

Anne Anttonen

Suhteessa tuntemattoman kanssa – parisuhteesta ja paripsykoterapiasta W. R. Bionin elämän ja teorian valossa

Tässä artikkelissa pohditaan Wilfred Bionin elämänhistorian ja erityisesti hänen lähisuhteidensa merkitystä hänen teorian muotoutumiselle. Tekstissä tuodaan esiin australialaisen psykoanalytikon ja psykoanalyttisen paripsykoterapeutin Judith Pickeringin kirjoitusten inspiroimana Bionin ja hänen vaimonsa Francescan rakkaussuhteen eheyttävää ja luovuutta edistävää voimaa. Sietämättömien tunnekokemusten sisällyttäminen on Bionin mukaan mahdollista vain rakkaudellisen suhteen avulla. Edelleen tässä artikkelissa pohditaan tuntemattomaan todellisuuteen viittaavan käsitteen O yhteyttä rakkauteen ja mystiikkaan sekä käsitteen käyttökelpoisuutta psykoanalyttisen paripsykoterapian kliinisessä työssä. Psykoanalyttisessa paripsykoterapiassa hoidetaan suhdetta toiseen, joka on perimmältään tuntematon. Kuinka rakkaussuhteessa voi sisällyttää sietämätöntä ja säilyttää kiinnostus ja luottamus (engl. faith) suhteessa sellaiseen, jota ei voi perimmältään tuntea – totuuteen ja toiseen ihmiseen?

Johdanto

Tässä artikkelissa pohdin Wilfred R. Bionin teorian pohjalta, kuinka ajattelu kehittyi ja tuhoutuu suhteessa toiseen. Kuvaan Bionin omien muistelmien valossa hänen traumaattisten kokemuksensa vaikutusta hänen kykyynsä läheisiin tai ainakin intiimeihin suhteisiin. Edelleen kuvaan Bionin suhdetta vaimoonsa Francescaan sekä heidän rakkaussuhteensa eheyttävää merkitystä sellaisena kuin se tulee esiin Bionin omissa kirjoissa Francescalle.

Liitän Bionin elämänvaiheita hänen teori-anmuodostukseensa erityisesti suhteessa tuntemattomaan. Tuon esiin, kuinka Bionin omien suhteisiin liittyvien kokemusten valossa rakkaus näyttäisi olevan merkittävä välittäjäaine suhteessa siihen, mitä emme tunne ja ymmärrä. Näissä tulkinnoissa tukeudun australialaisen jungilaisen psykoanalytikon ja psykoanalyttisen yksilö- ja paripsykoterapeutin Judith Pickeringin teksteihin. Pickeringin kannustamana kuulostelen yhteyksiä Bionin elämänvaiheiden, hänen teoreettisen

ajattelunsa ja psykoanalyttisen paripsykoterapian välille.

Judith Pickering vertaa useissa kirjoituksissaan Bionin käsitettä ”tulla yhdeksi O:n kanssa” (engl. *becoming O*) rakkaussuhteessa olemiseen (engl. *being in love*) (Pickering 2008; 2011; 2022). Olen paripsykoterapeuttina innoittunut Pickeringin ajatuksesta siitä, että toisen tunteminen on mahdollista vain hyväksymällä sen, että toista ei voi tuntea. Niin totuutta kuin toista ihmistäkin voi vain rakastaa, vaikka sitä/häntä ei voi tuntea. On tärkeää nähdä toinen omana itsenään eikä vain omien toiveiden ja pelkojen heijastumana. Tuntemattomuuden realiteetin hyväksyminen tuo Pickeringin mukaan mystistä syvyyttä ja vastavuoroisuutta rakkaussuhteeseen. (Pickering 2008, 249.)

Brittiläisen objektsuhdeteorian pohjalle rakennut psykoanalyttinen paripsykoterapia, niin kutsuttu Tavistockin malli, on soveltanut monia Bionin tuntemattomasta sieppaamia muotoiluja parisuhteen ymmärtämiseen ja hoitoon. Sisälyttämisen prosessi, alfa-funktio, sulattamattomat beta-elementit, reverie, tunneyhteydet ja negatiivinen kyvykkyyden muissa ovat rikastuttaneet psykoanalyttista työskentelyä myös parien kanssa.

Tässä artikkelissa erityisen kiinnostuksen kohteena on Bionin perusasenne tuntemattoman lähestymisestä ilman hallintaan pyrkivää tietämisen pakkoa. Parisuhteessa eletään toisen läpikotaisen tuntemisen toiveen ja radikaalin toiseuden tunnistamisen välisessä jännitteessä. Brittiläinen psykoanalytikko ja psykoanalyttinen paripsykoterapeutti Mary Morgan on esitellyt *luovan parin* käsitteen, jolla hän tarkoittaa kahden aidosti erillisen ja erilaisen kykyä yhdistää erilaisuutensa, yhtyä ja luoda jotain uutta, ennennäkemätöntä: ideoita, ajatuksia (tai vauvoja). (Morgan 2005, 22–23.)

Luova suhde viittaa suhteeseen, jossa toisen erilaisuus koetaan rikkautena ja itseä täydentävänä. Erilaisuuden ja erillisyyden herättämä kateus ja kilpailu ovat voineet väistyä kiittolisuuden ja toisen toiseuden tunnistamisen



Francesca ja Wilfred R. Bion Tavistockissa 29.6.1976. Valokuva: Marja Schulman

tieltä. Tämä on mahdollista vain, jos puoliset voivat tunnistaa ja hyväksyä oman haavoittuvuutensa ja tarvitsevuutensa ja kykenevät siitä huolimatta luottamaan toiseen sellaisena kuin toinen on omana itsenään eli tuntemattomana ja oman kontrollin ulottumattomissa. (Morgan 2005, 22–23; Anttonen 2019, 82–84, 98.)

Edellä kuvatun voisi ilmaista Bionin abstrahoivilla käsitteillä seuraavasti: luova pari viittaa puolisoitten kykyyn suuntautua kiinnostuneena toisen tuntemattomuutta kohti (+K), jolloin torjunnan ja kontrollin (–K) sijasta heille mahdollistuu yhdessä, toistensa avulla, tuntemattoman todellisuuden (O) intuitiivinen lähestyminen. Bionin teoria tunneyhteyksistä viittaa ajatukseen siitä, että (sisäisen) subjektin suhde (sisäiseen) objektiin on aina sävyttynyt jollain tunteella: rakkaudella (L), vihalla (H) tai tietämisen halulla (K). Myös näiden negatiivot (–L, –H, –K) ovat mahdollisia suhteessa toiseen ja omiin sisäisiin objekteihin (Klemelä 2020, 229–231).

Edellä kuvautuu se, kuinka sekä mielen sisäiset yhteydet, eli ajattelu, että kahden ihmisen välinen intiimi suhde sisältää aina sekä vihaa että rakkautta. Jos jompaakumpaa joutuu torjumaan, vahingoittuu myös halu tunnistaa todellisuutta ja muodostaa aitoa suhdetta toiseen. (Morgan 2019a, 15–21.)

Bion kutsuu ääretöntä, tuntematonta todellisuutta O:ksi. O:n voi ajatella perinteistä psykoanalyttista tiedostamatonta laajemmaksi käsitteeksi. O viittaa ehdottomaan, perimmäiseen totuuteen, kantilaiseen ”asiaan sinänsä”, siis transsendenttiin aistihavaintojen tuolla puolen olevaan todellisuuteen, jota emme määritelmän mukaan voi tuntea mutta josta voimme saada intuitiivisia häivähdyksiä. (Bion 1970, 26; Klemelä 2020, 210–213; Pickering 2022, 134.)

Palaan tämän kirjoituksen lopussa siihen, kuinka psykoanalyttisessa työskentelyssä pari voi löytää luottamuksen toisiinsa erillisinä ja erilaisina ja kuinka luova suhde voi alkaa kehittymään parin välille, toisin sanoen kuinka pari voi yhdessä, toistensa läsnäolossa, tunnistaa häivähdyksiä O:n lähestymisestä. Paneudun sitä ennen W. R. Bionin omiin traumaattisiin suhdekokemuksiin, luovan parisuhteen käänteentekevään vaikutukseen hänen elämässään sekä hänen luovuudestaan nousseiden ideoiden sovellettavuuteen psykoanalyttisessä pariterapiassa.

Wilfred Bionin lähisuhdehistoriaa

Wilfred Bion painotti suhteen merkitystä tunnekokemusten työstämisessä ja psyykkisessä kehityksessä (Bion 1962, 42). Bion kuitenkin kuvaa itse varhaisissa elämänkerroissaan omaa psyykkistä turtumustaan, joka vaikeutti hänen kykyään läheisiin ihmissuhteisiin. Judith Pickering nostaa Bionin elämänkerroista esiin näkökulman siitä, kuinka vakava psyykinen trauma, kuten sotakokemukset ja niitä edeltänyt lapsuuden traumaattinen menetys, rajoitti Bionin kykyä nauttia läheisestä suhteesta toiseen ja kuinka edelleen ”todellinen rakkaus” palautti kyvyn läheisiin ihmissuhteisiin sekä

mahdollisti psyykkistä eheytymistä ja kasvua (Pickering 2022, 130).

