

Kivuton synnytys hypnoosin avulla on täysin mahdollista”, toteaa **Martti Tenkku**.

Käytännössä se ei ole helppoa, sillä hypnoterapeutin pitäisi olla läsnä koko synnytyksen ajan.

”Synnyttäjän tiedostamaton täytyy saada uskomaan, ettei kipua ole.”

Kuulostaa uskomattomalta, mutta Tenkun mukaan kysymys on varsin arkisista asioista.

Ihmismieltä voi verrata jäävuoreen, jonka näkyvä huippu vastaa tietoista tajuntaa. Tietoisuus on se pieni ääni, joka sanoo ”Aivan niin, se pieni ääni”. Tietoisuus on kriittinen, analyttinen ja hallitsee vain kourallisen ajatuksia kerrallaan.

Jäävuoden valtava pinnanalainen massa vastaa piilotajuntaa, joka sisältää ihmisen muistikuvat ja luovuuden. Tiedostamaton säätelee elimistön ylläpitotoimintoja kuten hengitystä, verenkiertoa ja kipuaistimuksia. Hypnoosin avulla käsitellään juuri piilotajuntaa, joten hypnoottinen suggestio mahdollistaa myös kivun poistamisen.

Mitä hypnoosi oikeastaan on?

”Hypnoosi tarkoittaa tilaa, jossa ihmisen oloon tulee rentoutta mukaan. Tietyissä mielessä hypnoosi on syvää rentoutumista. Usein hypnoosia kuvaillaan unen ja valheen rajatilaksi.”

Toinen hyvä vertailukohta on Tenkun mukaan uppoutuminen.

”Kun katsoo elokuvaa tai lukee kirjaa, tai kun urheilija keskittyy suoritukseensa niin voimakkaasti, ettei havaitse mitään muuta. Puhutaan flow-tilasta.”

Myös meditaatiossa haetaan tahattoman puolen lähtemistä mukaan. Tavoite on sama, mutta tekniikka erilainen kuin hypnotisoitaessa.

Hypnoosi on joukko yleisesti hyväksytyjä psykologisia menetelmiä ja lauserakenteita, jotka kuka tahansa voi oppia. Siinä ei ole mitään yliluonnollista tai magista. Kun ihmiset pelkäävät hypnoosia, he pelkäävät tuntematonta. Kukaan ei voi pysyvästi jäädä hypnoosiin.

”Mutta hypnoosilla voidaan saada aikaan erikoiselta näyttäviä ilmiöitä. Ihmisen tahaton puoli on voimakkaampi, kuin arvataankaan”, kertoo Tenkku.

Hän vierastaa show-hypnoosia juuri siksi, että se on vääristänyt temppeuilulla ihmisten mielikuvan hypnoosista.

Psykologian tohtori, neuropsykologi, hypnoterapeutti Martti Tenkku on suomalaisen hypnoosin grand old man. Hän työskennellyt hypnoosin parissa yli 30 vuotta ja ollut perustamassa Tampereen yliopiston Täydennyskoulutuskeskuksessa pidettävää hypnoosikoulutusta.

”Tenkku on suomalaisen hypnoterapiakoulutuksen isä”, kertoo suunnittelija **Heljä Kahra** TYT:lta.

Hypnoosikoulutukset alkoivat vuonna 1988. Kyseessä on ainoa yliopistotason hypnoterapiaopetus Suomessa. Kurseille pääsevät vain terveydenhuollon ammattilaiset: lääkärit, psykologit, hammaslääkärit ja työterveyshoitajat, jotka voivat hyödyntää hypnoosia työssään.

”Meillä koulutetaan ainoastaan ihmisiä, joilla on ammattilupa ja eettinen tausta. Hypnoosin julkikuvan on pilannut se, että kuka tahansa on voinut esiintyä

hypnoterapeuttina. Ei ole epäilystäkään, etteikö hypnoosi ole tehokas lääketieteellinen hoitomuoto”, toteaa Kahra.

