Tapio Kangasniemi
YTM, kuvataideterapeutti

Reflektio muutoksen ehtona psykoterapiassa

Psykoterapian keskeisenä tavoitteena voidaan pitää muutoksen aikaansaamista potilaassa. **Rauhala** (1974 ja 1983) puhuu psykoterapiassa vaikuttamisesta. Potilaan sosiaaliselle kanssakäymiselle epäedullisia merkityssuhteita tulisi voida muuttaa (Rauhala 1983, 150-153). Tavoiteltu muutos ei ole puolueetonta. Terapeuttisessa vuorovaikutuksessa terapeutti ja potilas ovat erilaisessa asemassa toisiinsa nähden: toinen hakee apua ja toinen yrittää auttaa. Kuitenkin terapiatilanteen voi nähdä yhteistyönä, uuden yhdessä etsimisenä (vrt. **Laing** 1967/1971, 51)[1] Tavallaan terapian perusoikeutus lähtee juuri siitä, että terapiassa pyritään muuttamaan potilaan epäedullisia merkityssuhteita suotuisampaan suuntaan (ks. Rauhala esim. 1990). **Benedetti** (1964/1984, 63-69) käyttää jopa – sinänsä aika kiistanalaista termiä – sopeutuminen. Tällöin korostuu myös terapeutin kyky sopeutua potilaan erityislaatuun. Terapian perusoikeutus voisi siis olla pyrkiminen potilaan merkityssuhteiden muutokseen – yleensä realiteetteja paremmin vastaaviksi, mutta ei ylhäältäpäin toteutettuna saneluyrityksenä vaan yhteistyönä.

Terapiassa tapahtuvan muutoksen konkreettisin ja välittömin ilmentymä on intersubjektiivinen kommunikaatio. Kahden tai useamman ihmisen välisessä kommunikaatiossa ilmenevät kunkin yksilön sisäisten (intrasubjektiivisten[2], intrapsyykkisten[3] tai intra persoonallisten[4]) merkitysjärjestelmien muutokset välittömästi. Tällöin kommunikaatioilmiöiden keskeisyys psyykkisten häiriöiden taustalla nousee keskeiseksi.

Nyt olisi itse kommunikaation käsite ymmärrettävä merkittävästi laajemmin kuin vain verbaaliseksi kieleksi tai viestien välittämisen apuvälineeksi. Kommunikaatio on käsitykseni mukaan inhimillisten merkitysjärjestelmien jäsennys- ja välitysprosessi (vrt. **Kangasniemi** 1991). Näin ollen psyyken häiriötila kertookin ennen muuta intersubjektiivisen ja intrasubjektiivisen kommunikaation välisestä häiriöstä. Tässä häiriössä on keskeisesti kysymys siitä, että sosiaaliseen keskimääräisyyteen, normeihin, tapoihin jne. sopimattomat tajunnan sisäiset, intrasubjektiiviset merkitysjärjestelmät sekä intrasubjektiivinen ymmärrys tuottavat sosiaaliseen keskimääräisyyteen sopimatonta kommunikaatioainesta. Tällainen sosiaalisesti toimimaton kommunikaatio voi ilmetä mm. omituisena puheena, epätavallisena elehtimisenä tai ilmehtimisenä, outoina asenteina, eristäytymisenä tai vaikkapa sopimattoman käyttäytymisenä. Psyykkisessä häiriötilassa voisi siis olla kysymys vääristyneen ja sosiaalisesti epäedullisen tajunnan sisäisen maailman ja intersubjektiivisen maailman kohtaamattomuudesta.

Perustava väitteeni siis on, että inhimillisen olemassaolon kaksinapaisuuden, sosiaalisuuden ja yksilöllisyyden yksi keskeinen peruselementti, arvo sinänsä on informaation kulkeutuminen ihmiseltä toiselle intersubjektiivisessa kentässä sekä informaation jäsentyminen kunkin yksilön tajunnassa intrasubjektiisessa kentässä. Ilman tätä prosessia ei ole olemassa kenelläkään mm. kuvaa todellisuudesta, maailmasta.

