

Pääkirjoitus

Mikä muutos?

Erilaisia psykoterapiamuotoja yhdistää pyrkimys muutokseen ja muutosta vastustavien tekijöiden poistamiseen tai ainakin vähentämiseen. Psykoterapiatyön tavoitteet voidaan keskittää muutokseen esimerkiksi mielensisäisissä keinoissa, käyttäytymistavoissa, vuorovaikutuksessa, viestinnässä, elämäntyyliessä ja arvoissa. Psykoterapiatutkimuksen kannalta olennaista on se, miten tulkita, ymmärtää, tiedostaa, arvioida tai mitata muutosta. Onko muutos havaittavissa aivotutkimuksen menetelmin vai hermeneuttisesti tulkitsemalla?

Psykoterapioissa muutoksen mahdollisuuden on katsottu koskevan ensisijaisesti yksilöä, mutta pari-, perhe- ja ryhmäterapioiden myötä muutospotentiaalin piiri on laajentunut. Kuitenkaan laajemman yhteisön tai kulttuurin terapeuttista muutosta ei yleensä oteta terapiatavoitteeksi. Tosin nykyään muun muassa ekspressiivisten taideterapioiden työskentelymuodoissa on myös yhteisöllisiä ja kulttuurisia painotuksia, ja ekoterapiat ovat keskittyneet ihminen–luonto-suhteeseen ja sen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin yksilöiden, yhteisöjen ja koko maapallon kannalta.

Persoonallisuuden muutosta säätelevät sekä ympäristötekijät että geneettiset tekijät. Varhaiset psykoanalyttikot suhtautuivat Freudin tavoin varsin pidättyvästi persoonallisuuden syvällisen muutoksen mahdollisuuteen aikuisiässä. Freud muistutti siitä, että tämä koskee myös analyttikkoja, joiden työskentelyä määrittävät heidän oman persoonallisuutensa rajoitteet.

Puhekeskeisissä terapioissa puhe on nähty muutoksen pääasialliseksi välittäjäksi, kun taas ekspressiivisissä tai kehosuuntautuneissa terapioissa muuttumista tavoitellaan ensisijaisesti muilla keinoin kuin sanallistamalla. Klassinen freudilainen terapeuttisen muutoksen malli koski tiedostamattomien prosessien ja tarvitsevuusien tulemista tunnejohtannaisten myötä ainakin osittain tietoisiksi. Myöhemmin muutostarina koski egoa, joka valloittaa uusia idin alueita. Freud muotoili tätä tarinaa myös niin, että tiedostamattoma sinänsä ei voi koskaan tavoittaa, vaan se voidaan vain ”muuntaa” tietoisiksi sisällöiksi.

Nykyinen neuropsykoanalyysi katsoo tiedostamattomien (implisiittisten) ja tietoisien (ekspliciittisten) systeemien olevan dynaamisesti erilaisia. Koska tietoisuus (työmuistina) on hyvin rajallinen, oppimamme ratkaisut ja toimintasuunnitelmat ovat taltioituneet pitkäkestoiseen muistiin ja paljolti automatisoituneet ei-deklaratiivisiin tiedostamattomiin muistijärjestelmiin hyvin toimivina ja huonosti toimivina ennusteina. Mark Solms (ks. ”Psykoanalyysin tieteellinen perusta”, *Psykoterapia*, 2/2018; ks. myös Solmsin haastattelu lehden käsillä olevassa numerossa) on huomauttanut, että näitä ennusteita ei voi muistaa suoraan, vaan analyysin tavoitteena on tuoda analysoitavan tietoisuuteen niistä juontuvia toistuvia käyttäytymismalleja. Tämä tapahtuu kiinnittämällä transferenssitulkintojen myötä huomio etenkin siihen, miten automatisoituneet ja huonosti toimivat ennusteet aktivoituvat nykytilanteessa ja liittyvät häiritseviin oireisiin. Pitkäkestoinen läpityöskentely voi tehdä mahdolliseksi uusien ja joustavampien ennusteiden hitaan lujittumisen ja viime kädessä persoonallisuuden uudelleen jäsentämisen ja muutoksen, ei vain häiritsevien oireiden lievittymisen. Terapiasuhteessa omaksuttuja uusia ennusteita on toki vielä rohjettava soveltaa myös terapian ulkopuolisessa elämässä.

Mihin terapeuttinen muutos perustuu? Voiko muutosta hallita? Terapiatyössä vyyhteytyvät terapeuttavat ja terapeuttin persoonallisuudet, terapiamenetelmä, vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteet, transferenssi-ilmiöt, muistot, ajatukset, fantasiat, tunteet ja tarinat, selviytymis- ja puolustuskeinot, oppiminen, psykososiaaliset tekijät, elämäntilanne sekä kulttuurin, evoluution ja aivojen monitahoiset ja toisiinsa risteytyvät prosessit. Empaattinen muutosmyönteisyys ja jäykkä muutosvastaisuus ovat terapiakirjallisuudessa toistuva vastakohta. Empatialla on hyvää tekevien vaikutusten lisäksi myös kääntöpuolensa: näennäiseen myötätuntoon verhottu manipulatiivinen kontrolli ja viime kädessä piittaamattomuus toisen tilanteesta. Muutosten vastustamiseen taas kietoutuu halu olla tietämättä itsekäsitystä ja maailmankuvaa horjuttavista uusista kokemusoluttuvuuksista. Mielensisäisiin muutoksiin tarvitaan tiedon tunneperustaisia ja metaforisia siirtoja, vanhojen oletusten ja periaatteiden menettämisen suremista, jotta ymmärrysperspektiivejä voidaan uudelleen arvioida.

