

Pääkirjoitus

Vastustuksia

Psykoanalyttisessa terapiatyössä analytyköt ovat tottuneet tunnistamaan analysoitavien vastarintoja, joissa kuvastuu entiseen pitäytymisen ja uuden tavoittelun välisiä ristiriitoja. Lukuisia vastarinnan muotoja on eroteltu ja pyritty tekemään tietoisiksi, jotta suotuisat muutokset pääsisivät toteutumaan. Terapiaprosessi avaa usein epämiellyttäviä, ahdistavia ja tuskallisia mahdollisuuksia, joilta suojaudutaan turvallisemmalta tuntuvaan pakopaikkaan ja joiden koettelemista vältellään erilaisin verukkein. Ajattelumme ja päätelmämme eivät ole irrallaan tunneristiriidoista ja muistoista, eivätkä somaattisesti ilmenevät vastarintailmiöt ole vailla yhteyksiä mielen kokemushistoriaan.

Siellä, missä vastarintaa ilmenee, on myös paljon merkityksellistä, inhimillisesti koskettavaa ja arvokasta, jonka tavoittamiseen ei voi pakottaa eikä väkisin kiirehtiä. Vastustuksen kanssa ja rinnalla voi edetä terapiassa tahdikkaasti, sitä tutkiskellen ja sen motiiviperustoja selvitellessä. Toistot, rituaalit, maneerit ja rutiinit voivat myös helpottaa ihmisen elämää. Ylenmääräisinä ne tosin kaava- maistavat ja jähmettävät tutun arjen erilleen oudosta ja tuntemattomasta ja johtavat väheksymään itselle vieraita kokemuslaatuja. Vastarintojen yllä pitämiseen kuuluu voimavaroja, jotka palvelisivat itsen toteuttamista.

Psykoanalyttikkojen ammattitaidossa on Freudista lähtien korostunut se, että potilaan tiedostamatonta käännetään tietoiseksi vastarintoja tunnistamalla ja työstämällä. Automatisoituneen mielihahansäätelyn avulla yksilö ehtimiseen torjuu tiedostamatonta, suojautuu vaarallisilta havainnoilta ja muutosperspektiiveiltä, mutta uhkaa samalla jäädä omasta elämästään marginaaliin, sivulliseksi itseltään. Vaikka vastarintojen työstäminen on vaivalloista ja vaatii kärsivällisyyttä, Freud ("Muistaa, toistaa ja työstää", 1914) arveli sen lopulta muuttavan eniten potilasta ja osoittavan psykoanalyysin edut suggestiivisiin vaikuttamiskeinoihin nähden.

Vastarinnan tarkastelu on ollut psykoanalyttisessa teoriassa ja käytännössä pääosin potilaskeskeistä. On puhuttu kontakti-, sisältö- ja muutosvastarinnasta. Freud ("Esto, oire ja ahdistus", 1926) lajitteli vastarinnat mielen rakennemallinsa mukaan "sen", "minän" ja "yliminän" alueille. Sen sijaan psykoanalytikon omaan vastustukseen on kiinnitetty niukasti huomiota eikä sitä ole jäsennetty selkeästi. Analytykolla on myös takertumansa, tottumuksensa ja toistonsa, niin ammatillisesti kuin muutenkin.

Wilhelm Reich (*Charakteranalyse*, 1933) käytti nimitystä "luonnevastarinta" kuvaamaan koko persoonallisuutta kattavaa ja kahlitsevaa piintymystä, joka keskittyy uuden ja yllättävän pois sulkemiseen. Yleisesti on toki todettu, että yksikään psykoanalytikko ei voi edetä työssään pidemmälle kuin hänen omat persoonallisuuden kompleksinsa ja vastarintansa sallivat. Freudkin ("Psykoteraapiasta", 1904) mainitsee, että hoitavan (lääkäri)analytikon pitää olla "eheä luonne" ja hänen on pystyttävä nujertamaan itsessään "himokkuuden ja sievistelyn yhdistelmä". Toisaalta analytikko ei voi edustaa normaaliuden esikuvaa, jonka mukaan todellisuuteen olisi suuntauduttava. Analytykolla on analysoitavilleen monia vaihtuvia rooleja, esimerkiksi tunteensiirron kohde, havainnoitsija, myötäeläjä, tulkitsija, mutta myös malli, kasvattaja, korvike, jopa "sielunkirurgi". Tällainen moniroolisuus ei voi olla vaikuttamatta analytikon "luonnevastarintaan" ja "viettivaraumien" kiinnittämiseen.

Analytykolla on potilaan vastustuksiin liittyviä tuntemuksia, joihin liittyy vastatransferenssin lisäksi kyseisten vastustusten suoranaista vastustamista. Tätä voitaisiin kutsua analytikon vastavastarinnaksi. Se voi toisinaan kärjistyä regressiiviseksi tiloiksi, kuten tuskastumiseksi, kyllästymiseksi, manipulaatioksi ja muutokseen ujuttamiseksi.

Vastustaessaan potilaan vastarintaa analytikko saattaa sabotoida potilaan oivalluksia. Analytikon persoonallisuuden ominaisuudet, kiintymystyyli sekä mielelliset ja keholliset suojautumiskeinot voivat olla joustamattomia: tässä istun enkä muuta voi. Analytikon tiedostamatomat ja osin tietoiset vastavastarintailmiöt liittyvät terapiatilanteessa viestintään ("en viitsi sanoa tuosta mitään"), kontaktiin ("ei saa olla näin nihkeää"), asiasisältöihin ("ei taas tuota samaa") ja muutokseen ("muu-

tu jo, en yhtään jaksata tätä vitkuttelua”). Tietenkin analytiikon ammattitaitoon kuuluu tunnistaa tällaisia ilmiöitä ja niiden merkitystä terapeuttisessa työskentelyssä.

