

Rakkauden haudalla

Tristan ja Isolde eivät rakastaneet toisiaan. Se, mitä he rakastivat, oli rakkaus itsessään. Moni rakastaa enemmän rakastumista ja rakkauden tunnetta kuin sen kohdetta. Tämä johtuu siitä, että nykyhetken rakkausobjektit ovat alkuperäisen menetetyn rakkausobjektin korvikkeita, jotka hoitavat vanhoja rakkauden haavoja. Rakastuminen on lupaus menneisyyden tyydyttämättömien tarpeiden lopultakin tapahtuvasta täyttymyksestä. Rakkauden kohteen etsiminen on tasapainoilua alkuperäisen rakkausobjektin jäljelle jättämien toiveiden ja tarpeen löytää uusi pohjimmiltaan aivan erilainen rakkausobjekti välillä. Rakkauden kohde kokee itsensä projektiivisen identifikaation seurauksena idealisoiduksi. Aikuisena ei voi enää saavuttaa varhaislapsuuden symbioottista yhteensulautumista, vaan yritys sen tavoittelemiseen johtaa ainoastaan kärsimykseen ja kerta toisensa perään rakkaudessa pettymiseen. (Diena 2018, 40–45, 62–77, 187–188.)

"He laulavat ennen kaikkea rakkaudesta, ja se on aivan paikallaan, sillä mikään ei tarvitse kaunistelua siinä määrin kuin rakkaus" (Lagerkvist 1976, 144).

Narsistinen rakkaus ei pysty tyydyttämään täysin seksuaalisia ja muita rakkauden tarpeita. Tyydytyksen saavuttaminen edellyttää omnipotentensista ja riippuvuuden kieltämisestä luopumista. Tarve rakastaa ja tulla rakastetuksi on kaikkien ihmissuhteiden taustalla oleva perustarve. Tämän päivän Narkissos on psykkinisesti deprivoitunut, emotionaalisen vuorovaikutuksen ulkopuolella kasvanut ja rakkautta odottava levoton lapsi. Hän ei kuulu mihinkään aikaan, paikkaan tai rakkauteen. Häneltä puuttuu mielikuva rakastavasta vanhemmasta. Kuinka voi rakastaa toisia ilman tätä? Tyhjyys on aikamme narsismia, ja äärimmäisen vapauden nimi on yksinäisyys. Ohutnahkaisen narsistisen muukalaisen on mahdotonta uskoa olevansa rakkauden arvoinen. Vakuuttelut eivät auta, ja kun toiset väsyvät jatkuviin vakuuttelun vaatimuksiin, tulee oma arvottomuus todistetuksi. Paksunahkainen rakastaa egoideaaliaan niin, että ulkoisille ja sisäisille objekteille ei riitä rak-

kautta. Muut ovat arvottomia. Kumpikin polku on yksinäinen ja rakkaudeton. Myös psykoterapian onnistuminen edellyttää riippuvuuden löytämistä, mielen ja ruumiin avaamista toiselle kulkea. Usein yksinäisyys tiivistyy huokaukseen: "Kukaan ei rakasta minua." Itseinho ja -tuhoisuus kasvavat rakkauden puutteesta. Rakkauden ulkopuolelle jäämisen kokemuksen kipua voidaan helpottaa monin keinoin, kuten päihtein tai viiltelemällä. Orastavien ihmissuhteiden, myös hoitosuhteen, tiedostamaton tuhoaminen on alkuperäisen rakkauden puutteen toistamista. Toistuvat rakkaudettomat suhteet lisäävät tuskaa. Rakkauden puutteen täyttää aggressio itseä ja toisia kohtaan. (Siltala 2006, 339–343; Takala 2013, 254.)

Rakkauden synty

Rakkaussuhde kohtuvauvaan syntyy raskauden kestäessä. Äidin siirtotaakat, vaikeat

elämänolosuhteet ja ambivalenssi äitiyteen liittyen vaikeuttavat rakkaussuhteen syntyä. Kun vauva syntyy, rakkautta on vauvan kutsuun vastaaminen. Harmoninen yhdessäolo, yhdessä olemisen kokemus, vastavuoroinen ihastelu ja projektiivisen identifiikaation kautta kommunikoiminen sitovat objektit tunnekokemuksellisesti yhteen. Rakkaus on katselua, ymmärtämistä, etsintää ja merkityksen antamista. Rakkaus on toisen tarkoituserien ja todellisuuden tunnistamista ja ymmärtämistä. (Diena 2018, 29–30.) Vauvan tarpeet, toiveet ja pelot välittyvät äidille tunteiden välityksellä. Vastatunteet viestivät vauvan tarpeista ja tunteista. Äidinrakkaus suoja vauvaa liian suurilta frustraatioilta. Jos vauva pettyy rakkauden ja hoivan tarpeissaan, yhdistyy kaikkiin myöhempiin kiintymyssuhteisiin pettymyksen pelko ja häpeän varjo, joka herää aina, kun rakkauden, riippuvuuden ja huolenpidon tarpeet nostavat päätään. Häpeälamaannus on tunne, joka herää, kun elintärkeä rakkaussuhde on uhattuna. Rakkautta ja kontaktia tarjoamaton äiti on Winnicottin ja Greenin kuvaamalla tavalla kuollut äiti, jonka vauva on tuomittu yksinäiseen rakkaudettomuuteen.

Tove Janssonin *Muumipappa ja meri* (1965/1987) -kirjan alussa lapsena orvoksi jäänyt Muumipappa kokee tarpeettomuuden tunnetta, joka uhkaa hylättyjä lapsia. Pappa pelkää olevansa tarpeeton, kun Muumimamman rakkaus suuntautuu lapsiin. Hän kokee Laioksen kohtalon kokiessaan jäävänsä rakkauden elämänkehän ulkopuolelle. Tunne on tuttu monelle tuoreelle isälle. Muumipappa löytää paikkansa miehisillä seikkailuun ja suojeluun liittyvillä keinoilla. Tarina kertoo rakkauden kaipuusta ja sen menettämisen pelosta. Kun perhe majoittuu vihamieliselle saarelle, perheen keskinäinen rakkaus yhdistää heidät. Mörkö edustaa tarinassa rakkaudettomuutta ja tunnekyllymyötä, joka on varhaisista peloistamme kauhistuttavin.

”Jokainen joka on pidellyt kädessään
meren silottamaa kiveä
tietää että jatkuvalla hyväilyllä on valtava voima”
(Tommy Tabermann 2007)

Psykoterapiassa havaitaan, että potilaat kärsivät ensi sijassa tunteistaan. Tunteet edustavat tyydyttämättömiä tarpeita, ja tunnehäiriöt ovat seurausta epäonnistuneista yrityksistä tyydyttää niitä. Psykoterapiassa löydetään toimivampia tapoja tyydyttää tarpeita, ja se johtaa parempaan tunnesäätelyyn. Tavoitteena on muuttaa yksilön tai ryhmän automaattisia toimintasuunnitelmia. Siksi psykoanalyttinen psykoteraapia keskittyy tunnistamaan tunteita, joiden ei välttämättä tunnisteta liittyvän itseän. Niitä työstämällä kehitty kyky kohdata maailma, löytää ja solmia tyydyttäviä seksuaali- ja ihmissuhteita.