Tässä ihmisten välisessä ja kunkin yksi-

lön sisäisessä vuorovaikutusprosessissa voi ilmetä kohtaamattomuutta, häiriöitä, josta seuraa yksilön maailmankuvan vääristyminen (vrt. Rauhala 1989 ja 1990). Kukin yksittäinen viestikokonaisuus (sanottu ajatus, ilmehditty ja elehditty tunne, maalattu kuva tms.) kuvastaa aina tiettyä tajunnan tilaa tilanteessa X henkilölle Y. Tällainen viestikokonaisuus on sisäisessä maailmassa, intrasubjektiivisesti erilaisten vastakohtien ja jännitteiden muodostamassa näennäistasapainossa (ks. **Frankl** 1983, 103-105). Samalla tämä sisäinen tasapainotila voi olla suurestikin häiriötilassa suhteessa ulkoiseen maailmaan, intersubjektiivisuuteen. Tällöin syntyy edellä kuvattua kommunikatiivista kohtaamattomuutta. Kysymys on käsittääkseni aika pitkälle Rauhalan termein sanottuna sisäisen ja ulkoisen horisontin kohtaamattomuudesta (vrt. Rauhala 1989, 130).

Edellä esitetyllä tavalla ymmärrettynä psyykkisten ongelmien perusluonne korostaa toisaalta ihmisen sisäisen merkitysmaailman tilaa ja kehitystä, toisaalta taas ihmisten välisten suhteiden sisältämää informaation (merkitysten) vaihtoa. Näin ollen psykoterapian yksi keskeisimmistä näkökulmista on kommunikatiivinen. Kommunikaation ollessa yhtä aikaa ihmisten välistä ja kunkin tajunnan sisäistä tulisi nimenomaan tajunnan sisäisen kommunikaation käsittelyyn löytää sopiva työväline.

Alkuaan **Husserlilta** peräisin oleva refleksion käsite voisi kenties olla merkittävänä apuna pyrittäessä ymmärtämään ihmisen sisäisen merkitysjärjestelmän muutosta. Nyttemmin on käytetty useinmiten refleksio-käsitteen sijasta käsitteitä reflektio tai itsereflektio, joita itsekin mieluummin käytän.

Ymmärtääkseni Husserlin yksi keskeinen ajatuskulku liittyy ihmisen tajunnan intentionaalisuuteen. Tällöin ei välttämättä ole suoraa yhteyttä ulkoisen objektin ja objektista muodostetun intrasubjektiivisen merkityksen välillä (vrt. Juntunen 1986, 48-49). Ihmisen intentionaalisuus voi siis todentua sekä suhteessa ulkoisiin objekteihin että suhteessa sisäisiin mielikuviin. Tähän ilmiöön käsittääkseni Husserl liittää termin refleksio (vrt. Juntunen 1986, 50-53 tai Husserl 1913/1976, 69, 83-87).[5] Tällöin ihmisen sisäinen merkitysjärjestelmä on ikään kuin ulkoisen maailman analoginen heijaste. Sekä intersubjektiivinen että intrasubjektiivinenkin merkitysmaailma ovat viime kädessä saman ilmiömaailman eri näkökulmia. Näin ollen tuntuu luonnolliselta korostaa itsereflektion keskeisyyttä puhuttaessa inhimillisen merkitysmaailman muutoksesta. Ulkoisen ja sisäisen maailman välillä toimii vuorovaikutus, missä kumpikaan maailma ei suoraan määritä toista, vaan kummatkin edellyttävät ja heijastavat toistaan.

