

Niina Rita

Mielenmaisemia psykodynaamisessa psykoterapiassa Louise Glückin runojen tunnelmissa

Hahmottomasta havaintoihin

Kuinka kielellisyys, tarinat ja luovuus liittyvät psykoterapiaan? Miten muotoutuu mielenmaisema, jossa mielikuvat ja uudet ajatukset voivat syntyä? Parantaako mielen integroituminen hyvinvointia? Lähestyn kirjoituksessani kysymyksiä psykodynaamisen psykoterapian viitekehyksessä. Psykoterapian kokemuksellisuutta on vaikea kuvata elävästi teoreettisin käsittein. Mielen integroitumisprosessin kokemuksellista etenemistä ja mielikuvien muutoksia elävöittävät tekstissäni yhdysvaltalaisen esseistin ja runoilijan Louise Glückin runot. Nobelin kirjallisuuspalkinnon vuonna 2020 voittanut Louise Glück on viiltävän tarkka hajanaisen, hahmottomassa olevan mielen kuvaaja.

Kirja sisältää

reseptejä vain talven varaksi,

jolloin elämä on kovaa. Keväällä

kuka tahansa pystyy valmistamaan hyvän aterian.¹

Yksilö, joka on kokenut kehitystasoonsa nähden ylivoimaisia tapahtumia, ei aina kykene liittämään kokemuksia elämäntarinaansa. Kokemuksia voi kutsua traumaiksi, katkoksiksi

psykkisessä jatkuvuudessa. Tapahtumia ja ajanjaksoja, joista ei muotoudu kerrottavaa tarinaa, jää joskus jäsentymättömiksi mielen aineksiksi. Voi olla hankalaa käsitellä sellaista, mitä ei muista tai kykene jäsentämään. Kokemus saattaa välittyä toisille tavassamme olla vuorovaikutuksessa, kuten pelokkuutena, vetäytymisenä tai ehkä vihaisuutena. Tunteina, joille ei löydy ymmärrettävää syytä. Traumaattiset kokemukset ovat niitä, jotka voivat vaikuttaa piilotajuisesti ajankohtaiseen olemiseemme ja ihmissuhteisiimme. Saatamme toimia tavoilla, joita emme tietoisesti ymmärrä.

Kuinka raskas onkaan mieleni,

menneisyydellä täytetty.

Vieläkö siellä on tilaa

maailman kulkea läpi?²

Psyykinen rakentuminen ja kasvu ovat voineet jäädä sellaisella tavalla kesken, ettei voimakkaiden tunteiden säätely ja sen myötä ajattelu näissä tunnetiloissa onnistu. Voimakkaiden tunteiden herättämä saattaa usein olla sellaista, ettei mielen liikkeiden kuvaaminen jälkeensä täysin onnistu. Koemme avuttomuutta ja ahdistuneisuutta emmekä saa riittävää yhteyttä mielen sisäiseen maailmaan päästäksemme

eteenpäin. Voi olla tunne, etteivät langanpätkät yhdisty toisiinsa. Näissä ylitsepääsemättömissä tunnelmissa aloitamme psykoterapian. Joskus kertoen, että ulkoisesti elämä sujuu, mutta selittämättömällä tavalla on paha olla.

Pysyttelimme tällä tavoin pitkän aikaa.
Saarroksissa, ajattelen mielessäni,
kuin myrskyjen halvaannuttamat laivat.³

Näiden aineiden kanssa lähdemme satamasta. Ensin hapuillen, kokeillen, katsetta hakien. Vähitellen löydämme yksittäisiä kohtia, muistojen siruja, joista muotoutuu tunne, että tässä on täytynyt olla jotain tärkeää. Työ muistuttaa salapoliisin asennetta tavassa etsiä johtolankojen kautta ymmärrystä olevalle ja sanoja sanattomuudelle. Tavassamme olla kerromme kehityksellistä tarinaamme.

Ja eivätköhän vain
pilvet palanneet, eiköhän vain
taivas muuttunut synkäksi ja uhkaavaksi,
kaikki oli niin kuin ennen, paitsi että
menetykset olivat kasautumassa –
Ja silti, hetkeä aiemmin
aurinko oli paistanut.⁴

Aivan ensiksi on kuitenkin harjoiteltava itsehavainnointia, jonka tarkoituksena on saada tiedostamatonta itsehavainnoinnin kohteeksi (Ikonen 2004, 22). Psykoterapiaa ennen oman mielen havainnointia ja tutkimista on usein pyritty välttämään, koska jokin tunne on paljastanut, että pinnan alla saattaa olla vaarallista ja jotain vielä pahempaa. Jotakin, mikä saa mielen ahdistumaan, ja epämääräinen tunne pahan tai liian häiritsevän tulemisesta esiin, kenties hallitsemattomalla tavalla. On parempi olla ajattelematta ja katsoa toisaalle. Jonain päivänä välttäminen ei enää ole mahdollista. Epämääräiset pahan olon sävyttämät tunnelmat, affektit valtaavat olotilaa, saavat ruumiillisia oireita esiin, ja se on pelottavaa. Louise Glückin runokokoelma *Talvisia reseptejä kollektiivista* (2021) kutsuu sellaista lukijaa, jonka sisin resonoi elämän sanattomien kokemusten kosketukselle.

