

Pääkirjoitus

Oivalluksia

Aiemmin psykoterapioita jaoteltiin ”oivallukseen suuntautuneisiin” ja ”tukea antaviin”. Nykyään tämä yleisjaottelu on harvemmin mukana psykoterapioita koskeissa keskusteluissa. Oivalluksen ja tuen samoin kuin ahdistuneisuuden ja turvallisuuden välinen jännite on silti psykoterapioissa läsnä.

Sigmund Freudin psykoanalyysia on totuttu pitämään oivalluskeskeisen psykoterapian prototyypinä. Tälle on historiallista oikeutusta, sillä Josef Breuerin ja Freudin saavutuksena oli uudenlaisen psykoterapeuttisen työskentelyn keksiminen. Tuo keksintö rakentui verkkaisesti, toisiaan seuranneista ahaa-elämyksistä, eivätkä Breuer ja Freud säntillisinä wieniläisinä Arkhimedeeseen tavoin rynnänneet kylvystä heurekaa huudahdellen alastomina kaupungin kadulle.

Jo Freudin aikalaisarvostelijat arvelivat, että psykoanalyttinen tulkinta voi kaventua intellektualisoivaksi ja oivallus teorianmukaiseksi. Oivalluksen oli kuitenkin Freudin mukaan tukeuduttava yksilön omaan emotionaalisesti sävyttyneeseen ja elämyksellisesti muistavaan kontaktiin tiedostamattoman kanssa. Tosin eräät kriitikot varoittivat myös siitä, että itsehavainnoinnissa luotetaan liikaa tunteisiin ja hatariin muistoihin.

Oivalluksille suotuisia tiloja on tietenkin psykoanalyttisen tilanteen ulkopuolella riittämiin. Oivalluksia voi parhaimmillaan syntyä spontaanisti. Ilman ennalta määrättyä tavoitetta ja vapaiden assosiaatioiden myötä psykoanalyttinen menetelmä on tarjonnut erityisen mahdollisuuden itsehavainnoinnin ja ymmärryksen lisäämiseen ja terapeuttisten oivallusten siirtämiseen osaksi elämänsuhteita.

Psykoanalyysin teoreetikot ovat nähneet erilaisia oivalluksen lähteitä terapiaprosessissa. Jotkin näistä liittyvät pelkkään asiaintilojen osoittamiseen ja selventämiseen, jotkin mielensisäisten ristiriitojen tiedostamista auttaviin tulkintoihin, jotkin yksilön oman kehityshistorian sisäistämiseen sekä uusien vaihtoehtojen ja valinnanvaraisuuden avaamiseen.

Monesti on korostettu, että terapeuttisen oivalluksen perustoina ovat minän eheyttävät ja rakentavat, rationaalisesti jäsentävät ja sanallistavat pyrkimykset, jotka ohjaavat minän kokemusulottuvuuksia. Psykoterapiassa nämä kokemusulottuvuudet voivat olla muuttavan oivalluksen ydintä. Rationaalinen ongelmien käsittely sekä ratkaisujen oppiminen ja soveltaminen eivät silti välttämättä tuota perustavanlaatuisia muutoksia vaan niihin tarvitaan myös emotionaalisesti latautuneita, intuitiivisia, valaisevia ja samalla hämäriä tiloja, joita on vaikea hyväksyä itselle kuuluviksi ja psyykkisesti tosiksi. Vasta kognitiivis-emotionaalinen mielenluotaus solminee persoonallisesti merkityksellisiä yhteyksiä noihin tiloihin ja tuonee esiin ratkaisevia oivalluksia.

Oivallus on ehkä lähempänä kuin luulemmekaan, kun kerromme mitä tahansa mieleemme tulee. Vapaita mieleenjuolahduksia kannatteleva, tarkkaavaisesti leijuen kuunneltava puhe oivaltaa toisin kuin hallittu, sitovasti säädely puhe. Kuuntelija virittää kertojaa ja kertoja kuuntelijaa. Oivalusta kirvoittaa se, että huomaa jotakin sellaista, mitä ei aiemmin huomannut, yhdistää sellaisia ulottuvuuksia, joita on pitänyt erillään, yhteen kuulumattomina. Luova oivallus konkretisoituu, kun oivaltaja toimii sen suuntaamana.

Aina ei oivallus saa oivaltajaa toimimaan eikä murtamaan muutosvastarintaa. Oivallus on silloin, yksilön monien henkilökohtaisten motiivien vuoksi, vastarinnan palveluksessa. Oivalluksia voidaan käyttää esimerkiksi pakonomaisesti, perfektionistisesti, manipulatiivisesti ja narsistisesti. Silloin ne ovat näennäisiä, muka oivalluksia.