Etenkin ryhmiin liittymistä ja niissä toimimista varten yksilön tulee löytää myös kyky yhteiseen leikkiin. (Solms 2018, 1–5). Aggressio hajottaa ryhmiä ja yhteisöjä, kun taas rakkaus sitoo niitä yhteen. Pelko ja tunne rakkauden ulkopuolelle jäämisestä herättää tuhoavuutta itseä ja muita kohtaan. Kateellisen ja ahneen voi olla alkuun mahdotonta ottaa vastaan hyvää muilta tai luoda suhdetta toisiin. Sen sijaan hän pyrkii tuhomaan koko ryhmän, kun rakkaus herättää tiedostamattoman tuhovimman. Tästä on esimerkiksi maahanmuuttajiin kohdistuva viha. Maahanmuuttajiin kohdistuva kateus kiteytyy taloudellisten seikkojen ympärille: pakolaiset saavat mielikuvissa sen kaiken hyvän ilmaiseksi, josta itse on jäänyt paitsi. Todellisuudessa se hyvä, jota ei rahalla saa, on puuttunut vanhempien rakkaus.

Vihan ja rakkauden tulee yhdistyä toisiinsa sekä objektiin, jotta aggressio ei dissosioitu erilliseksi saarekkeeksi vauvan persoonallisuuteen. Aggressio on osa primitiivisen rakkauden ilmaisua. Jos kehityksellinen aggressio puuttuu, jää kehittymättä myös kyky rakkauteen ja ihmissuhteiden luomiseen. Vasta kun aggressio yhdistyy rakkauteen, objektisuhteet alkavat tuntumaan todellisilta ja itsen ulkopuolisilta. Viha synnyttää objektisuhteisiin yksilöitymisen ja erillisyyden tunteet, jotka saavat tuntemaan itsen olemassa olevaksi, todelliseksi ja rakastetuksi. Samalla kehitty kyky rakastaa. Winnicott puhuu kuolemanvietin sijaan piittaamattomasta rakkaudesta. Kyse on vauvan häikäilemättömästä elämänälästä, joka koh-

distuu objektiin välittämättä tämän kohtalosta. Rakkautta testataan jatkuvilla hyökkäyksillä. Jos rakkaudelle ei synny kasvuallustaa mielessä, ahdistus, aggressio ja mielen sisäinen hajaannus lisääntyvät. Winnicott sanoo äidin vihaavan lastaan ennen kuin lapsi äitiään. Aggressiivisten tunteiden ylivalta vaikeuttaa tyydyttävien ihmis- ja rakkaussuhteiden luomista ja ylläpitoa. Myös psykoterapeutti joutuu kipuilemaan potilaaseen liittyvien tunteiden kanssa. Ilman vastatunteita ei synny elävää yhteistyösuhdetta, jossa potilaan tunteita voidaan tutkia. Rakkaus sitoo ihmiset ryhmissä yhteen ja on yhteiskunnallisten rakenteiden sekä sosiaalisten suhteiden perusta. Ezrielin ja Bionin mukaan ryhmä pyrkii luomaan tietynlaisen suhteen psykoterapeuttiin välttääkseen toisenlaisen suhteen, jonka se pelkää johtavan katastrofaaliseen tuhoavaan suhteeseen. (Ezriel 1972, 229–245; Klein 1988, 5; Saraneva 2006, 59, 62; Takala 2013, 255–256.)

Vauva ei vihaa äitiään, vaan haluaa rakkautta ja hoivaa. Depressiivisen position konflikti on taistelua tuhoavuuden, rakastamisen ja korjaamisimpulssien välillä. Maagisissa korjaamis-yrityksissä epäonnistuminen vähentää lapsen uskoa rakkauden kaikkivoipaisuuteen. Vähitellen lapsi löytää vihansa ja rakkautensa rajat. Halu ja kyky palauttaa ennalleen hyvä objekti, sisäinen ja ulkoinen, toimii perustana egon kyvyille säilyttää rakkaus ja objektisuhteet elävinä huolimatta konflikteista ja vaikeuksista. (Segal 1994, 70–75, 93.) Monella potilaalla hyvä ja paha ovat säilyneet erillisinä saarekkeina, mikä on yksinkertaistettuna potilaan pääongelma. Narsistisena raivona näyttäytyvä piittaamaton rakkaus on potilaan ainoa keino yrittää tyydyttää rakkauden tarpeet ja hakea yhteyttä toiseen ihmiseen. Taustalla on keinottomuus ja pelot rakkaudessa torjutuksi tulemisesta. Kun vauva puree rintaa, ei kyseessä ole suinkaan aina vihan tai kateuden ilmaisu, vaan objektista piittaamaton rakkaus ja yritys hyvän objektin sisälle ottamiseksi. Sama voi toistua psykoterapiassa.

Nälän tyydytys ei liity vauvalla aluksi rakkauteen, vaan se on vietinomaista toimintaa.

Vähitellen vauvalle valkenee, että tyydytyksen saaminen riippuu toisen ihmisen rakkaudesta ja halusta. Ompotenssista luopuminen synnyttää objekti-rakkauden idun. Symbioosin purkautuessa vahvistuu synkroninen rakkaussuhde äidin ja vauvan välillä. Kaikki psyykinen energia ja myöhemmin eriytyvät tunteet palautuvat lopulta perusviettiin, joka liittyy äidin rinnan imemiseen. Balint nimittää äidin rintaa imevän vauvan tunnetilaa primaariksi rakkauden hetkeksi (Balint 1985). Jokainen rakastuminen herättää henkiin varhaislapsuuden muistot ja toiveet. Äidin rinnan imeminen on jokaisen rakkaussuhteen malli. Ensimmäisen rakkaussuhteen laatu heijastuu kaikkiin myöhempiin ihmissuhteisiin. Jokainen, joka on pettynyt vanhempinsa, kätkee sisälleen toiveen vielä joskus saavansa vanhempiensa rakkauden. Myöhemmät rakkaussuhteet ajautuvat kuitenkin usein toistamaan perustraumaa, ja sama uhkaa myös psykoterapiassa.

Rakkauden nälkä

Rakastumme heihin, jotka täydentävät meitä ja synnyttävät meissä olemassaolon tunteen. Taustalla on oidipaalisien objektin tiedostamaton etsiminen. Polttoaineena ovat nykyhetken toiveet ja halut objektia kohtaan sekä objektin idealisoiminen. Kyky rakastua ja rakastaa edellyttää kahden kehityksellisen pisteen saavuttamista: preoidipaalisien ja oidipaalisien konfliktien sekä dynamiikan suotuisia ratkaisuja. Kun tunnemme näihin liittyvät pulmamme, kykenemme löytämään polun rakkauteen. Kernbergin ja Winnicottin mukaan ihmisellä pitää olla ensin kyky olla yksin ennen kuin hän kykenee rakastamaan ja parisuhteeseen. On vissi ero sillä, tavoitteleeko ihminen symbioottista yhteensulautumiskokemusta vai kahden erillisen ihmisen välistä aitoa ihmissuhdetta.

