

Laillistettu shamaani

Susanna Purra on lääkäri ja psykiatri, joka on aina kokenut nämä nimekkeet liian rajoittavaksi. Hän haluaa kohdata ihmiset mieluummin oman elämäkokemuksensa kautta kuin piiloutua psykiatrin tittelin taakse. Hänestä psykiatrin tehtävä tässä ajassa on olla laillistettu shamaani.

TEKSTI: Jenni Arbelius

KUVA: SUSANNA PURRA



– Pahin painajaiseni on, että joutuisin asiantuntijan rooliin *Inhimilliseen tekijään*. Koko ohjelmaa ei enää ole, mutta siinähan oli yleensä pari ihmistä, jotka olivat kokeneet jotain. Se oli tosi kiinnostavaa. Ja sitten studion tuotiin asiantuntija, joka sanoi, että ”näin ja näin tämä asia nyt vain on”, perustuen johonkin ulkopuoliseen tietoon tai tutkimukseen, Susanna Purra parahtaa. Hän kun haluaa tulla tunnetuksi ensisijaisesti kokijana, ei pelkkänä asiantuntijana.

Susanna Purra on lääkäri ja psykiatri. Hän pitää vastaanottoa Lääkäriasema Aavassa Helsingin Kampissa. Itse asiassa Purra on lastenpsykiatri, mutta hän on aina työskennellyt aikuisten kanssa.

– Kun työskentelen aikuisten kanssa, lapsuuden ymmärtäminen on kaikkein tärkein asia. Lapsuuden kokemukset ja uskomukset muokkaavat syvästi sitä, mitä me uskomme itsestämme ja muista ihmisistä. Ja siihen meidän koko elämä rakentuu.

Purra kertoo, että todellisten tarpeiden tunnistaminen on yksi kaikkein tärkeimpiä asioita ihmisen eheydessä. Ne ovat kuin sielun kutsuhuutoja, joita ei kannata jättää kuulematta. Silti on yleistä, että ihmisten täytyy tukahduttaa todelliset tarpeensa ja tunteensa jossain määrin jo lapsuudessa. Psykiatrin mukaan monet, jotka kärsivät ahdistuksesta ja masennuksesta, eivät ole pystyneet kuulemaan syvimpiä kaipuitaan.

Pienellä lapsella on todellinen tarve siitä, että hän tulee nähdyksi kokonaisuena. Kaik- >>

– Olen elänyt elämän, joka on pakottanut minut etsimään vastauksia laajasti. Kaksikymmentä vuotta sitten aloin opiskella psyykkisen trauman vaikutusta ja dissosiaatiota. Olin jo jonkin verran perehtynyt shamanismiin ja siihen, että shamaanit palauttavat sielun sirpaleita. Siis niitä osia, jotka ihminen on syystä tai toisesta joutunut torjumaan, tunkemaan alitajuntaan tai ”aliseen”, kuten shamaanit sanovat. Minulle tuli oivallus siitä, että hyvänen aika. Psyykkisen trauman hoitaminen on sama asia kuin shamaanin toiminta!

kine puolineen, ja että hänen kaikki puolensa hyväksytään hänessä.

– Kuinka moni on saanut semmoisen kokemuksen lapsuudessa? Ja sehän on ihan normaalia, ei kenelläkään ole täydellistä lapsuutta, eikä kuulu ollakaan. Se on tavallaan se elämän prosessi löytää ne asiat elämän varrella.

Kaipaus laajempiin linjoihin

Lääkäriys on aina tuntunut Susannasta liian ahtaalta laatikolta. Hän on kaivannut taiteen ja shamanismin kaltaisia laajempia linjoja ihmisyyden tutkimiseen ja toteuttanut tätä tarvetta elämässään perehtymällä ihmisyyteen todella kokonaisvaltaisesti.

Itse asiassa Susanna Purran mielestä psykiatrin tehtävä tässä ajassa on olla laillistettu shamaani.

– Olen elänyt elämän, joka on pakottanut minut etsimään vastauksia laajasti. Kaksikymmentä vuotta sitten aloin opiskella psyykkisen trauman vaikutusta ja dissosiaatiota. Olin jo jonkin verran perehtynyt shamanisiin ja siihen, että shamaanit palauttavat sielun sirpaleita. Siis niitä osia, jotka ihminen on syystä tai toisesta joutunut torjumaan, tunkemaan alitajuntaan tai ”aliseen”, kuten shamaanit sanovat. Minulle tuli oivalus siitä, että hyvänä aika –psyykkisen trauman hoitaminen on sama asia kuin shamaanin toiminta!

