

Aili von Schulman

Rakkaus psykoterapiassa

Tämä kirjoitus on mukaelma luennosta, jonka pidin Salienc Oy:n koulutuspäivässä lokakuussa 2022. Saamani palautteen perusteella aihe kiinnosti monia, joten muokkasin luennon myös tekstiksi. Psykoanalyttisen työn haasteellisuus on kaikille psykoterapian ja psykoanalyysin ammattilaisille tuttua; olemme saaneet tuta erilaisissa potilassuhteissa rakkauden korjaavaa voimaa ja vastaavasti ajoittain tunnistanee oman avuttomuutemme vihan voimien edessä vilpittömistä auttamispyrkimyksistämme huolimatta. Psykoanalyysityömme haastaa sisällyttämiskykyämme ja mahdollisuuttamme olla käytettävissä elämän kipujen kohtaamisessa, jolloin myös itserakkautemme ja itsekunnioituksemme voi olla koetuksella. Kirjoitukseni tavoite ei ole kattavasti kuvata rakkautta psykoterapiassa, vaan ennemminkin herätellä keskustelua tästä teemasta, jonka äärellä elämme kaikessa psykoterapeuttisessa työssä. Käytän psykoanalyttikko/psykoterapeutti-nimikkeitä samanarvoisina.

Potilas hakeutuu hoitoon sisäisten ja ulkoisten ristiriitojen vuoksi. Myös psykoanalyttikko hakeutuu ammattiinsa tunnistaessaan elämälle luonteenomaisen ristiriitaisuuden ja sen herättämät moninaiset tunteet. Näiltä tunteilta pyritään suojautumaan. Näin transferenssi-vastatransferenssi-kytköksessä kutoituu monimutkainen sisäisen ja ulkoisen todellisuuden yhteinen symbolinen kudos. Kun potilas alkaa ymmärtää tiedostamatonta kokemusmaailmaa suojautumisen takana, hän voi kasvaa ja eriytyä omaksi itsekseen, persoonallisuuden integraatio lisääntyä ja superegon

vaativuus itseä ja toisia kohtaan vähenee. Psykoanalyttikon persoonallisuuden kypsyy on hänen työnsä laadun tae, jonka varassa potilaan kuntoutumispotentiaali lepää. Kun analyttikko voi käyttää mieltään ja emotionaalista kapasiteettiaan vapaasti, hän voi antaa potilaalle riittävän tilan, jossa kaikenlaiset tunteet ja kokemukset voivat tulla läpieletyiksi. Yhteistyön tavoite potilaan ja analyttikon välillä on löytää korjaantumista sekä ulkoisissa että sisäisissä suhteissa. Voidakseen asettua transferenssin ja vastatransferenssin kyllästäämään elämysmaailmaan pelottomasti analyttikko tarvitsee paljon rakkautta ja anteeksiantamiskykyä. Kollegiaaliset suhteet ja työnohjaus ovat tässä oleellinen tuki.

Rakkaus on uskonon
Se siirtyy laulusta ja kirjasta toiseen
Se usein kuolee mutta elossa on --
Saapuu hiljaa huutaen
Ja varmistaa, että valmistautunut en
(Haloo Helsinki 2013.)

Rakkaus on ristiriitojen sulatusuuni

Julia Kristeva toteaa: "Mitäpä muuta psykoanalyysi on kuin rakkauden kautta jälleen syntymistä?" Hän kuvaa rakkautta ristiriitojen ja väärinymmärrysten sulatusuunina ja että rakkauden kieli on mahdoton, epäpätevä, viitteellinen ja metaforinen. Kristeva haastaa meitä ajattelemaan sitä, mistä asiasta oikeastaan puhumme, kun puhumme rakkaudesta, ja puhummeko lainkaan samasta asiasta. Rakkaudesta puhuminen on erilaista kuin rakkauden koke-

muksen läpieläminen, mutta ei yhtään sen helpompaa tai vähemmän huumaavaa. Rakkaus ei ole koskaan samaa, ei puhuttuna eikä koettuna – se imaisee ihmisen yksilölliseen kokemiseen ja ymmärtämiseen – vie jokaisen kohtaamaan omaa yksilöllistä puutteen ja kaipuun haavaa, eläytymään omaan tyydytyksen ja täyden kokemisen muistoon. Rakkaus haastaa meidän kielellisen kyvykkyytemme ja testaa vuorovaikutusvoimaamme, eikä se koskaan viivy meissä polttamatta meitä, koskettamatta narsistista haavaa meissä. (Kristeva 1987, 1, 4.)

Olivia-potilaani traumatisoitunutta elämänkulkua kuvaa varhaisesta vuorovaikutuksesta puuttuneet kannattelevat, lempeät kädet, joiden varassa rakkaus ja itseys olisi voinut rakentua. Viisi kertaa -viikkoisen analyysin alkupuolella potilaan katkeileva, hiljaisuuksiin vaipuva puhetapa haastaa minun kuuntelemaan ja kuulemaan tarkemmin, pysyäkseen kiinni siinä, mistä ja miten hän puhuu – mitä hän kokee siinä minun kansani ollessaan.

Pitkien hiljaisuuksien keskellä potilas sanoo: "En osaa sanoa, mitä minä nyt tunnen. Se on rauhaa. En ole kohdannut tätä aikaisemmin. Missään. Tuntuu kivuliaalta sanoa tätä. Kärsin. Se on ehkä rakkautta? Minä tunnen rakkautta!"

Hiljaisuus välillämme on koskettavan elävää ja elävöittävää – kehoa ravistaa sanaton vuoropuhelu, kun psyykkinen ja fyysinen kietoutuvat toisiinsa transferenssi–vastatransferenssinäyttämöllä. Hiljaisuudessa aika tuntuu venyvän, keinuttavan hetkelliseen läsnäoloon.

Sitten potilas jatkaa: "En ole uskaltanut ajatella tätä aiemmin – en ole sitä nähnyt. Se on avoin haava, joka ei lakkaa vuotamasta."