”Meidän kotimme on siellä
missä milloinkin
toinen odottaa
Siellä on meidän kotimme
missä milloinkin heräämme
sydämen ääniin.”
(Pentti Saarikoski 1962)

Rakkausfantasiat kumpuavat voimakkaasta varhaisesta rakastetuksi tulemisen tarpeesta. Rakastunut uskoo, että pelkkä rakkaus voi parantaa kaikki haavat, jotka johtuvat vaille riittävää vanhempien rakkautta jäämisen tunteesta. Tämä sisäisten objektien korjaantumisanfantasia syntyy toiveesta saada hyvitystä menneisyyden puutteisiin. Ajatus kulkee näin: "Olin ehdottomasti vanhempieni rakkauden arvoinen ja minun olisi pitänyt olla heidän elämänsä tärkein sisältö." Sama tiedostamaton fantasia ja odotus suuntautuu nyt psykoterapeuttiin: "Minun on oltava psykoterapeutin ajatusten, tunteiden ja elämän tärkein asia, koska vain se voi hyvittää sen, että en ollut sitä alkuperäisille rakkausobjekteilleni." (Diena 2018, 171–185.) Psykoterapeutin ei pidä tyydyttää potilaan toivetta ottamalla vastaan tarjottu idealisoidun rakastavan hyvän vanhemman rooli. Psykoterapeuttinen kiintymyssuhde rakentuu aikuisen realiteetin kestävään yhteistyösuhteen varaan. Siihen liittyy aina erillisyyteen ja eroaviin näkökulmiin liittyvää tuskaa, surua ja väistämättömiä pettymyksiä huolenpidon toiveissa.

Psykoteraapiaan hakeudutaan usein juuri, kun joku rakkaussuhde on päättynyt. Silloin apua tarvitseva on rakentanut koko elämänsä, kiinnostuksensa kohteet, itsearvostuksensa ja identiteettinsä sen rakkauden varaan, joka liittyy menetettyyn objektiin. Suhteen päättymisen herättää vihaa, joka suuntautuu vuorotellen hylänneeseen rakkausobjektiin ja itseen. Psykoteraapiaan ohjautuvat erityisesti he, joiden viha suuntautuu itseän. Monet heistä toistavat kaavaa, jossa he tulevat kerta toisensa jälkeen hylätyiksi. He eivät tavoita taustalla olevia syitä ilman psykoterapiassa syntyviä oivalluksia. Monet heistä solmivat suhteita kerta toisensa jälkeen edellistä puolisoa muistuttavien ihmisten kanssa, ja he ajavat toiminnallaan suhteet samanlaisena toistuvaan syöksykierteeseen. Monet, jotka uskovat, että uusi rakkaus parantaa kaikki vanhat haavat, etsivät rakkaus- ja terapiasuhteesta ihmeeparantumista. Enemmän kuin rakkautta, he tarvitsisivat kuitenkin kykyä rakastaa.

Rakkauden tuskaa

Ihmisiä, jotka valittavat kyvyttömyyttään rakastaa muita, vaivaa ongelma, jota Balint kutsuu nimellä *basic fault*. Perusongelma on se, että ihminen on kyvytön rakastamaan muita, mutta hän kuitenkin olettaa muiden rakastavan itseään. Rakkauden tarpeen tyydyttyminen on silloin vaikeaa. Usein potilas tuo pettymisensä rakkaudessa esille hyökkäävästi ikään kuin kyseessä olisi elämän ja kuoleman kysymys. Vauvalla näin onkin. Varhaislapsuuden rakkaussuhteen puuttuminen on polku, joka johtaa psyykkisiin oireisiin. Kaikkien myöhempien objektisuhteiden kehitys liittyy varhaislapsuuden rakkauden kokemuksiin ja kehityskulkuun. Balintin mukaan Klein oli väärässä varhaisen tuhoavuuden suhteen, sillä hänen mukaansa vasta kärsimys tekee ihmisestä häijyn. Monet tulevat psykoterapiaan tiedostamattaan ajatuksella, että psykoterapeutti tarjoaa heille rakkautta, jota he ovat epäonnistuneet muualta saamaan. Psykoteraapiassa toivotaan takaa- van rakastavan objektin löytymisen, eikä sitä suinkaan nähdä mahdollisuutena löytää uusi objekti, joka odottaa rakkautta ja joka olisi rakkauden arvoinen sekä seisoisi potilaan rinnalla hänen heikkouksistaan huolimatta. (Diena 2018, xi, 8–11.)

Suuri rakkauteen kyvyttömiä potilaiden ryhmä ovat he, joiden vanhemmat olivat hyvin riitaisia ja yhteensopimattomia. Kotona vallitsi jännittyneisyys ja ahdistava ilmapiiri. Usein lapsi joutui valitsemaan puolensa vanhempien välillä. Tässä tilanteessa eläneet pelkäävät saman onnen puutteen ja tunnekielmyyden toistuvan omissa liitoissaan. He kyllä rakastuvat ja tuntevat mielenkiintoa, mutta he eivät luota toisiin. He pelkäävät enemmän suhteen mahdollisia haittoja kuin arvostavat siitä saatavia hyötyjä. Heidän pahin pelkonsa on joutua saman kauden ja kärsimyksen valtaan, joka vallitsi lapsuudessa. He voivat tukahduttaa rakkautensa ja mennä rakkautta sammuttavassa askeesissa niin pitkälle, että he lopulta sammuttavat koko psyykkisen elämänsä, aivan kuten vauva anakliittisessa depressiossa. Jos ihmiseltä puuttuu kyky rakkauteen sijoittamiseen ja roh-

keus sen sisältämien riskien kohtaamiseen, hän tukahduttaa hitaasti itsensä. (Diena 2018, 129–132; Ikonen 2001, 267.)

Vimmainen rakkauden tavoittelu johtaa elämän- ja kuolemanvietin väliseen vaihteluun niin, että lopullinen helpotus seuraa vasta rakkauden kuollessa. Tällaiset ihmiset addiktoituvat pakkomielteiseen rakastumisen tunteen tavoitteluun, mutta heidän ihmissuhteensa eivät kestä. Avoin suhde on yritys ratkaista tämä ongelma. Yksiavioisuus on kuitenkin vallinnut monessa kulttuurissa vuosisatojen ajan, koska vapaa rakkaus tuottaa ihmisille kärsimystä. Yksi romanttinen suhde kerrallaan hillitsee mustasukkaisuutta. Odysseuksen ja Penelopen tarina kuvaa, kuinka vaikeaa on rakastaa useampaa kuin yhtä kerrallaan. Tämän juuret löytyvät preoidipaalivaiheesta. Äiti-lapsi-parin yhteenkuuluvuus ja riippuvuus on varhainen rakkauskokemuksemme matriksi, joka on tiedostamaton ja hyvin pysyvä.

