

## Tunnelukkojen tunnistaminen tukee masennuksesta toipumista

**Miia Moisio**

Masennus ja tunnelukot. Hidasta elämää. Helsinki: Otava. 2022. 240 sivua.

**M**iia Moisio on teologian maisteri, pappi ja tunnelukkoterapeutti, jonka vahva ammatillinen osaaminen näkyy hänen neljännessä kirjassaan *Masennus ja tunnelukot*, joka on itsenäinen jatko-osa vuonna 2018 ilmestyneelle *Toivon kirja masennuksesta* -teokselle. Kirjan alkupuoli kuvaa yleisesti masennuksen sekä lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista syntyneiden tunnelukkojen yhteyttä. Kirjan loppupuolella pureudutaan pohtimaan masennuksen juurisyytä 18 eri tunnelukon, ”peilivääristymän”, näkökulmasta. Lopuksi pohditaan yhdessä lukijan kanssa, voiko vääristymistä päästää irti matkalla kohti toipumista. Kirjasta tekee helposti lähestyttävän se, että omakohtainen kokemus kuuluu ja tuntuu. Ulkoasu on masentuneelle armollinen: selaillemla ja silmäilemälläkin voi löytää kuvista ja tekstinostoista tärkeitä oivalluksia ja apuvälineitä ilman, että paksu kirja olisi painostava ja ahdistava ”lisäsuorite” muutenkin voimattomuuden kanssa painivalle ihmiselle.

Kirjan soisi löytyvän myös mielenterveyden ammattilaisten kirjastosta. Samalla kun se on empaattinen ja ymmärtävä, se kuitenkin pyrkii suuntaamaan lukijansa muutokseen. Se, että jokin tunnelukko selittää tämänhetkistä tilannetta, ei tarkoita, että lukon edessä pitäisi luovuttaa. Päinvastoin, kun ymmärtää, mistä jokin oma tapa reagoida tulee, missä jokin oma haava on syntynyt, on helpompi tarttua siihen ja valita tehdä sille jotakin. Masennuksesta toipuminen ei ole helppo matka, eikä pelkkä päätöksen asia. Mutta kirja tarjoaa keinoja ymmärtää sen syntymekanismeja. Ymmärryksen kautta myös tie toipumiseen on mahdollista löytää.

Tiina Huhtanen