



PIA CALLESEN

*Elä*  
**ENEMMÄN,**  
*mieti*  
**VÄHEMMÄN**

IRTI MASENNUKSESTA  
JA SURUSTA

T A M M I



PIA CALLESEN

yhteistyössä Anne Mette Futtrupin kanssa

*Elä*  
ENEMMÄN,  
*mieti*  
VÄHEMMÄN

IRTI MASENNUKSESTA  
JA SURUSTA

Suomentanut Heikki Eskelinen



TAMMI

HELSINKI

Tanskankielinen alkuteos: *Lev mere tænk mindre.*  
*Drop grublerierne og slip fri af nedtrykthed og depression med metakognitiv terapi*

© Pia Callesen and JP/Politikens Hus A/S 2017  
in agreement with Politiken Literary Agency

Suomenkielinen laitos © Heikki Eskelinen ja Tammi 2022  
Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-04-3281-2  
Painettu EU:ssa

## **HUOMAUTUS TEKIJÄLTÄ**

Jos kärsit vaikeasta masennuksesta, sinun on mentävä lääkäriin. Et voi toipua lukemalla tätä kirjaa ja tekemällä sen harjoituksia. Kirja ei voi korvata metakognitiivista terapiaa, jota voivat antaa siihen erikoistuneet laitokset tai terapeutit, mutta se voi antaa sinulle innostusta ja ideoita uuden tien löytämiseksi pois synkistä ajatuksista ja masennuksesta.

# SISÄLLYS

Esipuhe <i>Pia Callesen</i> _____	9
Alkusanat <i>Adrian Wells</i> _____	14
<b>1</b> Asioiden vartvominen saa riittää _____	19
<b>2</b> Tiedosta, mikä laukaisee huolestuneet mietteet _____	55
<i>Natacha: "Olen oppinut irtautumaan ajatusteni otteesta ja keskittymään muuhun"</i> _____	73
<b>3</b> Ota tilanne haltuun – pystyt siihen kyllä _____	81
<i>Mette: "Pää täynnä pohdiskeluja – yötä päivää"</i> _____	107
<b>4</b> Turha pohdiskelu on (vain) tapa _____	115
<i>Leif: "Olin aivan varma siitä, että minun oli saatava ote synkistä ajatuksistani voidakseni jatkaa elämääni"</i> _____	126
<b>5</b> Tule ulos pääsi sisältä – elämään _____	131
<i>Berit: "Laukaisevat ajatukset ovat enää vain kevyt tuulahdus"</i> _____	145
<b>6</b> Pysyvätkö aivosi terveinä ilman lääkitystä? _____	151
<b>7</b> Ei koskaan enää masennusta _____	163
Käsitteitä _____	172
Kirjallisuus _____	174

## ESIPUHE

*Pia Callesen*

Psykiatrian piirissä on vuosikymmenten ajan vallinnut käsitys, että masennus on biologinen aivosairaus ja että psyykkisten oireiden perussyynä on aivojen välittäjäaineisiin kuuluvan serotoniinin puute. Yhtä kauan ja yhtä vakiintuneesti psykiatrit ovat tästä syystä valinneet niin sanotut onnenpillerit ensimmäiseksi lääkkeeksi, kun vastaanotolle on saapunut masennusoireista valittavia potilaita. Lisäksi on ehkä suositeltu keskusteluja keskusteluterapiaan perehtyneen psykologin tai psykiatrin kanssa. Näiden keskustelujen tarkoituksena on usein ollut ongelmien ja traumojen kartoittaminen ja käsittely tai kielteisten ajatusten kääntäminen realistisemmän ajattelun suuntaan.

Uraa uurtava tutkimustyö on kuitenkin osoittanut masennuksen tilaksi, jota yksilö pystyy itse hyvin pitkälle hallitsemaan. Useat tutkimukset – ja oma Manchesterin yliopistossa vuoden 2016 lopulla hyväksytty väitöskirjani – osoittavat masennuksen ilmaantuvan, kun käsittelemme kielteisiä ajatuksia ja tunteita epätarkoituksenmukaisilla tavoilla. Niinpä pystymme vähentämään raskasmielisyyteen ja masennukseen vajoamisen vaaraa, kunhan opimme suhtautumaan kielteisiin ajatuksiimme ja tunteisiimme tarkoituksenmukaisella tavalla.