Sisäiset objektit ovat yhtä rakastettavia kuin ulkoiset. Kun sisäiset rakkausobjektit heijastetaan ulkoihin objekteihin, heistä tulee tiedostamattomien sisäisten rakkausobjektien edustajia. Kun tällainen ulkoinen objekti torjuu sijoituksen, menettää sekä objekti että myös sisäinen rakkausobjekti arvonsa. Näin torjutuksi tullut menettää samalla sekä ulkoisen hyvän objektin että osan itseään. Siksi objektinmenetyks on aina kaksinkertainen menetys. Valtaosa suruprosessia on itsen menetetyksen osan henkiin palauttamista. Tätä narsistista prosessia kuvaa Sandlerin potilastapaus, jossa potilaan narsistiset haavat aukeavat uudestaan, kun hän pettytyn tullessaan torjutuksi rakkaudessa. Hylkäyksen nostama katkeruus heijastuu potilaan psykofyysiseen minäkuvaan, ja hän näkee itsensä peilissä rumana ja lihavana. Torjuttu itse näyttäytyy kelvottomana, kun hyvä ja kaudis itsekuva katoaa. Hylätty kokee olevansa yhtä vajavainen ja huono kuin hän kuvittelee hylkääjän hänen ajattelevan olevan. Tunne perustuu projektiiviseen identifikaatioon. (Diena 2018, 46, 62–77.) Itsetuhoiset häpeän ja kelpaamattomuuden tunteet kumpuavat ajatuksesta, että en ole rakkauden arvoinen. Projek-

tiivisen identifikaation kautta psykoterapeutti tuntee saman tunteen nahoissaan.

Rakkauden haudalla

Transferenssirakkauden läpityöstäminen palauttaa henkiin alkuperäisen oidipaalilanteen ja siihen liittyvistä toiveista luopumiseen liittyvät surun tunteet. Oidipaalivaiheen tiedostamattomat toiveet, infantiili seksuaalisuus ja siihen liittyvät konfliktit linkittyvät psyykkisen työn kautta osaksi aikuista egoa. Siksi rakkauden illuusiota voi jopa jossain määrin ruokkia. Psykoterapeutin ongelma on, että hänen on vaikea olla yhtä aikaa särkemättä potilaan illuusiota ja toisaalta olla menemättä liikaa mukaan tämän epärealistisiin odotuksiin. (Diena 2018, 78, 90.) Oidipusmyytti näyttää, kuinka rakkaus ja sen menettämisen pelko sokaisevat ja ajavat ihmisen hulluuteen. Voimakkaat tunteet häiritsevät havaintojamme todellisuudesta. Useat tutkimukset osoittavat, että mustasukkaisuus on pääasiallinen syy väkivaltaan parisuhteissa. Mustasukkaisuutta tutkineessa laajassa tutkimuksessa kaksi kolmasosaa koki mustasukkaisuutta kumppaninsa taholta. Suomen henkirikoksista mustasukkaisuus on päämotiivi 11 prosentissa tapauksissa. Mustasukkaisen mielen täyttävät pettymys, kateus, viha, ahdistus, raivo, pelko, epätoivo, suru, toivottomuus, epävarmuus ja kostonhimo. (Lehti 2016.) Taustalla ovat pelot rakkauden menettämisestä, hylätyksi tulemisesta ja oidipaalisen nöyryyksen toistumisesta.

Psykoterapiassa tunteet paljastavat transferenssisuhteen sisällön. Niitä tutkimalla löytyy sen hetken totuus ja todellisuus. Psykoterapeutti kuulostelee potilasta, jotta hän tavoittaa potilaan tunteet ja tarpeet niiden takaa. Potilaat lukevat psykoterapeutin tunteita ja hänen tapaansa suojautua niiltä. Tunteet ovat sisäistä todellisuutta ja totuutta. Ongelmia syntyy, jos tunteet eivät peilaa ulkoisen maailman todellisuutta ja totuutta tai kun ulkomaailma ei vastaa tunteiden paljastamiin tarpeisiin. Kun ihminen kieltää tunteen olemassaolon ja projisoi sen muihin, sisäinen ristiriita muuttuu ulkoiseksi. Ahdistusta ja ihmissuhteiden ristiriit-

toja aiheuttavien tunteiden sekä niihin liittyvien ajatusten kieltäminen on usein psykoterapiaan johtaneiden oireiden, ihmissuhdeongelmien ja psyykkisen pahoinvoinnin taustalla. Siksi ahdistusten takana olevien tunteiden löytäminen ja käsitteleminen on psykoterapiassa keskeistä. Koska moniin tunteisiin liittyy häpeää, on niiden käsittely egolle uhkaavaa ja ahdistusta aiheuttavaa. Syyllisyyden tunne liittyy usein rakkauden menettämisen pelkoon.

Analyttisen tilanteen regressio ja riippuvuus rohkaisevat implisiittisesti yksipuolisen rakkauden syntyyn. Transferenssirakkauden analyysi paljastaa sen etenevän aivan kuten muutkin rakkaussuhteet: psykoterapeuttiin suuntautuu projektioita, jotka muuttavat hänet egoideaalin kaltaiseksi, mihin liittyy oidiopaaliseen objektiin liittyvää ambivalenssia ja lapsenomaisten perverssien toiveiden herättämiä puolustusmekanismeja. Rakastuminen johtaa hetkittäisiin seksuaalisten toiveiden sublimaatioihin ja integroitumiseen osaksi persoonallisuutta. Jos transferenssirakkautta ei ilmaannu lainkaan, se kertoo voimakkaista defensseistä oidipaalisia mielikuvia vastaan tai Kohutin kuvaamasta narsistisesta transferenssista. Transferenssirakkaudessa ei ole kysymys ainoastaan neuroottisten eroottisten rakkaustoiveiden esiin nousemisesta, vaan myös ihan normaalista lapsenomaisesta tarpeesta tulla rakastetuksi. Sen kannustimena toimii seksuaalisen rakkaussuhteen solmimisen sijaan pikemminkin toive päästä psykoterapeutin kanssa symbioottiseen tai ylipäätään jonkinlaiseen preoidipaaliseen riippuvuussuhteeseen. Seksuaalisuuden idealisoiminen on suoja aggressiivisia ylläkköitä vastaan.

Transferenssirakkaus ei ole yhtä vapaata ja joustavaa kuin normaali rakkaus, koska se perustuu infantileihin malleihin. On tärkeää pitää eroottinen transferenssi elossa ja paljastaa sen varhaiset taustat. Seksiin liittyvä puhe peittää alleen varhaisen tarvitsevuuden. Seksi nousee usein esille, kun halutaan olla muka aikuisempia. Seksuaalisista traumaista kärsineet potilaat voivat myös yrittää vietellä psykoterapeuttia. Aggressoriin identifioituminen

näyttelee tässä tärkeää roolia. Potilas suuttuu, kun psykoterapeutti ei vastaa viettelyyn, mutta lopulta hän kokee helpottavana sen, että psykoterapeutti pitäytyy analyttisessä settinissä. Eroottisella transferenssilla ja pelkällä toiveella analyttikon rakkauden kohteeksi pääsystä välillä on selvä ero. Toive psykoterapeutin toiveiden ja halujen kohteeksi pääsystä on hyvin yleinen fantasia, jonka lähtökohta on varhaisen äiti–lapsi-suhteen tunteissa. (Diena 2018, 78–84).

