

Hannu Säävälä

Psykoterapiaa verkon välityksellä?

Savege Scharff, Jill (toim.) (2013). *Psychoanalysis online: Mental health, teletherapy, and training*. Library of Technology and Mental Health. London: Karnac Books. — (2015). *Psychoanalysis online 2: Impact of technology on development, training, and therapy*. Library of Technology and Mental Health. London: Karnac Books.

Kolme vuotta sitten keskustelin Liettuan Kaunasissa paikallisten analyttikkojen kanssa. Kaunasin psykoanalyttinen yhdistys oli tuolloin yksi tuoreimmista IFPS:n (International Federation of Psychoanalytic Societies) jäsenjärjestöistä. He olivat saaneet analyttikkokoulutuksensa norjalaisilta koulutusanalyttikoilta, jotka kävivät lyhyehköillä vierailuilla Kaunasissa ja tekivät tiiviitä analyyseja Freudin tapaan paikallisten kandidaattien kanssa, jotta nämä voisivat vähitellen pätevätyä psykoanalyttikoiksi. Järjestely kuulosti tavattoman työläältä, mutta silloisen käsityskyyni mukaan ainoalta mahdolliselta tavalta siirtää psykoanalyttista osaamista uudelle paikkakunnalle.

Täällä Oulussa joudumme törmäämään yhä useammin hiukan samankaltaisiin tilanteisiin kuin nuo norjalaiset ja kaunasilaiset, kun pitkin Pohjois-Suomea tulee psykoterapiaa koskevia puheluita ja yhteydenottoja. Esimerkiksi joku pienellä paikkakunnalla asuva ammattilainen haluaa opiskella psykoterapeutiksi tai vaikkapa taivalkoskelainen potilas ottaa yhteyttä ja kysyy, voisiko aloittaa vastaanotollani psykoterapian masennuksensa hoitamiseksi. Hänelle kuuluu vastata, että tiiviin tutkivan kaksi kertaa viikossa tapahtuvan psykoterapian toteuttaminen ei ole mahdollista, koska runsaan 150 km:n välimatka on liian pitkä kuljettavaksi kaksi kertaa viikossa. Sehän tietäisi yhteensä

yli 600 km:n ajomatkaa joka viikko ja lähes kahden viikkotyöpäivän käyttämisestä hankkeeseen. Nykyään jotkut yrittävät ratkaista tämän ongelman yhdistämällä viikon kaksi tapaamista yhdeksi 90–100 minuutin kohtaamiseksi. Silloin ei tarvitse ajaa kuin 300 km ja terapian toteuttamiseen kuluu aikaa (omalla autolla ajassa) vain kuusi tai seitsemän tuntia viikossa.

Entäpä mitä teen, kun analyysipotilaani ilmoittaa lähtevänsä vuodeksi vaikkapa Skotlantiin opiskelijavaihtoon? Lopetammeko analyysin aloittaaksemme sen sitten uudelleen myöhemmin? Yritänkö estää potilastani lähtemästä?

Maailmalla ei ole jääty tumput suorana seisomaan edellä mainitun kaltaisten ongelmien edessä. Yhdysvaltalainen psykoanalyttikko ja psykiatrian professori Jill Savege Scharff on koonnut kaksi mittavaa ja perinpohjaista artikkelikokoelmaa psykoanalyysin, psykoterapian, työnohjauksen ja kouluttamisen toteuttamisesta verkkovälitteisesti. Teosten käsittelemät aiheet painottuvat teknologisten apuvälineiden tuottamiin haasteisiin ja mahdollisuuksiin psykoterapeuttisessa kanssakäymisessä. Teknisten ratkaisujen esittely on mukana kirjoissa, mutta se jää perustellusti sivuosaan. Toki tekniikkaa täytyy tuntea ja sosiaalisen median (somen) lainalaisuuksiin täytyy perehtyä. Kirjat sisältävät myös mielenkiintoisia pohdintoja

some-aikakauden tuomista uusista haasteista kuten nettipornoaddiktiosta ja muusta verkko-riippuvuudesta, sekä uusien elämäntapojen ja mahdollisuuksien tuomista maailmankuvan ja persoonallisuuden muutoksista.