TALVINEN MATKA

No, oli juuri niin kuin olin arvellutkin,
polku
kaikkea muuta kuin poispyyhitty –

tässä on rajalinja,
se muistuttaa
linjaa josta sanamme saavat alkunsa:
kuunvalo muuntautuu läpi.

Lumen mäntyjen
heittävät varjot.⁵

”Talvinen matka” -runossa on jo viipyilevä toivo. Aavemaisuus on asettumassa yön ensimmäisten kuunsäteiden sisään. Polkua ei poispyyhitty lopullisesti, vaan siitä löytyy merkkejä. Siitä oli menty, ja hennot jalanjäljet kuultavat painautumina menneestä. Runossa on tuntu, että tavoittelemme tunnistamista, tuttua, tietoa siitä, mistä olemme kulkeneet ja kenen kanssa. Miten polulla olemme tulleet kohdauksi. Hapuileva kosketus menneeseen, unohdettuun, tavoittaa toivon. Ojentaudumme valoa kohti luonteenomaisesti kuin kallioiden välistä maaperänsä löytänyt yksinäinen varjossa elävä kasvi. Kestänhän vielä pystyssä ja saanhan ravintoa huomennakin.

Kuin hyvässä tarinassa on psykoterapiassakin yllättäviä käännteitä. Työn lopputulos ei piirry alussa suoraviivaisena jatkumona, vaikka tavoitteet ovat etukäteen mietittyjä. Mitä seuraavaksi tapahtuu? Hento kasvi on selvinnyt huomiseen, mutta entä sen jälkeen? Voiko luottaa elämän jatkuvuuteen ja turvalliseen olemiseen, kun sitä ei ennenkään ole ollut? Psykoterapiassa kävijälle luottaminen toiseen ihmiseen voi tuntua riskiltä, lähes ylivoimaiselta. Parhaimmillaan kävijän mielessä on toivo, joka ensin hauraasti, mutta turvallisuuden kokemuksen lisääntyessä, on vahvemmin läsnä.

Oivallus, siskoni sanoi.
Nyt se on tässä.
Mutta pimeydessä on vaikea nähdä.⁶

Matka kaksiulotteisuudesta moniulotteisuuteen

Psykoterapian matkalla joudumme yhdessä kestävään ääripäihin luisuvaa ajattelua, näköalattomuutta, tyhjyyttä, eikä horisontissa näy välttämättä ajoittain mitään. Silloin muistelemme polun hentoja askeleita ja luomme uskoa, että polku on olemassa, vaikka emme sitä näkisi. Vähitellen voimme alkaa kuvitella sitä. Kuvitella yhdessä – ehkä se on olemassa, se on ollut olemassa. Ajoittain sen unohtaa, mutta kun muistelemme ja muistutamme yhä uudestaan, polun olemassaolo piirtyy selvemmin mieleemme. Yhteisen työn edistyttyä asiakkaan itse- ja objektikonstanssi muotoutuu vahvemmaksi, mikä mahdollistaa pysyvyyden kokemuksen silloinkin, kun on vaikeita tunteita (Tähkä 1997). Itse- ja objektikonstanssilla tarkoitetaan sitä, että kokemus itsestä ja toisista ei horjahda voimakkaiden tunnetilojen kokemuksissa alati ääripäihin, vaan kestää heilahteluita aiempaa paremmin. Vahvistuminen vähentää päätymistä lohduttomuuteen ja psyykkisen putoamisen kokemuksiin. Löydämme vähitellen sisäistä turvallisuuden tunnetta. Olemme matkalaisia, joilla on määränpää ja näkyviä. Saatamme tavata toisiakin matkalaisia, mutta sen aika ei ole vielä.

Kuinka virittäydymme asiakkaan kokemuksen ja toiseuden äärelle? Mitä me lähdemme havaitsemaan? Kuuntelemme jotain, mille ei ole vielä muotoa, kuin pienen lapsen äärellä. Tutkimme ja kestämmme epävarmuutta.