Reflektio voi toimia ihmisen omin voimin. Siis intentioiduttuaan johonkin itsensä ulkopuolella olevaan asiaan ihmisen psyykeessä kehkeytyy asiaan sopiva merkitysjärjestelmä. Tämä merkitysjärjestelmä, kun sitä reflektoidaan, voi sitten olla taas uuden intention kohteena ja saada aikaan merkitysjärjestelmän muutoksen jne. (vrt. Juntunen 1986, 53). Kukin voi siis muuttaa itse sisäisiä merkitysjärjestelmiään, sisäisiä näennäistasapainotekijöitä ulkoisiin tekijöihin sopivimmiksi. Tällainen muutoskyvykkyys on varsin hyödyllinen elämässä yleensäkin, mutta ennen muuta terapiatyössä. Optimaalitapauksessa reflektioprosessin tulisikin toimia kunkin omin voimin. Aina ei kuitenkaan asia ole valitettavasti näin. Kovin vääristynyt maailmankuva ja vahvasti häiriintynyt intersubjektiivisen ja intrasubjektiivisen merkitysmaailman suhde aiheuttaa helposti tarvetta suojata omaa intrasubjektiivista maailmaa siinä määrin, että toimiva reflektio ei enää onnistu. Tällöin tarvitaan usein toisen ihmisen vaikutusta vääristyneeseen maailmankuvaan sekä puuttumista reflektiota estäviin defenssijärjestelmiin.

Ensimmäinen ja ehkäpä tärkeinkin muutoksen ehto psykoterapiassa on kyky itsereflektioon. Tämä ehto koskee sekä potilasta että terapeuttia. Toinen muutoksen ehto lienee kyky heijastaa elävään elämään intrasubjektiivisessa prosessoinnissa tapahtuneita muutoksia, so. löytää keinoja tajunnan sisäisessä merkitysjärjestelmässä tapahtuneiden muutosten siirtämiseksi intersubjektiiviseen to-

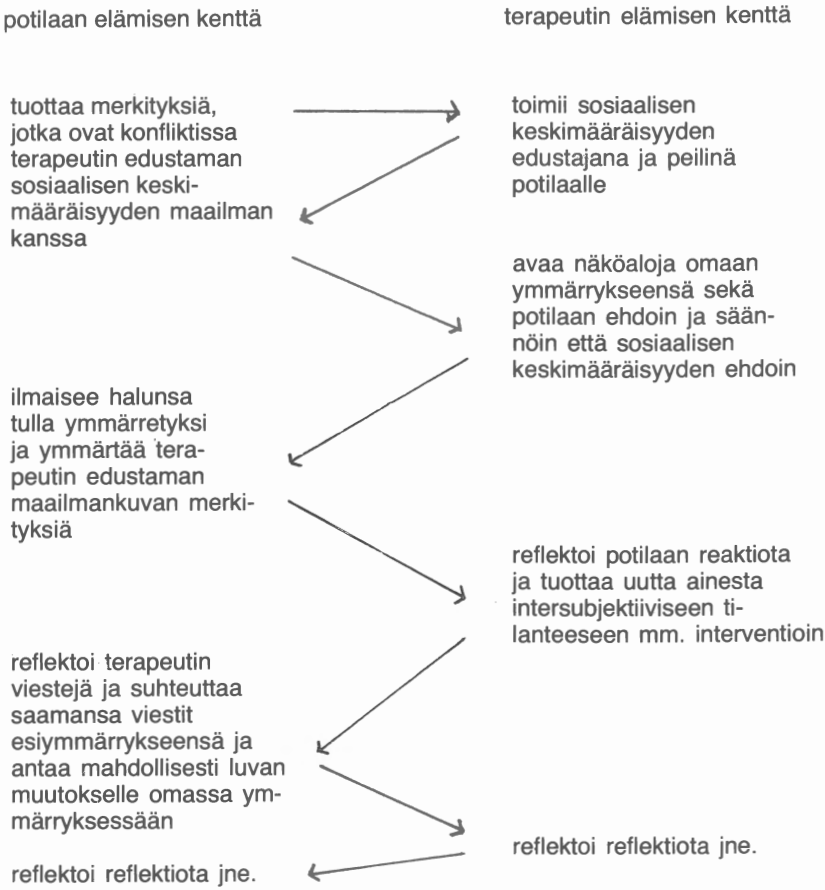
dellisuuteen. Jos ihminen on enemmän tai vähemmän totaalisti eristäytynyt intersubjektiivisesta vuorovaikutuksesta tai intrasubjektiivisen ja intersubjektiivisen maailman välillä on jokin muu vaikea häiriö, ei voi kovinkaan suurella todennäköisyydellä olettaa intersubjektiivisen yhteyden avautuvan spontaanisti (poikkeuksiakin varmasti on). Tällöin asettuu vastuu terapeutille ja tämän kyvylle hallita intersubjektiivista vuorovaikutusta (myös reflektioprosessia)

