

*Anna Collander*

## ”On ilo tulla nähdyksi mutta katastrofi paljastua”

*Vastaamon tietovuodosta*

Moni meistä on nähnyt alastonunia. Yllättäen olemme jossain aivan väärässä paikassa ilman vaatteita, ja kaikki tuijottaa. Alastomuus on sinänsä luonnollinen tila, mutta väärässä yhteydessä se tuntuisi murskaavan häpeälliseltä. Samalta voi tuntua ajatus siitä, että tietoa omista psykoterapiakäynneistä on vuotanut nettiin. Yhtäkkiä katkelmia siitä prosessista, jossa on yrittänyt sisällyttää kipeitä osia itsestään, on irrotettu psykoterapian hyvin erityislaatuudesta kudelmaasta ja paljastettu kaikille halukkailla.

Riipaisevinta on se, että tietovuoto iskee suoraan psykoterapian ytimeen. Psykoterapian luottamukselliseen tunnesuhteeseen hakeudutaan, koska omat tunteet, ylykkeit, true selfin osat, ovat tulleet nähdyksi väärällä tavalla tai jääneet näkymättömäksi. Tällöin näistä tulee häpeällisiä, vaarallisia ja paettavia. Sisällä on jotain, mitä kukaan ei voisi sietää. Ja siksi joudutaan rakentamaan defensiivisiä labyrinthteja ja kokonaisia linnakkeita, jotta siihen ei vain pääsisi kosketukseen. Linnakkeet muuttuvat oireiksi, ja ihminen hakeutuu psykoterapiaan saadakseen lievitystä. Salassa hänessä palaa myös toiveen kipinä, että jospa hänen asiansa sittenkin olisivat kestettävissä, rakastettavissakin.

Analytikkona saan ihmetyksessä seurata, miten asiakkaani uskaltavat haastaa linnak-

keesta tulevaa käskyä – “ei saa näkyä, ei saa olla”. Heidän rohkeutensa ja sinnikkyytensä ällistyyttää minua. Jokainen meistä haluaa tulla enemmän omaksi itsekseen, mutta usein hinta tuntuu niin pelottavan suurelta. Tulee mieleen Ang Leen ohjaama elokuva *Brokeback Mountain*, jossa cowboymyyttiä ihailevat lammaspaimenet Jack ja Ennis löytävät vuorella toisensa ja intohimonsa. Sanoisin, että jotain true selfistä. Mutta uskaltaako sitä elää kulttuurissa, joka tuomitsee tällaisen olemisen? Miesten kohtaaminen on väkevä, ja tunteiden voimakkuus pelottaa. Hämmentyneenä he lähtevät eri suuntiin, menevät naisten kanssa naimisiinkin. Jack on aloitteentekijä ja se, joka uskaltaa unelmoida yhteisestä elämästä. Hänessä personifioituu toive olla oma itsensä, ja hän kieltäytyy häpeämästä sitä, mitä hänen sisält tulee. Elokuvassa hän kuolee epämääräisissä olosuhteissa. Ennis on koko tarinan läpi empivämpi ja epävarmempi. Hän kamppailee sen kanssa, minkä jokainen psykoterapiassa käyväkin: onko tämä sen arvoista? Uskallanko tulla näkyväksi, voiko tätä sietää? *Candy*-elokuvan käsikirjoittaja Luke Davies on kuvannut Enniksen olevan “kokonainen yksipuolisten toiveiden, tukahdutettujen halujen ja menetettyjen mahdollisuuksien raamattu” (Davies 2008).

Jos katsoo elokuvaa omaksi itsekseen tu-

lemisen näkökulmasta, niin se tarjoaa meille vain onnettomia loppuja. Vaihtoehtona on kuolla tai jäädä haikailemaan sitä, mitä ei uskallettu toteuttaa. Psykoterapiaan hakeudutaan siinä toivossa, että joku muukin ratkaisu olisi olemassa. Vastaamon tietovuoto kolhii tätä toivetta. Me kaikki empivät Ennis-cowboyt voisimme piiloutua sen taakse, ettei kannata luottaa eikä yrittää. Joillekin jo uutinen tietovuodosta voi olla viimeinen pisara, joka saa toiveen kipinän sammumaan. Ja kuitenkin moni meistä uskaltava toivoa, että joku näkisi meidän kummallisten labyrinttiemme sisään ja auttaisi meitä tulemaan lähemmäs todellista itseämme.

Psykoterapiassa käyminen on erittäin rohkea teko eikä siinä ole mitään hävettävää. Mutta se ei vähennä tarvetta pitää terapian sisältöä omana tietona. Tietovuodon kautta jakamisen ja luottamuksellisuuden herkässä prosessissa syntyy repeämiä. Luottamuksellisuudella tarkoitan koko sitä kudosta, jossa asiakas kokee, että kaikki hänessä piilevä voi tulla riittävästi vastaanotetuksi, hyväksytyksi ja säilytetyksi terapeutin mielessä. Tätä kautta "hävettävistä pahuuksista" voi löytyä jotain omaa ja tärkeää. Silloin asiakas voi itse päättää, millä tavalla hän toteuttaa näitä puolia terapiahuoneen ulkopuolella. Mutta kun osia yhteisestä työstä väkivaltaisesti siirtyy ulkomaailmaan, asiakas löytää – ainakin potentiaalisesti – itsensä juuri siinä tilanteessa, joka oli alun perin syy psykoterapiaan hakeutumiseen: traumaattinen kokemus väärällä tavalla nähdyksi tulemisesta.