Haluan tässä kirjassa osoittaa vääräksi sen vanhentuneen käsityksen, että masennus on tila, joka ei ole hallittavissa, ikään kuin ihmiseen kohdistuva isku, johon hän ei pysty itse

vaikuttamaan. Hyvästelen myös vanhentuneet hoitomenetelmät, vuosia kestävästä keskusteluterapiasta ja lääkitsemisestä ja esittelen niiden sijaan uuden, hyvin tehokkaan menetelmän, joka on saanut nimen metakognitiivinen terapia.

Tämän menetelmän on kehittänyt brittiläinen Manchesterin yliopiston psykologian professori Adrian Wells. Metakognitiivinen terapia pohjautuu 20 vuotta jatkuneeseen tutkimustyöhön, jolla on pyritty selvittämään, miksi jotkut ihmiset kokevat psyykkisiä kärsimyksiä, muun muassa masennusta, mutta toiset eivät. Tuodessaan 2009 hoito-ohjeistuksensa ensimmäisen kerran julkisuuteen Wells osoitti, etteivät mieltämme masenna surut, onnettomuudet, alakuloiset tunteet eivätkä kielteiset ajatukset, vaan se tapa, jolla me käsittelemme ajatuksiamme. Jos pohdiskellemme ja mietiskelemme erilaisia mahdollisuuksia ja vatvomme ajatuksiamme tuntikausia joka päivä, masennukseen vajoamisen vaara on paljon suurempi kuin silloin, kun tarkkailemme ajatuksiamme passiivisesti ja annamme niiden olla.

Wells havaitsi myös kolme perussyötä siihen, miksi jotkut meistä miettivät asioitaan enemmän kuin toiset. Ensimmäinen perussyy on, että emme tiedosta mietteitämme. Toinen syy on, että emme usko pystyvämme itse hallitsemaan mietteidemme kulkua, ja kolmas on usko siihen, että pohdiskelumme auttavat meitä. Kun alituisesti punnitsemme oman henkisen hyvinvointimme tilaa ja tarkkailemme, miten kohtaamamme tilanteet vaikuttavat meihin, joudumme noidankehään. Seurauksena voi syntyä sitkeästi kestäviä masennusoireita, muun muassa surumielisyyttä ja voimattomuuden tunnetta. Näin voi käydä, vaikka yritämmekin ajatella itseämme rationaalisesti, myönteisesti tai tarkkuuteen pyrkien. Kaikki ajatusten käsittely luo lisää ajatuksia. Wells onkin sanonut, ettei liiallisen ajattelemisen ongelmaa voi voittaa ajattelemalla enemmän tai ajattelemalla 'oikein' – vaan ainoastaan ajattelemalla vähemmän.

Metakognitiivinen terapia on tämän tutkimustyön tulosten pohjalta luotu täsmätuote.

Olen toiminut psykologina vuosituhannen alusta asti ja ensimmäisten kymmenen vuoden ajan luotin lujasti perinteiseen kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, joka kuuluu alan yleismaailmallisesti tunnetuimpiin ja hyvin dokumentoituihin menetelmiin. Kognitiivisen teorian lähtökohtana on käsitys, että ajatukset ja vakaumukset ovat henkisen hyvinvointimme kannalta keskeisiä, joten niitä on muokattava ja muutettava masennuksen ja ahdistuneisuuden voittamiseksi.

Aloin kuitenkin ymmärtää psyykkisiä kärsimyksiä aivan toisin tutustuttuani metakognitiiviseen terapiaan – ja Adrian Wellsiin. Tapaustutkimuksen ja satojen potilaiden metakognitiivisen terapiahoidon jälkeen olen tullut täysin vakuuttuneeksi siitä, ettei psyykkisten kärsimysten syynä ole jokin perinnöllisten tekijöiden, ympäristötekijöiden ja kielteisten ajatusten yhdistelmä, kuten olin kymmenen vuoden ajan uskonut. Syynä ovat epäonnistuneet mielenhallinnan ja käyttäytymisen strategiat – täsmälleen sama tulos, johon Wells oli päätenyt. Me masennimme, koska käsittelemme ajatuksiamme ja vakaumuksiamme epätarkoituksenmukaisilla tavoilla. Masennus ei siis olekaan sairaus, jonka kanssa on pakko elää.