Pickering kirjoittaa, kuinka Bionille tapahtui sodassa jotain niin järkyttävää, että hän tunsu kuolleensa. Suojautuessaan vihollisen tulituksesta taistelutoverinsa Sweetingin kanssa kranattikuoppaan hän yhtäkkiä näki, että siinä missä olisi pitänyt olla Sweetingin kehon vasen puoli, oli pelkkää veristä hyhmää. Kauhuissaan Wilfred käski toveriaan painumaan maahan. Sweeting huusi äitiään ja pyysi toveriaan kirjoittamaan tälle. Bion käski vihaisena kuolevaa vaikenemaan ja toivoi hiljaa mielessään, että tämä kuolisi pian. Myöhemmin Bion kirjoitti: ”Sitten hän kuoli, tai ehkä vain minä kuolin. Sielu kuoli, mutta ruumis elää ikuisesti.” (Bion 1982, 249; 1991, 257; 1997/2014, 254; Pickering 2022, 131.)

Pickering kiinnittää huomionsa Bionin tuskastuneeseen reaktioon Sweetingin huutaessa viimeisenä äitiään. Tätä Bion ei Pickeringin mukaan kestänyt kuulla, koska hänen oma suhteensa äitiin oli pettymysten sävyttämä. (Pickering 2022, 131.)

Bion syntyi vuonna 1897 Intiassa. Hän kertoo muistelmissaan intialaiselta lastenhoitajalta saamastaan turvasta ja läheisyydestä. Vanhemmat tuntuivat kuitenkin etäisiltä, eikä hänen äitinsä useinkaan kyennyt sisällyttämään lapsensa tunteita. Isästään Bion kertoo, kuinka tämä rakasti enemmän omaa ideaansa lapsista kuin lapsia itsejään. Bion rakasti Intiaa, mutta joutui kahdeksanvuotiaana lähtemään yksin Englantiin sisäoppilaitokseen, eikä hän koskaan enää palannut syntymämaahansa. (Bion 1982, 10–32.)

Bion muistelee, kuinka hän oli ennen Englantiin lähtöään kysynyt, oliko äiti surullinen. Tämä oli kieltänyt: ”En tietenkään! Miksi olisin surullinen.” Mutta hän oli, toteaa Bion muistelmissaan. (Bion 1982, 21.) Myöhemmin Bion havainnoi, kuinka jotkut ihmiset eivät kyenneet kokemaan (psyykkistä) kipua, koska ”kipu tai turhautuminen on niin sietämätöntä, että he kyllä tuntevat sen, mutta eivät pysty kokemaan

[engl. suffer] sitä, joten ei voida sanoa, että he olisivat tunnistaneeet [engl. discover] kärsimyk-sensä”. (Bion 1970, 9.)

Kun kärsimys, tuska sielussa, on liian raskas koettavaksi, mieli jäätyy ja estää kokemasta muitakaan tunteita. Bion kuvailee muistelmis-saan itseään: ”Olin vieraantunut ikätovereista-ni, en kyennyt murtamaan kuorta, joka ympäröi minua.” (Bion 1982, 104.) Sodan jälkeen hän-tä vainosivat kuolevien maanmiesten haamut, syyllisyys siitä, ettei voinut pelastaa heitä loju-masta mudassa jossain lähistöllä. Bion kirjoit-ti: ”Haamut eivät koskaan kuole, ne eivät edes haalene, ne vain säilyttävät nuoruuden hehkun-sa.” (Bion 1982, 264; Pickering 2022, 132.)

Sodan jälkeen yhden musertavan epäonnistu-neen seurusteluyrityksen jälkeen Bion tapasi näyttelijä Betty Jardinin, ja he avoituivat huoli-matta Bionin itseensä kohdistamista epäilyis-tä. Vuonna 1945 hän oli työmatkalla Ranskas-sa organisoimassa sotilaiden kuntoutusta, kun hän sai kuulla Bettyn menehtyneen heidän lapsensa synnytykseen. Bion tunsu valtavaa syylli-syyttä omasta laiminlyönnistään ja poissaolos-taan vaimonsa rinnalta. (Bion 1985, 60–62.)

Lapsi selviytyi, ja isä halusi pitää lapsen luo-naan vastoin ajan tavanomaisia käytäntöjä. Hän oli kuitenkin omien sanojensa mukaan kyvytön vastaamaan lapsen tarpeeseen saa-da kontaktia. Eräänä kohtalokkaana päivänä lapsi konttasi isäänsä kohti itkien sydäntä sär-kevästi, ja Bion kertoo katselleensa lastaan kykenemättä liikkumaan ja olleensa musertavan järkyttynyt syvästä julmuudesta itsessään. ”Pahin muistamistani synneistä”, hän kirjoitti ja jota hän tunsu sovittavansa loppuelämänsä ajan. Hän tunnisti olevansa kyvytön vastaa-maan pienen lapsen spontaaniin kutsuun luo-vaan kohtaamiseen. (Bion 1985, 70; Pickering 2022, 133.)

Bionin kokema transformaatio rakkaudessa

Pickering kysyy: jos Bion oli psyykkisesti kuollut ja vain hänen ruumiinsa oli elävä, kuinka ”nuo samat kuolleet luut” pystyivät ”synnyttämään

elävän mielen” (Bion 1991, 60; Pickering 2022, 133)? Bion aloitti ensimmäisen psyko-analyysinsa jo ennen toista maailmansotaa. Analyysisuhde John Rickmanin kanssa kes-keytyi sodan alkaessa, ja sodan jälkeen Bion aloitti analyysin Melanie Kleinin vastaanotolla. Bion kertoi kokeneensa Kleinin etukäteen näyt-tävänä ja arvokkaana sekä jokseenkin pelotta-vana naisena. Hänellä oli omat epäilyksensä tämän analyysin suhteen, ”olivathan hänen siihenastiset suhteensa naisten kanssa olleet vähemmän rohkaisevia ja onnistuneita” (Bion 1985, 67; Pickering 2022, 133).

Bion kertoo Kleinin luona käymässäään analy-sissa oppineensa luottamaan omiin havain-toihinsa itsestään ja omaan kokemukseen-sa toisen tulkintojen sijaan (Bion 1985, 68). Käymillään analyyseilla oli varmasti oma mer-kityksensä Bionin psyykkisestä eristäytynei-syydestä vapautumiselle, mutta varsinainen läpimurto tapahtui, kun Bion tapasi vuonna 1951 Francescan, tulevan vaimonsa. Bion kir-joitti kirjeessään: ”Rakas Francesca, olet ihme, joka tapahtui minulle, ihme, jota en ymmärrä, jota en koskaan haluakaan ymmärtää. Minul-le riittää, että se [ihme] on tapahtunut.” (Bion 1985, 82.)

Pickering kuvaa, kuinka Bionin rakastuminen Francescaan oli kuin yliluonnollisen ilon val-taan joutumista, kokemus, joka siitä eteenpäin innoitti hänen kirjoittamistaan ja analyyttista työtään. Maailma, joka aikaisemmin oli tuntu-nut turhuuden ja kauhun täyttämältä, oli nyt täynnä rakkauden hekua ja kauneutta. Bion kirjoittaa Francescalle: ”Tunnen, että se ainoa asia, joka mahdollistaa kaiken, on jo olemas-sa, sinun ja minun välinen kestävä rakkaus, jota ei voi vähällä järkyttää edes tämä epävar-ma ja tuskallinen maailma.” (Bion 1985, 82; Pickering 2022, 134.)

Avoliitto Francescan kanssa palautti Bionin suhteen myös hänen omaan lapseensa. Hän alkoi kukoistaa isänä niin esikoiselleen kuin myöhemmin heidän kahdelle yhteiselle lapsel-leen. Hellittämättömän itsehalveksunnan tilalle löytyi anteeksiantoa myös hänen suhteessaan

menehtyneeseen taistelutoveriin Sweetingiin: ”Jos pystyisin uskomaan Jumalaan, pyytäisin häntä antamaan minulle anteeksi.” (Bion 1991, 256; 1985, 6; Pickering 2022, 134.)

Transformaatio psykoanalyyssissa

Bion kirjoittaa kirjeessään Francescalle: ”Työni on muuttumassa eläväksi, tylsän puuduttava mekaaninen rutiini, johon olin vajonnut, on avautumassa räjähtäen, ja se on kaikki sinun ansiotasi, rakkaani... Työni on paljon parempaa kuin se on ollut koskaan tähän asti” (Bion 1985, 91).

Nicola Abel-Hirsch kertoo Paulo Sandlerin todenneen, kuinka tämä monta kertaa Bionin tekstejä luettuaan oli havahtunut niiden huokuvan kauttaaltaan Francescan tuoksua ja läsnäoloa. Sandlerin mukaan näiden kahden välillä oli molemminpuolinen yhteistyö, jossa he heijastelivat toistensa ajatuksia ja asennoitumisia. (Abel-Hirsch 2019, 110.)