Purran mielestä psykiatrin työn ei pitäisi olla sitä, että mietitään diagnoosia, tautioppia ja lääkitystä.

– Lääkärin ja psykiatrin tehtävä on tehdä ihminen kokonaisuemmaksi. Saada ne osat, joihin ihmisen yhteys on jollakin lailla katki, mitä hän ei tunnista tai tiedä itsessään, jälleen hänelle itselleen takaisin.

– Lääkärin ja psykiatrin tehtävä on tehdä ihminen kokonaisuemmaksi. Saada ne osat, joihin ihmisen yhteys on jollakin lailla katki, mitä hän ei tunnista tai tiedä itsessään, jälleen hänelle itselleen takaisin.

Myös terapeutti-shamaani **Sandra Ingermanin** ja shamaani-mystikko **Lynn V. Andrewsin** ajattelu ja kirjat ovat vahvistaneet Purran näkemyksiä.

Esimerkkinä hän kertoo asiakkaastaan, joka oli päättänyt hänen vastaanottoon voituun vuosikausia alati huonommin ja huonommin. Jossain kohtaa asiakas oli päättänyt psykiatriseen päivitykseen, jossa hänelle oli sanottu, että hänen tulisi jatkaa elämäänsä samaan tapaan, pitää kiinni rutiineista ja hankkia lisää harrastuksia.

Susanna Purra pyrkii työssään olemaan tyhjä taulu, tai *hollow bone* (ontto luu), kuten shamaanit sanovat. Se tarkoittaa sitä, että hän tyhjentää mielensä, kuuntelee ihmistä ihmisenä ja huomaa, että jossain kohtaa juuri edessä istuvalle

ihmiselle oikeat sanat alkavat vain tulla hänen suustaan.

– En miettinyt yhtään näkemiäni raportteja, diagnooseja tai muuta. Kävi ilmi, että asiakas oli valinnut työn, jossa hän oli vain seurattakseen isänsä jalanjälkiä. Hänelle oli käänteentekevä oivalus siitä, että hänen on mahdollista lähteä kuuntelemaan omia tarpeitaan ja tekemään sitä, mitä hän itse haluaa tai tarvitsee.

Vaikka Purra on perehtynyt sekä energettiseen, tarinalliseen ja kokonaisvaltaiseen shamanistiseen parantamisperinteeseen että viralliseen, länsimaiseen lääketieteeseen ja psykiatriaan, hän ei käytä työssään varsinaisia shamanistisia menetelmiä tai energiahoidotekniikkoja.

– Ei sille ole tarvetta. Toimin ihan tavallisella lääkäriasemalla ja terapia pohjautuu keskusteluun. Mutta kyllähän siinä tapahtuu energiatasolla paljon.

Lapsuus sairauden varjossa

Tampereelta kotoisin olevan Susannan omaa lapsuutta leimasi isän aivokasvain ja sitä myötä tämän muuttunut persoonallisuus. Isä kuoli, kun Susanna oli kymmenen. Purra kertoo kokeneensa elämässään paljon yksinäisyyttä, juurettomuutta ja sitä, että hän on vailla tukea. On ollut sairautta, menetyksiä, hetkiä täydellisen tyhjyyden äärellä sekä syviä epätoivon vaiheita liittyen tunteeseen siitä, että hän ei ole toteuttanut ihmisenä sitä, mitä hän on sieluna tullut maan päälle tekemään. Yksi kipeistä asioista liittyy taiteilijahaaveisiin, jotka eivät ole vielä toteutuneet. Erityisesti näyttelijäntyö, dramaturgia ja elokuvien tekeminen kiinnostaa Susannaa.

– Olin niin lukossa nuorena, että en saanut kykyjäni ja potentiaaliani ulos itsestäni. Hain taidekouluhiihin ja minulla

olisi ollut lahjakkuutta taiteeseen ammatiksi asti, mutta en pystynyt vapauttamaan niitä puolia itsessäni silloin. Onneksi nykyään harrastan laulamista. Laulan pop–rockia, jatsia, bluesia ja soulia. Oikein kuttuttaa, että miten tässä seuraavassa elämänvaiheessa saankaan vielä itseäni toteutettua, nyt viisikymppinen Purra sanoo.

Elämänvoima on sielun energiaa

Susannan kirja *Kadotettu yhteys – Löydä tunteesi voima* (WSOY 2013) käsittelee pitkälti oman elämänvoiman löytämistä. Pohjimmiltaan hyvä olo tarkoittaa hänen mielestään sitä, että sielun energia pääsee esteettä virtaamaan kehossa.