Tämä toteamus nostatti mielessäni ajatusten tsunamin: olisinko voinut kuluneina vuosina auttaa potilaitani paremmin? Monet potilaani olivat tunteneet saavansa hyvää apua kognitiivisesta terapiasta, mutta sain havaita, että olisin voinut metakognitiivista terapiaa käyttämällä lyhentää hoitoaikaa ja lisätä hoidon tehoa merkittävästi.

Tavattuani Wellsin ja tutustuttuani metakognitiiviseen terapiaan sain pian kokea sen hyödyllisyyden omalla kohdallani. Olimme, mieheni ja minä, saaneet pojan, ja pian hänen syntymänsä jälkeen lääkärit kertoivat meille ikävän uutisen: pikku Louiemme perintötekijöihin kuului epilepsia-kohtauksia aiheuttava harvinainen geenivirhe. Kohtaukset vahingoittaisivat hänen aivojaan, elleimme pystyisi saamaan niitä hallintaamme. Olin kauhuissani, hyvin onneton, ja ajatukset kiersivät kehää



aivoissani. Mitä Louielle tapahtuisi? Miten me vanhemmat selviytyisimme, jos Louie saisi vaikean aivovamman? Miten kaikkien haaveittemme ja toiveittemme kävisi?

Tunsin voimakasta tarvetta googlailla, kysellä lääkäreiltä ja lukea tutkimuksia oppiakseni kaiken poikani geenivirheestä. Halusin olla superäiti, ongelmien ratkaisija ja tämän alan professori. Uusi tietämykseni metakognitiivisesta terapiasta auttoi minua kuitenkin rajoittamaan pohdiskelujani. Minun ei pitänyt käyttää kaikkia hengenvoimiani ratkaisujen etsimiseen ja Louien parantamisen tavoitteluun. Se oli lääkäreiden tehtävä. Minun ei pitänyt vajota vatvomisesta masennusoireisiin. Sen sijaan minun oli oltava Louielle läsnä oleva äiti ja miehelleni tukea antava puoliso.

Niinpä päätin jättää monet tätä asiaa koskevat ajatukseni ja kysymykseni syrjään päivän ajaksi ja varasin itselleni kiinteän ajan mietiskelyjäni ja huoliani varten, päivittäin klo 17–18. Muuan kollegani kuvaili menettelyä sanomalla, että minulla oli kaiken aikaa ikään kuin purukumi suussani, mutta puraisin sitä ensimmäisen kerran vasta klo 17. Ei se nyt noin helppoa ollut. Huolestuttavien ajatusten sivuuttaminen ja huomion suuntaaminen oman minuuden ulkopuolella elettävään elämään vaatii tietoista päätöstä, kärsivällisyyttä ja tahdonvoimaa. Koin kuitenkin omassa elämässäni metakognitiivisen terapian voiman – ja niin Louie, mieheni kuin minäkin selvisimme kriisistä ehjin nahoin.

Toivon tämän kirjan auttavan lukijoita – kuten minua itseäni – havaitsemaan, että elämää ylläpitäviä tai masennukseen johdavia strategioita voidaan ohjailla. Kirjassa kuvaillaan terapian vaiheet askel askeleelta. Jokaisen vaiheen kohdalla kerron, miten käytän menetelmiä päivittäisessä hoitotyössäni ja millaisia harjoituksia ja vaihtoehtoisia valintoja potilaani tekevät soveltaessaan metakognitiivisia periaatteita arkielämässään.

Kirja ei voi korvata metakognitiivisen terapian läpikäymistä. Jos olet vaikeasti masentunut, kehotan sinua hakeutumaan heti

lääkärin puheille, jotta voitte yhdessä suunnitella sinulle parhaiten sopivan hoidon. Vaikka kärsisit vaikeasta masennuksesta, voit saada apua metakognitiivisesta terapiasta. Koehenkilöitä käyttäen suoritettut kokeet ovat osoittaneet, että pelkästään metakognitiiviseen terapiaan sisältyvä tarkkaavaisuusharjoittelu (ks. kirjan 3. luku) helpottaa vaikeasti masentuneiden potilaiden oireita tuntuvasti.