Kristeva kuvaa hiljaisuudella kommunikoivaa potilasta toisaalta narsismin ja idealisaation käsittein, mutta näkee hiljaisuuden myös pyrkimyksenä rajoittaa nimettömän, käsitteettömän, liian haavoittavan ja liian etäisen äidin affektiivista tuhoavuutta. Hiljaisuus helpottaa äidin puutetta. Helpottaa äidillisen rakkauden puuttumisen kyntämää surua. Peittää sen, kesyttää sen hiljaisesti. Joku

voisi sanoa, että se parantaa ilman ajattelua. Tässä hiljaisuus toimii keinotekoisena äitinä. (Kristeva 1987, 311.)

Potilastyössä tapamme olla; huone, jonka sisustamme potilaalle; miten asetumme siihen: tapamme liikehtiä; puhua ja kuunnella – erityisesti hiljaisuutemme, hiljainen kuuntelumme – luovat kosketuspinnan, josta muotoutuu potilaalle uudenlainen äidin ruumis, rinta ja iho – sydämen syke, ääni ja tuoksu. Potilas kutoo suhteen tähän kokemaansa omalla, itseään täydentävällä tavallaan. Psykoanalyttinen asenne on keskeisessä roolissa luomaan ilmapiirin, jota hengittellessään potilas symbolisesti imee äidinmaitoa ja aloittaa kasvuun ja kehitykseen liittyvän monimutkaisen kamppailun – aivan kuin elämän alussa. Ajattelu kääntyy itseen, kokemuksiin, joiden juuristo porautuu kauas menneessä ja joiden vaikutavuus ulottuu halki tulevan elämän. Hanna Arendt (1906–1975) kuvaa omaan ajatteluun suuntautumista hetkenä, jolloin menneisyys ja tulevaisuus koetaan samanarvoisesti poissaolevina – ne toteutuvat vain siinä, että juuri nyt koen olevani tässä. Kun mieli on auki näissä ei-enää-mennyt- ja ei-vielä-tuleva-hetkissä, ajattelu luo mahdollisuuden uuden syntymiselle. (Arendt 1971, 203, 206.) Näissä ajattomissa hetkissä tapahtuu psykoanalyttinen korjaamistyö, sisäinen muutos, jossa voidaan päästää irti siitä, mitä on ollut, eikä ole tarvetta pyrkiä johonkin, jota ei vielä ole. Setting vapauttaa sekä potilaan että analyttikon ympäristön olosuhteista, mahdollistaen tämän ajattoman pysähtymisen analyttisen parin molemmille osapuolille. Se antaa tilan sisäisen muutoksen tapahtumiselle, kasvulle, uuden syntymiselle, näkökyvyn avautumiselle, kohtalon kääntymiselle.

Rakkaus on aggression sulattamista

Rakkaus asuu ruumiissa. Alussa äidin keho, rinnat, käsien kosketus, katse, ääni ja huolenpidon ilmapiiri kietoo pienen elämänalun rakkauden syleilyyn tarjoten sen lohdun ja turvan, jonka varassa kokemus rakastetuksi tulemisesta taltioituu ruumismieleen. Totaali riippu-

vuus antaa sille nimen huolenpito, vaikka se ei aina rujoudessaan täytäkään niitä kriteerejä, joista voisi rakentua sisäiseen maailmaan huolta pitävä itseys.

Aggression sulattelu äiti–lapsi-suhteessa määrittää mielen rakentumisen perustaa. Päivin ja öin yhä uudelleen toistuva nälkäitku, lapsen pettymystä kuvaava raivohuuto koettelee äidin rakkautta – kykyä olla käytettävissä, ottaa vastaan, sulattaa ja ymmärtää lapsen tunnetilaa. Näissä syvästi ravistavissa suhdekokemuksissa lapsi luo uskoa siihen, onko hänen raivonsa kestettävissä, vihansa siedettävissä ja onko hän itsenään hyväksytty ja rakastettu kaikkine tarpeineen ja tunteineen. Toistuvat huolenpidon elämykset luovat lapselle kuvaa maailmasta, joka rakastaa ja jossa on tilaa kasvaa itsekseen. Mutta äidin kannattelu-kyvyn pettäessä lapsi sisäistää ymmärryksen siitä, ettei ”maailma”, suhde toiseen ihmiseen, kestä hänen koko painoaan – että hän on liian vaikea, haastava, liian tarvitseva. Pettymyksestä nouseva sietämätön ahdistus ja raivon tunne, jota lapsi ei pysty käsittelemään, vaan jonka hän pyrkii sijoittamaan äitiin, palautuukin takaisin, jolloin lapsi imee äidin suhtautumisesta syyllisyyden ja ankaruuden omaan ytimeensä, superegoonsa. Sovittaakseen omaa liiallista tarvitsevuuttaan, pahuutetaan, lapsi oppii rankaisemaan superegollaan itseään vääränlaisuudestaan (Rado 1928). Kleinin (Steiner & Klein 2017, 10) mukaan tällainen mieleen rakentunut vaativa ja ankara suhtautuminen itseen ja toisiin estää elämän tyydyttävyyden kokemusta, estää psyykkistä kasvua ja heikentää mielenterveyttä.

Voidakseen sulattaa potilaan aggressiota, vaativuutta, itsevihaa ja ankaruutta psykoanalyytikon tulee olla vahvasti yhteydessä omaan sisäiseen korjaavuuteensa. Ahdistuksen sisällyttäminen koettelee psykoanalyytikon elinvoimaa, ja siten hän tarvitsee korjaamiskykyä myös suhteessa itseensä – empaattista itseymmärrystä silloin, kun oman keskeneräisyyden ja vajavuuden tunnistaminen horjuttaa luottamusta omaan riittävyteen. Arendt kuvaa, että suhteessa

olomme on kaksiteräistä; toisaalta opimme ja kehityimme yhteydessä toiseen, mutta toisaalta haavoitamme ja tulemme haavoitetuiksi. Ellemme voi antaa anteeksi tekojamme, juutumme virheisiimme, ja ne tulevat rajoittamaan toimintakykymme jatkossa – meistä tulee tekojemme seurausten uhreja. Arendtin sanoin anteeksiantaminen on ainoa reaktio, joka ei vain reagoi uudelleen, vaan vapauttaa reaktion seurauksista sekä sen, joka antaa anteeksi, että sen, joka saa anteeksi. (Pettigrove 2006.) Ymmärrän hänen kuvaavan sitä, että antaessaan anteeksi päästää irti reaktioon vastaamisen yllykkeestä vapauttaen näin sekä itsensä että toisen. Anteeksianto itselle ja toiselle tuo nöyryyden, jonka myötä yhteistyö potilaan kanssa syvenee, ja voimme oppia ymmärtämään ihmisyyttä ja mielen rakentumista laajemmin.

