

Pääkirjoitus

Tässä ja nyt: aukea

"Menneisyys ei enää ole, eikä tulevaisuus vielä ole", totesi 1940-luvun lopulla Fritz Perls kehittellessään Gestalt-terapiaa. Välillä hän pyysi potilaitaan aloittamaan jokaisen virkkeen sanoilla "tässä ja nyt". Keskenkäiset tehtävät vaativat huomiota ja ratkaisuja nykyisyydessä. Humanistisessa psykologiassa virisi samankaltaista nykyisyyden korostamista ja menneisyyden rasitteiden pikaista ratkaisua itsetoteutuksen tiellä. Therapie-säätiön perustajiin kuulunut Martti Siiralakin piti terapeuttisessa työssä olennaisena kiinnittää huomiota siihen, että jotakin ilmeni juuri nyt: miksi ja miten tämä tässä juuri nyt ja mitä varten? Silti nykyisten ilmiöiden taustoja ja perustoja oli tarkoitus luodata pitkäjänteisesti, laaja-aikaisista ja -alaisista perspektiiveistä, joita psykoterapeuttinen, luottamuksellinen ja myötätuntoinen yhteistyö voi parhaimmillaan tarjota.

Elegiassaan "Leipä ja viini" ("Brod und Wein") Friedrich Hölderlin puhuttelee kaukaista ystävää: "Siis tule katsomaan aukeaan! Saavu / Etsimään myös omimpaa, kaukana vaikka se on" (suom. Johan L. Pii). Elegiasta on kirjoitettu lukuisia korkealentoisia tulkintoja. Martin Heidegger tulkitsi Hölderlinin elegiassaan kuvanneen antiikin kaukaisuuteen pakenijaa, joka palaa "kotiseudulle" tai "kotimaahansa" (*Heimat*). Yhtenä psykoterapian kannalta metaforisena laajentumana voi tuossa elegisessä kutsussa kuulla avautumisen elämänhistorian kokemuksille, jotka sijoittuvat monille aika- ja tilatasoille. On mahdollista etsiä ominta kaukaa, etäisiltä tuntuista kaiuistakin, kunhan etsijä-vaeltaja saapuu muistohymnin saattelemana "katsomaan aukeaan", avautumaan lähellä, tässä ja nyt, yhdessä toisen, ystävällisen hengen kanssa.

Klassisen psykoanalyysin piirissä ei ole tukeuduttu siihen käsitykseen, että nyt olisi vain nyt ja mennyt olisi vain mennyttä. Kotiseudulla viipyilevät yhä kaukaisuuden tunnusmerkit ja arkaaiset objektit myyttisine äänineen, monipolvisten elämäntarinoiden kietomina. Entiset teemat palaavat, muuntuvat ja osallistuvat nykyisiin keskusteluihin, merkitseviin hetkiin. Dialogi menneisyyden kanssa vaatii läsnä- ja suhteissaoloa noissa hetkissä, jotka laajenevat ja saavat myötätuntoa ja -tunnistusta.

Nyt-kokemus voi tuntua koskettavan "läheltä" minuutta, samalla kun tuolla, "kaukana", jokin toinen pakenee käsittämistä, kadottaa selkeän identiteetin menneisyyteen, muistoihin, ja tulevaisuuteen, fantasioihin ja unelmiin, tiedostamattoman ajattomuuteen. Puuttuvat hetket voivat solmiutua kaukaa lähelle, merkityksellisiksi kohtaamishetkiksi muuntavien transferenssisuhteiden myötä.

Käsitys ihmisen toiminnan motiivien pelkästä nykyhetkisyydestä on kärjistys, joka ei saa tukea kehityspsykologiasta eikä muistitutkimuksesta. Ihmisen motiivit ovat moniaikaisia eli ulottuvat menneisyyden eri tasoilta nykyhetken kautta tulevaisuuteen. Yksilöllä on väistämättä elämänsä historian ja siihen liittyvät muistonsa ja kehitysprosessinsa, mutta nykyhetkessä yksilö voi jatkuvasti suhteuttaa ja arvioida uudelleen historiaansa. Menneisyys ei ole jokin muuttumaton toiminnan perusta, vaan sitä koskevia mielikuvia ja fantasioita työstetään ja läpityöskennellään uudelleen nykytilanteessa, esimerkiksi analyysitilanteessa, jossa analysoitavan ja analytiikon kotiseudut hetkeksi kohtaavat.

Terapeuttinen yllättävä oivallus tila- ja aikakokemusten kerroksellisuudesta tunnistettavine osallisuuksineen, haluamisineen ja suhteineen voi saattaa vakiintuneet ymmärryshorisontit liikkeeseen. Ei omia eikä toisen kokemuksia voi kuitenkaan valloittaa tyhjentävästi. Niiden täydellinen ymmärtäminen on harhakuvitelma, mikä ei tee turhaksi kokemusten, halujen, muistojen ja tarinoiden ymmärtämisyrityksiä, joiden myötä sekä kokemustietoisuus että neuraaliset prosessit muuntuvat, keskinäisen ihmetyksen ilmapiirissä. Myös terapiatyötä ohjaavien sairaus- ja hoitokäsitysten uudelleenarviointia tarvitaan, jotta kotipesässä vallitsevat uskomukset haastetaan karttuvan tutkimustiedon valossa, unohtamatta, miten paljon on yhä tutkimatonta ja sanomatonta.