...monet syvälliset löydöt
odottivat meitä, toivoen samalla
ettei minua vaadittaisi
nimeämään niitä. Sillä en pystynyt nimeämään niitä.
Mutta usko siihen että ne
olivat olemassa⁷

Kohti muutosta

kaikki on muutosta, hän sanoi, ja kaikki on
yhteydessä kaikkeen.
Kaikki myös palaa takaisin, mutta ei samana
kuin lähti –⁸

Ensin oli kauhun sävyttämä tyhjyys, ja paljon myöhemmin säkeet, jotka antoivat kokemukselle muodon. Pirkko Siltala (1993) virittää mielenkiinnon kokemuksiin, joille ei ollut löytynyt sanallista muotoa. Hän kuvaa *abjektin* käsitettä, jossa sanaton kokemus saa taiteellisen muodon, tarinan, joka jäsentää traumaattisen kokemuksen. Elävät tarinat antavat ymmärryksen sille, mikä on ihmisenä olemisen vaikeutta, haurautta, ja miten se johtaa luomiseen, uuteen muotoon, jaettavaankin. Daniel Siegel (2010) liittää mielenterveyden kykyyn integraatioon, jäsentymiseen ja aihoiden yhdistämiseen. Yhdistämisellä lähestymme vähitellen tarinaa.

Sinulle, joka ei muista
kulkureittiä toisesta maailmasta
kerron, että pystyin taas puhumaan: mikä tahansa
palaakin onohduksesta, palaa
löytämään äänen...⁹

Jaettavissa olevaan voi eläytyä, ja siitä voi puhua. Se on helpottavaa, että löytää sanat, ja silloin voi parhaimmillaan vapautua psyykkisistä oireista (Makari 2008). Työskentely vaatii epävarmuuden kestämistä, epätietoisuuden äärellä olemista. Miten kestää sitä, ettei havainnot muotoudu rationaalisten käsitteiden alaisuuteen nopeasti ja järjen aikataulun sanelemana. Tämän hitaan työn äärellä joutuu kohtaamaan epävarmuuden. Miten säilyttää herkkyyttä, sensitiivisyys ja havainnointikyky kaiken äärellä.

Luovuuden löytämisestä

Luovuuden kautta työstimme elämänkolhuja suremalla sekä yksin että yhdessä toisten kanssa (Häggglund 2000). Työskentelyllä luodaan uutta menetyksen tilalle. Luovuuden keinoin materiaalia lähestytään ensin mielen sisäisesti ja sijoitetaan ne tämän jälkeen taiteelliseen muotoon. Silloin ne ovat jaettavia, ja niiden välityksellä voidaan olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Prosessissa onnistuneinta on mahdollisuus käsitellä tunteita, jotka liittyvät menetyksiin ja vaikeisiin kokemuksiin. Työn

avulla voidaan parhaimmillaan löytää uusi tapa olla. Näiden moniulotteisten kehityspolkujen kautta kurotamme löytämiemme sanojen kautta tarinoihin, joita voimme kertoa.

Heräsin tietämättömänä metsässä;
 vielä hetki sitten en tuntenut ääntäni,
 jos sellainen olisi annettu minulle
 ja se olisi ollut tulvillaan surua, lauseeni
 kuin yhteensolmittuja huutoja.
 En edes tiennyt tuntevani surua
 ennen kuin se sana tuli, ennen kuin tunsin
 sateen virtaavan minusta.¹⁰

Yhteystä tarinoihin

Psykoterapeuttina oman elävyyden ylläpito on ensisijaista. Toivottomuuden kuiluun ei ole molempien hyvä pudota. Näiden tunnelmien siivittämänä meillä on nuorisopsykoterapeuttien kirjallisuuspiiri, jossa luemme kaunokirjallisia teoksia, ja tällöin työn kuorma tuntuu hieman kestettävämältä. Analysoimme teoksia, ja maailma näyttäytyy aina kohtaamistemme jälkeen toiveikkaammalta, ikään kuin kaikki olisi hieman toisin. Psykoterapeuttina toisten kanssa yhdessä miettiminen ja kaunokirjallisuuden tarinoihin eläytyminen auttaa omaa mieltä pysymään liikkeessä ja sisällöltään rikkaana. Kaunokirjallisuudessa näyttäytyvät myös sellaiset elämäkokemukset, joihin psykoterapeuttina ei ole ollut pääsyä.