Voidaan ajatella, että rakkauden (engl. being in love) kautta Bion sai kosketuksen olemassaolon perustaan (engl. Being), jota hän alkoi kutsua nimellä O (engl. origin unknown). O ei rajoitu tietämisen ja oppimisen alueelle; sitä ei voi saavuttaa, mutta sitä voi lähestyä, tai vielä tarkemmin: sen lähestymisen voi intuitiivisesti kokea. (Bion 1970, 26; Klemelä 2020, 213–214; Pickering 2022, 134.)

Vaikka Bion teki radikaalin hyppynsä tuntemattomaan todellisuuteen psykoanalyttisessä ajattelussaan vasta vuonna 1970 ilmestyneessä *Attention and interpretation* -kirjassaan, kalifornialainen psykoanalytikko Annie Reiner esittää O:n sisältyneen Bionin ajatteluun implisiittisesti jo aiemmin. Reinerin mukaan Bionin varhaisempi tuotanto käsitteineen loi pohjaa ajatukselle mielestä, joka kykenee sisällyttämään perimmäiltään sisällyttämätöntä, kuvailun ulkopuolelle jäävää ulottuvuutta. Reiner viittaa henkilökohtaiseen keskusteluun Bionin kanssa. Nuorena opiskelijana Reiner kiitti Bionia *Attention and interpretation* -kirjasta ja sen sisältämistä uusista innostavista ajatuksista,

jolloin Bion, hetken mietittyään lausui kirjoittaneensa oikeastaan samasta asiasta kaikissa kirjoissaan. (Reiner 2023, x.)

Bion etsi kieltä, jolla voisi tavoitella sanoilla tavoittamatonta perimmäistä totuutta, joka on esikäsitusten, ideoiden ja teorioiden tuolla puolen. Bion kirjoitti: ”Ajatus siitä, että ihminen voisi tuntea todellisuuden, on väärinkäsitys, koska todellisuus ei taivu tietämiselle. On yhtä mahdotonta tuntea todellisuus kuin on mahdotonta laulaa perunoita; niitä voidaan kasvattaa, muhentaa tai syödä, mutta ei laulaa.” (Bion 1965, 148.)

Bionin mielessä O liittyi rakkauteen. Termi ”intohimoinen (engl. passionate) rakkaus” ilmaisee lähimmin sitä perimmäistä todellisuutta, asiaa sinänsä (engl. thing-in-itself), jota Bion alkoi kutsua O:ksi. Rakkaus pääsee lähimmäs O:ta. ”Olla on eri asia kuin ymmärtää. Rakkaus ei ole jonkin ymmärtämistä vaan pohjimmiltaan joksikin tulemista.” (Bion 1991, 182–183.)

Bion viittaa tässä täysin erilaiseen rakkauteen kuin mitä ihmisrakkaudella yleensä tarkoitetaan. Sitä voi vain hämärästi hahmottaa, ja se laajenee vielä ehdottoman rakkauden tuolle puolelle aivan niin kuin ääretön todellisuus tai O:kin laajenevat. Näitä ei voi kuvata aistihavaintoihin tai kokemukseen liittyvillä sanoilla. (Bion 1992, 371–372; Pickering 2022, 134.)

Pickeringin mukaan tämä ”erilainen rakkaus” saa aikaan transformaatiota O:ssa. Tuntemattoman lähestyminen on mahdollista suhteessa, jota inspiroi ehdoton rakkaus ja totuuden jano. (Pickering 2022, 134.)

Tuntematon parisuhteessa

Hakeutuessaan terapiaan parit usein ajattelevat ajankohtaisten vaikeuksien helpottuvan, kun he oppivat tuntemaan toisiaan paremmin. Puolisot ovat havahtuneet vaikeuteen ymmärtää toisen erilaisuutta tai itsessä herääviä reaktioita suhteessa toiseen. Pariterapiasta toivotaan löytyvän uutta tietoa toisesta, itsestä

ja suhteesta. Psykoanalyttisessa paripsykoterapiassa lähdetäänkin vähitellen tutkimaan vaikeuksien taustalla olevia puolisoitten osin tiedostamattomia fantasioita – mielikuvia suhteesta olemisesta. Parinvalinnasta alkaen parin tiedostamattoman vuorovaikutuksen ajatellaan liittyvän molempien puolisoitten varhain sisäistämiin objektisuhteisiin ja traumoihin. Jokaisen parin ainutlaatuisessa tavassa asettua suhteeseensa tulee näkyviin parin jaetut tiedostamattomat fantasiat suhteesta olemisesta sekä molempien suojautumiskeinot yhteisiä, suhteesta syntyviä ahdistuksia vastaan. (Hewison 2014, 25–31.)

Pariterapiaan tullaan usein etsimään tietoa, jonka avulla todellisuutta saisi paremmin hallintaan, tiedostamattomaksi sekä itsen ja toisen reagoitua ennakoitavammaksi. Tällainen psykoanalyttisen työskentelyn tavoite on kiinnostavassa jännitteessä sen Bionin näkemyksen kanssa, että psykoanalyysi ei ensisijaisesti tähtää potilaan (parisuhteen) olon helpottamiseen, vaan analyttinen työskentely on ennen kaikkea tutkimusmatkaa tuntemattomaan. (Klemelä 2020, 116.) Bion kirjoittaa: "[Toisen] persoonallisuuden ytimeen on yhtä vaikeaa nähdä kuin universumin keskipisteseen" (Bion 1991, 254). Miten tämä ajatus sovitetaan yhteen psykoanalyttisen paripsykoterapian tavoitteiden kanssa?

Psykoanalyttinen pariterapia, kuten parisuhdekin, on tutkimusmatka tuntemattomaan. Samaan aikaan on totta, että (pari)suhde vahvistuu siitä ajatuksesta, että toinen tuntee minut ja välittää minusta todellisena itsenäni. Suhteessa on toisinaan yhteensovittamaton jännite toiveesta tuntea ja tulla tunnetuksi sekä perustavanlaatuisen toiseuden välillä. Bion kutsuu +K-tunneyhteydeksi sellaista kahden ihmisen välistä tunnesuhdetta, jossa tavoitellaan toisen toisensa lisääntyvää tuntemista ja samalla tunnistetaan, ettei toista voi koskaan täysin tuntea. (Pickering 2008, 215; Klemelä 2020, 239.)

Suhteessa tuntemattomaan on usein vaikeutena kyky luottamaan sellaiseen, mitä ei voi

ennakoida eikä ymmärtää. Parisuhteessa toive tuntea toinen korvautuu helposti vaatimuksella tietää varmuudella ja pyrkimyksellä saada toinen hallintaan. Silloin näytetty tarve kuvitella, että toisella on tietoa, jota tämä ei suostu paljastamaan, tai että jossain on ylipäätään olemassa totuus toisesta, itsestä ja keskinäisestä suhteesta. Toista voidaan pyrkiä hallitsemaan joko ulkoisella kontrollilla tai tiedostamattomasti projektiivisen identifikaation keinoin. Mitä enemmän ahdistus saa valtaa suhteessa, sitä enemmän staattinen tietäminen pakko syrjäyttää toivetta tutustua toiseen aidosti ja antaa toisen lähestyä itsessä sellaista, mitä ei itsekään vielä ymmärrä. Näissä hetkissä ahneus toista ja itseä koskevaa tietoa kohtaan muodostuu esteeksi toisen syvemmälle tuntemiselle sekä itseensä tutustumiselle. (Morgan 2005, 10; 2019b, 74–76; Anttonen 2021, 96.)

Psykoanalyttisessa työskentelyssä parien kanssa haasteena ja tavoitteena on kyky sieittää epävarmuutta ja tietämättömyyttä samaan aikaan kuin yritetään ymmärtää parin vuorovaikutusta. Teorioilla, hypoteeseilla ja tulkinnoilla on oma paikkansa, mutta myös rajoituksensa. Ne voivat estää terapeutin jatkuvaa ponnistelua kohti tuoreempaa ymmärrystä. Vain ennako-oletuksista ja tulkinnoista vapaa mieli voi vastaanottaa sitä, mitä kukaan ei ennestään tunne. Terapeutin oma utelias mieli voi vähitellen virittää myös puolisoitten kykyä kyseenalaistaa omaksumiaan kivettyneitä totuuksia itsestään, toisistaan ja suhteestaan. (Morgan 2019b, 75; Pickering 2022, 135.)

Negatiivinen kyvyttöisyys

Mari ja Mikko ovat pari, joka tulee vastaanotolleni valittaen, että he päätyvät aina samaan riitaan, josta eivät löydä ulospäystä. Mikko kertoo, ettei hänellä ole mitään mahdollisuutta vaikuttaa Marin käsitykseen hänestä. Sanoi hän mitä tahansa, Mari kuulee päässään vain tietyn valmiin käsikirjoituksen ja vastaa sen mukaisesti Mikolle torjuvasti ja vihaisesti. Mikko kertoo luopuneensa yrittämästä vaikuttaa Marin käsityksiin ja vetäytyvänsä keskustelusta hyvin nopeasti. Tämä raivostuttaa Maria, ja hän hyökkää entistä vi-

haisemmin. Mikon toivoton olo on lisääntynyt, ja hän on vetäytynyt yhä aggressiivisemmin ilmaisten halveksuntaa ja ylenkatsetta. Molempien alkuperäinen ”käsikirjoitus” eli ”tieto” toisesta vahvistuu kummankin yrittäessä suojautua kokemaansa mitätöintiä vastaan.

