

Pääkirjoitus

Seuraavatko teoriat uutta tietoa?

Nyt käsillä olevan nuorisopsykoterapian teemanumeron monipuoliset artikkelit heijastelevat psykoanalyttisen psykoterapian käytäntöjä ja teoreettisia käsityksiä, jotka ovat yleisiä myös kansainvälisesti. *International Journal of Psychoanalysis* täytti viime vuonna 100 vuotta ja julkaisi sen kunniaksi yli 500-sivuisen juhlanumeron. Siinä David Tuckett, lehden entinen pitkäaikainen päätoimittaja, arvioi uusien artikkeleiden sisältöä. Pääpaino on taitavan, sensitiivisen, mielikuvitusrikkaan ja välillä heroisen klinisen työn kuvauksissa. Monet kirjoittajat kertovat, kuinka kosketus potilaan kanssa aktivoi heissä itsessään tiedostamattoman, joka herätti emootioita, ruumiillisia tuntemuksia, fantasioita ja unia sekä terapiatunnilla että sen ulkopuolella. Niiden perusteella analytiikot rakentelivat yksityiskohtaisia konstruktioita siitä, mitä ajattelevat tapahtuvan itsensä ja potilaan välillä. Vaikka tätä on aina tapahtunut, on analytiikon tuntemuksiin nojautuminen potilaan tiedostamattoman ymmärtämiseksi yleistynyt. Jotkut terapeutit saattavat kertoa omista tunteistaan edistääkseen paremmin yhteisen vuorovaikutuksen ymmärtämistä. Tuckett muistuttaa, että psykoanalyysin piirissä on olemassa moninaisia metapsykologisia malleja, ja kysyy, mistä tiedämme, ovatko konstruktioimme oikeita vai ovatko ne autoritaarisia suggestioita tai yhdessä rakennettuja demokraattisia deluusioita. Miksi juuri nämä tulkinnat eivätkä jotkut muut? Miten analytiikko voi huolehtia siitä, että on realiteeteissa eikä joudu yliarvoisten ideoiden lumoon? Tätä ongelmaa ei juhlanumeron artikkeleissa huomioida juurikaan. Kirjoituksissa nojataan jo puoli vuosisataa sitten vakiintuneisiin psykoanalyysin hermeneuttisiin perusteksteihin, ja lähes jokainen kirjoitus alkaa selvityksellä siitä, mitä Freud on asiasta aikanaan sanonut. Saman lehden aiemmassa 50-vuotisjuhlanumerossa kirjoittajien huolena oli psykoanalyysiin kohdistuvan kritiikin torjuminen ja alkuperäisten metapsykologisten käsitteiden puolustaminen. Yritykset uittaa mukaan uusia näkemyksiä ”salakavalasti ja vaarallisesti” on koettu uhkaksi psykoanalyysin alkuajoista saakka. Syntyi koulukuntia, jotka ovat kiistelleet keskenään pääasiassa metapsykologioiden tasolla.

Psykoanalyysi on paradoksaalisesti kärsinyt puhdasoppisuuden vaateestaan asemiansa heikentymisenä. Metapsykologia on kaksiteräinen miekka. Se antaa terapeutille kehikon, jonka avulla voi koostaa fenomenologisella tasolla tapahtuvaa prosessia. Mutta toisaalta jos hoito etenee metapsykologia edellä, tulee siitä helposti indoktrinaatiota. Ronald Britton onkin sanonut, että "[t]erapeutin tulisi työssään niin pitkälti kuin mahdollista työntää pois kaikki metapsykologiat ja erityisesti ne, joihin hän on eniten kiintynyt". Potilas vaistoa sen, mitä terapeutti ajattelee ja mihin hän uskoo, ja mukautuu siihen. Donald Winnicott on sanonut, että ei tarvitse erityistä metapsykologiaa. Tulkintoja ja metapsykologiaa tarvitaan sitä vähemmän, mitä parempi ja kiireetömmämpi terapiasuhde on. Daniel Stern on kärkevästi esittänyt: "Terapiassakin kaikkein tärkein psykodynaaminen merkitys siirtyy, toteutuu ja välittyy ei-symbolisen prosessin avulla ja kautta. Vaikka semioottiset systeemit ovat tärkeitä, ne ovat vain osa laajempaa intersubjektiivista systeemiä." Jospa semioottiset systeemit ja metapsykologiat ovatkin pintatasoa, terapeutin ja potilaan yhteen sovittautuminen syvätasoa, kuten Stern on esittänyt?

Kun psykoanalyysin teorian ja metapsykologian kehitys on ollut jo puoli vuosisataa pysähdyksissä, tarjoaa valtavasti lisääntynyt neurobiologinen tieto David Tuckettin mukaan mahdollisuuksia päästä eteenpäin. Neurotiede on synnyttänyt uutta tietoa muistista, emootioista ja affekteista, tiedostamattoman ja tietoisuuden toiminnasta ja rakenteista, toistamispakosta, siitä, mistä transferenssissa on kyse, sisäsyntyisistä perinnöllisistä vieteistä ja niiden ratajärjestelmistä ja välittäjäaineista. On selvinnyt, että havainnoistamme, valinnoistamme, ajatuksistamme, tunnereaktioistamme ja käyttäytymisestämme suurempi osa kuin on luultu tapahtuu automaattisesti ja tiedostamattomasti. Myös se, mitä mieleen tulee esimerkiksi analyysisohvalla, valikoituu paitsi psykodynaamisista syistä myös

