnäolo auttaa hyväksymään kivun. Tietoisessa läsnäolossa on Burchin mukaan mahdollista tarkastella kipua ja pystyä tutkimaan sitä sellaisena kuin se on. Hän jatkaa miten tietoisessa läsnäolossa voi huomata omia tunteita, jotka voi liittää ”hukkumiseen tai torjumiseen”. Parhaimmillaan tietoinen läsnäolo virittää aivoja uudelleen. Raevuori (2016) tuo esiin, miten tietoinen läsnäolon ja sen harjoitteiden myötä aivoissa tapahtuu ”rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia”. Kuten Mirandakin (2016) mainitsi, myös kipu muuttaa aivojen toimintaa rakenteellisesti. On siis mahdollista, että tietoisella läsnäololla pystytään muuttamaan kipukroonikon muuttuneita aivorakenteita uuteen suuntaan.

Tietoisella läsnäololla voi siis päästä eroon hukkumisen tai torjumisen kierteestä. Kun ihminen huomaa liikahtaneensa jompaankumpaan väärään ääripäähän, Burchin (2012) mukaan silloin voi huomata sen ja lähteä työskentelemään taas kohti kivun hyväksyntää. Burchin mukaan kyse on jatkuvasta kierteen vastustamisesta. Burch kertoo itse kokevansa, että puhdas fyysinen kipu on helpompi kantaa silloin kun ei ole kierteessä, vaan pystyy tarkastelemaan kipua vapaasti.

Burchin (2012) mielestä uusi suhtautuminen omaan kipuun on paras lääke, mitä kipukroonikko voi saada. Jos elämä on jatkuvaa taistelua tai kivussa vellomista, elämän mielekkyys katoaa. Burch viittaa tunnettuun tyyneysrukoukseen, jossa ne asiat, joita ei voi muuttaa hyväksytään (ensimmäinen nuoli). Pyydetään rohkeutta muuttaa ne asiat, jotka voidaan (toinen nuoli). Ja kolmanneksi pyydetään viisautta erottaa nämä kaksi toisistaan, mikä on mahdollista tietoisessa läsnäolossa.

5 PUHDAS JA LIKAINEN KIPU

Tahdon tuoda esiin Dahl & Lundgrenin (2006) kirjassaan *Living Beyond your Pain* esittelemän käsitteen puhdas ja likainen kipu, sillä tämä on kokemukseni mukaan tuntuvi lähestymistapa suomalaisessa kontekstissa kuin Burchin (2012) (ja Buddhan) esittelemä kaksi nuolta. Olen tavannut tästä käsiteparista käytettävän myös nimitystä musta ja valkoinen kipu. Dahl & Lundgrenin (2006) ajatus kivun kärsimyksestä vapautumisesta on hyvin samanlainen kuin Burchin esittelemä, mutta eri käsiteparilla. Niiden molempien voi määritellä kuuluvan hyväksymis- ja omistautumisterapian piiriin, mikä on mielestäni tällä hetkellä yksi suosituimpia tapoja lähestyä lääkkeetöntä kivunhoitoa.

Myös Dahl & Lundgrenin (2006) ajatus pohjautuu siihen, että kipu pitää hyväksyä. Ilman hyväksymistä kipu voi olla kuin upottava hiekka. Mitä enemmän kipua vastaan räpiköi, sitä syvemmälle hiekkaan uppoaa. Koska kipukroonikko ei voi välttää kipua, niin sitä vastaan taistelemisen on joka kerta taistelun häviämistä. Dahl & Lundgren ei tarkastele itse kipua, vaan sen tuomia rajoitteita ja aiheuttamaa kärsimystä. Ja ennen kaikkea niistä molemmista vapautumista.