Maailma on kauniimpi kuin ikinä uskoin,
tältä rannalta ymmärrän sen,
Jokainen aalto voimaa ja vimmaa,
jokainen askel kuin ensimmäinen,
Katselen kauas kunnes silmiin sattuu,
taivas ja meri kaikki samaa on, – –
Meil on molemmilla revitty taivas,
Revitty taivas jost’ ei ehjää saa
(Kuustonen 2018.)

Rakkaus on näkemistä

Hakeutuessaan hoitoon potilas etsii toista ihmistä, joka voisi nähdä, kuulla ja ymmärtää hänen sisäistä maailmaansa, kokemuksiaan ja tunteitaan. John Steinerin (2006) mukaan potilas voi kokea nähdänsä tulemisen sekä miellyttävänä että epämiellyttävänä – siinä voi tuntua kunnioitus ja kiitollisuus, mutta kohtaaminen voi nostaa myös häpeän, syyllisyyden ja nöyryyksen kokemusta. Ankaran superegon piinassa potilas kokee itsensä pieneksi valtasuhteessa psykoterapeutin kanssa. Potilaalle erillisyys ei ole selkeä, ja riippuvuuden pelossa hän suojautuu kieltäen tarpeensa, kuvitellessaan itse ruokkivansa itsensä, pärjäävänsä ilman toista. Kun tunne kaikkivoipaisuudesta murtuu, avautuu yhteys riippuvuuteen ja tarvitsevuuteen, aiheuttaen valtaisa ahdistusta, jota vastaan potilas suojautuu raivolla. (Steiner 2006.)

Kokiessaan, että tulee nähdä, potilaas-
sa herää myös pelko tulla katsotuksi, jolloin
hän putoaa kauhistuttavaan haavoitetuksi
ja nöyryytetyksi tulemisen ahdinkoon, koki-
en ympäristön vihamielisenä ja hylkäävänä.
Nähdä tulemisen kokemuksessa häpeä ja
syyllisyys voivat olla kietoutuneina toisiinsa,
osoittaen mielenrakenteessa ankaran super-
egon mahtiasemaa. Potilaan intensiivinen
katse voi olla ilmausta äärimmäisestä tarvit-
sevuudesta. Kun potilas tunnistaa objektin
hyvyyttä, hän hukkaantuu omaan kateuteensa
ja häpeissään voi vaatia välitöntä helpotus-
ta. Intensiivisellä tuijotuksella potilas yrittää
päästä katseen kautta psykoterapeutin sisään
suojaan, voidakseen myös kontrolloida psyko-
terapeuttia ja varastaa tämän hyvyyden itsel-
leen. Sitten potilas pelkää psykoterapeutin
kosta, ja suojautuu edelleen. Kateutta sym-
boloiva katse, ”paha silmä” voi myös kuvata
pyrkimystä nöyryyttää psykoterapeuttia. (Ste-
iner 2006.)

Pekka on perheensä vanhin lapsi. Tullessaan hoitoon
Pekka oli hyvin ahdistunut, eikä mikään lääkitys tun-
nutun helpottavan. Psykoterapiassakin ahdistus pur-
kautui ensimmäisten vuosien ajan jatkuvana huutona,
vihana ja aggressiona. Katkerasti hän raivosi minulle,
että se maailma, jota minä psykoterapeutina edus-
tan, ei ole totta. Hän koki, että kaikki minussa pilkkaa
hänen todellista kokemustaan elämästä. Intensiivi-
sesti silmiin katsoen hän naulitsi minut nojatuoliini
– mikäli liikahtaisin tai käänsin katseeni, viha paisui
entisestään. Pekka kuvasi ymmärtävänsä terroristeja,
sillä vain suuren rakennuksen räjäyttämisen voisi ku-
vata hänen tunnettaan. Itsen vahingoittaminen ja itse-
murhariski väijyivät jatkuvasti ilmassa ensimmäisten
vuosien ajan. Lapsuudestaan Pekka kuvasi, että isä
oli lapsuuden aikana ankara ja pakottava, nöyryyttävä
ja häpäisevä. Äitinsä hän koki olleen aina masentu-
nut ja henkisesti selkärangaton. Hän muisteli, kuinka
kuunteli keittiössä vanhempien harrastaessa seksiä
viereisessä huoneessa. Sitten isä tuli keittiöön penis
pystyssä, kehui sen isoa kokoa ja pilkkasi poikansa
peniksen pienuutta. Aikuisuudessa seksuaalisuus
ahdisti Pekkaa valtavasti, ja hän rankaisi itseään ha-
luistaan vahingoittaen ruumistaan. Työssään potilas
suorituoli loistavasti, mutta työkaluineen kanssa ole-
minen oli niin ahdistavaa, ettei hän kyennyt syömään

työpaikallaan, vaan mutusti leipää jossakin metsän
siimeksessä. Psykoterapiasuhteessa ankaruuden ja
vaativuuden suunnaton määrä tuntui fyysisenä, lähes
kivunomaisena paineena jokaisessa istunnossa.

muistojen mustuus imee itseensä valon
käpertyy, sulkee suun, silmätkin
kaikkialla jäähmettyy
(Lahtimies 2017, 28.)

