

MASENNUS JA MUUTOS IHMISESSÄ

AHTI LAMPINEN

Masennus on tappava tauti. Muutaman vuoden takaisessa laajassa suomalaistutkimuksessa (Markkula ym. 2012) masennuksen todettiin kaksinkertaistavan kuolleisuusriskin. Vaikka masennuksesta toipuminen tarkoittaa yleensä sitä, että ihminen palaa takaisin ”normaaliin” mielentilaan, ei tämä välttämättä merkitse paluuta entiseen minuuteen. Esitän seuraavassa masennukseen näkökulman, joka painottaa siihen joskus sisältyvää myönteisen muutoksen mahdollisuutta.

En yritä ”selittää” masennusta siinä mielessä, että etsisin sen vaikuttavia syitä. Masennuksen kokijoiden omista kertomuksissa syitä voivat olla psykologiset syyt, esimerkiksi vaikeat suhteet vanhempiin, menetykset ja vastoinkäymiset, erityinen herkkyyks ihmisessä; sosiaaliset syyt, esimerkiksi työttömyys, avioero, yhteisöllisyyden vähäisyys nyky-yhteiskunnassa, työelämän paineet ja kiire; biolääketieteelliset syyt, esimerkiksi aivojen kemiallinen epätasapaino; tai geneettiset syyt. Usein syyksi ymmärretään jokin yhdistelmä näistä (Kangas 2001, 86–89). Sen sijaan yritän tehdä ymmärrettäväksi masennuksen kokemuksen: miksi masennus tuntuu siltä kuin tuntuu? Lähtökohdaksi on tietty näkemys minuudesta ja siinä tapahtuvista muutoksista. Tästä lähtökohdasta masennus voidaan ymmärtää luonnolliseksi, jopa väistämättömäksi vaiheeksi syvässä minuuden muutoksessa. Käytän esimerkkiaineistona kirjailija Eeva Kilven ja teologi Timo Veijolan päiväkirjateoksia, joissa he kuvaavat omia masennuskausiaan.

Minuus pysyvänä taustana

Ymmärrän minuuden sellaisena suhteellisen pysyvänä taustana tai viitekehystenä, joka kaikilla ihmisen havainnoilla, toimintoilla, ajattelulla ja kielen käytöllä on. Vaikka ihminen toimii jossakin määrin eri tavoilla erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä sekä asioiden, toimintojen ja jopa kielellisten käsitteiden merkitys voi vaihdella, hän kuitenkin kokee olevansa sama minä kaikissa näissä ympäristöissä. On siis ilmeisesti olemassa jonkinlainen ”suuri konteksti”, joka toimii näiden vaihteluiden taustalla. Se viime kädessä ohjaa tätä vaihtelua ja pysyy itse normaalisti suhteellisen vakaana (Lampinen 2014).

Lähtökohteisesti voidaan sanoa, että ihminen ei havaitse minuuteensa liittyvää viitekehystä, hän havaitsee ja kokee vain sen, mitä tuon viitekehysten kautta hänelle ilmenee. Ihminen kokee kaiken jonkinlaisten ”silmälasiin” läpi, joiden olemassaoloa ja vaikutusta hän ei yleensä tunnista. Ihmisen kokemus muodostaa kokonaisuuden, jonka analysoiminen on äärimmäisen vaikeaa. Se tausta tai kehys, joka minuuteen liittyy, on siis itse asiassa näkymätön. Erityisesti tämä pätee silloin, kun minuus pysyy suhteellisen muuttumattomana.

Ehtona minuuden jonkin asteiselle näkyväksi tulemiselle on yleensä se, että minuuteen kohdistuu muutospainetta. Ihmisestä tulee tällaisessa tilanteessa usein tahtomattaankin filosofi siinä mielessä, että hän joutuu pohtimaan kokemuksen ja todellisuuden välistä suhdetta. Hän ei koe enää kaikkia asioita samalla tavalla kuin ennen, joten asiat eivät enää ole yhtä itsestään selvästi ja pysyvästi sitä, mitä hän on uskonut niiden olevan. Asioiden ja niiden kokemisen välille ilmaantuu jotakin, jota hän ei ole aikaisemmin käsittänyt olevan.