Parin terapeutina huomaa itsekin vajoavani alistuneeseen käsikirjoituksen seuraamiseen enkä vähään aikaan kykene tuomaan mitään uutta heidän juuttuneeseen vuorovaikutukseensa.

Psykoterapiassa on luovuttamatonta, että terapeutti kykenee pitämään mielensä avoimena sille, mitä ei vielä tiedetä. Bion pohtii tätä tietämättömyyden taitoa tunneyhteysteoriaansa liittyvien käsitteiden +K ja –K avulla. +K-tunneyhteys toiseen / sisäiseen objektiin on uteliaisuuden ja avoimuuden sävyttämä. –K puolestaan viittaa haluttomuuteen luopua ennako-oletuksista ja suojautumiseen ”tietämisen” avulla (Klemelä 2020, 230).

Negatiiviseen epistemologiaan liittyen Bion omaksui käsitteen *negatiivinen kyvykkyys* runoilija John Keatsilta sekä käsitteen *valikoitu fakta* matemaatikko, filosofi Henry Poincaréltä (Klemelä 2020, 190–191; Pickering 2022, 135).

Tämän artikkelin kannalta kiinnostavimman tietämättömyyden taitoon liittyvän vaikutteensa Bion omaksui keskiajalla eläneeltä espanjalaiselta kristilliseltä mystikolta Ristin Johanneselta (St John of the Cross). Häneltä on peräisin Bionin tunnetuimpiin lauseisiin kuuluva kehotus pidättäytyä muistista, halusta ja ymmärryksestä sekä varoitus aistihavaintoihin rajoittumisesta. Ristin Johannes varoitti sielua luottamasta omaan ymmärrykseensä, aistehinsa, mielikuvitukseensa tai arvioonsa etsiesään jumalallista todellisuutta (vrt. Bionin O), jota ei voi tavoittaa mielen tai aistien kyvyillä. (St John of the Cross 1946/2008; Pickering 2019, 12; 2022,136.)

Sekä Ristin Johannes että myöhemmin Bion ajattelivat, että muistaminen rinnastuu tulevaisuuden aavistamiseen; ne molemmat rajoittavat kykyä vastaanottaa uutta. Haluaminen taas

merkitsee mielen täyttymistä valmiilla ajatuksilla niin, ettei siellä ole enää tilaa tuoreiden oivallusten virrata sisään. Bionin sanoin, vain tyhjä ja avoin mieli on sopiva vastaanottaja ajatuksille ilman ajattelijaa. (St John of the Cross 1946/2008; Klemelä 2020, 260–262; Pickering 2022, 136).

Bionin mukaan uskonnolliset mystikot ovat kenties päässeet lähimmäs kuvauksessaan kokemuksesta suhteesta äärimmäiseen todellisuuteen. Bion ei rinnasta psykoanalyttista tietoa uskonnolliseen ajatteluun, mutta hänen mukaansa intuitiivisen kokemuksen saaminen tavoittamattomasta todellisuudesta (engl. *transcendence*) tapahtuu samalla tavalla kuin mystikot lähestyvät perimmäistä totuutta. (Bion 1970, 30, 87; Vermote 2019, 160; Klemelä 2020, 253.)

Bion viittaa käsitteellään O tähän sanoilla tavoittamattomaan perimmäiseen totuuteen, jota ei voi tietää mutta jota voidaan vastaanottaa, jonka läsnäolon voi tunnistaa ja jonka kanssa voi olla yhtä. Bion jatkaa, ettei psykoanalyttinen tutkiminen ja tulkitseminen ole mahdollista ilman O:n olemassaolon tunnistamista, eli uskoa ja luottamusta siihen, että jotain on olemassa tietämistemme tuolla puolella. Tätä mielentilaa Bion kutsuu sanalla *faith* eli antautumisena sille, mitä ei voida tietää eikä ottaa hallintaan mutta jota voi aavistella ja jonka olemassaoloon voi luottaa. (Pickering 2019, 237; Vermote 2019, 152; Klemelä 2020, 253.)

Työskentelemme Marin ja Mikon kanssa viikoittain kuukausien ajan tutkien heidän sisäistämiään suhteita lapsuuden perheissä sekä heidän yhteistä parisuhdehistoriaansa. Tulee esiin, että Mikon äiti oli ollut masentunut ja isä vetäytyneenä omiin maailmoihinsa. Äiti oli tukeutunut poikaansa ja rajoittanut tämän itsenäistymistä loukkaantumalla, jos Mikko ei huomiointu äidin tarpeita. Mikko näyttää sisäistäneen omia tarpeitaan ohittavan ja mitätöivän sisäisen objektin, jota sävyttää myös isän vetäytyneisyys ja kyvyttömyys auttaa poikaansa irti äidin vallasta.

Marin kasvuperhettä sävyttivät taloudelliset huolet ja sairaudet. Vanhemmat olivat omien huoliensa kuormit-

tamia niin, ettei heidän sisällyttämiskykyään riittänyt lasten kehityksen tukemiseen. Mari kertoi hänenneensä omaa tarvitsevuuttaan, hänelle suututtiin helposti, ja hän tunsi olevansa rasittava ja vääränlainen. Hänen sisäistämänsä objektit ovat vähätteleviä, rankaisevia, jopa vainoavia.

Suhteensa alusta asti Mikko ja Mari ovat löytäneet toisissaan sopivan sijoituspaikan omille vainoaville ja mitätöiville sisäisille objekteilleen. Projektiivisen identifikaation keinoin he ovat saaneet hetken helpotusta omaan sisäiseen ahdistukseensa sijoittamalla oman vainoavan puolensa toiseen, jolloin he ovat saattaneet olla suhteessa siihen ulkoisen objektin avulla. Parisuhteen vuorovaikutuksessa onkin mahdollista löytää uudenlaisia ratkaisuja sisäisten objektien välisiin ristiriitoihin. Toiseen projisoitu vainoava objekti voi alkaa korjaantua, jos puoliso kykenee riittävästi vastustamaan toisen projektiota ja toimimaan siitä riippumattomalla tavalla. Marin ja Mikon lapsuudessa kokemat laiminlyönnit ovat jättäneet heidät kuitenkin niin haavoittuvaan tilaan, etteivät he ole kyenneet säilyttämään riippumattomuuttaan vaan vastaavat toiselle ”samalla mitalla” eli ovat toinen toisensa projektioiden vallassa. Molemmat ”tietävät”, mitä toisen mielessä on, koska he ovat sen itse sinne projisoineet.

Molemmipuolisiin projektioihin juuttuneen parin kanssa paripsykoterapeutilta vaaditaan luottamusta siihen, että näkyvän vuorovaikutuksen takana on jotain muuta, mitä kukaan ei vielä tunne eikä tiedä. Tarvitaan luottamusta siihen, että yhteisen tutkimisen ja viimein intuition kautta on tavoitettavissa jotain totuudellista ja että totuuden luonne on eteenpäin vievää ja hedelmällistä kasvun kannalta. Ronald Britton kuitenkin varoittaa psykoterapeuttia luottamasta liikaa oman ”tietämisen” ohjaamiin havaintoihin eli lempiteorioihinsa (engl. *overvalued ideas*) tulkittaessaan intuitiotaan. Teoria voi muodostua myös esteeksi aidosti uusien oivallusten tavoittamiselle kohtaamisissa potilaan kanssa (Britton 1998). Tuntematon todellisuus on Bionin mukaan samaan aikaan jatkuvasti virtaava ja muuttumaton, säteilevä, kaikkialla läsnä oleva ja ymmärryksen ylittävä. Silti pienikin välähdys tästä todellisuudesta tuo mukanaan myötätuntoa, rakkautta, tyyneyttä ja sanoin kuvaamatonta iloa. (Pickering 2019, 237.)

Vaikka tuntemattomasta ei voi tietää, ihminen voi kokea äärettömyyden kosketuksen sekä oman pienuuden tunteen, jota Bion kutsuu *mysterin tajuksi*. Fyysiseen todellisuuteen keskittyvällä ajattelutavalla ei tavoiteta tunnekokemuksen realiteetteja psykoanalyysissa. Muuntuminen O:ssa voi tapahtua, kun jokin ylittää ymmärryksen rajat, hetken ajan illuusion verho vedetään syrjään ja ajattelu voi siirtyä uudelle tasolle. Ensimmäinen tunne voi olla kauhu, mutta se vaihtuu pian iloksi siitä, että mieli antaa muodon sellaiselle, mikä on konkreettisen ajattelun ulottumattomissa. (Vermote 2019, 157.)

Näitä välähdyksen hetkiä jokainen psykoterapeutti lienee työssään todistanut, kun potilas yhtäkkiä saa kokemuksen kosketuksen johonkin aikaisemmin tavoittamattomaan. Pariterapiassa nämä O:n läpimurtautumisen hetket ovat erityisen koskettavia, kun puoliset tavoittavat äkillisen tai hitaasti kehkeytyneen ymmärryksen toistensa maailmoihin. Tosiasioiden (K) läpi tunkeutuu myötätuntoa ja syvää ymmärrystä (O) toisen kokemusta kohtaan. Näitä hetkiä terapeutti ei voi tuottaa tai hallita, ainoastaan mahdollistaa ja luoda tilaa ennestään tuntemattoman murtautua tietämisen muurien läpi.