Länsimainen tapa suhtautua kipuun ja kaikkiin epätoivottuihin tuntemuksiin, on välttää niitä tai päästä niistä eroon (Dahl & Lundgren 2006). Heidän mukaansa länsimaissa kipua hoidetaan herkästi kipulääkityksellä. Ne auttavat akuuttiin kipuun, mutta eivät tehokkaasti krooniseen kipuun. Mirandan (2016) mukaan vahvat kipulääkkeet saattavat jopa pahentaa tai ylläpitää kipua. Esimerkkinä voin itse esittää vaikkapa ns. lääkepänsärlyn. Jos syö pitkäkestoisesti särkylääkkeitä, niiden lopettaminen aiheuttaa päänsärkyä. Siinä (pään)särkylääke pitää siis päänsärlyn kierrettä yllä.

Dahl & Lundgrenin (2006) mukaan kivun välttely on ongelmallista. Jos ei hyväksy kipuaan liittyvää surua ja epävarmuutta, se muuttuu kärsimykseksi. Heidän mukaansa on tärkeä nähdä ero kivun ja kärsimyksen välillä. Kivun välttely pahimmillaan lisää välttelyä myös muilla elämän osa-alueilla. Silloin saattaa jäädä pois tilanteista, jotka ovat aiemmin tuottaneet iloa.

Kroonista kipua sairastavan on Dahl & Lundgrenin (2006) mukaan otettava kipu matkakumppaniksi. Se on kivun hyväksymistä, mutta ennen kaikkea halukkuutta elää kivun kanssa. Halukkuus on tärkeä motivaattori, josta myös Miranda (2016) puhuu. Olennaisinta on luopua sellaisen kontrolloimisesta, mitä ei voi kontrolloida. Eli tarkentaen kipukroonikon pitää luopua kivun kontrolloimisesta.

Dahl & Lundgren (2006) esittelevät käsiteparin puhdas ja likainen kipu. Siinä puhdas kipu tarkoittaa fyysistä kipua itsessään. Samaan tapaan kuin Buddha ja Burch kuvasivat edellä ensimmäistä nuolta. Puhdasta kipua kipukroonikko ei pääse pakoon. Likainen kipu on kaikenlaista reagoitua fyysiseen kipuun. Dahl & Lundgrenin (2006) mukaan likaiseen kipuun kuuluvat kaikenlaiset kivusta vapautumisyritykset. Kun kärsimme kivusta, olemme likaisen kivun alueella. Likaisen kivun alueella Dahl & Lundgren kuvaa ihmisen pyrkivän eroon siitä, mistä ei voi päästä eroon. Eli kivusta.

Likainen kipu syntyy Dahl & Lundgrenin mukaan kolmenlaisen mekanismin kautta. Ensimmäinen niistä on mielenkirjoitukset eli ajatukset. Kun kipukroonikko tuntee kipua, hänen mielessään syntyy mm. itsesyytöksiä ja selityksiä. Mielenkirjoituksia ovat kaikki ne ajatukset, joilla ihminen kertoo itselleen väärällä tavalla kivusta.

Toinen mekanismi on kivun välttely. Siitä Dahl & Lundgren (2006) kirjoittaa hyvin samaan tapaan, kuin Burchkin. Kyse on siis kaikista keinoista, joilla vältellään kipua. Siinä Dahl & Lundgrenin mukaan ihminen saattaa vältellä kaikkea sellaista, jonka luulee aiheuttavan itselleen kipua. He lisäävät, että siinä ihminen etsii itselleen helposti tekosyitä tai vihjeitä ympäristöstä, joista voisi syntyä kipua. On tutkimuksia, joissa pelkkä kivun odottaminen lisää kipukokemusta (Laitinen 1988). Välttelijän pitäisi samoin, kuten Burchin mukaan, hyväksyä se, että elämään kuuluu kipua. Sen kanssa voi kuitenkin oppia elämään, itseään voi siedättää ja kivusta huolimatta elämässä voi päästä eteenpäin, toteaa Dahl & Lundgren.