Kohtaat tässä kirjassa Natachan, Metten, Leifin ja Beritin, jotka kaikki vajosivat vaikeaan masennukseen kohdattuana elämässään suuren kriisin, mikä tietysti johti kielteisiin ajatuksiin ja tunteisiin. Kaikki neljä kertovat ongelmiansa, apeutensa ja masennuksensa tarinasta sekä siitä, miten metakognitiivinen terapia avasi heille uuden suhtautumistavan omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Nyt he kaikki ovat vapautuneet masentuneisuudesta.

Metakognitiivinen terapia ei ole suojamuuri elämän vaatimuksia vastaan. Se on väline, jonka avulla voi saada pohdiskelunsa ja huolensa jälleen hallintaan ja pystyä suuntaamaan huomionsa ulospäin, elämään oman minuuden ulkopuolella. Siellä voitat masennuksen, ja siellähän elämä eletään.

# ALKUSANAT

*Adrian Wells*

Metakognitiivisen terapian kehittäjä,  
Manchesterin yliopiston professori

Entistä tehokkaampia kokemukseen perustuvia psykologisia terapioiden tarviita. Pia Callesen kuvaa tässä kirjassa metakognitiivisen terapian (MCT) käyttöä sairaalassaan. Tohtori Callesen on saanut koulutuksensa The Metacognitive Therapy Institutessa ([www.mct-institute.com](http://www.mct-institute.com)) ja väitellyt tohtoriksi ohjauksessani Manchesterin yliopistossa Britanniassa.

Pia Callesen on toteuttanut mittavan kokeen, jossa vertailtiin MCT:n ja kognitiivisen käyttäytymisterapian tehoa masennuksesta kärsiviin ihmisiin, ja tämä kirja antaa lukijalle käsityksen MCT:stä. Esitystä elävöittävät muutamien terapian läpi käyneiden potilaiden kertomukset kokemuksistaan. Kirja tarjoaa erittäin arvokasta apua masennuksesta kärsiville ihmisille, jotka haluavat punnita tämän uuden hoitotavan merkitystä itselleen. Se on myös avuksi kaikille, joita kiinnostaa tutustuminen joihinkin MCT:n keskeisiin periaatteisiin.

Metakognitiivisessa terapiassa keskeistä on sen selvittäminen, miten ihmiset säätelevät ajatteluprosessejaan. Sujuupa elämä hyvin tai huonosti, ihminen voi joka tapauksessa oppia hillitsemään masennusta aiheuttavia ajatuksia. MCT perustuu psykologian tutkimuksen uusimpiin edistysaskeliin ja niihin pohjautuvaan teoriaan. Olen työtoverini kanssa esittänyt tutkimusnäytön

pohjalta, että useimmat masennukseen ja ahdistuneisuuteen liittyvät ongelmat aiheutuvat tietynlaisesta ajattelutavasta, joka yhdistyy ihmisen persoonalle perustan luoviin (metakognitiivisiin) vakaisiin käsityksiin. Tavoitteenamme oli sellaisen uuden terapiamuodon kehittäminen, jonka avulla tästä ajattelutavasta ja noista muista vakaista käsityksistä voitaisiin päästä eroon ja saavuttaa siten entistä parempia tuloksia. Vuosia kestäneiden tutkimusten ja sairaalatyön pohjalta kehitin MCT:n, ja nyt on jo kertynyt runsas tutkimusaineisto tämän masennuksen uuden hoitomenetelmän tueksi.

Tohtori Callesenin kirja täyttää tarkoituksensa tuodessaan toivoa masennuksesta kärsiville ihmisille ja osoittaessaan uuden reitin pois masennuksen tuottamasta kärsimyksestä. Kirja voi lisäksi antaa terapeuteille virikkeen laajemman tietämyksen hankkimiseen MCT:stä.

”Kaikilla on joskus kielteisiä ajatuksia,  
ja kaikki uskovat niihin silloin tällöin,  
mutta kaikki eivät koe psyykkisiä kärsimyksiä.”