Lasten ryhmäpsykoterapiassa lasten seksistä puhuminen kertoo ahdistuksesta ja kateudesta, joka johtuu pelosta terapeuttiparin rakkauden ulkopuolelle jäämisestä. Lapsen ja joskus aikuisenkin mieli uskoo seksin olevan yhtä kuin rakkaus. Pelkästään seksuaalivietin tyydyttämiseen tähtäävä suhde ei ole rakkautta, vaikka siinäkin on usein taustalla välittämisen, hellyyden ja rakkauden kohteeksi pääsemisen tiedostamattomat toiveet. Psykoterapiaryhmässä vallitsevassa agape-rakkaussuhteessa korostuu päällimmäisenä toisen kunnioitus ja halu toimia toisen hyväksi. Tällainen rakkaus koetaan vahvana ja merkityksellisenä, kun se on ryhmässä yhdessä jaettu kokemus. Se heijastelee Aristoteleen rakkauden määritelmää, joka on hyvän toivomista toiselle toisen eikä itsen vuoksi. Agape-rakkaus muodostaa työryhmätasolla olevan kehittyneen psykoterapiaryhmän matriksin. Freudista poiketen nykyään nähdään, että esimerkiksi äidinrakkaus ei ole seksuaalisen rakkauden sublimaatiota, vaan ihmisen evoluution aikana kehittyneeseen CARE-systeemiin kuuluvaa epäseksuaalista hoivaa ja hellyyttä (Tuohimetsä 2019, 81).

"Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen
ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen.
Lämpimin peitto on toisen iho,
toisen ilo on parasta ruokaa."
(Tommy Tabermann 2006)

Osalle ihmisistä ainoastaan fyysisesti osoitettu rakkaus muuttuu todelliseksi kokemukseksi rakkaudesta. Pelkät sanat eivät riitä tai ne koetaan tyhjiksi. Vain konkreettiset näkyvät

tapahtumat ovat totta. Näin etenkin silloin, kun mentalisaatiokyky on heikko, kuten laiminlyödyillä lapsilla on. (Kalland 2006, 386–387.) Seksuaalisuuden ylikorostaminen viestii, että kaikkea rakkauden kaipuuta yritetään tyydyttää konkreettisin teoin. Ilmiö havaitaan monen nuoren pukeutumisessa, käytöksessä ja puheissa. Sama näkyy myös lasten ryhmäpsykoterapiassa, kun etenkin pojat seksuaalisivat kaikki rakkauden toiveensa.

Myös aikuisten pakko-oireinen seksiriippuvuus on yritys saada sitä kautta rakkautta. Konkreettiset rakkauden osoituksen toiveet voi ottaa esille sanomalla esimerkiksi: ”Se teissä oleva pikkutyttö tai poika on samalla kiinnostunut mutta yhtä aikaa kauhuissaan, kun se pelkää ajatustensa esilletulon pilaavan kaiken hyvän täältä terapiassa. Haluatte käpertyä terapeutin syliin, mutta pelkääte sitä kaikkien sen herättämien ajatusten vuoksi.” Toive seksuaalisesta suhteesta psykoterapeuttiin voi peittyä myös aggressiivisen transferenssin taakse, jolloin se ilmenee esimerkiksi torjumisena ja hylkäämisenä. Tällaiset potilaat kokevat psykoterapeutin sanat kelvottomana rakkauden ravintona. Psykoterapeutin tulee jatkaa transferenssirakkauden analysointia eikä hän saa ajautua vasta-ajeeraukseen. Se onnistuu kuuntelemalla vastatunteita ja palauttamalla kuultu potilaalle. Tulkinta tulee vasta myöhemmin. (Diena 2018, 80, 165.) Usein erotisoituneen transferenssin taustalla on syvempiä tiedostamattomia pyrkimyksiä, jotka liittyvät aggressiivisiin tai kilpaileviin yllykkeisiin. Potilas esimerkiksi pyrkii suistamaan psykoterapeutin ammatilliselta jalustaltaan, tekemään hänet heikoksi ja voittamaan hänet. Näin potilas saa tilaisuuden halveksia ja nöyryyttää psykoterapeuttia. (Tähkä 1972, 230–231.)

Kaiken teoria: tunteet

Fairbairnin mukaan psykoterapeutti on kiihottava objekti, joka herättää nukkuvan karhun. Potilaat suojautuvat tunteitaan – halujaan – vastaan psyykkisin ja fyysisin oirein, erilaisilla puolustusmekanismeilla ja toiminnalla. Bionin mukaan ihmisellä on luontainen halu

totuuteen, vaikka se merkitsee sisäistä kampaillua silloin, kun totuus tuottaa psyykkistä kipua. Se edellyttää tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä itsen kuuluviksi. Tunteet ovat äärimmäistä totuutta, jonka kohtaamiselta potilas pyrkii suojautumaan. Tunteet ovat hetken subjektiivista totuutta, vaikka lopullista totuutta ei löydy. Tunteet ovat perustavanlaatuisempi tietoisuuden muoto kuin perinteiset aistihavaintomme (Solms 2019, 63).

Kun psykoterapeutti kohtaa tuntemattoman sisällyttämiskäytännöllään, tapahtuu psykoterapeutin oman tunne- ja kokemustaan pohjalta tuntemattoman muuntuminen hetkelliseksi totuudeksi. Syntyy toinen toisensa tuntemisen yhteys. Tässä ja nyt jaettu tunnekokemus sitoo psykoterapiassa yhteen menneen, nykyhetken ja tulevan. Kun psykoterapeutti kuvaa, mitä psykoterapiassa tapahtuu, potilas oppii kokemuksensa kautta.

Bion kuvasi käsitteillä *viha- ja rakkausyhteys* sitä merkityseroa, joka eri kohteilla on yksilön tunnekokemuksissa. Tunteet eivät ole kognitiivisia järkeen perustuvia lausumia, vaan ruumiin tiedostamatonta automaattista viestintää, punastumista, hengenahdistusta ja intuitiivisia kokemuksia, jotka tiedämme mutta emme tiedä. Klemelä kirjoittaa Bioniin viitaten: ”Aito kohtaaminen on tunnemyrsky. Ajattelu on tunneasia. Ennen ajatuksen syntyä täytyy syntyä linkkejä mielen pohjalla olevien alkeellisten sanattomien tunnekokemuksien välillä.” Myös Freud ja Matte Blanco ovat kuvanneet psyykkisen todellisuuden syrjäyttävän ulkoisen todellisuuden, minkä seurauksena psyykkisestä ja ulkoisesta todellisuudesta tulee itse asiassa identtisiä. Näin tapahtuu, koska tiedostamattoman prosessit eivät ota huomioon realiteettia. Tunteiden totuus voittaa mielessä. Filosofit Descartes näki unessaan tietosanakirjan, jossa piti olla kaikki tieto. Uneen ilmestyi kuitenkin seuraavaksi runokirja, jolloin Descartes oivalsi, että tietokirja ei olekaan täydellinen: on olemassa jotain muuta kuin tieto. Ajattelu on tunneasia, ja aito läsnäolo vaatii tunteisiin kosketuksessa olemista. (Ahlroth 2019; Broucek 1982; Klemelä 2018, 343; Takala 2014, 251–255.)