Jo muutaman kuukauden jälkeen epäilin,
ylittääkö tämän potilaan ahdistus mahdol-
lisesti oman kannattelukykyäni – joudunko
suojautumaan vastaanottamisen sijaan? Istun-
noissa tuntui toistuvan sama kaava: potilas
tuijotti minua, haukkui olemustani, yö-
ryyttäen päälleni mykistävää ja jirstaloivaa
tuskaansa, jättämättä hetken taukoa. Potilaan
huuto tuntui kehossani, karmi selkäpiitäni.
Sydämensykkeeni nousi, ja jokin potilaan pro-
jektioissa sai kehoni kokemaan tuskaa, kuin
jotain kuumottavaa ja polttavaa velloisi suo-
nissani. Välillä pelkäsin sekä potilaan että
itseni puolesta – mitä tällainen tunne tekee
ihmiselle? Toistuvasti, kuunneltuani hiljaa po-
tilasta silmiin katsoen reilun puoli tuntia jokin
minussa, sisälläni, tuntui murtuvan – ja sitten
kyynel valahti tahtomattani poskelleni. Vaika
sanoin potilaalle, kuinka ymmärrettävää
hänen tuskansa ja vihansa on, kysyin samalla
itseltäni: voinko ymmärtää tällaista tuskaa tai
voiko kukaan? Ahdistus tuntui ylittävän sieto-
kykyäni, hajottavan mieleni palasiksi ja repivän
sieluni sirpaleiksi. Kun potilas lähti, koko keho-
ni tärisi ja vedin henkeä ruumiiseeni normaali-
a syvempään, aivan kuin vakuuttaen itselle-
ni, että vielä elän. Tätä näytelmää jatkoimme
kaksi kertaa viikossa pari vuotta, ennen kuin
tilanne alkoi rauhoittua, potilas alkoi löytää
omaa kannattelukykyään ja itsereflektiotaan.
Kun korjaantuminen alkoi näyttäytyä ensin rau-
hoittumisena suhteessamme, ja myöhemmin
arjen tilanteissa, se oli hyvin koskettavaa. Kun
katkeruuden ja vihan voima alkoi taittua ja si-
jalle tulla empatiaa, se oli kaunista.

Psykoterapeutina havainnoin, kuinka Pekan
ankara superego inhimillistyi ja pelot ja kau-
hut laimenivat, antaen enemmän tilaa hyvil-

le kokemuksille elämästä, jopa nautinnolle. Ahdistus ei enää liian voimakkaana estänyt kehitystä, vaan siedettävämpänä toimi potilaan kasvun ja kehityksen motivaattorina. Ulkoisesti havaittavana muutoksena Pekan työtoveruussuhteet helpottuivat, ja hän kykeni luomaan ystävyyssuhteita työn ulkopuolella. Hän halusi korjata suhdettaan isäänsä, mutta sitä vaikeutti se, etteivät he olleet koskaan puhuneet asioista. Pekka kirjoitti isälleen kirjeen kaikesta kokemastaan. Kuukausia myöhemmin isä sanoi auton renkaita vaihtaessa, että hän sai kirjeen. Asiasta ei puhuttu enempää, mutta siitä alkaen isä maksoi Pekan psykoterapiaa ja auttoi muissakin asioissa. Heidän välinen yhteistyönsä konkreettisissa asioissa vaikutti toimivan parantavana voimana molemmille osapuolille, luottamus kasvoi, ja hätääntyessään Pekka alkoi turvautua isäänsä psykoterapeutin sijaan. Äitiinsä Pekka löysi tervettä, aikuista erillisyyttä, vaikka edelleen tunsikin sääliä ja empatiaa. Yhteys säilyi, mutta nyt potilaan ehdoilla. Pitkän hoidon loppupuolella Pekka myös löysi itselleen seurustelusuhteen, johon kykeni sitoutumaan. Hän suhtautui avovaimoonsa suojelevasti, empaattisesti ja puhuen avoimesti tunteistaan.

Suhteessa minuun Pekka tunnisti oman toimintansa haavoittavuutta hoidon alkuvuosilta, koki siitä häpeää ja syyllisyyttä, ja sitä voitiin käsitellä tavalla, jota kuvaisin sovitukselliseksi; molemmat kohtasimme itsessämme oman epätäydellisyytemme, avuttomuutemme – aivan kuin olisimme seilanneet myrskyävän meren halki, taistelleet selviytymisestä, ja sitten rantautuneet elossa. Siinä oli helppo antaa anteeksi koettu kipu. Hoidon päättyessä useita vuosia myöhemmin koin liikutusta siitä, että sain olla mukana kokemassa, miten rakkaus voi voittaa vihan ja elämä kuoleman. Sain olla oppimassa, että tuhoava aggression voima voi valjastua korjaamisen palvelukseen. Olin näkemässä, miten ihminen voi siirtyä katkeruuden ja koston valtakunnasta huolenpidon ja rakkauden valtakuntaan.

Lasten psykoanalytikko Françoise Dolto (1908–1988) kuvaa, kuinka heikko äiti-vau-

va-side synnyttää emotionaalista kärsimystä, jossa vauva menettää otteensa omasta keho-kokemuksestaan ja vetäytyy tarpeestaan toista (äitiä) kohtaan, hiljentäen elämän rytmin, jonka kautta kehollinen yhteys syntyisi. Kohdatessaan psykoterapeutin jokin todellinen – ahdistus – tuntuu heräävän hetkellisesti eloon. Intensiivisellä tuijotuksellaan potilas ikään kuin haistelee terapeuttia, ottaen hetkellisesti kiinni ja pudottaen jälleen. Pakonomaisesti etsien hajua, muistumaa arkaaisesta äidistä. Fantasia tai muisto äidin käsivarsien kannattelusta manifestoituu vaatimuksena, ahdistus katkaisee kommunikaation ja jättää vain kauhistuttavan yksinäisyyden. (Dolto 2023, 143–144.)

Lapsi ilmaisee kaikkea kokemistaan vapaammin ja suoremmin kuin me aikuiset. Keskusteluissani lastenpsykoterapeuttikollegan kanssa sain elävän kuvauksen siitä, kuinka lapsi voi konkreettisesti sylkeä, purra ja sadatella terapeutilleen, viestittäen valtaisaan huolenpidon ja rakastetuksi tulemisen tarvettaan. Pettymys nostaa vihaa, kun puute repii sielua. Tarvitaan vakaa hoitosuhde, joka ottaa vastaan ja kantaa. Kun suhde antaa tilaa kaikenlaisille tunteille, lapsi oppii luottamaan ja myös ilmaisemaan vihan taakse kätkeytyä rakkautta ja tarvitsevuutta vähäisemmällä suojautuneisuudella. Rakkaus piiloutuu vihan taakse usein myös aikuisten kesken, eikä vain psykoterapiassa, vaan erityisesti parisuhdenäyttämöllä.