Muutoksen uhka

Kiinnostava kysymys onkin, miltä muutos tai sen mahdollisuus näyttää. Muutoksen seurauksena asioiden, tapahtumien ja ihmisten merkitykset voivat muuttua, näkyvä todellisuuteen voi muuttua toiseksi. Tällainen mahdollisuus koetaan usein uhaksi, jopa maailmanlopun uhan kaltaiseksi. Todellisuus sellaisena kuin ihminen sen kokee uhkaa kadota.

Tällaisessa tilanteessa ihminen voi käyttää hyvin monenlaisia keinoja muutoksen torjumiseksi. Se, mitä nämä keinot ovat, ei ole olennaista vaan se, että ihminen vapautuu häiritsevistä. Muutoksen aiheuttaja tai sellaiseksi mielletty voidaan esimerkiksi kokea pahana tai typeränä tai muuna sellaisena, joka voidaan torjua (Ikonen & Rechartt 1995, 108–111). Näin siis voi käydä siinäkin tapauksessa, että ihminen toisaalta tiedostaa, että hänen elämässään ei kaikki ole kunnossa.

Joissakin tutkimuksissa onkin todettu, että masentunut tahtoo muuttaa elämänsä mutta pelkää samalla muuttumista (Enäkoski 2002, 111). Tätä kuvastaa hyvin se, mitä Timo Veijola kirjoitti päiväkirjassaan vähän ennen masennukseen sairastumistaan: ”Voisinko aloittaa vielä jossakin alusta, kokonaan toisella tavalla?” (Veijola 2005, 87). Tässä näkyy yhtäältä käsitys muutoksen tarpeesta, mutta toisaalta muutoksen suuruusluokka (”kokonaan toisella tavalla”) jo pitää sisällään aavistuksen muutoksen käytännöllisestä mahdottomuudesta.

Minä ei voi olla muuttava tekijä

Tarve syvällisiin ajattelu- ja toimintatapojen muutoksiin liittyy usein ongelmiin, jotka ovat ihmisen koko elämää hallitsevia. Voidaan sanoa, että ne ovat

ihmisen minuuden ongelmia. Kun tällaisten ongelmien kanssa kamppaileva ihminen tekee yrityksen elämänsä parantamiseksi tai muuttamiseksi, tämä on minuuden yritys parantaa tai muuttaa minuus. Usein se on myös yritys vahvistaa minuutta, saada elämä hallintaan. Ei ole kuitenkaan itsestään selvää, että ratkaisu olisi elämänhallinnan palauttaminen olemassa olevaa viitekehystä vahvistamalla.

Tällaisessa tilanteessa voidaan puhua Irmeli Järventien tapaan toiminnallisesta loukusta, jonka ihminen osittain oman toimintansa välityksellä tuottaa itselleen. Tämä käsite palautuu Gregory Batesonin ideaan kaksoissidoksesta: ihminen on sietämättömässä tilanteessa, mutta yksikään käytettävissä oleva toimintatapa ei vapauta häntä tästä tilanteesta (Järventie 1993, 43). Timo Veijola kirjoittaakin omasta elämäntilanteestaan: ”Tunnen olevani kuin eläin loukussa.” Myöhemmin hän kirjoittaa: ”Piinaava kysymys: mitä tässä tilanteessa voi tehdä, mitä on tehtävä?” (Veijola 2005, 33, 76).

Järventien tutkimuksessa tällaiset loukut liittyvät usein ihmissuhteisiin. Suhteet voivat esimerkiksi olla ahdistavia ja toimintaa rajaavia, ja ihminen yrittää vaikuttaa niihin muuttaakseen tilannettaan. Hän haluaa kuitenkin ehdottomasti pitää kiinni näistä suhteista. Niiden asema ihmisen merkitysjärjestelmässä on niin tärkeä, että epätydyttävänkkin suhteen menetyks saattaa olla liikaa.

Järventie toteaa, että itsemurha tällaisessa tapauksessa näyttäytyy keinona selviytyä pois mahdolliseksi osoittautuneesta tilanteesta (Järventie 1993, 135). Eeva Kilpi kirjoittaakin masennuksen olevan ”niin ankara tila, että olen muutaman keran ajatellut, että ihminen voi silloin tappaa itsensä ilman että tietää niin tekevänsä. Vain päästäkseen kestävästä siitä. Yrittää tappaa masennuksensa ja tappaakin itsensä.” Hän kirjoittaa myös minä-tunteen heikentymisestä, todellisuudentajunsa häipymisestä, voimattomuuden tunteesta, ontoudesta, omien sanomisten ja tekemisten merkityksettömyydestä ja kaiken ääriivattomuudesta (Kilpi 1991, 62, 87, 111). Nämä kuvaukset sopisivat myös psykoosin tai skitsofrenian kuvaukseksi.