”Totuus ilman ystävällisyyttä ei ole todellista totuutta eikä ystävällisyys ilman totuutta ole ystävällisyyttä” (Hyrck 2018, 274).

Aleksityymiset potilaat ovat haaste psykoterapeutille, koska heidän on vaikea tavoittaa ja sanoittaa tunteitaan. Heillä tunteet ilmenevät ruumiillisten tuntemusten kautta: ”ei sanoja tunteille”. Aleksityymisyys on seurausta tunneköyhästä kasvuympäristöstä. Kun tunteisiin ei kiinnitetä huomiota, kehittyy aleksityymisiä persoonallisuudenpiirteitä. (Saarijärvi ym. 2006, 1279.) Myös monet mielialalääkkeet aiheuttavat tunteiden latistumista, jolloin tunteiden kanssa työskentely vaikeutuu (Jylhä & Isometsä 2014; Kajanoja ym. 2018). Monet potilaat kärsivät lääkkeiden aiheuttamasta tunnehuippujen leikkaantumisen, koska samalla elämästä katoaa kyky kokea rakkauden ja ilon tunteita. Haitallisinta on tunteiden välttely rauhoittavien lääkkeiden avulla. Bentsodiatsepiinit poistavat ahdistusta, jolloin niihin liittyvien tunteiden ja tunnemuistojen käsittely estyy. Suurina annoksina terapiatunnin tunnemuistot pyyhkiytyvät pois lääkkeiden aiheuttaman amnesian vuoksi. Esimerkiksi suruprosessin on havaittu keskeytyvän ja estyvän rauhoittavan lääkityksen vuoksi. (Ashton 2006, 13–14.) Terapiaresistentiksi luultu potilas voi hyötyä psykoterapiasta, kun rauhoittavasta lääkityksestä luovutaan ja tunteet kohdataan tässä ja nyt. Toisaalta joskus toimintakyvyttömyys ja sietämätön kipu vaativat psykoterapian rinnalle lääkettä.

Tunneyhteys tuottaa psykoterapiassa hyviä tuloksia. Siksi yhteistyösuhteen laadun merkitys on koulukuntaeroja suurempi tekijä hyvien hoitotulosten takana. Tutkittaessa hoitojen keskeytyksiä on todettu, että 87 prosenttia keskeytyksistä johtui terapiaprosessista tai psykoterapeutin käyttäytymisestä. Psykoterapeutin heikot vuorovaikutus- ja empatiakyvyt myötävaikuttavat potilaan tilan huononemiseen. Verrattaessa psykodynaamisten psykoterapioiden hyviä ja huonoja tuloksia saavia psykoterapeutteja keskenään havaittiin, että huonoja tuloksia saivat ne, joilla ilmeni enemmän vihamielistä kontrollointia. Tämä ilmeni

vähättelynä, syyttelynä, vihamielisenä suhtautumisena eroihin, huomioimatta jättämisenä, ristiriitaisena viestintänä ja vähäisempänä tuen tarjoamisena. Psykoterapeutin hyvien ihmissuhdetaitojen, kuten empatiakyvyn ja kyvyn olla vastaamatta vihamielisesti potilaan vihamielisyyteen tai torjuntaan, havaittiin sen sijaan vaikuttavan myönteisesti hoidon tuloksiin.

Ystävällisyys tuottaa ystävällisyyttä ja viha vihaa. Etenkin psykoterapeutin epäadekvaatit vastatransferenssit ja hieman yllättäen myös liian hyvä tunteiden ilmaisukyky lisäsivät huonoja tuloksia. Psykoterapian tulokset ovat parhaat, kun psykoterapeutilla on kyky läheiseen ihmissuhteeseen, joka koostuu huolenpidosta, rakkaudesta ja sitoutumisesta. Pitkää psykodynaamista psykoterapiaa tekevien psykoterapeuttien potilaiden todettiin hyötyvän terapiasta enemmän. (Lehtovuori 2018, 38–39, 91–95.) Pitkiin psykoterapioihin liittyvän syvän tunnesuhteen merkityksen ja eroihin sekä pettymyksiin liittyvien tunteiden jakaminen on polku rakkauden tunteen löytämiseen. Tärkeää on turvallisen settingin luominen ja ylläpitäminen. Kun psykoterapiaryhmän resilienssi paranee, ryhmän tietoisuus ja ymmärrys toinen toisensa tunteista ja tarpeista lisääntyy. Samalla keskinäinen empatiakyky kehittyy. (Zautra 2014, 13.)

Tunteiden tulkki

Psykoterapeutti toimii rakastavan henkilön roolissa. Potilas tarvitsee myötäeläjän ja kansakulkijan, joka ei hylkää eikä tuomitse, vaan pysyy rinnalla ja rohkaisee: ”Rakastan sinua terapeutti, luullakseni, jollakin tavalla. Puhun mieluummin hahmolle, joka on näkyvänä silmiäni edessä kuin Jumalalle, jota en näe, sellitän kuulijalleni. Mutta Jumala onneksi näkee minut, joka puhun, ja terapeutin, joka kuulee puheeni kuin puhuisin hänelle.” (Sievers 2018, 120–125.) Joskus rakkaus löytyy uskonnollisen heräämisen kautta. Jumala on idealisoitujen sisäisten objektien edustaja. Toisinaan ankara ja tuomitseva. Anteeksiannon kautta viha laantuu, ja rakkauden vastaanottaminen sekä antaminen mahdollistuvat.

Psykoterapeuttinen rakkaussuhde on hoitava kiintymyssuhde. Psykoterapeutti sallii rakkauteen liittyvän idealisaation, joka liittyy transfereenssiin ja on välttämätöntä riippuvuussuhteen syntymiselle. Tokola-Kempin (2020) väitöskirjassa psykoanalyttisessa psykoterapiassa käynyt kirjailija kuvasi terapiaansa näin: ”Se on kyllä ollu mun elämäni tärkeimpiä kokemuksia se terapiaprosessi. Mä aattelen nykyäänkin vielä, että se on ehkä mun tärkeimpiä rakkaussuhteitani ollu tämä terapiasuhde että.” Emotionaalista suhdetta psykoterapeuttiin kuvattiin romanttiseksi rakkaudeksi, rakkaudelliseksi tunteeksi, kiintymykseksi ja eräänlaiseksi ystävyydeksi. Onnistuneessa hoitosuhteessa olleet nostivat esiin tunteiden keskeisyyden psykoterapiassa. Tätä kautta he löysivät aidomman yhteyden omaan itseensä. (Tokola-Kemppi 2020, 303–305.)