Edna O’Shaughnessy (2018, 202) kuvaa kykyä havainnoida omaa tuhoavuutta ja siihen liittyvää syyllisyyttä uutena alkuna, jolloin etsitään anteeksiantoa ja sovitusta. Kleinin kuvauksessa rakkaus on joskus hautautuneena vihan taakse, ja se voi vapautua vasta, kun viha on analysoitu. Ensinnäkin potilaan täytyy voida tunnustaa oma haavoittavuutensa, ottaa siitä vastuu ja kestää siitä seuraava katumus ja syyllisyys. Näiden tunteiden sietämiseen potilas tarvitsee analytikon, joka voi ymmärtää, mitä hän käy läpi. Sen myötä rakkauden tunteet vapautuvat, ja nousee halu korjata suhdetta. Sitten rakkauden motivoimat korjaavat voimat voivat vapautua. (Steiner 2017, 8, 10–11.)

Henkinen hyvinvointimme ja kykymme rakastaa lisääntyy sen myötä, kun tunnistamme syyllisyyttä omasta haavoittavuudestamme, huolehdimme toisesta ja pyrimme jatkuvasti korjaamaan suhdetta. Luottamus sisäisiin ja ulkoihin objekteihin lisääntyy, jälleenrakentaen edelleen rakastettua objektia sisäisessä maailmassa. Sisäinen ja ulkoinen, rakastettu ja vihattu, todellinen ja kuviteltu sulautuvat yhdeksi prosessiksi, jossa uudelleen lohkotaan ja jälleen rakennetaan, lähestyen jatkuvasti mahdollisuutta kohdata realiteettia avoimemmin. Kun lopulta rakkaus sekä sisäisiä että ulkoisia objekteja kohtaan vakiintuu ja ambivalenssi vähenee, helpottuu myös ahdistuksen käsittely ja aggressioiden hallinta. (Klein 1945/1998, 288, 294.)

Haluamme rakastaa, vihata ja tuntea objektimme,
ja meillä on perustarve olla rakastettu,
pelko olla vihattu ja
halu tulla ymmärretyksi.
Britton (1998, 3.)

Rakkaus on syyllisyyden työstämistä

Britton korostaa, että superegon ankaruus lientyy ja inhimillistyy vain rakkauden voimasta. Tämän vuoksi rakastavan isän ja äidin sekä heidän välisen hyvän suhteensa sisäistäminen on oleellista suotuisan kehityksen kannalta. Superegoissamme elää erilaisia primitiivisiä objekteja, jotka voimme kokea kostontahtoisina ja kriittisinä ”vanhempahaamuina”, lapsuuden suhdekokemusten ja myöhempien auktoriteettisuhteiden summana. Tämä syvä tiedostamaton superego ei tunne aikaa – mennyt, nykyisyys ja tuleva ei kosketa sitä. Mielessä vaikuttavat menneisyyden haamut voidaan tavoittaa vain silloin, kun ne heräävät eläväksi ja koettavaksi tässä ja nyt (enactment). Siten vanhempisuhteita voidaan läpityöstää transferenssisuhteessa. Tässä prosessissa tarvitaan kykyä antaa anteeksi, jotta kostamisyllykkeistä voidaan luopua. (Britton 2003, 119; 2022.)

Klein kuvaa monissa kohdin, kuinka rakkaus avaa kokemuksellista maailmaamme syvästi, ymmärtämään, että sekä itsessä että toisessa

on sekä hyvää että paha. Se antaa meille erityisen mahdollisuuden kohdata ihmisen totuutta, epätodellisuutta, kaikkine mahdollisine tunteineen. Voimme sokeutua rakastumisen huumaan, mutta tiedostamattomassamme, syvällä itsessämme, olemme vahvasti tietoisia siitä, että jokaisessa ihmisessä ja ihmissuhteessa on myös vihaa, ei vain rakkautta. Elävässä suhteessa koemme auvoisen mielihyvän vastapainona myös surua, syyllisyyttä, katumusta ja epätoivoa. Näistä ristiriitaisista tunteista herää halumme korjata suhdetta, hyvittää tai saada tekemättömäksi aiheuttamamme loukkaus. Tätä kaikenlaisten tunteiden muodostamaa monimutkaista yhteispakettia kutsumme rakkaudeksi. (Klein 1945/1998, 410; Steiner & Klein 2017, 8, 17.)

Kyky rakastaa ihmistä, ihmisyyttä, pitää sisällään myös kyvyn rakastaa itseään. Haavoittumisilta ei aina voi välttyä. Transferenssi–vastatransferenssikytöksessä syyllisyyden, sadismin, vihan ja rakkauden keitos haastaa oman korjaamiskykymme ja kykymme antaa anteeksi. Se, miten kykenemme säilyttämään itserakkautemme ja luottamuksemme ja olemaan hyväksyviä ja empaattisia potilaan haavoittamispyrkimyksistä huolimatta, määrittää analyysityömme sävyn – sen rakkauden laadun, jolla kykenemme operoimaan tunne-elämässämme ja yhteistyösuhteessamme. Syyllisyytensä kanssa psykoanalyttikko elää istunnosta toiseen, oppien kokemuksestaan, erheistään ja avuttomuudestaan. Hänen kykynsä erotella potilaan itsessä herättämät kokemukset, syyllisyyden ja ahdistuksen omasta haavoittumis- ja kostamisalttiudesta, mahdollistaa intensiivisen yhteistyön, jossa korjaaminen koskettaa sekä potilasta että psykoanalyttikkoa. Potilas tarvitsee omaan korjaamistyöhönsä yhteistyökumppaniksi anteeksiantavan mielen, johon samaistumalla hän voi kasvaa eteenpäin, ja vastaavasti psykoanalyttikon ammatillinen kyky laajenee tässä korjaamisyhteistyössä. Kleinin sanoin (1937/1998, 338) persoonallisuutemme rikkastuu sen myötä, kun voimme kohdata myös kivuliaita tunteita, sekä potilastyössä että omassa elämässämme.

Rakkaus on symbolista

Erään potilaan kohtalo on mietityttänyt minua jälkeenpäinkin. Miina hakeutui vastaanotolleni syvän ahdistuksen vuoksi ja kertoi olleensa aikaisemmin psykoanalyysissä toisella analytikolla. Hän kuvasi analytikkonsa kanssa seuraavanlaista vuoropuhelua.