Jos nyt ajatellaan, että tällaiseen tilanteeseen joutuneen ihmisen perimmäinen tavoite on kuitenkin muutos, jonka avulla tilanteesta voisi selvitä hengissä, voidaan perustellusti sanoa, että minä ei voi olla tässä skenaariossa muuttava tekijä. Jos

siis minuudessa tapahtuu muutos, ei niinkään voida puhua ihmisen omista teoista tai ponnisteluisista kuin jostakin, joka tapahtuu hänelle. Kysymys on muutoksesta hänessä itsessään, ei muutoksesta, jonka hän itse saa aikaan. Muunnelma tästä uskonnollisin käsittein ilmaistuna voisi olla: ”Vain Jumala voi murtaa masentuneen itseensä käpertyneen maailman.” (Veijola 2005, 95.) Riisuttuna uskonnollisuudesta tämä tarkoittaa, että ihmisen oma minä ei voi muutosta saada aikaan.

Inkubaatiokausi ja toinen viitekehys

Jotta muutos voi tapahtua, tarvitaan toinen viitekehys. Siinä mielessä tilanne on vastaava kuin usein ongelmanratkaisutilanteessa tai vaikkapa tieteellisten teorioiden kehityksessä. Vastaavalla tavalla kuin näissä voidaan tässäkin puhua inkubaatiokaudesta, itämisajasta, jolloin olemassa olevan viitekehyn taustalla alkaa muodostua uusi viitekehys, jossa esimerkiksi jotkut ongelmia synnyttäneet asiat tai ihmiset saavat uuden merkityksen (Polanyi 1974, 120–131).

Tässä on kuitenkin huomattava ero verrattuna viitekehyn muutoksiin esimerkiksi ongelmanratkaisussa. Kun ongelmanratkaisutilanteessa todetaan, että entiset menetelmät eivät tuota tulosta, voidaan usein koko asia siirtää syrjään joksikin aikaa ja tehdä jotakin muuta. Itse asiassa tiedetään, että tällainen etäisyyden ottaminen käsillä olevaan ongelmaan tuottaa usein paremman tuloksen kuin se, että ongelma yritetään selvittää väkisin. Tällainen syrjään siirtäminen ei minuuden muutoksessa tietenkään toimi, sillä elämää on eletävä joka hetki. Ihminen ei voi siinä mielessä tehdä ”jotakin muuta”.

Jos ihmisen minuus osoittautuu perustavalla tavalla puutteelliseksi, miten tilanne voi teoriassa tästä edetä? Ensiksi on todettava, että ihminen itse ei voi tässä asiassa toimia, koska ongelma on juuri tuossa itsessä. Jollakin tavalla ihmisen olemassa oleva minuus on saatava taka-alalle, pois aktiivisesta toiminnasta. Ihminen on saatava tilaan, jossa hänessä voi tapahtua muutos. Tämä ei voi tapahtua ilman että olemassa oleva minuus jollakin tavalla kuoletetaan. Tässä ei voi ihmisen itsensä puolelta olla mitään aktiivista pyrkimystä.

Toiseksi on kuitenkin myös todettava, että koska tässä vaiheessa uutta minuutta ei ole olemassa,

Tieteen päivät
Vetenskapsdagarna
Vapauden rajat
Frihetens gränser
11.-15.1.2017



Viisi päivää
ja yksi yö tiedettä

Tieteen päivien 2017 ohjelma punoutuu vapauden ja sen rajojen ympärille. Teemaa lähestytään sekä yksityiskohtiin syventyen että suuria kokonaisuuksia hahmotellen. Onko ihmisellä vapaa tahto? Mitä sananvapaus sisältää? Miten vapauskäsitys on muuttunut 1700-luvun vapauden ajasta? Missä menee lääketieteellisen vapauden rajat? Tieteen päivillä on esiintymässä suuri joukko asiantuntijoita tieteen huipulta – akateemikoista nuorempiin tutkijoihin.

Puhumassa on myös tunnettuja poliitikkoja, taiteilijoita ja toimittajia.

Vapaa pääsy!