Psykoterapeutin on narsistisista tarpeistaan huolimatta lopulta pudotettava häntä idealisoiva potilas lempeästi maan pinnalle. Psykoterapeutti voi vältellä tämän vaikeasti kohdattavan totuuden esille ottamista, jos hän pelkää potilaan pitävän häntä tunteettomana. Jalustalta alas laskeutuminen on välttämätön rakkauden teko, joka johtaa aikuisen realistisen ihmissuhteen ja lopulta rakkaussuhteiden löytämiseen terapian ulkopuolelta. Mitä tyydyttävämpiä ja antoisampia psykoterapeutin ihmissuhteet ja seksuaalielämä ovat, sitä vapaammin hän kykenee auttamaan potilasta ratkaisemaan ja poistamaan esteitä transferenssirakkauden tutkimisen tieltä. Joskus psykoterapeutti tulee mustasukkaiseksi tai kateelliseksi potilaansa onnellisuudesta ja tämän löytämästä uudesta rakkaudesta ja vapaudesta. Psykoterapeutti voi kokea itsensä hylätyksi, ja hän tulkitsee potilaan toiminnan hyökkäykseksi psykoterapiaa vastaan. Kyseessä on kuitenkin onnistuminen: potilaan aiempi estyneisyys ja tunteiden kieltäminen eivät enää tuhoa potilaan egoa, vaan potilas uskaltaa vihdoinkin avata siipensä ja lentää kohti uutta vapautta. (Diena 2018, 165; Hyrc 2018, 274.) Psykoterapian tavoite on, että potilaan rakkaus- ja ihmissuhteet siirtyvät vastaanoton ulkopuolelle, jolloin potilas itsenäistyy psykoterapeutista. Itsenäistyses-

sään potilas hylkää psykoterapeutin tunteiden siirron kohteena.

”Rakkauden hinta on suru.”

(Jari Tervo 2010)

Niiden potilaiden kanssa, joilla on valtava rakkauden kaipuu, pohjattomasti tarvitsevuutta ja paljon deprivatiokokemuksia, psykoterapeutin sisäisen maailman – vastatunteiden – kuunteleminen on tärkein tie potilaan ja tämän tunteiden ymmärtämiseen (Diena 2018, 185–186). Tähän tarvitaan tunneälyä, joka on psyykkisen hyvinvoinnin ja ihmissuhteiden kannalta älykkyyden muodoista tärkein. Se on omien ja muiden tunteiden tunnistamista. Siihen kuuluu myös sen tiedostaminen, kuinka tunteet vaikuttavat ja miten niitä nimitään ja säädellään. Kognitiivinen älykkyys näyttää vaikuttavan ainostaan 20 prosenttiin niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat ihmisen menestymiseen. (Saarinen 2001, 27.) Myös psykoanalyysin piirissä valitsee yleinen väärinkäsitys, että psykoterapia vaatii poikkeuksellista kognitiivista älykkyyttä. Sitä ruokkivat myös psykoterapeuttien narsistiset tarpeet. Ihmisen ei tarvitse olla poikkeuksellisen älykäs voidakseen kokea ja tunnistaa tunteita ja sitä kautta hyötyä psykoterapiasta. Älykkyydeltään keskiverto ihminen voi olla tunneälyltään suuri, kun taas kognitiivinen nero voi olla hukassa tunteidensa kanssa. Koiron kouluttajat saavat aikaan käyttäytymisen muutoksia eläinten vähäisempää kognitiivista kapasiteettia hyödyntäen. Silloinkin todellinen muutos edellyttää aina eläinten tunteiden ja halujen merkityksen tunnistamista.

”Ainoastaan sydämellään näkee hyvin.

Tärkeimpiä asioita ei näe silmillä”

(de Saint-Exupery 1943/2009).

Rakkauden löytöretki

Psykoterapeuttinen työ kohdistuu suurelta osin rakkauden vastavoimien, kuten kateuden, tutkimiseen ja tulkitsemiseen. Psykoterapeuttisen kiintymyssuhteen huolenpito korjaa mielen sisäistä epäjärjestystä ja hajaannusta, jolloin kiitollisuus, hyvittäminen, suru, empatia ja rak-

kauden tunteminen tulevat mahdolliseksi. Moni kokee psykoterapian päättyessä sen tärkeimmäksi tulokseksi rakkauden tunteen ja merkityksen löytämisen. Tämä rakkaus ei ole riippuvainen muilta saatavasta viettityydytyksestä ja rakkaudesta, vaan sen lähtökohta on itsen, muiden ja itse elämän rakastamisessa. Jo Freud määritteli terveyden merkiksi kyvyn rakastaa. Rakkaudesta puhuminen psykoterapiaan liittyen voi tuntua naiivilta. Ajatus on osoitus tunteiden merkityksen mitätöimisestä: tiedostamattomasta aggressiosta tunne-elämää ja rakkauden merkitystä vastaan. Psykoterapiasuhteen tunnekokemukset tulee yhdistää potilaan muihin ihmissuhdekokemuksiin, jolloin aiemmin vältellyistä ja kielletyistä tunteista tulee vaaratomia. Muutokseen vaadittavan tunnesuhteen, psykoterapeuttisen kiintymyssuhteen, rakentuminen vaatii aikaa ja halua tutustua toiseen. Kun suhde on syntynyt, psykoterapeuttinen työ on jo pitkälti tehty. Kaikki oppiminen tapahtuu kokemuksellisesti tässä tunneyhteydessä. Psykoterapeutin kannattelemat tunteet tulevat potilaalle tunnistettaviksi ja siedettäviksi, mikä jälkeen tämä voi kohdata tunteensa niitä kieltämättä tai projisoimatta. Solmsin mukaan psykoanalyysi ei ole tärkeää, vaan se käsittelee jotain, joka on tärkeää. Siinä on kyse siitä, mikä saa meidät elämään. Psykoanalyysi tunnustaa tunteiden ehdottoman vaikuttavuuden. Potilaan tunteet viestittävät hänen todellisesta itsestään. Kun tunteet jaetaan transferenssisuhteessa, psykoterapiasuhteen tunnekokemukset yhdistyvät potilaan muihin ihmissuhdekokemuksiin. Katkeruus ja viha väistyvät. Mielensisäinen ankeuttaja hellittää otteestaan, kun löytyy rakkaus. Jos sitä ei löydy, on psykoterapia jäänyt vajaaksi (Solms 2018, 5–6; Solms 2019, 68). Psykoterapeuttisen kiintymyssuhteen tunteet eivät välity ja peilaudu internetin hoitobottien ja itsehoitomanuaalien sivuilta. Tunneäly voittaa selkoälyn kaikessa ihmissuhteisiin ja tunteisiin liittyvässä. Vaikka emojin välityksellä voi kertoa tunteista, niin usein siitä puuttuu juuri tunne. Kun tunteet puuttuvat, puuttuu kaikki.