Psykoanalyttikko Theo L. Dorpat on todennut, että psykoterapiateorioiden ja -menetelmien uudelleenarviointi on usein näennäistä ja että psykoanalyysiinkin on ujuttautunut kontrollointia ja valtakamppailuja vastoin julkilausuttuja eettisiä ohjeita (*Gaslighting, the double whammy, interrogation, and other methods of covert control in psychotherapy and analysis*, 1996, xiii–xiv). Dorpat katsoo, että ohjaavissa, neuvovissa ja lyhytkestoissa terapioissa suoraa ja avoimesti manipulatiivista vaikuttamista on enemmän kuin psykoanalyysissa ja psykoanalyttisissa psykoterapioissa, joissa interpersoonallisen ja sosiaalisen kontrollin muodot ovat epäsuoria, piileviä ja usein tiedostamattomia sekä analyttikolle että analysoitavalle. Koska psykoanalyttisten teorioiden ja terapiakäytäntöjen muutokset voivat aiheuttaa eroahdistusta ja vakiintuneiden uskomusten antaman turvallisuuden tunteen menetystä, tätä uhkaa vastaan suojaudutaan ryhmittymällä yhä oikeauskoisemmin ja tukeutumalla entistäkin lujemmin totuttuihin stereotyyppisiin ajattelumalleihin ja käytäntöihin, jolloin heuristinen muutoksen ja kasvun ajattelu kuihtuu. Psykoanalyttiset instituutiot voivat muodostaa valjeja uhkaaviksi koettuja opillisia, historiallisia ja kulttuurisia muutoksia vastaan.

Lawrence Josephs ("The Freudian Superego", *Journal of Religion and Health*, 33(2), 1994, 149–151) kärjisti osan psykoanalyttikoista ja koulutusanalyttikoista takertuneen ankariin ammatillisiin yliminävaatimuksiin ja tiukkoihin ideaalipraktiikan ohjeistuksiin, jotka määräävät, että potilaan kysymykseen pitää vastata vain kysymyksellä, että analyttikko ei koskaan saa kertoa henkilökohtaisista asioistaan, tunteistaan ja mielipiteistään ja että potilasta ei koskaan saa neuvoa eikä hänen assosiaatioitaan saa ohjata. Mitään ei myöskään pidä uskoa sellaisenaan, vaan on aina etsittävä ilmenevän taakse kätkeytyviä merkityksiä. Empatia ei saa estää vaikeiden ja vastenmielisten asioiden käsittelyä, vaan kaikki mahdolliset vastustukset ja transferenssit on pyrittävä paljastamaan.

Samalla saattavat kapeutua analyttikon edellytykset oppia terapeuttisen mielikuvituksen avulla uusia kokemusulottuvuuksia. Spontaanisuus ja sattumien luova leikki säestävät terapiatilanteita, joissa vanhoja, vakiintuneita ja automatisoituneita rituaaleja voidaan kuvitella ja kokea toisin. Tällöin ehkä avautuu muutosperspektiivi – horisonttien vaihkeisine heiluttamisineen ja näkökulmien hienovaraisine uudelleenasemoineineen. Perustuksia koettelemaan metanoiaan eli mielenmuutokseen eivät taida riittää muutosmanuaalit helposti sulatettavine hyvän elämän ohjeineen ja pikaisesti harjoiteltavine ratkaisumalleineen. Tarvittaneen jotakin pidemmälle kantavaa: ainutlaatuisen kokemustiedon ja -historian oivaltavaa työstämistä ja kärsivällistä sovittamista oman elämän melodiaan.

Elämäntaidon opettaja Krishnamurti tiivistä aikanaan mietteessään, että tuntematon ei ole pelottavaa vaan tutun loppuminen. Kun alat ymmärtää, mikä olet, yrittämättä väkisin muuttaa sitä, silloin se, mikä olet, käy vähitellen läpi toisin ymmärtämisen ja muodonmuutoksen.

Ehkä terapeuttinen muutospuhe vaatiikin uudelleen hahmottamista. Muutokset havaitsemme usein ulkoisten tapahtumien ja tilanteiden ja niistä juontuvien nopeiden ja selkeiden seurausten kautta. Sen sijaan vaikeammin havaittavia ovat vähittäiset siirtymät, joiden vaiheita ja seurauksia ei voi nykyhetkessä hevin tunnistaa. Siirtymä sisäisenä kokemusprosessina etenee muistojen ja toiveiden suodattamana vailla tarkkaa ajoitusta ja määränpäätä. Aikaisemman elämän ja siihen liittyvien käsitysten, tapojen, asenteiden, esineiden, mielikuvien ja mielenmaisemien on annettava siirtyä paikoiltaan ja etääntyä, vaikka menetykset ja luopumiset voivat olla vaikeita fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Psykoterapiassa voi rauhallisesti ja luottamuksellisesti pohtia lopettamisia, jotka muuten saattavat jäädä vaivaamaan, ja sitä, mikä kulkee vielä mukana välitilaan, jossa uudet aloitukset ovat vasta koteloituneita, idullaan ja kypsymässä henkilökohtaisiksi merkityksiksi, tavoitteiksi ja arvoiksi. "Jokainen uusi alku on peräisin joidenkin toisten alkujen lopusta", Seneca jo totesi. Siksi kannattaa varmistaa, ettei se, mitä itse luulee uudeksi aluksi, ole jonkin lopettamisen jatkuvaa välttelyä tai siirtymien kyllästäjän välitilan liian aikaista lopettamista.

Juhani Ihanus
päätoimittaja