Miina: Minua ei voi kukaan rakastaa, koska en kykene seksiin.

Analytikko: Minä rakastan sinua ja uskon, että välilämme seksikin voisi toimia oikein hyvin.

Vaikka todellisen tilanteen sisältö ei ole saatailla, voimme arvella, että ilmeisesti analytikko ei jostain syystä ollut tunnistanut potilaan varhaista tarvitsevuutta ja haavoittumista, vaan kuuli potilaan puhuvan aikuisen tarpeista. Psykoanalyttikko ei nähnyt potilaan uskomukseksi lujittuneen tiedostamattoman fantasian vaurioittavaa vaikutusta potilaan elämässä, vaan tarttui konkreettiseen, pyrkien vakuuttelemaan potilaan rakastettavuutta. Hän puhui rakkaudesta, mutta tapahtuma itsessään oli potilaan sivuuttamista.

Susan Isaacsin sanoin (1948) potilaan suhde analyttikkoon on lähes kokonaan tiedostamattomaa fantasiaa. Dolto kuvaa, että rakkauden lahjaa on se, että voi kokea olevansa rakastettu ja että oma halu tulee nähdyksi. Kun vauva voi rauhassa levätä äidin rakastavilla käsivarsilla, imeä itseensä maitoa ja äidin huolenpitoa, elämää ja rakkautta, saada sekä emotionaalista että fysiologista tyydytystä, siinä tyydyttyä sekä tarve että halu. Tämä kuvaa ruumiillista kokemusta armosta. Psykoanalyttikon ääni ja läsnäolo kaikkineen muovaa tilan, jossa varhainen linkki uudelleen aktivoituu ja antaa mahdollisuuden löytää äidillistä suojaa. Potilas tarvitsee toisen, joka rakastaa ja esittelee triangulaarisen tilan, mahdollistaen symbolisten suhteiden syntymisen. (Dolto 2023, 17, 48, 73.) Analyttikko kutsuu potilaan suhteeseen, jossa transferenssi–vastatransferenssikyköksessä uudelleen eletään ja jälleen rakennetaan varhaista tarvitsevuuden ja halun elävöitymistä, jälleen

syntymistä, jotta luonnollinen itseksi kasvaminen voi tapahtua.

Miinan tapauksessa vaikuttaa siltä, että analyttikko pyrki vastaamaan konkreettisesti potilaan haluun, näkemättä hänen tarpeitaan. Aivan kuin potilaan haluun vastaamisella olisi pyritty sivuuttamaan kehityksen kannalta välttämätön pettymyksen tunne. Dolton (2023, 50) sanoin halun tulee kastroitua, jotta symbolisaatio ja oman mielen, oman kehollisenkin mielen, käyttäminen ja uusien elävien suhteiden löytäminen, tietäminen ja sosiaalinen taitavuus mahdollistuvat. On potilaan kunnioittamista, että pysymme aina symbolisena rakkausobjektina mutta vahvasti elävänä ja todellisena toisena ihmisenä. Analyttikkoina emme rakasta potilasta sinällään, pyrkien vastaamaan haluun ja tarpeeseen konkreettisesti, vaan psykoanalyttisen asenteen ytimessä on rakkaus ihmistä kohtaan. Se on enemmänkin mielenlaatu, mentaalinen tila, joka tekee mahdolliseksi vastaanottaa transferenssi–vastatransferenssikyköksessä hyvinkin vaikeita tunteita, jopa vihaa.

Rakkaus on irti päästämistä

Klein alleviivaa sitä, kuinka olemme kaikki riippuvaisia objekteistamme. Hyvän objektin turvallinen sisäistäminen on henkisen hyvinvointimme perusta. Mielenterveytemme on objektimme vaikuttamaa; henkisen terveytemme edellytys on kykymme korjaavuuteen, rakkautemme läheisiämme kohtaan ja mahdollisuus vastaanottaa huolenpitoa ja rakkautta. Mutta mikäli potilas jää kiinni riippuvuuden kokemukseen, hän väistää oman vastuunsa elämästään ja alkaa liiallisesti pelätä analyttikon menettämistä ja kuolemaa. (Klein 1937/1998, 341–342.) Ihmissuhteemme tekee elämästämme tunteellista, kokemuksellista ja ajoittain myös haasteellista. Potilas on tiedostamattomin voimin tiukasti sidottu analyttikkoon. Samaan aikaan hän pelkää ahneutensa ja vihansa vuoksi kuitenkin menettävänsä tämän äärimmäisen tärkeän suhteen – hän haluaa jättää ennen kuin tulisi jätetyksi. Toisaalta potilas pelkää omaa riippuvuutensa syvyyttä

tästä suhteesta. Siitä nousee pyrkimys luovuttaa, vaikka toisaalta on halu pitää suhde ikuisesti. Kehityksen myötä nämä ristiriitaiset tunteet saavat hänet löytämään muita tyydytyksen lähteitä ja siirtämään rakkaussuhteen uuteen objektiin.

Kehittyäksemme joudumme kohtaamaan pettymystä ja menetystä ylen määrin – päästämään uudelleen ja uudelleen otteemme hyvästä objektista, josta olemme olleet riippuvaisia. Objektin menetys kokemuksellisesti riistää meistä jotain arvokasta, raapaisee uudelleen ensirakkauden jättämää jälkeä, illuusion rikkoontumisen haavaa. Voisikin sanoa, että rakkausobjektin menetys kietoutuu kaikkeen psyykkiseen kipuun. Siten mielen-terveyden häiriöt ovat rakkauden sairauksia, jotka näyttäytyvät eritoten psykosomaattisella näyttämöllä, sanattomana merkityksen luomisena psyykkisen ja sosiaalisen, fantasian ja realiteetin välillä – muovaten sitä, mitä meistä yksilöinä muotoutuu.