Kuuntelen Mikon ja Marin toistuvia kertomuksia pettymyksestä toisiinsa, vaikeudesta laskea toista lähelle; kokemuksista, että toinen näkee omat hyvätkin lähestymisyrikykset pahantahtoisena, sekä puolisoitten vaikeudesta eläytyä toisen tarvitsevuuteen ilman, että omat tarpeet tuntuisivat ohitetuilta. Tarjoilen heille tulkintoja, jotka nousevat omaksumistani teorioista. Älyllisesti he ottavat vastaan ajankohtaisten ristiriitojensa linkitykset lapsuuden puutteellisiin sisällyttämiskokemuksiin, omien torjuttujen puolisoitten sijoitukset toisiinsa ja toisen kokemisen sen jälkeen vainoavana. Pyrin tarjoamaan heille hyväksyvää ja turvallista ilmapiiriä, jossa omia mielenliikkeitä ja toisen reaktioita olisi turvallista kuunnella.

Tällä kaikella on kuitenkin melko vähän vaikutusta parin vuorovaikutukseen heidän arjessaan. Kun ahdistava tunnelma herää heidän välilleen, he molemmat turvautuvat refleksinomaisesti totuttuihin suojauskeinoihin: ennalta tietämiseen ja kontrollointiin.

Bionin tunnettu ajatus kuuluu, että totuus on mielen ruokaa. Tottuus ilahduttaa, ravitsee ja vie kehitystä eteenpäin. Tottuus vie meitä lähemmäs O:ta. Bion kertoo oman työskentelynsä saaneen uutta elinvoimaa suhteestaan Francescaan. Hän sai ehkä kosketuksen tähän tavoittamattomaan ja äärettömään todellisuuteen juuri rakkauden ja myötätunnon täyttämässä tunnesuhteessa Francescan kanssa. Rakkaudellinen vastavuoroinen suhde toiseen voi toimia sisällyttäjänä molempien puolisoiden sisäiselle kärsimykselle ja edistää kykyä kohdata totuutta itsestä, toisesta ja maailmasta.

Sisällyttämisestä parisuhteessa

Bionin teoriaa sisällyttämisestä Matti Hyrcck (2014) taustoittaa seuraavasti kirjassaan *Onko Jumala hyvä?: antaako psykoanalyysi vastauksen*. Hyrcck kuvaa Bionin ja Francescan häätömatkaa vuonna 1959 Ranskaan sodan aikaisiin maisemiin Bionin kauhujen keskeisille näyttämöille. Hyrcck kirjoittaa, kuinka heidän suhteensa turvallisuus ja emotionaalinen läheisyys mahdollistivat Bionille koettujen sietämättömien tuskatilojen ajattelemisen ja sulattamisen, totuuden käyttämisen mielelle ravinnoksi. (Hyrcck 2014, 68.)

Ajattelemisen kehittyminen edellyttää Bionin mukaan äidin kykyä uneksua (*reverie*) lapsen sietämättömiä tunnetiloja ja näin eläytyä lapsen tunnekokemukseen. *Reverieillä* Bion tarkoittaa syvällistä intuition omaista sanatonta vuorovaikutusta, jossa molemmat osapuolet tavoittavat jotain aiemmin tunnistamatonta. Yhteisen uneksunnan myötä puolisoiden tiedostamattomat kohtaavat, ja sietämättömät kokemukset voivat tulla jaetun uneksunnan kautta siedettäväksi. Tätä prosessia Bion myöhemmin kuvasi alfa-funktioksi, jonka avulla sulattamattomat raakakokemukset, *beta-elementit*, muuntuvat *alfa-elementeiksi*, joita voidaan ajatella ja työstää. (Klemelä 2020, 242–246.)

Francescan ja Bionin vuorovaikutuksessa mahdollistunut sietämättömän sisällyttäminen mahdollisti Hyrcckinkin mukaan Bionin teorianmuodostuksessa monia urauurtavia

psykoanalyttisia oivalluksia, joista yksi keskeisistä oli tunnepohjaisen vuorovaikutuksen eli sisällyttämisen merkitys psyykkiselle kasvulle (Hyrcck 2014, 68).

Bionin psykoanalyttisen työskentelyn ytimeksi muodostui vakaumus siitä, ettei tunnekokemusta voi sisällyttää ilman suhdetta toiseen. Sietämätön kärsimys on mahdollista kärsiä ja sulattaa omaksi kokemukseksi vain toisen sisällyttävän mielen avulla. Sisällyttämisen käsite on käyttökelpoinen ajatteluväline myös psykoanalyttisessa paripsykoterapiassa. Warren Colmanin mukaan Bionin sisällyttäjä/sisällytettävä -malli toimii sekä puolisoiden sisäisenä funktiona että heidän välillään, yhteisenä tiedostamattomana fantasiana suhteessa olemisesta (Colman 1993, 91).

Riittävän toimivassa parisuhteessa puolisoilla on yhteinen mielikuva suhteesta, joka pystyy sisällyttämään molempien ahdistuksia. Parisuhteella itsellään on siis terapeutin funktio. Kriisissä olevien puolisoiden kyky sisällyttää omaa ja toisen ahdistusta on alentunut, samoin on vahingoittunut heidän mielikuvansa suhteen sisällyttämiskyvystä. Psykoanalyttisen pariterapian yhtenä tavoitteena on palauttaa (tai auttaa kehittämään) parin kykyä sisällyttää suhteessa omaa ja toisen ahdistusta. Tämä on mahdollista puolisoiden sisäistäessä mieleensä ja mielikuvaansa suhteesta terapeutin sisällyttämiskykyä eli kykyä olla läsnä ja uneksua parin tuskallisia tunnekokemuksia. Parin yhteinen tiedostamaton fantasia suhteesta voi terapian kuluessa muovautua sellaiseksi, että se kykenee sisällyttämään molempien puolisoiden vaikeita tunteita ja kokemuksia. (Colman 1993, 91; Anttonen 2019, 89, 107.)

Eräässä istunnossa Mari alkaa puhua läheisyydestä hänen ja Mikon välillä. Hän kertoo, että aiheesta puhuminen vie heidät aina ahdistavaan tunnelmaan. Mari kertoo kaipaavansa kosketusta ja tuntee olevansa vastenmielinen kumppanilleen, koska tämä ei halua tulla hänen viereensä sohvalla eikä nukkua samassa huoneessa. Mikko reagoi kivettymällä ja olemalla hiljaa. Kysyn, miltä hänestä tuntuu puolison esiin nostama aihe. Ennen kuin Mikko ehtii vastata Mari

huokaisee äänekkäästi ja kertoo tietävänsä, ettei läheisyys merkitse Mikolle mitään. Jään odottamaan Mikon omaa vastausta, ja hetken kuluttua hän sanookin pidättyvästi, ettei asia ole niin. Hän jatkaa kertomalla, että kyllä hänkin kaipaa läheisyyttä, mutta kokee, ettei ole turvassa Marin lähellä. Tämä saattaa hänen mukaansa suuttua aivan yllättäen. Tämän kuuleminen saakin Marin lähes raivostumaan: taas häntä syytetään pahaksi ja arvaamattomaksi. Tilanne uhkaa eskaloitua tuttuun tapaan. Yritän kuunnella heitä molempia ja tavoitan mielessäni kaksi hyvin turvatonta lasta, jotka kaipaavat läheisyyttä sekä oman kokemuksen kuulemista, sisällyttämistä. Molemmat ovat kuitenkin valmiiksi vakuuttuneita siitä, ettei toinen kuule, arvosta eikä haluakaan ymmärtää.

Tällä kertaa en lähde tulkitsemaan enkä muullakaan tavalla ennenaikaisesti ymmärtämään tilannetta, vaan kuuntelen sitä kauhuja ja kaipausta, mikä täyttää terapiahuoneen. Yritän päästä kosketuksiin molempien tunnekokemuksen kanssa. Mietin heidän aiemmin kuvaamiaan lapsuuden tilanteita, jolloin he olivat kokeneet musertavaa yksinäisyyttä ja vääryydenkärsintää.

Aikaisemmissa terapian vaiheissa sanoitukset olivat tuntuneet välttämättömiltä tilanteen rauhoittamiseksi ja ymmärryksen välittämiseksi. Nyt kuitenkin olemme hiljaa, parin välinen ahdistus asettuu vähitellen, ja he pystyvät ainakin hetken kuuntelemaan terapiahuoneen tunnelmaa. Aikaisemmin he olisivat yrittäneet saada minua vakuuttuneeksi oman näkökantansa oikeellisuudesta, mutta nyt he tuntuvat luottavan siihen, että terapeuttina pystyn kannattelemaan heitä kolmannesta näkökulmasta; olen suhteen puolella enkä kumpaakaan heitä vastaan. Ehkä tämä auttaa heitä hyökkäämisen sijasta itsekin ajattelemaan suhdetaan, omaa ja toisen tunnekokemusta samanaikaisesti: pettymystään ja pelkoaan ilman vainoavaa ahdistusta.