Ah, hän sanoo, taas sinä uneksit

Ja sitten minä sanon olen iloinen että uneksin
 tuli on vieläkin hengissä¹¹

Kahdenkeskisessä psykoterapiassa kaunokirjallisuuden tarinat asettuvat niin sanotuksi kolmanneksi osapuoleksi. Tällöin tarinat paikantuvat ulkopuoliseksi tarkasteltavaksi kohteeksi, jonka avulla asettaudutaan sopivasti etäämmälle oman elämän kipukohdista. Toisaalta Mannisen (2022, 156) mukaan kirjallisuuden avulla voidaan tulla tietoisemmaksi omista sisäisistä vuorovaikutusasetelmista, joita on siirretty luettuun, sekä siitä, millaiseen vastaanottajan asemaan tarina lukijan saat-

taa. Tarinoiden avulla yhteys omiin tunteisiin voi löytyä. Paha olo ja sietämättömät tunteet parhaimmillaan inhimillistyvät. On huoventavaa huomata, että ihmisyden ytimessä on meille kaikille yhteistä kasvun tuskallisuutta. Esimerkiksi runous voi tarjota lohtua eksistenttialististen ydinkysymysten myrskynsilmään (Pettersson 2022, 163–181). Kirjojen äärelle asettuessamme saatamme eläytymisen kautta ymmärtää asiakkaan elämän kohtia uusista näkökulmista. Psykoterapiamatkan perille pääsyn tunnistaa usein siitä, että asiakkaan on helpompaa kuvata mielessä tapahtuvaa, kertomuksiin yhdistyy tunne, vuorovaikutuksessa on vastavuoroista eloisuutta ja huumori pilkistää tarinoiden lomasta esiin. Yhteinen matka on tulossa päätökseen. Elämäntarina on integroituneempi itsehavainnoinnin vahvistumisen kautta ja aiemmin sirpaleina ollut on saanut muodon.

Ystävänä, kokenut psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti kuvaa kirjojen merkitystä psykoterapiassa seuraavasti:

Kirjan mukana oleminen psykoterapiassa on kuin silta terapiasuhteen maisemassa. Kaksi ihmistä katsoo tätä silta-aiemaa, sillalle voidaan ehkä kulkea ja mahdollisesti kohdatakin, mutta jo yhdessä katsominen riittää. Kuten muutoinkin yhteisen maiseman äärellä toisinaan siitä puhutaan tai sen herättämiä ajatuksia ja tunteita tuntuu merkitykselliseltä jakaa – toisinaan kuitenkin vain kokemus siitä, että olemme katsoneet samaa maisemaa, luo jo sinällään yhteyden. Vaikka en täsmälleen tiedä, mitä sinä näit, tunsit ja ajattelit, tiedän että olemme kumpikin olleet siellä. Kirja on kohtaamisen paikka, se luo yhteyden.

Viitteet

¹ Glück 2021, 19.

² Glück 2021, 38.

³ Glück 2021, 31.

⁴ Glück 2021, 35.

⁵ Glück 2021, 23.

⁶ Glück 2021, 39.

⁷ Glück 2014, 9.

⁸ Glück 2021, 13.

⁹ Glück 2022, 12.

¹⁰ Glück 2022, 16.

¹¹ Glück 2021, 53.

Kirjallisuus

Glück, Louise (2014). *Uskollinen ja hyveellinen yö*. Suom. Anni Sumari. Turku: Enostone.

Glück, Louise (2021). *Talvisia reseptejä kollektiivista*. Suom. Anni Sumari. Turku: Enostone.

Glück, Louise (2022). *Villi iiris*. Suom. Anni Sumari. Turku: Enostone.

Hägglund, Tor-Björn (2000). Taiteen ja tieteen luovuus mielenterveyden peilinä. *Suomen lääkärilehti*, 55(7), 692.

Ikonen, Pentti (2004). *Psykoanalyttisia tutkielmia 2*. Helsinki: Yliopistopaino.

Manninen, Paavo (2022). Lukija, tunne itsesi: transferenssi ja lukemisen näyttämö. Teoksessa Kosonen, Päivi & Ihanus, Juhani (toim.), *Hoitava lukeminen: teoreettisia ja käytännöllisiä näkökulmia lukemistyöhön*, 141–159. Tampere: Vastapaino.

Makari, George (2008). *Revolution in mind. The creation of psychoanalysis*. New York: Harper Perennial.

Petterson, Torsten (2022). Jaettu kokemus – jaettu lohtu? Fiktio näkökulman omaksuminen ja eksistentiaaliset näkökulmat kirjallisuudessa. Teoksessa Kosonen, Päivi & Ihanus, Juhani (toim.), *Hoitava lukeminen: teoreettisia ja käytännöllisiä näkökulmia lukemistyöhön*, 163–181. Tampere: Vastapaino.

Siegel, Daniel (2010). *Mindsight. The new science of personal transformation*. New York: Random House.

Siltala, Pirkko (1993). *Haen sanojani kaukaa*. Helsinki: Yliopistopaino.

Tähkä, Veikko (1997). *Mielen rakentuminen ja psykoanalyttinen hoitaminen*. Helsinki: WSOY.

Julkaistu aiemmin teoksessa *Sanataidetta on enemmän! Sanataide hyvinvointia rakentamassa*. (2023.) Toim. Hanna Dufva, Minka Salmirinne, Jenni Turunlahti & Jasmine Westerlund. s. 199–208. Turku: Kita.