Terapiakielessä puhutaan usein interventioista (ks. esim. **Rosen** 1968, 130-131, **Balint** 1967, 156-158, **Kanzer** & **Blum** 1967, 113-116). Tällöinhän on lyhyesti sanottuna kysymys siitä, että terapeutti pyrkii tietoisesti vaikuttamaan potilaan intrasubjektiiviseen merkitysmaailmaan sekä tiedostamattomaan (ks. Kangasniemi 1991). Rauhala korostaa terapeuttisessa vaikuttamisessa sitä, että muutokset psykoterapiassa tapahtuvat pääasiassa tiedostamattomalla ja esikielellisellä tasolla ja vain sekundaaristi kielellisellä tasolla (Rauhala 1990, 124). Rauhala on epäilemättä siinä oikeassa, että terapian kannalta uusin ja ennalta yllättävin muutokseen johtava aines on peräisin tiedostamattomasta. Kuitenkaan ei sovi unohtaa, että myös tietoisen tason prosessoinnilla voi olla terapiassa suuri merkitys. Toisaalta kielellisyys ei sellaisenaankaan edusta pelkästään tietoisuutta. Muun muassa kognitiivisissa terapioissa sekä erilaisissa ongelmakeskeisissä terapioissa myös tietoisella tasolla tapahtuvilla kielellisillä interventioilla on keskeinen sija (ks. esim. **Toskala** 1988). Kuvataideterapeuttisessa tilanteessa taas on erittäin keskeistä esikielellinen viestintätaso, usein merkittävin muutokseen johtava merkitysaines esiintyy nimenomaan kuvissa. Toisinaan pelkkä esikielellisellä tasolla toimiminen, so. pelkkien kuvien tuottaminen auttaa. Toisinaan taas on välttämätöntä siirtää terapiatilanteen kommunikaatio selvästi intersubjektiiviseksi sekä kielelliseksi, jotta reflektio sattaisi edetä ja tuottaa muutoksia vääristyneihin merkityssuhteisiin (vrt. esim. **Naumburg** 1966, 4-7).

Interventio voi tapahtua verbaalilla viestintätasolla, mutta yhtä hyvin myös nonverbaalilla tasolla, kuten elein, ilmein, äänen nonverbaalein keinoin, tilaratkaisuin jne. Kaiken kaikkiaan interventiota voidaan pitää eräänlaisena pyyntönä potilaalle yrittää reflektoida itseään. Intervention kautta saatetaan potilaan merkitysmaailma vertailutilanteeseen terapeutin edustaman merkitysmaailman kanssa. Interventio saattaa potilaan intrasubjektiivisen merkitysmaailman näennäistasapainon koetteelle. Näennäistasapainon tuottaneet sisäiset jännitteet ja kontrastit joutuvat muutospaineeseen. Tässä tilanteessa on sitten intervention luonteen, muutospaineiden annostelun ja intervention ajoituksen adekvaatti oivaltaminen tärkeää. Keskeinen väline intervention hedelmälliselle käytölle on nimenomaan terapeutin kyky itsensä reflektioon. Onnistunut interventio voi saattaa potilaan intersubjektiivisessa todellisuudessa epäedulliseksi, tuhoavaksi tai tehottomaksi osoittautuneen merkitysmaailman positiiviseen muutokseen. Tavalla tai toisella epäonnistunut interventio taas saattaa itse asiassa vain vahvistaa potilaan tajunnan vääristyneitä merkityssuhteita ja näin voimistaa epäadekvaatteja defenssejä. Kerta-annoksena liian voimakas, vaikkakin merkityssisällöiltään muutosta edesauttava interventio taas saattaa aiheuttaa esim. tajunnan sisäisten jännitteiden yhtäkkisen laukeamisen seurauksella, että jännitteiden varassa ollut näennäistasapaino tuhoutuu. Tästä taas voi seurata potilaan eksistenssin kyseenalaistuminen, ja potilaan psyykkisen kriisin paheneminen (vrt. **Frankl** 1983).