ADRIAN WELLS 2009

1

---

**ASIOIDEN VATVOMINEN  
SAA RIITTÄÄ**

**L**ienet kuullut sanottavan, että masennus iskee.

Rohkenenpa esittää provokatiivisen vastaväitteen: masennus ei *iske* meihin. Se ei tule jostakin ulkopuolelta. Me houkuttelemme sen itse esiin. Niinpä voimme myös itse taistella sitä vastaan, jos haluamme. Voimme ottaa mieleemme hallintaamme ja estää masentavia ajatuksia nousemasta hallitseviksi.

Ehkä et ole valmis uskomaan väitteeseeni. Useimmat meistä ovat saaneet oppia masennuksen olevan tila, johon joudumme tunne-elämän kriisin takia tai aivokemian ajaututtua pois tasapainosta. Näihin olettamuksiin sisältyy ajatus, ettei masennusta ole mahdollista välttää. Emme voi vaikuttaa siihen. Masennus iskee – suhtautumistavastamme riippumatta – jos syntyy sille otollinen tilanne.

Vaikka tämä käsitys on saavuttanut vakiintuneen aseman, uudet tutkimukset osoittavat muuta. Me kaikki saamme elämämme varrella kolhuja ja arpia niin kehoon kuin sieluunkin. Koemme kriisejä, tappioita, sairauksia ja petollisuutta. Ja tunnemme kipua, surua, pelkoa, viihtymättömyyttä, turhautumista ja raivoa. Kaikki eivät kuitenkaan masennu. Miksi? Vastaus löytyy strategioista, joita kukin omalla tavallamme käytämme, kun kohtaamme elämän kriisejä ja kun kielteiset ajatukset nousevat mieleemme. Eräät strategioista ovat niin epätarkoituksenmukaisia, että ne ikään kuin lukitsevat meidät masennukseen. Toiset strategiat ohjaavat meitä siitä ulos – ja ne ovat opeteltavissa,

joten voit itse auttaa itseäsi. Menetelmän nimi on metakognitiivinen terapia.

Kun kerron potilailleni, että he voivat ottaa itse vastuun toimista, joilla masennusta voidaan lievittää, eräät kokevat toteamuksen ahdistavana. He kysyvät, eikö nimenomaan minun vastuullani ole huolehtia siitä, että heidän tilansa paranee. Voin vakuuttaa, että on aivan normaalia kokea aloitus vaikeaksi. Voin kuitenkin vakuuttaa myös, että selviydyt siitä, kun saat oikeanlaista apua. Tuonnempana tässä kirjassa tapaat Natachan, Metten, Leifin ja Beritin, jotka ovat kaikki vapautuneet masennuksesta vain 6–12 metakognitiivisen terapiaistunnon jälkeen.

Metakognitiivinen terapia merkitsee lopullista hyvästijättöä vanhan freudilaisen psykoanalyysin jäänteille. Tuon opin mukaanhan masennuksen hoitamiseksi on käytävä keskusteluja masentuneen lapsuusvuosien kokemuksista. Esitämme haasteen myös kognitiiviselle terapialle, jonka avulla pyritään muuttamaan masentuneen vakiintuneita kielteisiä käsityksiä realistisemmiksi tai vivahteikkaammiksi mielteiksi. Niinpä metakognitiivinen terapia, joka ei palvo lapsuutta eikä pyri muuttamaan synkkiä ajatuksia valoisammiksi, merkitsee vallankumouksellista paradigman vaihdosta psykologiassa. Sitä käytettäessä ihmisen ei enää ole pakko kääntää sisimpäänsä nurin vapautuakseen masennuksesta. Tämä terapia perustuu ajatukseen, että omiin ajatuksiin ja tunteisiin ei pidä puuttua entistä *enemmän*, vaan niiden kanssa on askarreltava *vähemmän*, jotta olotila paranisi.