Oivalluksen vaiheita käsittelevässä klassikkoartikkelissaan "On some vicissitudes of insight in psycho-analysis" Ernst Kris (1956) erotteli psykoanalyysin "hyvän tunnin" ja "pettävästi hyvän tunnin". Edellisellä tunnilla analysoitavan tuottama aineisto tuntuu osuvan merkityksellisellä tavalla kohdalleen ja lisäävän analysoitavan itseymmärrystä ja valmiutta muutokseen. Jälkimmäisellä tunnilla analysoitava esimerkiksi suostuu analyytikon tulkintaan miellyttääkseen tätä ja saadakseen tunnustusta, tai analysoitava vetäytyy itseriittoisesti mahtavaan oivallukseensa, johon kätkeytyy vähättelevä, jopa vihamielinen asenne analyttikkoa kohtaan – tai analysoitava tulkitsee oivalluksellaan vinoutuneesti ja tarkoitushakuisesti omaa henkilöhistoriaansa ja löytää siitä jonkin yksittäisen "syyn" pahaan oloonsa.

Oivallus voi vaikuttaa äkilliseltä, mutta sen takana on usein pitkää kehittelyä. Sensitiivisyys olemassaolon paradokseille antaa kasvualustaa sekä tietoisille että tiedostamattomille mielenliikkeille, joista oivallukset sukeutuvat esiin. Olipa psykoterapia psykoanalyttista, psykodynaamista, kognitiivista, behavioraalista, kehollista, ekspressiivistä tai integratiivista, oivalluksella on erilaisissa psykoterapioissa sijansa. Se voi kummuta havainnoista, tunteista, ajatuksista, fantasiaista, muistoista, tulkinnoista sekä ruumiin ja mielen moniaistisista yhdistelmistä.

Oivallus ei ole sidoksissa suuntauksiin, minkä oivaltaminen saattaa olla vaikeaa yksittäisen suuntauksen sisällä, koska sen oppijärjestelmä voi koostua liian hermeettisistä ydin-oivalluksista eli ydinuskomuksista. Vain omaan leiriin suljetulle oivallukselle ei jää muovautumistilaa. Lisäassosiaatioiden ja aidanylitysten vastustaminen sinetöi oikeaoppisia totuuksia, jotka tehokkaasti ehkäisevät dialogista oivallustyötä. Saatamme myös pihtailla ja säästellä omia oivalluksiamme, pitää niitä varastossa tulevia parempia päiviä varten – tai pahojen päivien varalta. Hyvät tunnint valuvat silloin hukkaan.

Psykoterapioissa sosiaaliset, "homofiiliset" eli ihmiskontakteihin alati suuntautuvat aivot kohtaavat. Psykoterapeuttisen oivallustutkimuksen ohessa on 2000-luvulla alkanut kehittyä aivokuvantamismenetelmiä ja elektrofysiologisia tekniikoita käyttävä kognitiivis-neurotieteellinen oivallustutkimus. Oivalluksen hetkellä aivoissa syntyy ainutlaatuisia "valaisevia" yhteyksiä, kun taas analyttisesti etenevä ongelmanratkaisu perustuu tavanomaisiin yhteyksiin, kuten kognitiivisen neurotieteen edustaja Mark Beeman on todennut. Oivalluskeskeistä strategiaa vahvistaa positiivinen mieliala muovaamalla osittain tarkkaavaisuutta, kognitiivisia säätelymekanismeja ja herkistymistä ei-valmiille, vaihtoehtoisille perspektiiveille. Psykoanalyysissa on jo yli sadan vuoden ajan kertynyt tällaisista prosesseista yksilöllistä kokemustietoa, jota on tutkittu ja tulkittu toisenlaisin menetelmin.

Ihmistenväliset suhteet ovat myös tieteidenvälisten suhteiden perustalla. Aivotutkimus ja psykoanalyttinen mielen tutkimus voivat synnyttää vastavuoroisia oivalluksia. Psykoterapioiden kehityksessä on kestänyt kauan luopua potilaiden objektivoinnista ja heidän puutteidensa ja rajoitustensa nimeämisestä ja oivaltaa, että muuttavat oivallukset saavat alkunsa myötälävästä suhteissa olost ja yhteisestä ymmärtämisyrityksestä.

Inhimillisten kokemusten historia, nykyisyydessä eläminen ja tulevaisuuden ennakointi kerrotaan muistin varassa oivalluksina, jotka hahmottuvat yhä uudelleen. Oivalluksiin kurottuvat tulkinat vaativat uudelleentulkintoja. Luova oivallus ei noudata ennalta suunniteltua käsikirjoitusta. Oivalluksen oikut koukuttavat erottelematta fiktiota ja todellista jonkin kolmannen tulla. Oivallus on sytä oivaltaa toisin. Ahaa! Heureka!

*Juhani Ihanus
päätoimittaja*