Psykoterapeutin rakkauden tarve

Puhuessaan rakkaudesta psykoanalytikon ja potilaan suhteessa Kristeva viittaa Freudiin: kun kaksi kehoa kuuntelee toisiaan ja puhuu toisilleen, siinä ilmenee rakkaus – ja tähän rakkauden kokemukseen psykoanalyysin tulisi johtaa. (Kristeva 1987, 4.) Jotta psykoterapeutti voisi asettua arkityössään tällaiseen intensiiviseen hyvän jakamiseen, hän tarvitsee itse kokemusta olla kannateltu, hyväksytty ja rakastettu. Klein (Steiner & Klein 2017, 92) korostaa, että analyttikon arkielämä on tärkeässä roolissa työkyvyn kannalta. Hän kuvaa, että analyttikko tarvitsee vapaa-ajallaan nautinnon ja tyydyttävyyden kokemuksia sekä kiinnostavia asioita ja ihmisiä vastapainoksi työn kuormittavuudelle. Läheiset ihmissuhteet tuovat emotionaalista elpymistä, mutta myös kollegiaalinen ja työnhajauksellinen tuki on hyvin tärkeää. Parhaimmillaan koulutusyhteisökin toimii ammatillisen kasvun ja jaksamisen tukena, ei vain koulutuksessa ollessa, vaan myös monissa yhteistyön muodoissa myöhemminkin.

Koulutusyhteisöllä on pari vaikeasti hahmotettavaa kysymystä, joiden kanssa kukin kouluttaja ja yhteisön jäsen ainakin jollakin tasolla kamppailee. Ensikysymys on: miten kouluttaa toista ihmistä käyttämään omaa persoonaansa ja mieltään siten, että potilassuhteessa voisi elää ja syntyä rakkauden kokemusta? Kyseessä on käsityöläisammatti, joka kutouu vuosien myötä ihmisen omaan luontoon, muokaten omasta persoonasta ymmärtämisen välineen. Omassa hoidossa saatu kokemus nivoa uudelleen yhteen itsen eksyneitä ja kadoksissa olleita puolia avoimessa yhteydessä toisen kanssa aloittaa kudelman, jonka päälle koulutus istuttaa teoreettista ymmärrystä ihmisen mielen rakentumisesta ja muutoksesta. Se, millainen kasvu näistä istutuksista nousee, on paljolti koulutettavan omaa sisäistä työtä. Toisekseen psykoterapiayhteisö tarjoaa mahdollisuuden yhteisölliseen toimintaan, yhteisen ymmärryksen äärellä viipymiseen ja yhdessä oppimiseen. Se, millaisen ilmapiirin vallitessa tämä yhteinen toiminta sujuu, on hyvinvoinnin kannalta oleellista.

Psykoanalyttinen työ itsessään on varsin yksinäistä ja yksinäistävää työtä, ja siten terapiayhteisön kollegiasuhteet muodostavat symbolisesti ja konkreettisesti merkittävän tukiverkoston, joka voi murtaa yksinäisyyden ja lisätä työmotivaatiota. Parhaimmillaan nämä suhteet pitävät sisällään huolenpitoa ja kunnioitusta – niitä rakkauden elementtejä, jotka kaikessa elämän kasvussa ja kehityksessä ovat oleellimmat alkuevää. Vuosien ja vuosikymmenten saatossa yhteisössä voi kuitenkin rakentua suhdemuotoja, joissa erimielisyydet jäävät ratkaisemattomina elämään ja vaurioittavat suhdetta sekä asianomaisen että lähikollegoiden osalta. Sandra Buechler (2008) kirjoittaa psykoterapiayhteisöistä kokemuksellisesti haastavina paikkoina, joissa pelätään omaan persoonaan kohdistuvaa arviointia ja kritiikkiä. Psykoanalyttinen koulutus ja yhteisötoiminta rakentuu ihmissuhteille, joissa monisävyiset tunnesuhteet kietoutuvat osaksi yhteisödynamiikkaa. Näissä suhteissa arvioiduksi tuleminen pelko voi herkästi johtaa häpeän kokemuksiin ja sen myötä yhteydestä

vetäytymiseen. Mitä avoimempi ja ”armollisempi” yhteisökulttuuri on, sitä vähemmän jäsenten tarvitsee suojautua häpeän pelossaan. Opiskelijoilla on kouluttajia suurempi alttius juuttua häpeähäkkeihin, mutta vaikeiden tunteiden kanssa kamppaileminen ei ole harvinaista kenellekään yhteisön jäsenelle. (Buechler 2008.)

Steiner kuvaa, miten meissä ja koulutusyhteisöissämme vaikuttaa sekä tietoisesti että tiedostamattomasti ”vanhempiaamut” (seniorikollegat ja teoreettiset esikuvamme, jotka edustavat tiedostamattomien fantasioiden tavoin vanhempia), joiden tulisi asettua mielessämme paikoilleen, historiallisiksi esi-isiksi, aikansa inhimillisiksi ihmisiksi. Jotta tämä mahdollistuu, tarvitsemme kykyä antaa anteeksi suhteisiin liittyviä kokemuksia ja haavoittumista. Ellemme kykene anteeksiantoon, totuudellinen itsen ja toisen kohtaaminen esity ja tuhoavat impulssit meissä saavat tilaa. Tässä on keskeistä se, olemmeko superegomme vai egomme ohjaamia – kykenemmekö ajattelemaan, voimmeko ymmärtää, mitä vahinkoa väkivaltamme tekee, ja tuntee, mitä olemme toisille aiheuttaneet? Mikäli ego voisi ohjata toimintaamme, se voisi ylikirjoittaa sen, mitä superego pyrkii tekemään. (Steiner 2022.)

Britton (2022) korostaa, että omista ammatillisista haamuistamme voi tulla meille kehityksen esteitä, ellemme voi avoimesti oppia kokemuksesta, kehittyä ja kehittää ajattelua kokemuksemme perusteella. Hän kuvaa, että meidän on tutkittava haamujemme psyykkistä realiteettia – täytyy tulla tietoisiksi siitä, mitä esi-isien haamut haluavat sanoa meille, tai millainen heidän suhteensa on keskenään. Hän kuvaa, että korjaamisen kauneus on varsin konkreettista ja että pyrkimys korjata sitä, mitä on rikottu, kantaa sen painoa: anteeksianto avaa vuorovaikutuksen itsen ja toisten välille. Molemmipuolinen anteeksianto estää vainoavia vanhempiaamuja metsästästä meitä – koston tarve päättyy, ja sovinto suo levon vainon sijaan. Tällöin ammatillisten esi-isiemme vanhempiaamut voivat elää mielessämme rauhassa keskenään. Kun anteeksianto on voi-

nut läpivalaista meitä, voimme sanoa ”lepää rauhassa” ja jatkaa elämäämme vapaana haamujen vainosta. (Britton 2022.)