Kolmatta mekanismia Dahl & Lundgren (2006) kutsuu ”arvosairastamiseksi”. Heidän mukaansa tässä mekanismissa ihminen ei elä arvojensa mukaista elämää. Sielunhoitajina ymmärrämme hyvin mitä arvot ovat. Dahl & Lundgren mainitsevat, että arvot auttavat meitä päättämään mihin haluamme elämässämme pyrkiä ja mitä pidämme hyvänä sekä kauniina. Arvosairastamisesta Dahl & Lundgren käyttävät esimerkkiä, jossa

kipukroonikko saattaa luopua koulutuksesta tai vaikkapa lasten hankinnasta siksi, että ajattelee kivun estävän nämä asiat.

Dahl & Lundgren (2006) esittelee mainion kaavion, joka hyvin avaa puhtaan ja likaisen kivun käsitteitä. Alla olevassa esimerkissä potilas on ammatiltaan puuseppä.

	PUHDAS KIPU		LIKAINEN KIPU	
Tilanne	Kivun kuvaus	Asteikko 1- 10	Kivun kuvaus	Asteikko 1- 10
Väsyin painavan oven asentamisessa oviaukkoon	Viiltävä kipu selässä	7	Aloin miettimään miten joudun vielä luopumaan puuseppän ammatistani	10
Nosti vaimoni kevyen villapaidan lattialta ylös	Pieni vihlaisu selässä	4	Aloin ääneen moittimaan miten laiska vaimoni onkaan, vaikka en sitä oikeasti tarkoita. Vaimoni kuuli moittimiseni ja lähti itkien huoneesta	9
Tein pitkän automatkan	Noustessani autosta selkäni tuntui jäykältä	2	Aloin miettimään ” En kestä edes tätä pahuksen automatkaa. Taas joudun varomaan uusia asioita (autoilu)	6
Kumarruin nostamaan kaukosäädintä	Sama vanha kipu tuntuu selässä	5	Otin pillerin ja join drinkin niin että pystyi katselemaan tv:tä Vihaan sitä koska en ole tottunut ottamaan pillereitä	8

(Ryynänen)

Kaavio kuvaa, miten puhdas kipu tuntuu kovuudeltaan selkeästi matalammalta. Likainen kipu eli kipuun liittyvät hankalat ajatukset taas nostavat kipukokemusta huomattavasti. Jos tulkitseen kaaviota omaa kipuani peilaten, niin puhdasta kipua, joka on voimakkuudelta neljä, voi jo pitää ikävänä kipuna. Kun pelko esimerkiksi työn menettämisestä nostaa kipukokemuksen voimakkuudeltaan kahdeksaan, olisin jo ankarissa kivuissa. Neljän kivulla saattaisin selvitä työpäivästä, mutta kahdeksan kivussa olisin

ehdottomasti jo sairaslomalla. Luultavasti toimintakykyni olisi lähes mennyt ja joutuisin syömään vahvoja kipulääkkeitä. Silloin en voisi osallistua kodin töihin enkä voisi kantaa vastuuta pojastani. Tahdon kuvata tällä, että merkittävä kipukokemuksen nousu puhtaasta kivusta likaiseen saattaa olla halvaannuttava. Kipukroonikolla kyse on valtavan isosta asiasta.

Samaa kertoo myös Dahl & Lundgren (2006). Likainen kipu laukaisee pahimmillaan vaikean kipuketjun. Jos puhdas kipu vaihtuu kärsimyksen, välttelyn tai vaikkapa sisäisen puheen kautta voimakkaaksi likaiseksi kivuksi, voivat seuraukset olla tuhoisat. Varsinkin jos muutos tapahtuu joka kerta. Kipukroonikkoa, joka aina suhtautuu kipukokemukseen ”likaisesti” saattaa vuosien mittaa odottaa Dahl & Lundgren mukaan työpäivän menetys, alkoholisoituminen tai avioero. Se on surullista, sillä jos hän olisi vuosien varrella joutunut kokemaan vain puhdasta kipua, elämä olisi voinut olla helpompaa. Isompi kärsimys on tavallaan ollut turhaa. Siksi hyvän sielunhoitajan on mielestäni hyvä olla perillä näistä kahdesta käsitteestä. Hän parhaimmillaan voi pelastaa kipukroonikon elämän auttamalla erottamaan puhtaan ja likaisen kivun toisistaan.