Tiedettä kaupungissa Kampin kauppakeskuksessa 11.-12.1.2017

Tieteiden yö Kruununhaassa 12.1.2017

HELSINGIN YLIOPISTO, PÄÄRAKENNUS

www.tieteenpaivat.fi



TIETEEN PÄIVÄT®
VETENSKAPSDAGARNA

ihmisen olemassa oleva minuus on kuitenkin jollakin tavalla kaiken aikaa toiminnassa. Ihminen tekee havaintoja, päätöksiä jne. Jossakin syvässä mielessä tämä on kuitenkin kuolevan minän toimintaa, luopumista ja kärsimistä. On itse asiassa jokseenkin mahdoton kuvitella, että tämä voisi kokevalle minälle olla jotakin muuta kuin kärsimystä.

Artikkelissa ”Depressio raamatullisena ja henkilökohtaisena kokemuksena” Veijola luonnehtii masennusta tavalla, joka sopii näkemykseen masennuksesta minuuden ”kuoleutumisena”. Hän muun muassa kirjoittaa, että depressio pysyy lähes käsittämättömänä niille, jotka eivät ole itse sitä kokeneet sen äärimmäisessä muodossa. Se on ehdotonta, todellista ahdistusta; se on pimeä tunne, johon mennään sisälle ilman tietoa ulospääsystä; se on ajatonta epätoivoa, jonka kestosta uhrilla ei ole minkäänlaista käsitystä; se on pahimmillaan tila, jossa ei ole toivoa tuskan loppumisesta. Tyypillistä on itseensä kääpertyminen ja muista ihmisistä vieraantuminen, ja tyypillisiä tunnetiloja ovat kateus, pelko ja viha muita ihmisiä kohtaan. Veijolan mukaan tässä tilassa ihminen haluaisi paeta pahaa maailmaa uneen, palata ikään kuin takaisin äidin kohtuun (Veijola 2009).

Viitekehysten kamppailu

Vaikka toinen viitekehys olisikin muodostumassa, ei olemassa oleva viitekehys yleensä väisty ilman taistelua. Voi seurata pitkään aika, jolloin viitekehykset ovat vaikuttamassa rinnakkain tai vuorotellen.

Tasainen ja turvallinen elämä voi esimerkiksi suistua kriisiin, josta ihminen ei voi enää palata aivan entiselleen. Tällaisena kriisiaikana ihmisellä on usein kaksijakoinen suhde tapahtumiin. Yhtäältä hänellä voi olla tunne, että kaikki on hajoamassa, koko elämisen perusta kadonnut tai katoamassa. Tältä kannalta katsoen ihminen toivoisi paluuta entiseen turvalliseen elämään, heräämistä painajaisesta. Tämä voi näkyä esimerkiksi katkeruutena tai vihana muutoksen aiheuttanutta ihmistä tai tapahtumaa kohtaan ja pelkona siitä, mitä tulee tapahtumaan. Toisaalta hän voi jollakin tasolla tietää, että se, mitä on tapahtumassa, voi olla jopa jossakin mielessä hyvää ja että joka tapauksessa paluuta vanhaan ei ole. Etualalla on silloin uusi viitekehys, jonka kautta voi nähdä mahdollisuuksia, joita ei vanhassa viitekehyksessä ollut.

Tällaiset muutokset liittyvät usein parisuhteen tai muun tärkeän ihmissuhteen päättymiseen, mutta kysymys voi olla myös esimerkiksi jostakin uskonnollisesta tai poliittisesta maailmankatsomuksesta luopumisesta. Silloin kun tällainen katsomus on muodostanut oleellisen osan ihmisen minuutta, siitä luopuminen ei ole yksinkertaista.

Joskus muutos voi tapahtua niin, että olemassa oleva viitekehys johtaa ihmisen umpikujaan, jolloin ainoaksi mahdollisuudeksi jää vaihtoehdon etsiminen. Susanna Hyväri kirjoittaa, että usein psyykkisistä sairauksista selviytyneille niin sanottu pohjakokemus on ratkaiseva. Juuri minän lähes täydellisen menetyksen vaiheessa, jossa toivoa paremmasta ei ole näkyvissä, voi syntyä muutoksen mahdollisuus. Hänen mukaansa usein tällaisen pohjakokemuksen kautta syntynyt muutos on niin vahva, että se siivittää selviytymistä ja kuntoutumista vuosiksi eteenpäin (Rissanen 2015, 89–90).