Arendt muistuttaa, että tila ajattelulle avautuu, kun voi antaa anteeksi, kun taas tuomitseminen ja anteeksiantamattomuus asettuvat ajattelua vastaan. Teot itsessään eivät ole niin merkitseviä, sillä anteeksi voi antaa vain ihmiselle – ja mentaalisen vapauden saa erityisesti se, joka antaa anteeksi. Mikäli ei voi antaa anteeksi, tunne jää velkana painamaan tiedostamattomaan ja saa lopulta itsen toimimaan itseään vastaan. (Kristeva 2001, 232–234.) Kristeva kuvaa psykoanalyttistä kuuntelua ja puhetta transferenssi–vastatransferenssikytköksessä anteeksiantamisen tekona. Hänen ajattelusaan anteeksiantaminen on ”yhtä ääretöntä kuin toistuvaa”, lopullista mutta jatkuvaa, leväten totuuden ja ymmärtämisen halussa. (Kristeva 2001, 235.) Tähän totuudelliseen ymmärtämiseen pyrkimiseen nojautuu myös psykoanalyttisen yhteisön toiminta. Mikäli mustavalkoinen mielentila ja oikeassa olemisen tarve ohjaa liiallisesti yhteisön toimintaa, yhteistyöstä tulee enemmän pelottavaa velvoitetta, vainoava objekti, kuin rakastava objekti, joka luo rikastavaa ja virvoittavaa yhteyttä. Mutta kun erilaisuutta voidaan sietää eikä kateus ja kilpailu liiallisesti estä yhteyttä, voi koulutusyhteisö parhaimmillaan tarjota pohjan luovuudelle ja ammatillisesta kasvua ruokkivalle yhdessäolon kokemukselle – tunteelle siitä, että yhteisö elää mukana arjessa hyvän varastona. Virheistään voi oppia, haavoittavuutensa saada anteeksi ja uudenlainen luottamus voi rakentua. Kun yhteisössä voi vallita sovinnollinen ja armollinen ilmapiiri, yhteisö on rikastuttava ja tukea-antava paikka jäsenilleen, sekä opiskelijoille että vanhemmille konkareille. Kun yhteisön jäsenet kantavat tätä kokemaansa hyvää itsessään, he voivat antaa rakkauden ilmenemiselle mahdollisuuden myös työssään.

Aika ei ole mitään muuta kuin sisäisen aistimuksen muoto,

intuitio itsestämme ja sisäisestä tilastamme.
ei ulkoisten ilmiöiden määrittäminen.

Sillä ei ole tekemistä muodon tai sijainnin kanssa,

päinvastoin, se määrittää fantasioiden suhdetta sisäisessä tilassamme.
(Immanuel Kant Theisin 2009 mukaan.)

Kirjallisuus

Arendt, Hanna (1971). *The life of the mind: The ground-breaking investigation on how we think. Volume one. Thinking*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

Britton, Ron (1998). *Belief and imagination*. Lontoo: Routledge.

Britton, Ron (2003). *Sex, death, and the superego. Experiences in psychoanalysis*. Lontoo: Karnac.

Britton, Ron (2022). 'Time must have a stop': Ron Britton on the Oresteia. Melanie Klein Trust. Zoom-luento 8.10.2022.

Buechler, Sandra (2008). Shaming psychoanalytic candidates. *Psychoanalytic Inquiry*, 28(3), 361–372.

Dolto, Françoise (2023). *The unconscious body image*. Engl. Sharminy Bailly. Oxon, UK & New York: Routledge.

Haloo Helsinki (2013). *Rakkaus. Musiikkikappale albumilla Maailma on tehty meitä varten*. Tampere: Ratas Music.

Isaacs, Susan (1948). The nature and function of phantasy. *International Journal of Psycho-Analysis*, 29, 73–97.

Klein, Melanie (1937/1998). Love, guilt and reparation. Teoksessa *Love, guilt and reparation and other works 1921-1945*, 306–343. Lontoo: Vintage.

Klein, Melanie (1945/1998). Oedipus complex in the light of early anxieties. Teoksessa *Love, guilt and reparation and other works 1921-1945*, 370–419. Lontoo: Vintage.

Kristeva, Julia (1987). *Tales of love*. Engl. Leon S. Roudiez. New York: Columbia University Press.

Kristeva, Julia (2001). *Hannah Arendt*. New York: Columbia University Press.

Kuustonen, Mikko (2018). *Revitty taivas*. Musiikkikappale albumilla *Revitty taivas*. Helsinki: Sony Music Entertainment Finland Oy.

Lahtimies, Malena (2017). *Ihoni alla syntyy elämä*. Tampere: Mediapinta.

O'Shaughnessy, Edna (2018). Reparation; waiting for a concept. Teoksessa Carvey, Penelope & Long, Kay (toim.), *The Klein tradition. Lines of development. Evolution of theory and practice over the decades*, 199–204. Oxon, UK: Routledge.

Pettigrove, Glen (2006). Hannah Arendt and collective forgiving. *Journal of Social Philosophy*, 37(4), 483–500.

Rado, Sandor (1928). The problem of melancholia. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 420–438.

Steiner, John (2006). Seeing and being seen: Narcissistic pride and narcissistic humiliation. *International Journal of Psycho-Analysis*, 87(4), 939–951.

Steiner, John & Klein, Melanie (2017). *Lectures on technique by Melanie Klein*. Edited with critical review by John Steiner. Oxon, UK: Routledge.

Steiner, John (2022). Kommentoijana luennolla 'Time must have a stop': Ron Britton on the Oresteia. Melanie Klein Trust. Zoom-luento 8.10.2022

Theis, Wolfgang (2009). Immanuel Kant's idea of time vs. Norbert Elias' critique on his conception. Kant e-Prints. *Campinas: Série 2*, 4(1), 109–119.