6 MIKÄ AUTTAA KIPUKROONIKKOA SELVIYTYMÄÄN?

Dahl & Lundgren (2006) esittää kolme keskeistä teemaa, joita kipukroonikon kannattaa hyödyntää ja kantaa mukanaan. Ne ovat hyväksyminen, sitoutuminen ja osallistuminen. Kipukroonikon olisi tärkeää elää arvojensa mukaista elämää kivusta huolimatta. Se vaatii Dahl & Lundgrenin mukaan sitoutumista. Arvojen mukainen elämä ohjaa täyteen elämään. Heidän mukaansa kipu on yksi osa elämää. Kipukroonikko ei ole pelkkä kipu. Yhtä tärkeää on avata elämää ja elävöittää sitä. Kivun vuoksi suljetut ovet on syytä avata. Näin elämästä tulee rikkaampaa. Tärkein asia Dahl & Lundgrenin mukaan on hyväksyminen. Luopuminen kipua vastaan taistelusta on parhaimmillaan vapauttavaa ja mullistavaa. Kivun ei tarvitse enää määritellä elämää.

Myös Burch (2012) tuo kirjassaan esiin hyväksymisen tärkeimpänä asiana paranemisprosessissa. Hänen mukaansa kroonisen kivun kanssa ei voi odotella mahdollista parantumiskeinoa, vaan on eletävä elämää tässä hetkessä. Burch painottaa, että paranemisessa on kyse eheäksi tulemiseksi. Vaikka kipukroonikko ei välttämättä voi koskaan tulla fyysisesti eheäksi vamman tai onnettomuuden seurauksena, hän voi kuitenkin olla eheä mielen ja itsensä suhteen. Burch tuo esiin, miten englannin kielen sanat healing, health, holy ja wholiness ovat saman sanan alkuperää. Hän kysyy, voisiko eheäksi tulemisessa olla jotakin pyhää.

Burchin mielestä on tärkeää erottaa parannuskeino ja syvällinen paraneminen toisistaan. Tällä hän tarkoittaa, että kivun hyväksymisellä ei voi palauttaa vaikkapa kivuliasta hermoa terveeksi. Kipuun ja tilanteeseen voi löytää uuden, eheyttävän suhteen. Sitä kautta löytää eheyden ja rauhan.

7 POHDINTA JA LÖYDÖT

Tämän kirjallisuuden ja työn pohjalta esitän kysymyksen: Mitä sielunhoitaja voi siis kipukroonikolle tarjota? Mitä on tärkeää ottaa huomioon? Tärkeää on ymmärtää kipukroonikon lähtökohta. Kipukroonikko on yleensä kulkenut pitkän matkan ennen oikean diagnoosin saamista. Hän saattaa olla kovissa kivuissa, jotka rajoittavat hänen elämänsä. Tilanne saattaa olla kipukroonikolle hyvin katastrofaalinen. Miranda (2016) painottaa hyväksyvää ja empaattista kohtaamista. Sielunhoitaja voi myös aina tarjota (varoen) hellän kosketuksen tai hyväksyvän katseen. Molemmat vapauttavat endorfiineja ja hormoneja, jotka helpottavat kipua hetken (Miranda 2016).

Kipukroonikko tarvitsee toivoa. Sielunhoitajan on syytä olla lupaamatta parantumista. Näiden kahden esittelemäni työkalun keskeinen sanoma on hyväksyminen. Sielunhoitajan on hyvä huomata, että hyväksyminen ei ole staattinen tila. Joinakin päivinä kipu on helpompi hyväksyä kuin toisina. Burchin (2012) mukaan ensimmäisen ja toisen nuolen erottaminen on jatkuvaa aaltoliikettä. Joskus likainen kipu tahraa puhtaan kivun (Dahl & Lundgren 2006). Kyse on usein matkasta ja aaltoliikkeestä. Ihminen voi kehittyä kivun hyväksymisessä ja puhtaan kivun tahraantumisen huomaamisessa. Se vaatii pitkää pinnaa ja mahdollisesti ulkopuolista tukea.