Siinä tilanteessa, johon Eeva Kilpi käsitti joutuneensa, ei hänen mielestään tarvinnut tehdä muuta kuin pysytellä hengissä. Se, mitä tapahtuu, tapahtuu niin suuren voiman ja energian avulla, että ihmisen ei itse tarvitse ponnistella. Hän menee tämän voiman avulla muurin läpi (Kilpi 1991, 100).

Kilpi kirjoittaa elämänsä jyrkästä jakautumisesta ”tämänpuoleiseen” ja ”tuonpuoleiseen”:

Minä elän nyt tällä puolen sitä tuskaa, jota jotkut kollegat eivät jaksaneet ylittää. Minä elin sen läpi. Jossain vaiheeseen minä yksinkertaisesti päätin pysyä hengissä. Elän tämänpuoleista elämää. Muu maailma, aiempi, on muuttunut tuonpuoleiseksi. Minä olen jo tällä puolella, vyöhykkeessä, jota ennen monet putoavat ja luopuvat, enkä minä ihmettele sitä. Minä en luopunut. En jaksanut muuta kuin kärsiä, mutta olin päättänyt säilyä hengissä ja nähdä mitä on tuskan toisella puolen. (Kilpi 1991, 211–212).

Muutos

Vilma Hännisen mukaan masennuksesta toipuminen ei merkitse sitä että ihminen palaisi entiselleen. Jotkut toipuneet kokevat vahvistuneensa, oppineensa sellaisia ajattelun ja toiminnan tapoja, joiden avulla masennus voidaan tulevaisuudessa pitää loitolla. Tuloksena on entistä vahvempi, omista tarpeista ja resursseista tietoisempi minä. Tähän voi kuulua esimerkiksi täydellisyyden tavoittelusta luopuminen ja tavoitteiden asettamisen helpommin saavutettavalle tasolle. Joidenkin toipuneiden kokemusta voi kuvata viisastumisek-

si, kokemuksen avartumiseksi. Masennus on rikkonut totunnaiset ja huomaamattomat uskomukset ja arvostukset, joille arkielämä on rakentunut. Tuloksena voi olla itsetuntemuksen lisääntyminen, arvomaailman uudelleenjärjestyminen, askel autenttisempaan, syvemmin koettuun elämään (Hänninen 2004).

Veijola ilmeisesti edustaa näistä ensimmäistä ryhmää, vaikka hänen tapauksessaan toipuminen oli väliaikainen. Kilpi taas voidaan lukea toiseen ryhmään. Hän kirjoittaa:

Minä olen juuri palannut matkalta tuskaan joka minun jostain syystä täytyi tehdä. Kaiken aikaa minulla oli tunne etten voi välttää sitä, vain kulkea läpi, että sillä on tarkoitus ja minun on tajuttava jotakin, että se polttaa minulle tien jonkin läpi johonkin, tilanteesta toiseen, ja sillä matkalla koskee enkä voi muuta kuin seurata. Nyt olen ehkä läpi. Tunnen itseni murjoutuneeksi, mutta kipu on lakannut. (Kilpi 1991, 103.)

Minuudessa tapahtuvan muutoksen seurauksena todellisuus näyttää jossakin määrin toisenlaiselta, sillä se viitekehys, johon asiat, tapahtumat ja ihmiset asettuvat, on muuttunut toiseksi. Mahdollisesti monet tärkeiltä tuntuneet asiat menettävät merkityksensä, ja toisaalta monet asiat, joita ihminen ei ole huomannut tai ainakaan pitänyt arvossa, saavat uudenlaisen merkityksen. Ihmisellä saattaa jopa olla vaikeuksia täsmälleen muistaa, minkälaista hänen elämänsä on ollut ennen muutosprosessin alkua. Tämä tarkoittaa ennen kaikkea vaikeutta muistaa, minkälaista eläminen oli kokemuksena, minkälaisina hän koki asiat, tapahtumat, ihmiset jne. Näennäisesti muutos voi olla hyvinkin nopea. Kuitenkin tällaisissakin tapauksissa tosiasiallinen muutosprosessi on usein kestänyt vuosia, vaikka ihminen ei itse tästä ole ollut täsmällisesti tietoinen.