laajan multimodaalisen automatisoituneen neuraalisen komputaation myötä. Ennen kuin mitään tulee tietoisuuteen, on asiaa käsitelty lukuisilta eri kulmilta ja eri osissa aivoja vähintään puoli sekuntia, usein jo useita sekunteja aikaisemmin. Se ilmenee toiminnan ja käyttäytymisen kautta ja herättää fyysisiä emotionaalisia reaktioita (e-motion). Keskeistä on huomata, että mallit, kartat ja algoritmit, jotka automaattisesti ohjaavat meitä, ovat osin sisäsyntyisiä ja viettiperäisiä, mutta toisaalta myös reaalisten kokemusten ja niihin liittyvien muistijälkien myötä ehdollistumisen ja proseduraalisen oppimisen mekanismeilla syntyneitä ilman että se, mitä meille tapahtui, kävi koskaan tietoisuudessa eikä niin ollen ole myöskään sieltä koskaan tullut torjutuksi. Kartat ja toimintamallit rakentuvat varhaislapsuudesta alkaen ennen kuin aivojen muistijärjestelmät ja kokemista moduloiva otsalohko ovat täysin kehittyneet. Niitä syntyy läpi elämän, eivätkä ne ole samassa mielessä psykodynaamisia kuin tietoisuudessa tai sen kynnyksellä käyneet sisällöt. Ne ovat tallentuneet aivojen keskiosiin talamukseen, tyvitumakkeisiin ja pikkuaivoihin motorisina toimintakaavoina. Ne eivät ole symbolisia, sanallisia tai kuvallisia. Niitä ei voi säätää tai muuntaa myöhemmin, ne ovat pysyviä loppuun saakka. Niitä ei ole ollut mahdollista torjua tai dissosioida. Tietoisesti niitä ei voi tavoittaa, mutta niiden herättämiä emootioita ja tunteita voidaan tietoisesti kokea. Eläinkunta toimii pääsääntöisesti niiden ohjaamana, ja niiden merkitys on ihmisellekin keskeinen. Hermosto pyrkii kaavoittamaan ja automatisoimaan toimintaansa ekonomisista syistä, ja ihmisellä se vapauttaa tilaa työmuistin käyttöön. Sensoriset havainnot ja ajattelu aktivoivat aina motorisen järjestelmän, kuten edellä todettiin. Eksistoiimme toiminnan kautta. Terapiassa on keskeistä huomioida sanojen merkitysten lisäksi puheenaisten valikoituminen ja siirtymät, tunteiden vaihtuminen, liikkeet, ilmaisin sävyt jne. Nämä ovat toiminnallisia, motorisia tapahtumia.

Kun oireita aiheuttavat neuraaliset kartat ovat syntyneet automaattisesti ilman tietoisuutta, on ongelmallista, jos oireita pelkästään psykologisoidaan, nähdään torjuntaa, lohkomista, kieltämistä, idealisaatiota jne. Potilas voi kokea olevansa oireistaan vastuussa ja että persoona, minä, on siis viallinen. Potilaat saattavat hävetä syvästi luonteenpiirteitään tai tunteitaan, jotka päällisin puolin epäloogisesti ja äkkiä voivat nousta pintaan jonkin arkipäiväisen ärsyksen laukaisemana. Ihminen ei voi vaikuttaa siihen, mitä sisältä käsin kussakin tilanteessa hänessä herää tunteena, ajatuksena tai toimintapakkona silloin, kun kyseessä on automatisoitunut neuraalinen algoritmi. Vastaan taistelu aiheuttaa lukkiutumista, uusien defenssien ja oireiden kehittymistä. Silloin on helpottavaa sekä terapeutille että potilaalle, jos he ovat jonkinasteisesti neurotieteellisesti informoituja. Ymmärrys voi auttaa terapeuttia tuntemaan myötätuntoa, kun hän ei pidä potilasta pelkästään defensiivisenä. Potilas oppii puolestaan tuntemaan myötätuntoa itseään kohtaan, kun hän ymmärtää olosuhteensa ja kohtalonsa, johon ei voinut vaikuttaa ja jonka uhri hän jossakin mielessä on. Oppiminen ja uusien neuraalisten mallien syntyminen vaatii toistoja, samojen vaikeiden tilanteiden ja tunteiden uudelleen sietämistä. Tästä syystä pysyvään muutokseen tähtäävät terapiat ovat pitkäkestoisia. Tilanne on samantapainen kuin soittamaan tai tennistä pelaamaan opetellessa: paineen alla vaikean nuottikuvion lähestyessä tai pelissä tappion uhatessa vanhat maneerit kaivautuvat esille ja opittu katoaa. Vanhat reaktiot ovat nopeampia ja automaattisia. Vaikka niiden päälle rakentuisi uutta proseduraalista oppimista, täysin ei vanhoista taipumuksista pääse eroon, ja siksi terapiankin antamalla avulla on rajansa. Anna Lilja toteaa pääkirjoituksessaan *Psykoanalyttinen psykoterapia* -lehdessä vuonna 2018: "Aivot ja neuraaliset tapahtumat eivät määrää toimintaamme, vaan ihmistä voidaan pitää toiminnastaan vastuullisena subjektina. Olentoina, joilla on sielu, emme jätä vastuuta pelkästään aivoillemme." Olisi hienoa, jos kuitenkin myös "aivot ja neuraaliset tapahtumat" huomioitaisiin psykoterapeuttisissa pohdinnoissa. Sitä uusi tieteenala neuropsykoanalyysi on yrittänyt edistää jo 23 vuoden ajan, aluksi voimakasta vastustusta psykoanalytikkojen taholta kokien ja edelleen marginaalissa olevana. Suunta on kuitenkin väijäämätön, ja ennen pitkää uskon sen ulottavan vaikutuksensa myös terapeuttien huoneisiin.

Martti Tuohimetsä
päätoimittaja