Häntä harmittaa, ettei hypnoosikoulutusta anneta Suomessa laajemmin. Syynä ovat Kahran mukaan syvälle pinttyneet ennakkoluulot ja ylipäättään tiedon puute.

”Lääkärikoulutukseen pitäisi mielestäni ehdottomasti kuulua hypnoosia. Onneksi psykologian opiskelijat ovat nykyään aiheesta hyvin kiinnostuneita!”

Hypnoterapia on hoitomuoto, jonka avulla voidaan muokata potilaan käyttäytymistä ja asenteita. Sen sanotaan tehoavan mitä erilaisimpiin pelkoihin ja ahdistuneisuuteen, psykologisiin traumaaihin, psykosomaattisiin vaivoihin sekä moniin kipuihin. Terapia auttaa myös tottumusten muutoksissa kuten tupakoinnista luopumisessa. Opiskelija voi saada hypnoosista apua vaikkapa gradupaineisiin. Yleensä hypnoterapiaan kuuluu 5-15 tapaamiskertaa.

”Hypnoterapiani on pääsääntöisesti vuorovaikutusta, jossa etsimme tunteuksia, muistoja, kipupisteitä ja niihin tavoitteiden mukaisia korjauksia”, selittää Tenkku.

Häntä harmittaa vietävästi, että hypnoterapiasta ei saa toistaiseksi Kela-korvauksia. Hän on paininut asian kanssa jo parikymmentä vuotta.

”Terapiasarjana tämä on analoginen psykoterapia, mutta Valvira (entinen Terveydenhuollon oikeusturvakeskus) on hyväksynyt vain tietyt ammattinimikkeet psykoterapeutilistalle. Hypnoterapia ei toistaiseksi ole päässyt mukaan.”

Tenkun mukaan vastakkain ovat erilaiset koulukunnat ja niiden etuisuudet, oikeudet ja velvollisuudet.

”Psykoterapiatraditiolla on pitkä historia. Sen pohjalta on tehty laki siitä, mitkä terapiasuuntaukset ovat hyväksyttäviä. Hypnoterapian ongelmana pidetään esimerkiksi sitä, että alalla on koulutusta niin vähän. Mutta koulutusta on vähän juuri siksi, että hypnoterapia ei ole Kela-korvattavien hoitojen listalla.”

Hänen mielestään hypnoosissa piilee valtava, osin hukattu mahdollisuus.

”Hypnoosia pitäisi käyttää terveydenhuollossa hurjan paljon enemmän!”

Tenkun ääni pehmenee ja hidastuu, kun hän kuvailee, kuinka tunnen rentoutuvani. Hän laskee hitaasti kymmeneen. Jokaisen numeron kohdalla minun on määrä vaipua syvempään hypnoosiin.

Toden totta. Silmäni sulkeutuvat. Syvä rentouden tunne valtaa kehoni. Tietoisuus ei silti häviä, vaan pystyn tarkkailemaan olotilaani.

Tenkku sanoo, että käteni on lötkö. Hän ottaa siitä kiinni ja heiluttelee. Se on äärimmäisen rento. Sen jälkeen Tenkku määrää käteni kohoamaan hitaasti ja jäykistymään pystyyn tikkusuoraksi kepiksi. Käsi todella nousee kuin itsestään! Olen ällikällä lyöty.

Kyseiset temput ovat mittareita, joilla Tenkku testaa hypnoositilan voimakkuutta ennen hypnoterapian aloittamista. Mutta voi mikä pettymys: kertaakaan hypnoosituokion aikana Tenkku ei sano ”Pim, olet hypnotisoitu”.

Hän naurahtaa, kun tiedustelen, mistä lause mahtaa olla peräisin.

”*Aku Ankasta*. Siellähän on hypnoosipistoolejakin.”

"Hypnoosista on ollut valtavasti apua!"

Mistään muusta ei ole ollut yhtä kouriintuntuvaa hyötyä kuin hypnoosista. Olen ehtinyt kokeilla monia terapiamuotoja ja erilaisia mielialälääkkeitä ennen tätä", kolmekymppinen Kaisa kertoo.