Seuraavissa Kilven lauseissa on tiiviisti esitetty olennaisia asioita muutoksesta:

Luulen, että harva ihminen pääsee tähän tämänpuoleiseen elämään, mutta sentään aika monet, ja arvelisin että ainakin jotkut myös uskonnollisen herätyksen kautta, puhdistavan, pesevän elämyksen. Minä vain omillani, kunnes voima otti vastaan, alkoi huuhtoa minua sisältäpäin, vilvoittaa ja elvyttää. Ihminen joka elää näin pitkälle, on enää vain väylä. Voima käyttää häntä, ohjautuu hänen lävitseen. Minä olen siinä missä ihminen on itsemurhan jälkeen kun hän ei tee sitä. (Kilpi 1991, 212.)

Muutoksessa oleellista on, että se, mitä ihmiselle tapahtuu, ei ole varsinaisesti hänen itsensä aikaan saamaa. Kilven sanat itsemurhasta ymmärrän

niin, että ensiksikin ihminen voi päätyä itsemurhaan tilanteessa, jossa muutos olisi juuri mahdollinen ja tapahtumassa. Toiseksi tähän sisältyy ilmeisesti ajatus, että muutosta ei voi tapahtua, jos aiempi minä ei ”kuole”. Veijola kirjoittaa samasta asiasta: ”Lääkkeet voivat helpottaa oireita mutta eivät poistaa itse sairautta. Parantuminen tapahtuu mielenmuutoksen (kreikan *metanoia*), *täydellisen kääntymisen* (*heprean šuv*) kautta. Ellei vanha poistu, uusi ei voi tulla tilalle.” (Veijola 2005, 98.) Muutoksen kytkennästä teologiaan on syytä vielä todeta, että vaikka muutos ei sinänsä olisi uskonnollinen, sitä on usein vaikea esittää ilman että esitykseen tulee uskonnollinen sävy. Miksi näin on, sitä olisi aiheellista selvittää tarkemmin.

Lähteet

- Enäkoski, M. 2002. ”Kun elämä satuttaa”. *Kokemuksia masennuksesta ja masennuslääkkeistä*. Kuopion yliopisto. Kuopio.
- Hänninen, V. 2004. Miten masennus muuttaa ihmistä? Teoksessa Hänninen, V. ja Ylijoki, O.-H. (toim.) *Muuttuuko ihminen?* Tampere University Press. Tampere.
- Ikonen, P. ja Rechart, E. 1995. *Thamatos, häpeä ja muita tutkimuksia*. Nuorisopsykiatria-säätiö. Helsinki.
- Järventie, I. 1993. *Selviytyä hengiltä. Sosiaalipsykologinen ja sosiaalipsykiatrisen näkökulma itsemurhiin*. Stakes. Helsinki.
- Kangas, I. 2001. Making sense of depression: perceptions of melancholia in lay narratives. *Health Vol 5(1)*: 76–92.
- Kilpi, E. 1991. *Naisen päiväkirja*. WSOY. Porvoo, Helsinki, Juva. 1. p. 1978.
- Lampinen, A. 2014. ”Suuri konteksti” – havaintojen, toimintojen ja kielenkäytön pysyvä tausta. *Tieteessä tapahtuu 5/2014*, 16–21.
- Markkula, N., Härkänen, T., Perälä, J., Partti, K., Peña, S., Koskinen, S., Lönnqvist, J., Suvisaari, J., Saarni, S. I. 2012. Mortality in people with depressive, anxiety and alcohol use disorders in Finland. *The British Journal of Psychiatry 200*, 143–149.
- Polanyi, M. 1974. *Personal Knowledge. Towards a Post-Critical Philosophy*. The University of Chicago Press. Chicago. 1. p. 1958.
- Rissanen, P. 2015. *Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta*. Kuntoutussäätiö. Helsinki.
- Veijola, T. 2005. *Kokuttakaa, niin teille avataan. Päiväkirjamerkintöjä ahdistuksen ja ilon ajalta*. Kirjapaja. Helsinki.
- Veijola, T. 2009. *Depressio raamatullisena ja henkilökohtaisena kokemuksena*. Teoksessa Salmi, Minna, Marttila, Marko, Mannermaa, Tuomo, Niemelä, Pauli (toim.) *Raamattu spiritualiteetin lähteenä. Kokoelma Timo Veijolan artikkeleita*. Suomen Eksegeettinen Seura. Helsinki.

Kirjoittaja on filosofian tohtori.