

Pääkirjoitus

Kohteellisuus kaikessa

Olen aloittanut vuodenvaihteessa uutena vastaavana päätoimittajana *Psykoterapia*-lehdessä. Olen saanut menneinä viikkoina ja kuukausina tutustua lehden tekoon ja toimitukseen, toimitusneuvostoon ja kustantajien edustajiin, lukenut melkoisen nipun kirjoituksia ja hahmotellut lehden tekemisen prosessia. Olen ollut innostunut, jännittynyt ja kiitollinen tästä mahdollisuudesta, joka minulle on tarjoutunut. Ensimmäisen pääkirjoituksen laatiminen on myös kynnyksen ylitys, askel on hieman huojuva, mutta on astuttava sisään, jotta voi siirtyä tutkimaan uusia maisemia ja tutustua siellä avautuvaan maailmaan. Ylittäessäni tämän kynnyksen ajattelin tässä kirjoituksessa hahmotella ajatuksiani lehdestämme sekä yleisemmin avata omia näkemyksiäni psykoterapian merkityksestä ja luonteesta, esitelläkseni itseni, kiinnostukseni ja lähtökohtani tulevaa toimenkuvaa ajattelen.

Martti Tuohimetsä kirjoitti edellisessä *Psykoterapia*-lehden numerossa 4/2023 pääkirjoituksen, jossa hän kävi tiiviin tyhjentyvästi läpi lehden historiaa, sen sisällöllistä olemusta ja paikkaa ajoittain tuulisella psykoterapiakentällä, psykoanalyttisen yhteisön aikaisempaa koulukuntaisuutta, nykyistä lähentymistä ja viriävää yhteisöllisyyttä, sekä koosti keskeisiä ajatuksia psykoterapian luonteesta ja vaikutustavoista. Marttia, kuten kaikkia aikaisempia ja nykyisiä toimittajia, sekä lehden tekemiseen ja julkaisuun osallistuneita, ennen kaikkea tekstien kirjoittajia, on kiitettävä laadukkaan julkaisun tuottamisesta, jolla on ollut suuri merkitys minunkin kiinnostukseni heräämiseen ja suuntautumiseeni psykoanalyttiseen ajatteluun, psykoterapiaan ja rikkaaseen ihmiskäsityksen pohdintaan. Lehden monipuolinen linja on ollut ennalta viisas; yksipuolinen, kaikkietävä ja omaan maailmaansa rajoittunut teoreettinen diskurssi ja hoitokäsitys tukehtuvat ummehtuneisuuteensa.

Yksipuolisiin totuuksiin sulkeutuminen ja eristäytyminen ei auta ymmärtämään ihmisenä olemisen kokemusta eikä rakenna ymmärrystä auttamisen myötäelävästä tarpeesta ihmisen kehitykselle ja hyvinvoinnille. Kun kaksi ihmistä kohtaavat ymmärtääkseen paremmin toisen elämässä tapahtuvien toisteisten kärsimystä aiheuttavien tunteiden luonnetta, syntymekanismia ja sairauksia, voi haavoittuva kohtaaminen synnyttää kiusauksen paeta teorioiden suojaan ja olla tunnistamatta omia osaamattomuuden, riittämättömyyden ja sietokyvyn rajoja. Etäännyttämisen hintana voi kuitenkin olla valheellisen todellisuuskäsityksen vahvistaminen, joka vieraannuttaa autettavaa auttajasta. Todellisuudessa psykoterapeuttisen työn tekoa ohjaakin, vaikuttavuuden kannalta perustellusti, sensitiivisyys yksilöllisyyttä kohtaan ja suhteen muodostuminen aidon läsnäolon ilmapiirissä, joka edesauttaa kiintymyksellisten tarpeiden heräämistä.

Nämä lähtökohdat ovat nykyään yhteisiä neuropsykoanalysiin, mentalisaatioon, transferenssiin ja objektsuhteisiin sekä intersubjektiivisuuteen pohjautuville, tai näitä integroiville, lähestymistavoille, jotka eri painotuksistaan ja eroistaan huolimatta tiivistyvät näkemykseen ihmisestä intentionaalisenä, suhteeseen pyrkivänä olentona. Intentionaalisuus, kohteellisuus, tekee meistä inhimillisiä ja haavoittuvia. Sisäisessä maailmassamme yhteyksien ja suhteiden myllerrys on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ulkoisen kanssa, ja selviytyäksemme joudumme hakeutumaan maailmaan, etsimään sieltä turvaa ja tyydytystä muilta ihmisiltä, toivoen heidän haluavan vastaanottaa meidän rakkauden osoituksemme, ja joiden rakkauden osoituksia kaipaamme. Kliinisen mielenterveysjargonin lomassa on hyvä muistaa myös tämä tieteellisestikin hyvin perusteltu yk-

sinkertaisuus. Sitä painotti Sigmund Freud (1926/2017), joka uransa keskivaiheen ohittaneena kirjoitti, miten rakkauden menettämisen pelossa piilee juuret ahdistuksellemme. Niin taitaa piillä myös monenlainen muu pahoinvointi, kärsimys ja psyykkinen oirehdinta.