”Heräämme todella eloon sisimmässämme vain silloin, kun elämme muita varten”

(Leo Tolstoi 1910; Sirenin 2019 mukaan).

Kirjallisuus

- Ahlroth, Jussi** (2019, 9. marraskuuta). 400 vuotta siten filosofi näki kolme unta, jotka voivat kertoa meille paljon itsestämme – Yksi niistä oli ehkä selkouni, ja se muutti Descartesin elämän suunnan. *Helsingin Sanomat*. Lauantaiessee.
- Ashton, C. Heather** (2006). *Bentsodiatsepiinit – vaikutukset – vierotus*. Suom. Ari Tiensuu. Lääketieteellinen editointi Markus Sundqvist. Järvenpään sosiaalisairaalan tutkimusyksikön julkaisu. Luettavissa osoitteessa https://www.vinkki.info/sites/default/files/bentsodiatsepiini_hoitomanuaali.pdf
- Balint, Michael** (1985). *Primary love and psychoanalytic technique*. Lontoo: Routledge.
- Broucek, Francis, J.** (1982). Shame and its relationship to early narcissistic developments. *The International Journal of Psychoanalysis*, 63, 187–200.
- de Saint-Exupery, Antoine** (1943/2009). *Pikku prinssi*. Helsinki: WSOY.
- Diena, Simonetta** (2018). *Psychoanalysis listening to love: Passion and bonds*. Lontoo: Routledge.
- Ezriel, Henry** (1972). Experimentation within the psychoanalytic session. *Contemporary Psychoanalysis*, 8, 229–245.
- Hyrck, Riitta** (2018). Psykoterapeutin yliminä ja hänen asenteensa potilaisiin ja kollegoihin. *Psykoterapia*, 37(4), 272–286.
- Ikonen, Pentti** (2001). Pieni tutkielma rakkaudesta. Teoksessa Roos, Esa; Manninen, Vesa & Välimäki, Jukka (toim.), *Rakkaus, toive, todellisuus*, 255–277. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jansson, Tove** (1965/1987). *Muumipappa ja meri*. Suom. Laila Järvinen. Helsinki: WSOY.
- Jylhä, Pekka & Isometsä Erkki** (2014). Muuttavako masennuslääkkeet persoonallisuutta? *Duodecim*, 130(16), 1579–1581.
- Kajanoja, Jani; Scheinin, Noora M.; Karukivi, Max; Karlsson, Linnea & Karlsson, Hasse** (2018). Is antidepressant use associated with difficulty identifying feelings? A brief report. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 26(1), 2–5.
- Kalland, Mirjam** (2006). Mentalisaatio, reflektiivinen kyky ja psykoanalyysi Peter Fonagyn ajattelussa. Kirjassa Mälkönen, Kristiina & Hyrck, Riitta (toim.), *Psykoanalyysin isät ja äidit: teoreettisia näkökulmia*, 377–395. Helsinki: Therapiea-säätiö.

- Klein, Melanie** (1988). *Love, guilt and reparation and other works 1921–1945*. Lontoo: Virago Press.
- Klemelä, Esko** (2018). Ajatus ilman ajattelijaa. *Psyko-terapia*, 37(4), 342–343.
- Lagerkvist, Pär** (1976). *Barabbas-kääpiö*. Helsinki: WSOY.
- Lehti, Markku** (2016). *Henkirikoskatsaus 2016*. Helsingin yliopiston valtiotieteellisen tiedekunnan kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutin katsauksia 10/2016. Luettavissa osoitteessa https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160000/Katsauksia_10_Lehti_2016.pdf
- Lehtovuori, Pirjo** (2018). *Psyko-terapeutin henkilökoh- taisten ominaisuuksien merkitys psykoterapiassa ja niiden vaikutus tuloksellisuuteen identiteettihaastattelun perusteella*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Saarijärvi, Simo; Salminen; Jouko K. & Äärelä, Erkki** (2006). Tunnistamattomat tunteet. *Duodecim*, 122(11), 1279–1280.
- Saarikoski, Pentti** (1962). *Mitä tapahtuu todella?* Helsinki: Otava.
- Saarinen, Mikael** (2001). *Tunne älysi, älyä tuntevasi*. Helsinki: WSOY.
- Saraneva, Kristiina** (2006). Freud eilen ja tänään. Kirjassa Mälkönen, Kristiina & Hyrck, Riitta (toim.), *Psyko- analyysin isät ja äidit: teoreettisia näkökulmia*, 15–90. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Segal, Hanna** (1994). *Melanie Klein ihmismielen ym- märtäjänä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Sievers, Peppi** (2018). Muuttuvatko potilaiden uskon- nolliset ja hengelliset käsitykset psykodynaamisessa psykoterapiassa? *Psyko-terapia*, 37(2), 117–129.
- Siltala, Pirkko** (2006). Kerroksellinen subjekti. Johdan- toa Julia Kristevan psykoanalyttiseen ajatteluun. Kir- jassa Mälkönen, Kristiina & Hyrck, Riitta (toim.), *Psyko- analyysin isät ja äidit: teoreettisia näkökulmia*, 322–370. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Siren, Vesa** (2019, 25. syyskuuta). Kun ystävä teki it- semurhan, Viv Groskop kaivoi suurten venäläiskirjailijoi- den viisaudet esiin – syntyi tavallista syvällisempi self help -opas. *Helsingin Sanomat*.
- Solms, Mark** (2018). The scientific standing of psycho- analysis. *BJPsych International*, 15(1), 5–8.
- Solms, Mark** (2019). Mikä “tiedostamaton” on ja missä se sijaitsee aivoissa? Neuropsykoanalyttinen näkökul- ma. *Psyko-terapia*, 38(1), 62–70.
- Tabermann, Tommy** (2006). *Ihme nimeltä me*. Helsinki: Gummerus.
- Tabermann, Tommy** (2007). *Runot 1970–2006*. Helsing- ki: Gummerus.
- Takala, Ossi** (2013). Olemassaolevaksi ryhmässä. *Psy- ko-terapia*, 32(3), 250–263.
- Takala, Ossi** (2014). Psyko-terapia totuuden tapahtuma- na. *Psyko-terapia*, 33(4), 251–260.
- Tervo, Jari** (2010, 2. heinäkuuta). Tommy Tabermann. *Helsingin Sanomat*. Muistokirjoitus.
- Tokola-Kemppi, Sirpa** (2020). Psykoanalyttinen hoi- to asiakaskokemuksen näkökulmasta. *Psyko-terapia*, 39(4), 297–311.
- Tuohimetsä, Martti** (2019). Mielen arkeologiaa. *Psyko- terapia*, 38(1), 62–70.
- Tähkä, Veikko** (1972). *Psyko-terapian perusteet psyko- analyttisen teorian pohjalta*. Helsinki: WSOY.
- Zautra, Alex, J.** (2014). Resilience is social, after all. Teoksessa Kent, Martha; Davis, Mary C. & Reich, John W. (toim.), *The resilience handbook – Approaches to stress and trauma*. New York: Routledge.