Jossain vaiheessa ilmaisen ymmärrykseni siitä, että heille molemmille on samaan aikaan kaivattua ja pelottavaa olla toisen lähellä ja että he saattavat molemmat pelätä, etteivät he kelpaa toiselle omana itsenään. Ehkä he pelkäävät minunkin arvostelemaan heitä ja torjuvat myös minun yritykseni ymmärtää eli tulkita heidän tilannettaan. Tämä uskomus saa heidät suojautumaan toisiltaan, vetäytymällä tai hyökkäämällä. Näin he pettyvät vuorotellen kaipauksessaan löytää yhteyden toiseen. Puolisot nyökkäävät hämmennyneinä

ja vilkuilevat toisiaan. ”Ainakin minä, en tiedä tuosta toisesta”, he mutisevat vuorollaan.

Tietämättömyydeltä suojautumisesta

Puolisot suojautuvat usein tuntemattomalta, yhdessä ja erikseen. Tietämättömyys aiheuttaa turhautumista ja kokemusta kontrollin menettämistä. Koska tietämättömyyden ja sitä seuraavan arvaamattomuuden kokeminen on vaikeaa, siltä voidaan suojautua takertumalla vanhentuneeseen tietoon tai kuvittelemalla, että todellisuus on omien mielikuvien kaltainen ja että sitä voi hallita. Esimerkissäni Mari tiesi, ettei Mikko kaipaa läheisyyttä, ja hän oli valmis pettymään ennen kuin toinen ehti sanoa mitään, ja Mikko tiesi Marin reagoivan suuttomalla, jolloin hän suojautui vetäytymällä heti toisen lähestyessä. Heillä ei ollut enää rohkeutta kiinnostua ja oppia tuntemaan toista. Heidän suojautumisen taustalta aavistelin molempien kasvuhistorian sekä parisuhdehistorian tuskallisia pettymyksiä, jotka rajoittivat heidän kykyään avautua uusille kokemuksille.

Psykoterapian aikana, vuorovaikutuksen ja tulkintojen kautta, ymmärrys itseä ja toista kohtaan oli lisääntynyt älyllisellä ja osittain emotionaalaisella tasolla, toisin sanoen heidän +K-yhteytensä oli vahvistunut, mutta se ei riittänyt vähentämään aitoa kauhua toisen tuntemattomuuden edessä. Vähitellen kytesäni terapeuttina luopumaan (oikea-aikaisesti) tulkintojen tuomasta suloisesta hallinnan tavoittelusta ja asettuessani kuuntelemaan ja eläytymään heidän hätäänsä he alkoivat saada kosketusta omaan haavoittuvuuteensa. Vähitellen he alkoivat kiinnostua uudella tavalla myös toistensa haavoittuvuudesta. Aito tietämisen ja tuntemisen halu nousee kyvystä tunnistaa se, että ei tiedä eikä tunne toista. (Pickering 2022, 135.)

Pickering (2022) kuvaa elävästi tietämättömyydeltä suojautumista oman terapiaparinsa, Marthan ja Lucan, avulla:

Voimakas sinnikäs koputus vastaanottohuoneeni ovelta kertoo Marthan ja Lucan saapuneen. Koputus

vaikuttaa väkivaltaiselta, aivan kuin joku jyskyttäisi ovea hajalle. Minua puistattaa muistaessani edellisen terapiatunnin vihamielisen tunnelman. Muistikuvat Marthan syyttävän loukkaantuneesta ilmeestä ja Lucan mykästä hiljaisuudesta liukuvat tietoisuuteeni. Minulla on varsin vähän toivoa tämän parin auttamisesta, he ovat kaivautuneet niin syvälle suojauksiinsa.

Martha julistaa heti alkuun: ”Luca on varsinainen imagonrakentaja, kaataa minulle kaiken paskansa ja tanssahtelee töihin vailla huolen häivää. Hän ei ole koskaan saatavilla auttaakseen millään tavalla. Hänet on kasvatettu olemaan kuningas valtakunnassaan ja sitä hän edelleen kuvittelee olevansa.”

Luca yrittää saada minua puolelleen: ”Mitä minun pitäisi tehdä hänen kanssaan? Hän on niin hysteerinen. Hän jopa heittäytyi portaista alas saadakseen huomioni. En ole kovin toiveikas, että sinä voisit auttaa häntä.”

Martha sivaltaa: ”Sinulla on todellinen empatiavaje. Olet niin narsistinen. Minä en heittäytynyt portaista alas, minä kompastuin, mutta sinua se ei olisi voinut vähempää kiinnostaa.”

Pari heitti tosilleen sanoja ”aina”, ”ei koskaan” ja projisoi ongelmia toisiinsa tehden toisesta vaikeuksien kantajan. Pickering kuvaa, kuinka hän työskenteli tämän parin kanssa ummeh-tuneiden muistojen, perusteettomien toiveiden sekä harhaisen ymmärryksen keskellä. Terapeuttina hän itsekin vastaili parille siltä pohjalta, mitä muisti edellisistä istunnoista. Aika ajoin hän toivoi pääsevänsä heistä eroon, kuten pari todennäköisesti toivoi pääsevänsä eroon toisistaan. Parin tuhoavien vuorovaikutuskuvioiden työstämisessä suurimmat esteet olivat muisti ja väärä ymmärrys. Puolisoiden oletukset siitä, että toinen on ”aina” hysteerinen tai ”ei kuuntele koskaan” estivät huomaamasta, kun jotain päinvastaista tapahtui. (Pickering 2022, 138–139.)

Vastaavasti terapeutti saattaa perustaa käsitöksensä parista aikaisempien istuntojen ajatuksille, oletuksille ja vaikutelmille. Pariterapeutille ovat valitettavan tuttuja myös tilanteet, jolloin puoliset suojaautuvat tietämisen tuskaa vastaan takertumalla vääristyneisiin tiedon

murusiin: jaettuun lapsuuden perheisiin liittyviä arkoja asioita jompikumpi käyttääkin kuulemaansa aseena toista vastaan. Tämä ymmärrettävästi tuntuu petokselta ja luottamuksen rikkomiselta. (Pickering 2022, 139.)

Marthan ja Lucan tarina jatkuu

Martha sanoo syyttävällä äänellä: ”Hänen äitinsä kohteli häntä kuin pientä prinssiä ja sen vuoksi hän nyt tanssahtelee ympäri maailmaa odottaen kaikilta kumarruksia ja niauksia edessään.”

Luca tiuskaisee takaisin: ”Toivon, etten olisi koskaan uskoutunut sinulle lapsuudestani. Käytät sitä vain minua vastaan. Se ei ollut niin yksinkertaista: Olin ehkä hänen ’pikku prinssinsä’ mutta hän ei antanut minun leikkiä muiden lasten kanssa. Olin todella yksinäinen. Ulkokuoren alla tunnen itseni hyvin epävarmaksi ja kaipa- paan päästä lähellesi, mutta et enää koskaan nykyisin laske minua lähelle.”

Bionin mukaan analyytikon/terapeutin tulisi siis olla aina tietoinen siitä, että vaikka potilaan tuoma materiaali tuntuisi kuinka tutulta, siihen liittyy aina puolia, jotka ovat tuntemattomia sekä potilaalle itselleen että analyytikolle/terapeutille. Terapeutin tulee vastustaa kaikkia yrityksiään takertua siihen, mitä jo tietää, tavoittaakseen sellaisen kärsivällisen mielentilan, jossa voi sietää epätietoisuutta ja turhautumista, kunnes kuvio alkaa hahmottua. (Bion 1970, 124; Pickering 2022, 140.)

Tuntemattoman sisällyttäminen pariterapiassa

Kun pari tutustuu toisiinsa, ja he alkavat muodostaa suhdettaan, he jakavat henkilökohtaista elämäntarinaansa, toiveitaan, unelmiaan ja kaipauksiaan. He palavat halusta tuntea toista ja virittäytyvät kuuntelemaan toisen ainutlaatuista kerrontaa ilman oletusta siitä, että he tuntisivat toisen läpikotaisin. Toisen erilaisuuteen suhtaudutaan kunnioittavalla mielenkiinnolla. Toisen tuntemisen toiveen ja toisen ylittämättömän toiseuden (engl. *alterity*) välille kasvaa vähitellen jännite, jonka rakkaus voi Pickeringin mukaan sovittaa. Toisen radikaalia

vierautta ei voi poistaa tunkeutumalla tai sulautumalla tähän. Päinvastoin erillisyyden ja autonomian kieltäminen tuhoaa aidon suhteen. Todellinen suhde on mahdollinen vain, kun toisen erillisuus on tunnistettu ja tunnustettu. Toisen sisäisen riippumattomuuden kunnioittaminen ja siitä aidosti kiinnostuminen mahdollistaa toisen toiseudesta nauttimisen ja samalla luovan suhteen kahden välillä. (Pickering 2022, 140; Anttonen 2021, 88–102.)