Tilanteen haavoittavuus riippuu ainakin osittain siitä, miten paljon tietoa on tullut julki. Kuitenkin jo paljastumisen mahdollisuus herättää epäluottamusta. Mitä psykoterapeutini on kirjoittanut minusta? Onko hän nähnyt minut suopein silmin? Miten hän on muotoillut asiani ja kuinka tarkasti? Miksi tiedoistani ei pidetty parempaa huolta? Varsinkin viimeinen kysymys haavoittaa, vaikkei darknetistä löytyisi muuta kuin henkilötiedot.

Tähän liittyen on vielä liian vähälle huomiolle jäänyt keskustelu siitä, millaiset kirjaamiskäytännöt palvelisivat psykoterapiaprosessia parhaiten. Onko lääketieteen käytäntöjen siirtäminen psykoterapiaan ylipäättään tarkoituksenmukaista vai löytyisikö kenties parempia

tapoja?

Minusta on aivan selvää, että yksi psykoterapiakeskusten perustehtävistä pitää olla potilas- ja tietoturvallisuudesta huolehtiminen. Siitä on kirjoitettu paljon muuallakin, enkä keskity nyt siihen. Potilastietojen vuoto kuitenkin myös muistuttaa meitä siitä, miten haavoittuvia olemme toistemme edessä. Miten riippuvaisia siitä, että meidät nähdään oikein. Miten syvästi pelottavalta tuntuu löytää itsensä tilanteesta, jossa yllättäen huomaa olevansa jollain tavalla alasti. Tämän äärellä olemme jatkuvasti, ihmisinä ja psykoterapeutteina. Vaikka osaisimme pitää huolta perusasioista kuten potilasasiakirjojen säilyttämisestä, emme voi välttyä siltä, että välillä näemme, sulattemme ja palautamme asiakkaan psyykkistä materiaalia haavoittavalla tavalla. Joudumme jatkuvasti olemaan kosketuksessa äärimmäisen suojaamattomuuden kanssa, omamme ja muiden. Suojaamattomuus pelottaa, mutta pelon kautta ei voi toista hoitaa eikä toisaalta saisi työntää omaa pelkoa liian kauas, jolloin tunneyhteys asiakkaan maailmaan heikkenee.

Tämän valossa psykoterapeutina ja analytikkona oleminen on hemmetin rohkea valinta. Päättököön tämä kirjelmä toisella valkokankaalta poimitulla tarinalla. *Billy Elliot* -elokuvassa 11-vuotias Billy käy nyrkkeilytunneilla. Hän on siinä surkea, mutta pitäähän hänestä kasvaa kunnan mies niin kuin köyhän kaivoskaupungin muistakin pojista. Kun Billy löytää baletin – ja sitä kautta osan true selfiä – se on hänen isälleen aikamoinen pala nielaistavaksi. Miten selvitä leskenä, elättää perhettä ja samalla olla solidaarinen lakkoilija? Voiko tällaisissa paineissa oppia hyväksymään poikansa aivan vääränlaisia ja nössömäisiä harrastuksia? Voiko siitä jopa löytää ylpeyttä? Mennä paikallispubiin ja riemuissaan huutaa kaikille, että poika pääsi kuninkaalliseen balettikouluun? Ehkä voi.

Vastaamon tietovuoto herättää meissä kaikissa kysymyksen siitä, kannattaako toisiin ihmisiin yrittää luottaa. Vastakysymykseni on: onko meillä vaihtoehtoja? Tarvitsemme toisiamme tullaksemme enemmän ja enemmän omaksi itseksemme. Kuninkaallisen balettikoulun pääsykokeissa Billyltä kysytään, miltä

tuntuu tanssia. Hänen vastauksensa kertoo mielestäni jotain siitä, miltä voi tuntua hetkinä, jolloin on kosketuksessa omaan true selfiinsä: "Like I feel a change in my whole body. And I've got this fire in my body. I'm just there."

Suurkiitos tekstin kommentoinnista Maria Hautalalle, Leena Kauraselle ja Antto Luhtavaaralle. Eila Saariselle kiitoksia kirjaamiskäyntäntöihin liittyvästä keskustelusta.

### *Kirjallisuus*

**Davies, Luke.** (2008). Heath Ledger, 1979–2008. The Monthly, 3. Saatavissa: <https://www.themonthly.com.au/issue/2008/march/1363819649/luke-davies/heath-ledger-1979-2008#mtr>