Sielunhoitaja ja kipukroonikko eivät voi saada kipua katoamaan. Siksi kipuun tarvitaan uudenlainen suhtautuminen. Kun kipeä ihminen ymmärtää, että turhasta painolastista ja kärsimyksestä voi päästä eroon, hän saattaa elää kivuttomampaa elämää. Jos kipukokemus laskee edes hieman, vaikutukset voivat olla merkittäviä.

Pelkkä sielunhoitajan kylmä neuvo ”hyväksy kipusi”, saattaa nostaa kipukroonikossa vahvan vastareaktion. Neuvo helposti tulkitaan vähättelynä ja vallankäyttönä. Kipukroonikosta saattaa tuntua, että sielunhoitaja ohittaa hänen kärsimyksensä eikä varsinaista kohtaamista tapahdu. Pelkästään sana hyväksyminen saattaa olla kipukroonikolle hyvin monimerkityksellinen sairauden keskellä. Joku voi ajatella, että neuvo hyväksyä kipunsa johtaa hoitojen loppumiseen, hoitokontaktin katkeamiseen tai kipulääkkeiden purkamiseen. Sielunhoitajaa voidaan tarvita lohduttamaan ja tukemaan tällaisten

pelkojen keskelle. Sielunhoitaja voi varovasti lähestyä aihetta esimerkiksi kysymysten kautta: kun kipusi on jatkuvasti läsnä, miten suhtaudut siihen? Yritätkö vastustaa sitä vai hyväksyä sen? Suostutko kivun kokemiseen vai yritätkö jatkuvasti saada sen loppumaan? Ajatteletko, että elämä on elämisen arvoista vasta, kun kipu lakkaa kokonaan? Voitko kuvitella elämää kivun kanssa? On tärkeä huomioda, että ketään ei saa pakottaa hyväksymään kipuaan. Uskon kuitenkin, että ammattitaitoinen sielunhoitaja ymmärtää tämän ja osaa sanoittaa asioita hienovaraisesti.

Lahtelainen Joutjärven seurakunnan työntekijä Jari Koskinen (2022) kertoo kirjassaan *Sydämen muotoinen peruna* omasta taistelustaan syöpää vastaan. Kirjassa hän kirjoitti miten kuullessaan sairastavansa parantumattomaa syöpää ”suurin kamppailu oli hyväksyä sairaus osaksi elämää”. Jari kirjansa mukaan taisteli ajatusta ja sairautta vastaan. Rimpuillen ja vihaten, yrittäen muuttaa asioita. Vasta pitkän ajan kuluttua hän luovutti ja lopetti rimpuilun. Hän hyväksyi sairauden osaksi elämäänsä ja lähti ajattelemaan hyviä ja merkityksellisiä asioita elämässään. Itse uskon, että Jari ei olisi pystynyt ajattelemaan hyviä asioita kuten läheisiä, lastenlapsiaan ja saamaansa rakkautta ilman sairauden hyväksymistä. Jos takertuu vain suruun ja menetykseen, ei pysty kiittämään.

Wieniläinen neurologi ja psykiatri Viktor Frankl (1946) koki juutalaisena keskitysleirien kauhun ja kärsimyksen. Sieltä vapauduttuaan, koko perheensä menettäneenä, hän kehitti terapiasuuntauksen, logoterapian. Hughes (2010) kirjoittaa Franklin kirjojen pohjalta kärsimyksestä kirjassaan *Finding hope and meaning in suffering*. Vaikka olisimme paikassa, jossa kärsimys ja pelko ovat koko ajan läsnä, olemme kuitenkin vapaita valitsemaan miten asioihin suhtaudumme. Voimme nähdä itsemme ”siunatuiksi kauheiden kärsimysten keskellä tai kirotuksi eläessämme mukavaa elämäämme”. Riippumatta menneisyydestämme ja kokemistamme asioista olemme kuitenkin vapaat katsomaan tulevaisuuteen sellaisin linssein kuin valitsemme.