Hän on kärsinyt masennuksesta ja vaikeasta ahdistuksesta vuosien ajan. **Martti Tenkun** vastaanotolla Kaisa on käynyt noin puolen vuoden ajan kerran viikossa. Nyt hoitokertojen määrää ollaan harventamassa.

"Lähdin kokeilemaan hypnoosia todella skeptisenä. Parin viikon jälkeen huomasin, että kato perkele, sehän toimii!"

Kaisa kertoo tuntevansa itsensä hypnoosin ansiosta aiempaa motivoituneemmaksi, suhtautuvansa elämään positiivisemmin ja nukkuvansa paremmin. Ahdistus on kaikonnut.

"Käyttäytymiseni on muuttunut. Elämäni on tullut uusia intressejä ja mielenkiinnon kohteita."

Ihmiset ovat valtavan kiinnostuneita kuulemaan miltä hypnotisoitavana oleminen Kaisasta tuntuu.

"Mutta hypnoosin kuvailu henkilölle, joka ei ole sitä kokenut on hieman kuin kuvailisi sokealle, miltä näyttää sininen. Paras kuvaus on unen ja valveilla olemisen välitila."

Yksityisellä hypnoterapeutin vastaanotolla Kaisa on voinut käydä, koska hänen vanhempansa maksavat hoitokulut.

"Ihmettelen, miksi YTHS:llä ei ole tarjolla tällaista vaihtoehtoa. Uskon, että hypnoosista olisi älyttömän monelle opiskelijalle hyötyä."

Kaisa rohkaisee kokeilemaan hypnoosia, jos siihen vaan on mahdollisuus. Hän itse ei aio palata enää entisille poluille.

"Lääkkeet sopivat varmasti jollekulle, mutta itse en pitkällä tikullakaan enää suostu niitä syömään!"

"Hypnoosi ei ole terapiamuoto!"

Parantuvat jotkut ihmeperantajillakin! Kun ihminen uskoo tarpeeksi voimakkaasti, että ongelma häviää, niin kyllähän se hetkeksi häviää – vaikka sitten hypnoosilla", psykiatri **Anja Salmi** tokaisee.



Hänen mukaansa hypnoosi on yhtä todellinen ilmiö kuin hemoglobiini, mutta sitä ei pitäisi markkinoida terapiamuotona.

"Hypnoosi on periskooppi, jolla päästään kurkistamaan tietoisien mielen ohi tiedostomattomaan. Parannuskeino se ei silti ole."

Salmi perustelee asiaa selittämällä, että psyykkisesti häiriytyneen mieleen kehittyy monimutkaisia kerrostumia alkupe räisen ongelman aiheuttajan päälle. Pitkäkestoisessa terapiassa ongelman tuskallista ydintä lähestytään ulkopäin purkamalla kerrostumia pikkuhiljaa.

"Hypnoosissa sen sijaan syöksytään suoraan ytimeen. Vaikka ydintä käsiteltäisiin, päällimmäiset kerrokset ovat yhä olemassa ja tuottamassa sairautta jatkossakin."

Salmi kertoo olleensa nuorena innokkaana psykiatrina paljonkin tekemisissä hypnoosin kanssa.

"Olin valmis kääntämään kaikki kivet! Kävin itse hypnotisoitavana ja selvittelin asiaa monella tavalla. Lopulta tulin siihen tulokseen, että hypnoosista ei ole hyötyä."

Psykologia on Salmen mukaan ala, jossa erilaisia muoteja tulee ja menee kuin korkokenkiä ja matalia kenkiä.

"Mutta mielen korjaamiseen ei ole olemassa oikoteitä tai hokuspokkustemppeja. Ihanaa jos olisi, mutta ei ole."

Hypnoosilla on hänen mielestään yksi hyvä käyttötarkoitus.

"Rikosten selvittelyssä siitä voi olla hyötyä. Tietoisien mielen unohtamia ahdistavia kokemuksia pystytetään palauttamaan muistiin, kun uhri hypnotisoidaan."