Savege Scharff toteaa, että maailma muuttuu ympärillämme, ja meidän psykoterapeuttien ja analyytikkojen täytyy osata pohtia ja arvioida, mille asioille sanomme kyllä ja mistä kieltäydymme. Hänen mukaansa on todennäköistä, että pidättäytyminen kokonaan verkko- eli videovälitteisten terapiapalveluiden (eli esimerkiksi Skype-välitteisten terapiakeskustelujen) tarjoamisesta saattaa olla pitemmän päälle haitallista potilaillemme ja psykoanalyttisille yhteisöille. Toisaalta nettiterapiat, joissa potilas tekee ennalta laadittuja tehtäviä kuntoutukseen, eivät vaikuta kovin hyvin psykoanalyttiseen viitekehukseen istuvilta. Meidän on myös hyvä olla realisteja sen suhteen, että jotkut terapeutit ja analyytikot kokevat verkko-välitteisyyden myönteisesti, mutta toisille verkko-välitteisten palvelujen tarjoaminen tuntuu aivan mahdottomalta.

Me esidigitaalisen ajan terapeutit eli ”vanhan liiton” edustajat olemme tottuneet kohtaamaan toiset ihmiset elävänä edessämme emmekä digitaalisina hahmoina. Meille on luonnollista lukea paperilta eikä ruudulta ja me suosimme yhden asian tekemistä kerrallaan. Meille some-maailma saattaa näyttää ongelmien tyysijalta – nettipornoa, peliriippuvuutta, niskakyyhmyjä ja ryhtivikoja, sekasortoista faktojen ja tunnelmien tilkkutäkkiä, eristäytymistä, uudenlaisia rikoksia, maanista suojautumista ja pakoa ahdistuksesta. Mutta some-maailma voi olla myös mahdollisuus kasvuun. Erilainen tai syrjäytynyt nuori saattaa löytää verkon välityksellä kaltaisiaan vaikkapa Australiasta, some-ystävyyks voi lujittaa sosiaalista verkostoa tai verkon kautta voi päästä käsiksi oleelliseen tietoon tai keskusteluun.

Savege Scharffin kahden kirjan sisällöstä antanee jonkinlaisen kuvan, kun katsoo, mitä jotkut kirjoittajista pohtivat. Michael Stadter analysoi Thomas Ogdenin käsitettä psykoanalyttinen kolmas ja arvioi, miten tekniset apuvälineet voivat muokata kokemustamme siitä. Angela Martin pohtii puhelimen ja verkon käyttöön liittyviä kliinisiä, eettisiä ja käytännöllisiä näkökulmia. Charles Hanly kuvaa onnistunutta psykoanalyysia puhelimen välityksellä. Anna Kudiyarova Kazakstanista pohtii analyyttikkokoulutuksensa verkkovälitteisiä ulottuvuuksia. Lin Tao arvioi kriittisesti verkkoanalyysin mahdollisuuksia ja tuo esiin sen rajoitteita. Yolanda de Varela analysoi verkkoterapian etuja esimerkiksi eristäytymisalttiudesta kärsivillä potilailta. Glen O. Gabbard pohtii seniorianalyttikon keinoja sopeutua someen ja anonymiteetin menetykseen siten, että säilyttää kyvyn pitää psykoanalyysi reflektiivisenä prosessina.

Asbed Aryan toteaa artikkelissaan: ”Ajoittain ja tietyissä olosuhteissa perinteinen (psykoterapeuttinen) asetelma täytyy miettiä uudelleen, jotta se soveltuisi muuttuvan maailman vaatimuksiin sopivaksi.” Voisiko asiaa sen selvemmin kiteyttää. Meidän täytyy olla ylpeitä osaamisestamme ja vaalia psykoanalyttisen lähestymistavan parhaita puolia, mutta samalla joudumme koko ajan arvioimaan sitä, mikä vahvassa perinteessämme on pysyvää ja säilyttämisen arvoista ja mikä ei ole välttämätöntä. Ihmiset ja potilaat elävät muuttuvassa some-maailmassa ja muuttavat maailmaa uudenlaiseksi. Suosittelen, että me psykoanalyttiset terapeutit ja analyytikot liitymme joukkoon. Olisi mainiota, jos saisimme kokoon joukon analyyttikkoja ja terapeutteja, jotka ovat päätyneet työskentelemään myös verkkovälitteisesti. Voisimme vaihtaa ajatuksia ja kehittää työtämme – somessa, missäpä muualla.