Jos ajatellaan, että keho on kuin putki, jonka läpi sielun energia virtaa vapaasti, silloin putki on täynnä elämänvoimaa. Kehoa asuttavat kuitenkin myös torjutut ajatukset ja tunnetilat, kuten pelko, häpeä, itesyytykset, näköalattomuus, epätoivo, epäluottamus ja epävarmuus. Myös tunnistamattomat lahjat, potentiaalit ja myönteiset tunteet voivat olla torjuttujen asioiden listalla. Torjutut ajatukset ja tunteet syövät elinvoimaa, koska ne eivät pääse liikkumaan vapaasti. Ne ovat jääneet jumiin, sillä ne on painettu psyyken maton alle. Nämä ajatukset eivät ole täysin tietoisia, vaikka osa siitä tulee myös tietoisuuteen ainakin jollakin tasolla.

– Kielteiset ajatukset ovat jo värähtelyltään niin paljon matalampia kuin sielun energia, ettei sielun energia kerta kaikkiaan pääse virtaamaan meissä. Molemmat osat ikään kuin taistelevat elintilasta ihmisessä, Purra kuvaa.

Mitä enemmän ihminen pystyy autajan avulla tunnistamaan kadotettua

osiaan, eli torjuttuja persoonallisuuden piirteitä, kokemuksiin, tukahdutettuihin tarpeisiin, tuntemattomia jääneitä tunteita tai käyttämättömiä lahjojaan, sitä enemmän elinvoimalle eli sielun energialle tulee tilaa virtata esteettä läpi kehon. Monet sairaudet näkyvät energiatukoksina, fyysisinä kipuina ja sairauksina niillä alueilla, joilla myös psyykinen trauma jollakin tapaa kehoon ja energiaan vaikuttaa.

– Koen, että positiivisen ajattelun suunta on hyvä, mutta se on aivan liian pinnallinen tapa kohdata ihmisyyttä.

Omaa elinvoimaa voi lisätä vapauttamalla vähitellen torjuttuja tunteita, tarpeita ja ajatuksia, hyväksymällä ne ja antamalla niille rakkautta ja elintilaa niin, että nekin voivat tulla ja mennä vapaasti ilman, että niitä pitää torjua ja pitää paikoillaan alitajunnassaan.

– Toimin ihan tavallisella lääkäriasemalla ja terapia pohjautuu keskusteluun. Mutta kyllähän siinä tapahtuu energiatasolla paljon.

Purra kertoo taas yhden esimerkin. Hänellä oli omassa elämässään menossa ihmissuhdekuvioltaan vaikea aika, joka nosti esiin hyvin kipeitä tunteita. Hän lähti pitkälle kävelyille luontoon, aikomuksenaan päästää pahan olonsa pintaan sellaisenaan.

– Yhtäkkiä huomasin, että ihan kuin käsistäni pitäisi kiinni kaksi hahmoa. Toisessa kädessä oli tyttö ja toisessa poika. He olivat hyvin kaltoin kohdeltuja, monella tapaa vaille jääneitä lapsia, jotka halusivat tulla nähdyiksi ja pidetyiksi hyvänä. Minä ajattelin, että kyllä, nyt pidän teitä kädestä kiinni ja ollaan tässä yhdessä. Sitteen vähitellen rauhoittuivat ja muuttuivat hyvinvoiviksi lapsiksi.

Kävelyn jälkeen Purra huomasi, että jotain isoa oli tapahtunut. Hän huomasi pystyvänsä sallimaan itselleen asioita, jotka aiemmin olivat tuntuneet mahdottomilta.

Tällä tavalla toimii myös sielun sirpaleiden palautus – tai dissosiaation purku ja traumaattisten tapahtumien seurausena tapahtunut tietoisien mielen pinnan alle tungettujen itsen osien eheytyminen ja niiden tuominen jälleen osaksi omaa itseä, kuten länsimaisessa psykologiassa tavataan sanoa.

Tarina hylätystä lapsista käsipuolissa kuulostaa melko taiteelliselta, eikö?

Vaikuttaa siltä, että Susanna Purra saa kuin saakin toteuttaa laajempaa ja taiteellisempaa puoltaan itsessään – myös lääkärinä ja psykiatrina. Elämä kun ei mahdu kaikessa moninaisuudessaan yhteen selvärajaiseen laatikkoon. Ihmissydessä, paranemisessa ja elämässä on paljon asioita, joita ei voi punnita tarkasti – paitsi sydämen viisautena, jonka vain aistii. ☺