Interventioiden edellytyksenä on kieltämättä terapeutin usko oman ymmärryksensä oikeutukseen (suhteessa sosiaaliseen keskimääräisyyteen). Syntyneiden muutosten myötä on sitten mahdollista tehdä uusia kommunikatiivisia sopimuksia. Terapiassa voidaan sopia yhteisestä kielestä (mm. transaktioanalyytikot tekevät tätä paljonkin) ja edetä uuden intersubjektiivisen ymmärryksen kanavan aukaisemisessa kommunikatiivisesti epäedullisessa tai eristäytyneessä potilaan ymmärryksessä.

Seuraavassa yritän esittää reflektioprosessin kiteytettynä yhteen kuvaan. Kuva tuskin antaa uutta tietoa, mutta saattaa havainnollistaa sanallista viestiä.



Edellä esitetyssä prosessissa merkitykset muuttuvat koko ajan.Samoin intersubjektiivisessa kommunikaatiossa noudatetut säännöt ja sopimukset. Samalla saatamme havaita, että kommunikaatio on prosessi, ei tila. Muutokset tässä prosessissa edellyttävät reflektiota ja tämän kautta intrasubjektiivisen merkitysmaailman muutosta.

Autistinen ihminen ei puhu ja puhumattomuudellaan viestii jotakin. Hän saattaa laskea ulosteet alleen, hän saattaa ajoittain naurahtaa tai huutaa, hän saattaa repiä hiuksiaan ja viestii kaikilla näillä jotakin. Mainitunlaisten – ja lukemattomien muunlaisten – nonverbaalien viestien tulkinnassa on varmasti vaikeuksia, mutta viestien totuudellisuus lienee kiistaton.

Watzlawick ym. ovatkin todenneet, ettei ihminen voi olla kommunikoimatta (ks.mm. 1962/1967). Tietoisesti edellisen kaltaiset viestit eivät välttämättä ole intersubjektiivisiksi tarkoitettuja, mutta ihmissuhteissa elettäessä tällaisiksi muodostuvia. Mainitun kaltaiset nonverbaalit viestit eivät ole kielen tapaan sopimuksenvaraisesti ja suhteellisen tarkkoja sääntöjä noudattaen intersubjektiivisia, mutta ovat kuitenkin periaatteessa tulkittavissa myös kielellisellä tasolla. Ilman hyvää reflektiokykyä syntyy helposti tilanne, missä terapeutti tiedostamattaan sijoittaa potilaan tajuntaan ja sisäiseen merkitysmaailmaan omasta intrasubjektiivisesta prosessoinnista peräisin olevia merkityksiä.

Viitteet:

1. Rice ja Greenberg (1984) ovat kehittäneet uutta tutkimusparadigmaa, jonka avulla voitaisiin jäljittää muutoksen mekanismia (s. 7-24).
2. Termiä intrasubjektiivinen käytetään aika vähän. Vain Jaspersin olen nähnyt käyttävän termiä (esim. 1953/1970).Itse kuitenkin näen subjektin ja subjektina olemisen niin keskeiseksi asiaksi inhimillisessä elämässä, että miellyin käyttämään nimenomaan termiparia intersubjektiivinen-intrasubjektiivinen (ks. Kangasniemi 1991).
3. Mm.Leontjev (1977) ja Haugsgjerd (1975) käyttävät intrasubjektiivinen termin sijasta termiä intrapsyykkinen.
4. Ruesch ja Bateson (1951), Ruesch ja Kees (1956) ja Vickers (1972) käyttävät termiä intrapersoonallinen.
5. Heidegger liittää ymmärtääkseni refleksion käsitteen käsitteisiinsä Vorhabe, Vorsicht ja Vorgriff (ks.esim.Kusch 1986). Ihmisen olisi tultava tietoiseksi omista Vorhabeista, Vorsichteista ja Vorgriffeista, jotta voisi varmistaa ajattelunsa ja toimintansa mielen (vrt. emt. 91 ja Kangasniemi 1989).