Psykoanalyyssissa on perinteisesti nähty analysoitavan transferenssillaan toistavan ”siellä ja silloin” alkunsa saaneita pääosin tiedostamattomia fantasioita ja sisäistyneitä suhdemielikuvia. Analyytikon kannalta keskeistä on kysyä, mitä tapahtuu nyt analyttisessä suhteessa ja mitä osaa analyttikko näyttää analysoitavan mielikuvanäyttämöllä. Ajoittain ollaan samalla näyttämöllä, ajoittain eri näyttämöllä.

Objektisuhdeteorioiden, self-psykologian ja intersubjektiviisten näkemysten vaikutuksesta psykoanalyyssiinkin on tullut puhe kahden henkilön psykologiasta ja ”transferenssisuhteesta”. ”Tässä ja nyt” -transferenssi ei ole pelkästään menneisyyden defensiivistä siirtoa ja heijastamista vaan pikemmin ilmausta nykyisestä aktiivisesta pyrkimyksestä tiivistää ja jäsentää aiempia kokemuksia yhteisessä analyttisessä tilanteessa, tunnustella resonansseja, luoda uudelleenarvioiteja ja reflektoida subjektiivisia merkityksiä.

Transferenssi sai freudilaisessa psykoanalyyssissa aluksi patologisen leiman torjunnan ja pakonomaisen toiston ilmentymänä, jota oli tarkoitus vähitellen tiedostaa ja työstää läpi analyttikon tulkitessa analysoitavan mielensisäistä todellisuutta. Uudelleen muotoiltuna transferenssi on hahmotettu jäsentäväksi ja joustavaksi selviytymistä edistäväksi suhdemalliksi. Esimerkiksi John Bowlbyn käsitys ”sisäisestä työmallista” ja Daniel N. Sternin kuvaamat minätunteen kehittymisen kannalta tärkeät ”yleistyneet vuorovaikutusmielikuvat” ovat viitoittaneet tietä transferenssi-ilmiön uudelleen suhteuttamiseen. Transferenssiin kytkeytyy sekä evoluutioperustaisia organismin sopeutumiskeinoja että opittuja malleja. Kehityksellisenä, affektilatautuneena ja sisäistyneenä havainto-, toiminta- ja suhdeskeemana transferenssi aktivoituu ja tulee koetelluksi analyttisessä tilanteessa.

Intersubjektiiivinen ja kommunikatiivinen psykoanalyyssi on kyseenalaistanut jopa vastatransferenssin käsitteen, jonka sijalle on ehdotettu ”analyttikon transferenssia” korostamaan sitä, että myös analyttikon subjektiivisuus on läsnä analyttikon ja analysoitavan keskinäisessä tietoisessa ja tiedostamattomassa kommunikaatiossa. Analyttikon transferenssia ei liene Freudin tavoin syytä tiukasti kontrolloida ja samalla visusti kätkeä vaan on tarpeellista väistämättä tunnustaa analyttikon oma aktiivinen osuus transferenssielikkuvien ja -suhteen muovautumisessa ja edelleen kehittämisessä.

Analyysi tästä näkökulmasta sisältää paljon muuta kuin puhekuuria ja tulkittavaa ”puhetta kokemuksesta”. Se on osa meneillään olevaa elämisen kokemista, jota analysoitava ja analyttikko yhdessä todistavat, jakavat ja tutkivat sanoillaan ja teoillaan. Tätä kokemista ovat säestämässä kehitystä edistävät ja kehitystä vastustavat toiminta- ja merkitysdialogit. Ei pelkästään analysoitava vaan myös analyttikko voi vastustaa terapeuttista muutosta. Jos analyttikko vain pidättäytyy ja vetäytyy hiljaisuudessa muka rationaalisesti analysoimaan omia tunnevaltaisia (vasta)transferenssejaan ja vastustuksiaan, voi olla, että omimman intohimoinen etsiminen ja äkillinen oivaltaminen estyvät juuri tässä ja nyt ja jumiutuvat tulkinnan läpikäymättömyyteen.

Hölderlinin kutsu kohtaamisen hetkistä osallisille on edelleen ajankohtainen: Tule ystävällisesti kertomaan aukeaan, tule siksi, mitä olet, aukea omimmaksi, ei enää vain siellä ja silloin, ei vielä tuolla ja tuolloin, vaan tässä ja nyt, kuitenkin jo elävästi menneisyyden hymniä ja tulevaisuuden fanfaaria yhteen soinnuttaen, hämmästyksestä myötävärähdellen.

*Juhani Ihanus
päätoimittaja*