Mielestäni Franklin (1946) ajatukset ovat sielunhoitajalle hyvin käyttökelpoisia, kun pohdin kipukroonikon kohtaamista. Franklin (1946) teoksessa *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager* on tunnettu sitaatti, joka hyvin kuvaa kipukroonikon tilannetta. Frankl toteaa ”Wenn wir eine Situation nicht mehr ändern können, sind wir aufgefordert, uns selbst zu ändern.”. Sitaatin voisi vapaasti suomentaa ”Kun emme enää voi muuttaa tilannetta, olemme haastetut muuttamaan itseämme”. Kipukroonikon elämää

Suomessa ei voi verrata Franklin kokemuksiin kauhuihin keskitysleirillä, mutta sitaatti pitää silti sisällään paljon viisautta. Kun ihminen sairastuu ja kärsii kroonisesti, ei hänellä ole enää muuta mahdollisuutta kuin katsoa maailmaa uusien linssien läpi.

Sielunhoitaja voi auttaa ja ohjata kipukroonikkoa näkemään, mikä sairaudesta huolimatta on vielä mahdollista. On lämmöllä vakuutettava, että on asioita, joihin voi edelleen vaikuttaa. Kivun ja kärsimyksen ei tarvitse johtaa uhriutumiseen ja katkeroitumiseen. Eikä kärsimys vie elämästä sen tarkoitusta ja mielekkyyttä. Sielunhoitajina voimme tarjota vapautta, tulevaisuutta ja toivoa.

Tätä aihetta olisi voinut esitellä merkittävästi enemmän. Kipukroonikolla usein on miksi-kysymyksiä ja syyllisyyttä. Näissä tukeminen kuuluu sielunhoitajan ammattitaitoon. Näiden kysymysten käsittelyyn ei tässä työssä ollut mahdollista, vaan se vaatisi pidemmän tutkielman. Toivon, että tämä työ antaa yhden työvälineen sielunhoitajille kipukroonikoiden ymmärtämiseen ja kohtaamiseen.

LÄHTEET

- Burch, V. 2012. Mielekkäästi irti kivusta ja sairaudesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä kärsimyksestä vapautumiseen. Helsinki: Basam Books.
- Dahl, J. & Lundgren, T. 2006. Living Beyond Your Pain: Using Acceptance & Commitment Therapy to Ease Chronic Pain. New Harbinger Publications.
- Frankl, V. 1946. Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslagery. Vienna: Verlag fur Jugend und Volk.
- Hughes, T. 2010. Finding hope and meaning in suffering. London: Society for Promoting Christian Knowledge.
- Konttinen, I. & Knuutinen, J. 2020. Aikuispotilaan kivun mittaamisen ja kirjaamisen toteutuminen leikkauksen jälkeen. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK.
- Koskinen, J. 2022. Sydämen muotoinen peruna. Keuruu: Otavan Kirjapaino
- Laitinen, J. 1988. Kivun hallintaan. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Miranda, H. 2016. Ota kipu haltuun. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset. Mitä lääkärin on hyvä tietää. Teoksessa Duodecim aikakauskirja.
- Riipinen, K. 2020. Kivun säikeet. Teoksessa: Sielunhoidon aikakauskirja 1/20.
- Ryynänen, E. 2010. Living beyond your pain. Referaatti. <https://docplayer.fi/3019855-1-kivun-maaritelma-hot-terapiassa-3-1-1-kivun-valttelymekanismi-3-1-2-puhdas-ja-likainen-kipu-4-1-3-kipuketju-harjoitus.html>