Lähteet:

Balint, Michael (1967). Sandor Ferenczi's Technical Experiments, in book Psychoanalytic technique, ed. by B.B. Wolman. New York.

Benedetti, Gaetano (1964/1984), Kliininen psykoterapia. Keuruu.

Frankl, Viktor, E. (1983) Olemisen tarkoitus. Keuruu.

Haugsgjerd, Svein (1975) Psykiatria ja yhteiskunta. Tapiola.

Husserl, Edmund (1913/1976) Ideen zu einer reinen Phänomenologie und Phänomenologischen Philosophie, Erstes Buch. Keuruu.

Jaspers, Karl (1953/1970) Johdatus filosofiaan. Keuruu.

Juntunen, Matti (1986) Edmund Husserlin filosofia, fenomeno-ja apodiktisen tieteen idea. Mänttä.

Kangasniemi,Tapio (1989) Esiymmärrys kommunikaatiossa ja psykoterapeuttisessa suhteessa. Psykoterapia 4/1989.

Kangasniemi, Tapio (1991) Ymmärtämisen malli ja tulkinta kuvataideterapeuttisessa kontekstissa. Psykologia 1/1991.

Kanzer, Mark and Blum, Harold p., (1967), Classical Psychoanalysis since 1939, in book Psychoanalytic techniques, ed. by B.B.Wolman. New York.

Kusch, Martin (1986) Ymmärtämisen haaste. Jyväskylä.

Laing, R.D. (1967/1971) Kokemisen politiikka. Helsinki.

Leontjev, A.N. (1977) Toiminta, tietoisuus, persoonallisuus. Kuopio.

Naumburg, Margaret (1966) Dynamically Oriented Art Therapy: its Principles and Practices. New York.

Rauhala, Lauri (1974) Psyykkinen häiriö ja psykoterapia filosofisen analyysin valossa. Tapiola.

Rauhala, Lauri (1983) Ihmiskäsitys ihmistyössä. Jyväskylä.

Rauhala, Lauri (1989) Intention analyysin vaiheita fenomenologiassa. Ajatus 46, 1989.

Rauhala, Lauri (1990) Maailmankuvan muutos psyykkisissä häiriöissä. Suomen Filosofisen Yhdistyksen kollokvion esitelmät Helsingissä 1988. Helsinki 1990.

Rice, Laura and Greenberg, Leslie (ed.)(1984), Patterns of Change, Intensive Analysis of Psychotherapy process. New York.

Rosen, John N. (1968) Selected Papers on Direct Psychoanalysis, vol II. New York.

Ruesch, Jurgen and Bateson, Gregory (1951), Communication, the social matrix of psychiatry. New York.

Ruesch, Jurgen and Bateson, Gregory (1956), Nonverbal Communication, notes and visual perception of human relations. Los Angeles.

Toskala, Antero (1988) Kahvikuppineurootikkojen ja paniikkiagorafoobikkojen minäkuvat minäsysteemin rakenteina ja kognitiivisen oppimisterapian perustana. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 66. Jyväskylä.

Wazlawick, Paul and Beavin, Janet H. and Jackson Don D. (1962/1967) Pragmatics of Human Communication, a study of interactional patterns, pathologies and paradoxes. New York.

Vickers, Goeffrey (1972) Levels of Human Communication, in book, Communication and Human Condition, Lectures Prepared for the 1r International Symposium. Barcelona.