Muista terapiamuodoista kokemuksia saaneet ihmiset voivat hyvin ymmärrettävästi pitää metakognitiivista terapiaa ”käänteisenä” terapiana. Etsiytyessämme terapiaan me tietysti odotamme, että meidän on käsiteltävä ongelmiamme ja puhuttava tunteistamme perinpohjaisesti voidaksemme parantua. Metakognitiivisen terapian lähtökohtana taas on se tosiasia, että omien ajatusten ja tunteiden runsas pohdiskelu luo masennuksen oireita. Jos me joka päivä ajattemme tuntikausia kielteisiä



kokemuksiamme ja tunteitamme, puhumme niistä, mietimme ja analysoimme niitä tai käymme kamppailua löytääksemme ratkaisuja ja vastauksia tunnepohjaisiin kysymyksiimme, vaarana on, että ajamme pohdiskeluillamme itsemme masennukseen. Kun meillä jo on masennusoireita tai selvä masennus, olemme tietysti saaneet vielä enemmän pohdittavaa – nimittäin masennuksen ilmiönä, ja kun sitten käymme läpi valtavan määrän analyysyjä ja pohdiskeluja masennusta itseään koskevista ajatuksistamme, vaarana on, että pidämme tällä tavalla sitä yllä.

## **YLLÄTTÄVIÄ TUTKIMUSTULOKSIA**

Metakognitiivinen terapia on parhailaan leviämässä kaikkialle maailmaan tukenaan tutkittu tietämys sen tehosta masennuksen hoidossa. Menetelmä on niin tehokas, että Englannin ylin terveysturvaviranomainen suosittelee sen käyttämistä myös yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoitoon laajan kokeen osoitettua sen tuottavan erinomaisia tuloksia tuon häiriön käsittelyssä. Olen varma siitä, että ennen pitkää näemme samanlaisia suosituksia sen käyttämiseen masennuksen hoidossa.

Juuri nuo kuulemani kertomukset muiden tutkijoiden ja psykologien metakognitiivisella terapialla saavuttamista lupaavista tuloksista saivat minut yhdistämään tutkimuksen kliiniseen työhöni. Minua innosti tähän voimakkaasti Manchesterin yliopiston psykologian professorin Adrian Wellsin julkaisema tutkimus. Jopa lähes 80 prosenttia potilaista oli toipunut masennuksesta metakognitiivisen terapian avulla. Teho oli siis tuntuvasti parempi kuin muilla terapiamuodoilla, kognitiivinen terapia mukaan luettuna. Tuolloin tulokset perustuivat kuitenkin pääasiassa kokeisiin, joissa oli seurattu yksilöiden hoidon etenemistä, ja minua kiinnosti, voisiko metakognitiivinen terapia tuottaa yhtä hyviä tuloksia laajaan potilasryhmään kohdistettuna. Niinpä kirjoitin Wellsille päästäkseni sopimukseen

väitöskirjatyöstä. Suunnittelimme, että toteuttaisin useita niin sanottuja tehokkuuskokeita, joissa koehenkilöinä toimisivat vastaanotolleni hakeutuvat potilaat. Tehtävänä oli siis terapian välittömän vaikutuksen tutkiminen.

Aluksi kävin järjestelmällisesti läpi kaiken masennuksen hoitoon käytetyistä terapioista julkaistun tutkimuksen. Kävi ilmi, että noin 50 prosenttia tutkimuksiin osallistuneista koehenkilöistä toipui masennuksesta muun muassa kognitiivisen terapian ja eräiden muiden potilaiden ajatuksiin, elämäntilanteisiin ja ihmissuhteisiin keskittyvien terapiamuotojen avulla. 50 prosenttia ei ole kovin loistava tilastollinen tulos.

Seuraavaksi ryhdyin tutkimaan, voitaisiinko metakognitiivisella terapialla saavuttaa tanskalaisten potilaiden hoidossa samat innostavat tulokset, joihin Wells oli päässyt Englannissa, missä 80 prosenttia hänen potilaistaan oli toipunut masennuksesta vain muutamien istuntojen jälkeen, kun menetelmänä oli käytetty metakognitiivista terapiaa. Tutkimus suoritettiin yksilötason kokeina. Konkreettisesti toimittiin siten, että mittasin kolme viikkoa ennen terapoinnin alkua potilaiden masennuksen tason useita kertoja varmistuakseni siitä, ettei heidän tilanteensa helpottunut pelkästään ajan kulumisen myötä, ja annoin sitten metakognitiivista terapiaa neljälle masentuneelle tanskalaiselle yhdessä erään kollegani kanssa Adrian Wellsin valvonnassa.