Ehkä analytiikko onkin harjaantuneempi tunnistamaan terapiatyön vastustusilmiöitä kuin omiin perusoletuksiinsa ja käsityksiinsä kätkeytyviä ajatustottumuksia ja toisenlaisten ideoiden ritualisointunutta vastustamista. Tiedollinen joustamattomuus näyttäytyy teoriavastustuksena, omien oppien puolustamisena harhautuneita käsityksiä vastaan. Uudet ideat voidaan kokea rasittaviksi: ei enää lisää tiedon tuskaa.

Psykoanalyttisen tiedonmuodostuksen erityisominaisuus ei oikeuta eristymistä tiedeyhteisöstä ja sen kriittisistä, usein provokatiivisistakin keskusteluista. Psykoanalyysia on toki monesti tiedeyhteisössä tarkasteltu tarkoituksenmukaisen yksinkertaistavasti ja vääristävästi. Psykoanalyttisen teorian intellektuaalinen ja emotionaalinen haastavuus on herättänyt vastustusta ja suoranaista vihamielisyyttä, johon saattaa verhoutua kriitikkojen omien tiedostamattomien konfliktien välttelyä.

Tieto ei kuitenkaan rakennu siten, että vain minä tiedän tai vain me tiedämme oikein. Itsensä toisin havaitseminen ja tietäminen antavat perustan psykoterapeuttien ammatilliselle ja henkilökohtaiselle kehitymiselle. Molemmipuoliset yritykset ymmärtämisyhteyksien luomiseksi ovat olennaisia.

Psykoterapeuttien ”teoriaidentiteetit” heijastavat heidän persoonallisuutensa ominaisuuksia ja arvostuksia. Psykodynaamisesti suuntautuneiden psykoterapeuttien on joissakin tutkimuksissa todettu yleensä ottaen olevan intuitiivisempia, avoimempia kokemusten monimerkityksisyydelle ja valmiimpia riskien ottoon kuin kognitiivis-behavioraalisten psykoterapeuttien. Toisaalta intuitiivisuus voi liittyä myös tarkemmin perustelemattomiin päätelmiin. Kun on tutkittu psykoterapian vaikuttavuutta, on usein päädytty siihen, että psykoterapiasuhteen interpersoonalliset seikat ovat vahvemmin yhteydessä suotuisaan terapiatulokseen kuin mikään yksittäinen hoitomenetelmä sinänsä.

Eri terapiasuuntausten väliset vastakkainasettelut ovat turhia sen rinnalla, että psykoterapiat tarjoavat monia antoisia lähestymistapoja ja teitä ihmisen itsehavainnoinnin, -tuntemuksen ja -toteutumisen lisääntymiseen. Vastavuoroiset suhteet avaavat lukkiutuneita vastustuksia, niin kuin vuoropuhelut päivittävät yhteiseloa.

Miguel Gonzalez-Torres teki äskettäin pilottitutkimuksen, jossa hän vertaili muutamia psykoanalyttisia lehtiä psykiatrian, yleisen lääketieteen ja fysiikan lehtiin. Hän huomasi, että psykoanalyttisissa lehdissä vain 20 prosenttia siteerauksista kohdistui viimeisen kymmenen vuoden aikana julkaistuihin lähteisiin, kun taas psykiatrian ja fysiikan alalla vastaava prosenttiluku oli 50 ja yleisen lääketieteen alalla peräti 80. Sopii kysyä, tukeutuuko psykoanalyttinen tieto edelleen vanhoihin taattuihin auktoriteetteihin ja onko nykyisen psykoanalyysin moniäänisyys oikeastaan autoritaaristen ortodoksioiden toistoa.

Freud itsehän varoitti tällaisesta seisahtaneisuudesta eikä pitänyt psykoanalyysia suljettuna tietojärjestelmänä. Silläkin uhalla, että lehteen tulee vielä yksi muinaisen lähteen siteeraus lisää, annettakoon Freudille (”Psykoanalyysi” ja ”Libidoteoria”, 1923) opillista muuttamattomuutta vastustava sana: ”Psykoanalyysi – haparoi kokemuksen varassa eteenpäin, pysyy aina keskeneräisenä ja on aina valmis tarkistamaan tai muuttamaan oppejaan. Psykoanalyysi sietää yhtä lailla kuin fysiikka ja kemia sitä, että sen yläkäsitteet ovat epätasällisia ja edellytykset tilapäisiä, ja odottaa tutkimuksen niitä vastaisuudessa täsmentävän.”

Tähän kannanottoon kuuluu myös se radikaali jatkopäätelmä, että joskus tulevaisuudessa psykoanalyysin käsitteistö saattaa käydä läpi sen perusteita haastavan tieteidenvälisen mullistuksen, jolloin psykoanalytiikon muutosvastarinta joutunee uusinta-analyysiin.

*Juhani Ihanus
päätoimittaja*

Pääkirjoituksen Freud-lainaukset ovat Markus Långin huolellisesti työstämästä suomennosvalikoi-
masta (Sigmund Freud, *Kirjoituksia psykoanalyysin teoriasta ja käytännöstä 1890–1938*. Helsinki:
Books on Demand, 2013).