Kiintymyksen mahdollistama turvallinen sisäinen ja ulkoinen ympäristö luo suojaavan ilmapiirin tunne-elämän suotuisalle kehitykselle, elävälle olemassaolon kokemukselle ja luovalle pyrkimykselle itsensä toteuttamiseen ja kontaktiin ulkomaailman kanssa. Kiintymyksen juuret yltävät hyvin varhaisiin kokemuksiin, joilla on omat kehityskaarensa, ja niiden aktivoituessa — kuten terapeutisen muutoksen kannalta tulisi käydä — liikutaan usein tuntemattomassa ja tapaturma-alttiissa, joskus koskemattomassakin, maastossa, jonka herkkää tasapainoa tulee kunnioittaa. Erilaiset teoreettiset lähestymistavat voivat auttaa ymmärtämään ekosysteemin periaatteita, mutta käytännössä kartta on taitettava taskuun, kun autettava näyttää meille, miltä osin sisäinen luonto on tuhoutunut, millaista ravintoa se tarvitsee elpyäkseen ja miten ympäristöä voisi rakentaa elämää ylläpitäväksi kokonaisuudeksi. Sitä työtä tehdään ensin yhdessä, ja työn edetessä psykoterapeutti voi jättäytyä hiljalleen taustalle. Prosessin onnistuessa hän voi mykistyen itse kokemastaan kaivaa kartan taskustaan ja tehdä siihen korjauksia.

On selvää, että ilman karttaa tai kartanlukutaitoa navigointi on hakuammuntaa ja koko matkan aloittaminen on kyseenalaista. Siksi on syytä myös tutkia ja perehtyä mahdollisimman laajasti saatavilla olevaan aineistoon, sen tulkintaan, kuunnella oppaita ja saada mahdollisesti kokemuksellistakin tuntumaa elämästä erilaisissa ympäristöissä. Kun kysymys kuitenkin on syvälle menevistä ja omakohtaisista haavoittuvuuksista, voi olla hyvä varoa, ettei kuvittele omien käsitystensä edustavan ehdotonta totuutta, joka toisen tulisi hyväksyä ja omaksua, vaan kunnioittaa erillisyyttä, jonka kautta löydämme yhteyden toisiimme, ymmärtäen ja täydentäen toisiamme erilaisina ihmisinä, erilaisissa rooleissa suhteessa toisiimme.

Oman vajavuuden hyväksyvä ymmärtäminen helpottaa lähestymään omaa ja toisen kokemusta ilman tuomitsevan rajoittavaa yliminää. Laajemmin psykoterapiakenttää ajatellen tällainen lähestyminen auttaa ylläpitämään ja luomaan dialogia erilaisien näkemysten välillä, terveesti kyseenalaistamaan ja uudelleen arvioimaan omia käsityksiä ja kunnioittamaan tiedon rikastumista. Parhaimmillaan psykoterapeuttinen ymmärrys hyödyntää lisääntyvää tietoa kehittyäkseen, ja näin ollen sillä on myös tarjottavaa ympäröivälle yhteisölleen, avartamalla merkitysyhteyksiä elämän ristiriitaisiin ilmiöihin liittyen, olkoon kyse sitten kulttuurin tutkimuksesta tai neurotieteistä. Tiedon lisääntyminen itsessään on toivottavaa, ja yhdessä voimme tutkia ja keskustella siitä, miten uusia löydöksiä tulkitaan tai hyödynnetään käytännön työssä. Psykoanalyttisen lähestymistavan voimavara on parhaimmillaan ollut sen uteliaisuus ja rohkeus olla jättämättä kiviä kääntämättä sekä nähdä oma merkityksensä ja arvonsa myös sillä, minkä mieluummin piilottaisi tai hioisi pois ja mitä on vaikea ymmärtää. Psykoanalyysin pyrkimyksenä on lähestyä ihmistä avoimen kiinnostuneesti ja yrittää löytää myötätuntoa hänen kokemukselleen.

Psykoteraapia-lehti on edustanut minulle edellisen kaltaisia arvoja; se on ollut avoin ja keskustelevalta, moniääninen tila yhteisölliselle keskustelulle. Lehden tekstit tulevat säilyttämään kytköksensä psykoanalyttiseen ja psykodynaamiseen näkökulmaan, mutta samalla toivon myös yleisesti avoimuutta, yhteyttä ja dialogia psykoterapian ja mielen terveystyön kentältä nousevien ajankohtaisten kysymysten ja suuntausten kanssa sekä paneutumista yhteiskunnan ja kulttuurin ilmiöihin. Toimituksessa tulemme tekemään työtä sen saavuttamiseksi, että jatkossakin lehti sisältää asiantuntevia ja perehtyneitä artikkeleita, jotka tukevat, valistavat ja haastavat alan ammattilaisia työssään, sekä kirjoituksia, jotka puhuttelevat ja kiehtovat jokaista, joka tarttuu lehteen tai eksyy selailemaan sitä näytöllään. Toivon mukaan lehden sisältö pysäyttää pohtimaan ihmiselämän ko-

kemusten hämmästyttävän laajaa ja syvää kirjoa. Artikkeliehdotuksia ja kirjoitelmia saa mielellään lähettää osoitteeseen psykoterapiamj@gmail.com. Ollaan yhteydessä!

Markus Johansson
päätoimittaja

Kirjallisuus

Freud, Sigmund (1926/2017). Esto, oire ja ahdistus. Teoksessa *Kirjoituksia psykoanalyysin teoriasta ja käytännöstä* 1, 97–166. Suom. Markus Lång. Helsinki: Books on demand.