Kaikki neljä kärsivät vaikeasta masennuksesta aloitettaessa, kolme heistä toipui masennuksesta 5–11 istunnon jälkeen, mutta yhtä vaivasi edelleen lievä masentuneisuus. Puolen vuoden kuluttua kaikki neljä ilmoittivat toipuneensa masennuksesta, joten vaikutus ei jäänyt ohimeneväksi. Tulos oli innostava, ja selostus kokeesta on äskettäin julkaistu aikakauslehdessä *Scandinavian Journal of Psychology*.

Yksilötason kokeiden jälkeen toteutin kuuden vuoden aikana laajan tutkimuksen, jossa koehenkilöinä oli 174 masentunutta tanskalaista, jotka jaoin satunnaisotannalla kahteen ryhmään – toisen jäseniä hoidettiin kognitiivisella ja toisen

metakognitiivisella terapialla. Tutkimus osoitti kiistattomasti metakognitiivisen terapian tuottavan parempia tuloksia – tarkastellaanpa sitten välittömiä tai pitkäkestoisia vaikutuksia. Hoidon päätyttyä 74 prosenttia metakognitiivisella terapialla hoidetuista potilaista ilmoitti vapautuneensa masennusoireista, mutta kognitiivisella terapialla hoidetuista vain 52 prosenttia antoi tämän vastauksen. Puolen vuoden kuluttua hoidon lopettamisesta tutkin vaikutuksen uudelleen nähdäkseni, oliko terapia tuottanut pysyviä tuloksia. Tulos oli myönteinen. 74 prosenttia metakognitiivisella terapialla hoidetuista ilmoitti olevansa edelleen vapaita masennuksesta, kun kognitiivisella terapialla hoidetuista tämän vastauksen antoi 56 prosenttia. Samaan aikaan oman tutkimukseni kanssa norjalainen psykologi Roger Hagenin johtama tutkijaryhmä on tutkinut metakognitiivisen terapian vaikutuksia 39 masentuneeseen norjalaiseen. Norjasakin tulokset olivat ainutlaatuisia. 70–80 prosenttia potilaista parani, ja tarkistusmittauksessa puolen vuoden kuluttua sama määrä oli edelleen oireettomia. Näiden tutkimusten tulokset osoittavat, että metakognitiivisella terapialla on saavutettu tähän mennessä parhaat tulokset masennuksen hoidossa.

---

### ***Käytkö kognitiivisessa terapiassa?***

Jos käyt kognitiivisessa terapiassa tai sinua hoidetaan jollakin muulla terapiamuodolla ja haluat jatkaa tutun menetelmän parissa, suosittelen, ettet ryhdy samanaikaisesti soveltamaan metakognitiivisen terapian periaatteita, koska menetit saattavat kumota toistensa vaikutukset. Metakognitiivinen terapia toimii parhaiten yksinomaisena menetelmänä.

# Ajatukset hallintaan, tilaa elämänilolle!

**Elä enemmän, mieti vähemmän** on käytännön opas lukijoille, jotka haluavat oppia käsittelemään negatiivisia ajatuksiaan. Kirja auttaa lievittämään ja ennaltaehkäisemään masennusta.

Kirja opastaa havainnollisesti, miten voimme hallita ajatteluamme ja löytää elämänilon metakognitiivisen terapian avulla. Tämä suositetaan jatkuvasti kasvattava hoitomuoto opettaa luopumaan kielteisten ajatusten vatvomisesta ja vain tarkkailemaan niitä passiivisesti. Näin voidaan lievittää masennusta tehokkaammin kuin tavallisessa kognitiivisessa terapiassa.

Kirja tarjoaa perustiedot metakognitiivisesta terapiasta, potilaskertomuksia sekä runsaasti käytännön harjoitteita.

**Pia Callesen** on tanskalainen psykologi ja metakognitiivisen terapian asiantuntija. Hänen kirjansa ovat saavuttaneet suuren suosion, ja *Elä enemmän, mieti vähemmän* on myynyt Tanskassa yli 65 000 kappaletta.



9 789520 432812

[www.tammi.fi](http://www.tammi.fi)

17.3

ISBN 978-952-04-3281-2