Parisuhteessa esimerkiksi uskottomuuden paljastuessa puolisoiden kyky kunnioittaa toisen erillisyyttä ja toiseutta tulee haastetuksi. Luottamusta yritetään palauttaa kontrollilla ja kaiken kertomisen vaatimuksella. Epävarmuutta ja menettämisen uhkaa vastaan suojaudutaan ajatuksella siitä, että toista ja toisen tuntemattomuutta voisi jotenkin hallita. Usein seurauksena on kuitenkin tukahtumisen, turhautumisen ja turvattomuuden kokemuksia molemmin puolin. Rakkaudellisen tunnesuhteen ja luottamuksen rakentuminen parin välille tarkoittaisi sitä, ettei tuntematonta – sitä, mitä ei tiedä – tarvitse enää pelätä, torjua eikä yrittää kontrolloida.

Bion varoittaa olettamasta, että toinen (potilas tai puoliso) olisi sama kuin eilen, viime viikolla tai viime vuonna. Tällainen oletus on merkki harhaisesta suhteesta, jonka tavoitteena on estää tuntemattoman, O:n, lähestymistä. (Bion 1970, 52.)

Sen muisteleminen, mitä oli ennen, estää tunnistamasta sitä tuntematonta, mikä on nyt. Haluamisesta ja ymmärtämisestä pidättäytyminen ei myöskään tarkoita piittaamattomuutta tai apatiaa. Bionin mukaan reverie sekä alfa-funktio, tarkkaavainen kuuntelu ja kuullun materiaalin vapaasti assosioiva ajattelu, ovat edellytyksiä (terapeuttiselle) rakkaudelle ja ymmärrykselle. (Pickering 2022, 141.)

Terapiaan hakeutuvat parit ovat usein juuttuneet itseään toistaviin, tuhoaviin vuorovaikutuskuvioihin, joiden taustalla on molempien puolisoiden traumanäyttämöt. Puolisot pakottavat toisensa projektiivisen identifikaation kei-

noin tiettyyn ennalta määrättyyn rooliin, jolloin toisen tehtävänä on mahdollistaa haavoittavien kokemusten toistuminen, eikä uudenlaisen kokemuksen kehittymiselle ole tilaa. Molemmat siis kamppailevat omien traumaristiriitöjensä (muistojensa) kanssa samalla, kun he ovat kietoutuneet näyttelemään osaa toisen sisäisessä käsikirjoituksessa. Näitä yhteen kietoutuneita traumaattisia näyttämöitä Pickering kutsuu nimellä *interlocking traumatic scene*. Tällaisten kietoutuneiden traumanäyttämöiden ytimessä voi sijaita totuuden ydin, yhteinen valikoitu fakta, joka odottaa paljastumistaan. (Pickering 2011, 51–53; 2022; 141.)

Yhteinen valikoitu fakta

Nykyhetken ymmärtämisessä parin/yksilön historialla on tärkeä merkitys, vaikka lukkiutuneista muistikuvista pyritäänkin vapautumaan. Bion erottaa toisistaan muistin ja ajatusten kehkeytymisen. Jälkimmäisessä jokin mielikuva tai idea sukeltaa mieleen vapaana omana kokonaisuutenaan, vailla muistia. Ajatuksen kehkeytyminen viittaa yhtäkkiseen intuitiiviseen aikaisemmin toisiinsa liittymättömien ilmiöiden yhdistymiseen mielessä. Toisistaan irralliset merkityksettömät yksityiskohdat muuttuvat yhteydessä toisiinsa merkityksellisiksi. Tätä yllättäen löytyvää punaista lankaa Bion kutsuu valikoiduksi faktaksi (engl. *selected fact*). (Vermote 2019, 90; Klemelä 2020, 297; Pickering 2022, 140.)

Pickeringin mukaan yhteinen valikoitu fakta viittaa kolmanteen näkökulmaan, joka syntyy molempien puolisoiden henkilökohtaisten valikoitujen faktojen liittyessä toisiinsa. Pariterapeutin ei kannata tarjota ennenaikaisesti ja asenteellisesti tulkintaa vain toisen puolison tarjoaman tarinan valossa. Puolisot ovat usein alttiita tietämään, mitä toisen mielessä liikkuu tai millaisia ongelmia toisen suhdehistoriasta nousee. Seuratessaan parin kiihtyviä riitoja sekä tuhoavuutta pariterapeutin täytyy samalla kyetä kärsivällisesti pitämään yllä negatiivista kyvykkyyttään, sietämään tietämättömyyttään ja hämmennystään. Hänen ei tule reagoida ennenaikaisesti eikä liittoutua toisen puolison

kanssa huolimatta epätoivoisista vetoamuksista toimia ja asettua toisen puolelle. (Pickering 2022, 142.)

Pickering kuvaa omaa epätoivoaan Marthan ja Lucan syytellessä toisiaan. Hän miettii puolisoitten taustoja. Molemmilta on puuttunut sisällyttävää vanhemmuutta isien kärsiessä sotatraumoista ja äitien taistellessa selviytymisestä niukoissa olosuhteissa. Kenelläkään vanhemmista ei ehkä ollut tarvittavaa psykologista kapasiteettia lapsensa tunnekokemusten sisällyttämiseen.

Artikkelissaan ”Hyökkäyksiä tunneyhteyksiä vastaan” (”Attacks on linking”) Bion kuvaa terapiatilanteessa esiin nousevia potilaan varhaisia kauhuja, joita äiti ei ollut kyennyt ottamaan vastaan ja sulattamaan siedettäväksi. Lapselle kuoleman pelko, tyhjyyden putoamisen tunne tai pimeään kuilun kaltainen vieraantuminen ovat mahdottomia kokea, ja lapsi yrittää päästä niistä eroon projisoimalla ne äitiin. Äitiä tarvitaan ottamaan nämä kauhut vastaan ja muuntamaan ne lohdutukseksi ja levollisuudeksi, ajattelun aineksiksi. Äidin kyky säilyttää rauhallinen mielentila merkitsee, että hän kykenee sisällyttämään, kantamaan ja ajattelemaan sitä, mikä lapselle on sietämätöntä ja mahdotonta ajatella. (Bion 1959; Pickering 2022, 143.)

Pickering jatkaa kertomalla, kuinka hänen mieleensä virtasi kuva Marthasta putoamassa portaita alas. Vaikutti siltä, että tämä yritti yhä epätoivoisemmin saada Lucan ottamaan vastaan ja sisällyttämään paha oloaan, aivan kuin oli kaivannut äitiään näkemään oman hätänsä. Lucan epäonnistuminen Marthan tilanteen ymmärtämisessä herätti Marthassa varhaisen kokemuksen putoamisesta, äärimmäisestä sisällyttämisen puuttumisesta.

Lucan reaktio Marthan putoamiseen oli juuri niin välttelevä kuin Lucan äidin vastaus Lucalle aikanaan. Molemmat puoliset olivat kuvanneet vanhempiensa kyvyttömyyttä nähdä ja vastaanottaa lastensa tunteita. Vanhempien epäonnistuminen varhaisten sanattomien ja tiedostamattomien pelkojen vastaanottamisessa ajoi

nyt Lucan ja Marthan pinnistelemaan pakottaakseen oman pelkonsa toisen kannettavaksi ja yhä epätoivoisemmin myös terapeutin kannettavaksi.

Tällä parilla oli enemmän yhteisiä kehityksellisiä puutteita ja menetyksiä kuin alun perin olisi voinut ajatella. He molemmat kokivat tulevana laiminlyödyiksi tässä suhteessa samalla, kun he esittivät toisen traumanäytelmässä laiminlyövä vanhemmaa. Vasta tässä kohtaa terapeutista tuntui, että hän saattaisi alkaa tarjoamaan tulkintaa, jossa olisi mukana parin yhteisen vuorovaikutusjuuttuman ydin – kolmas ulottuvuus puolisoitten henkilökohtaisten traumajuuttumien lisäksi eli yhteinen valikoitu fakta.

Pickering kuitenkin kertoo, että tuntui ennenaikaiselta sanoa mitään. Hän pyrki vain ylläpitämään tunnelmaa, jossa pari voisi tuntea olevansa turvassa ja tulevana sisällytetyksi. Terapeutti vaali kärsivällistä ja unenomaista rauhan tilaa, jossa avoimet ja vastaanottavat mielet voisivat ottaa vastaan ajatuksia, joita kukaan ei ollut vielä aikaisemmin ajatellut.

Pickering kirjoittaa, että terapeutin mieli (ja sydän) voi toimia parille turvapaikkana ja sisällyttäjänä, jos se on avoin eikä sitä ole täytetty aikaisempien terapiaistuntojen sisällöillä, ei tulevaisuuden aavistuksilla, ei salaisilla pyrkimyksillä eikä epäaidolla enenaikaisella ymmärryksellä (Pickering 2022, 144).

Jossain vaiheessa Luca alkaa puhua varovasti ja epäroiden: ”Itse asiassa olen miettinyt Marthan putoamista portaita. Tiedän, että syytin häntä, että hän teki sen tahallaan saadakseen minun huomioni, mutta en voi tietää tätä varmasti. Ehkä hän vain putosi. Olen alkanut ymmärtää, kuinka peloissani ja avuton olen itse. Ja kuinka peloissani olin lapsena, kun äiti taisteli selviytyäkseen isän ollessa kaukana etsimässä töitä. Tuntui niin pahalta nähdä, kuinka pois tolaltaan äiti oli. Syytökseni Marthan hysteerisyydestä ovat olleet ehkä yritystäni tukahduttaa omaa kauhuani avuttoman äidin avuttomana lapsena. Ikään kuin minä olisin itse pudonnut alas avuttomuuden portaita eikä ole ketään, joka ottaisi vastaan.”

Martha avaa käsivartensa puuskasta ja laittaa kä- tensä Lucan polvelle: ”Voi Luca, mieleeni ei koskaan tullut, että sinä olisit ollut peloissasi. Sinulla on ollut oikeastaan samanlaista kuin minulla, kun vanhemmil- lamme oli niin paljon murehdittavaa.”

Terapeuttinen tila alkoi toimia laajempänä sis- älyttäjänä kaikille. Se saattoi syntyä, kun terapeutti loi sisäistä uneksuvaan mielentilaa, jota muisti, pyrkimykset tai ennenaikainen ym- märtäminen eivät tahranneet. Oli mahdollista ottaa vastaan, sisällyttää ja muuntaa parin varhaisia kuoleamisen ja hajoamisen pelkoja ajatuksiksi, joita saattoi ajatella. Terapeutin sisällyttäminen mahdollisti parille kehittää heidän omaa kyky- ään sisällyttää ja ajatella tunnekokemuksiaan.

Lopuksi

Olen edellä kuvannut, kuinka Bionin omat traumaattiset elämäkokemukset herättivät hänessä nimetöntä kauhua, tyhjyyttä, ehkä jopa ajattelevan mielen lamaanumista. Hän kuitenkin löysi rakkaudellisen suhteen trans- formatiivisen voiman; reverien, unenomaisen vastaanottamisen sekä sisällyttäjän ja sisälly- tettävän välisen suhteen merkityksen. Bionin teoreettisessa ajattelussa äidin ja lapsen, potilaan ja analyttikon sekä puolisoitten väli- nen reverie ja vastavuoroinen sisällyttäminen heijastuvat myös mielen sisäiseen kykyyn si- sällyttää eli ajatella ajatuksia, joilla ei aiemmin ole ollut ajattelijaa.

Tässä artikkelissa on korostettu Bionin ja Francescan rakkaussuhteen merkitystä Bionin ajattelun vapautumiselle traumakokemusten painosta. Tässä piilee tietysti yksipuolisuuden vaara, onhan mahdotonta erottaa yksittäisten tekijöiden vaikutuksia ja seurauksia kenenkään elämän kokonaisuudessa. Kuitenkin Bionin omassa kirjéisessä hän antoi itse suuren painoar- von hänen ja Francescan väliselle rakkaudelle.

Edellä kuvattu Bionin teoria sisällyttävän suh- teen merkityksestä ajattelun kehittymiselle on keskeinen työkalu psykoanalyttisessa pari- psykoterapiassa, jossa on tavoitteena hoitaa parin suhdetta niin, että psykoterapeutin sisäl-

lyttämiskyky voisi siirtyä niin molempien puo- lisoiden kyvyksi kuin myös heidän suhteensa ominaisuudeksi. Silloin puolisoitten mieliku- vissa suhde pystyy sisällyttämään molempien vaikeita tunteita ja kokemuksia. Tällainen niin kutsuttu luova pari mahdollistaa puolisoille oman ja toisen tuntemattoman ulottuvuuden lähestymisen. Toisen toiseutta, erilaisuutta ja erillisyyttä ei tarvitse torjua, eikä sitä tarvitse yrittää saada hallintaan, vaan sen rakkaudelli- seen perusasenteeseen voi oppia luottamaan, vaikeuksienkin keskellä.

Psykoterapeutteina olemme oppaana poti- laiden, parien ja yksilöiden tuntemattoman tunnustelussa. Olemme silloin aina ja väistä- mättä myös omassa suhteessamme tuntemat- tomaan. Millaista on asettua luovaan suhtee- seen sellaisen kanssa, josta ei voi tietää ja jota ei voi ennakoita? Joudumme vastakkain tämän kysymyksen kanssa niin suhteissamme toisiin kuin suhteessa omaan mieleen, alati muuttuvaan ruumiiseemme sekä ympäris- töömme. Bionia lukiessa joudumme jokainen hahmottamaan omaa suhdettamme todelli- suuteen, jota enimmäkseen ei voi hallita eikä ymmärtää, mutta mitä voinee ainakin jossain määrin opetella rakastamaan.

Kirjallisuus

Abel-Hirsch, Nicola (2019). *Bion 365 quotes*. Lontoo: Routledge.

Anttonen, Anne (2019). Erilaisuuden sietämättömy- destä luovaan tunneyhteyteen psykoanalyttisessa paripsykoterapiassa. Teoksessa Aavaluoma, Sanna; Anttonen, Anne & Lähteensuo, Jaana (toim.), *Parisuhde kolmantena*, 77–111. Helsinki: Therapie-säätiö.

Anttonen, Anne (2021). Erillisuus ja yhteys parisuhtees- sa sekä psykoanalyttisessa paripsykoterapiassa. Teo- kessa Leskinen, Rita (toim.), *Yhteys – Psykoanalyttisen ajattelun ytimessä*. Espoo: Prometheus.

Bion, Wilfred R. (1959). *Attack on linking*. Teoksessa *Second thoughts*, 93–109. New York: Jason Aronson.

Bion, Wilfred R. (1962). *Learning from experience*. Lon- too: Karnac.

Bion, Wilfred R. (1965). *Transformations*. Lontoo: Kar- nac.

- Bion, Wilfred R.** (1970). *Attention and interpretation*. Lontoo: Tavistock.
- Bion, Wilfred R.** (1982). *The long weekend*. Toim. Francesca Bion. Lontoo: Karnac.
- Bion, Wilfred R.** (1985). *All my sins remembered: Another part of a life. The other side of genius*. Toim. Francesca Bion. Lontoo: Karnac.
- Bion, Wilfred R.** (1991). *A memoir of the future*. Lontoo: Karnac.
- Bion, Wilfred R.** (1992). *Cogitations*. Lontoo: Karnac.
- Bion, Wilfred R.** (1997/2014). War memoirs: 1917-1919. Teoksessa Mawson, Chris & Bion, Francesca (toim.), *The complete works of W. R. Bion*. Vol. XV. Lontoo: Karnac.
- Britton, Ronald** (1998). The analyst intuition: selected fact or overvalued idea? Teoksessa *Belief and imagination*, 97–108. Lontoo: Routledge.
- Colman, Warren** (1993). Marriage as a psychological container. Teoksessa Ruszczynski, Stanley (toim.), *Psychotherapy with couples. Theory and practice at the Tavistock Institute of Marital Studies*. Lontoo: Karnac.
- Hewison, David** (2014). Shared unconscious phantasy in couples. Teoksessa Scharff, David E. & Scharff, Jill Savege (toim.), *Psychoanalytic couple therapy. Foundations of theory and practice*. Lontoo: Karnac.
- Hyrck, Matti** (2014). *Onko Jumala hyvä?: antaako psykoanalyysi vastauksen?* Helsinki: Therapie-säätiö.
- Klemelä, Esko** (2020). *Tuntemattoman psykoanalyttikko. Johdantoa Wilfred R. Bionin ajatteluun*. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Morgan, Mary** (2005). On being able to be a couple: the importance of a “creative couple” in psychic life. Teoksessa Grier, Francis (toim.), *Oedipus and the couple*. Lontoo: Karnac.
- Morgan, Mary** (2019a). Love, hate, and otherness in intimate relating. Teoksessa *Couple and family psychoanalysis*, 9(1), 15–21.
- Morgan, Mary** (2019b). Tiedostamattomat uskomukset parina olemisesta. Teoksessa Aavaluoma, Sanna; Anttonen, Anne & Lähteensuo, Jaana (toim.), *Parisuhde kolmantena, psykoanalyttisia kirjoituksia paripsykoterapiasta*. Suom. Sanna Aavaluoma, Anne Anttonen ja Jaana Lähteensuo. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Pickering, Judith** (2008). *Being in love. Therapeutic pathways through psychological obstacles to love*. Lontoo: Routledge.
- Pickering, Judith** (2011). Bion and the couple. *Couple and family psychoanalysis*, 1, 49–68.
- Pickering, Judith** (2019). *The search for meaning in psychotherapy. Spiritual practice, the apophatic way and Bion*. Lontoo & New York: Routledge.
- Pickering, Judith** (2022). Through a glass darkly: Bion, unknowing, and the couple. *Couple and family psychoanalysis*, 12(2), 130–148.
- Reiner, Annie** (2023). *W. R. Bion's theories of mind. A contemporary introduction*. Lontoo & New York: Routledge.
- St John of the Cross** (1946/2008). *The ascent of Mount Carmel*. Engl. Edgar Allison Peers. New York: Dover.
- Vermote, Rudi** (2019). *Reading Bion*. Lontoo & New York: Routledge.

