

Onnea onkimassa

Psykoanalyttinen psykoterapia ja onnellisuus

Moni tuntee kateutta ja surua verratessaan elämäänsä toisten onnellisuuden ihannetta heijastaviin Facebook-päivityksiin. Rahapelit, tv-kanavat ja ihmeterapiat suoltavat lupauksia nopeasti ja helposti saavutettavasta onnellisesta elämästä. Mikä on psykoanalyttisen psykoterapian tulokulma onneen? Mistä onnen tavoittelussa on kyse ja voiko onnea saavuttaa psykoanalyttisella psykoterapialla?

Onnellisuus

Toimittajan kysyessä dalai-lamalta elämän tarkoitusta hän vastasi, että siihen on helppo vastata, mutta vaikeampi kysymys on, mikä tekee ihmisen onnelliseksi. Jokaisen on etsittävä vastausta kysymykseen, mistä todellinen onnellisuus tulee. (Preston 2014, 81.) Onnellisuus on läpitukenva tunne siitä, että elämä on hyvää. Omien tekojen lisäksi ihmisen onnellisuuteen vaikuttaa se, kuinka muut kohtelevat häntä. Demokritos toteaa, että onnellinen on hän, joka ei sure sitä, mitä häneltä puuttuu, vaan iloitsee siitä, mitä hänellä on.

Psykologisessa tutkimuksessa onnellisuutta on tutkittu vähän. Erik Allardt on hyvinvointitutkimuksineen alan pioneereja. Hänen mukaansa hyvinvointimme vaikuttavia tekijöitä ovat elintaso, suhteet toisiin ihmisiin ja itsensä toteuttamisen muodot. Keskeiseksi nousee subjektiivinen onnellisuuskokemus. Empiiristen onnellisuustutkimusten ydinsanoma on, että ihmiset ovat yleensä melko tyytyväisiä ja onnellisia. Jopa suomalaiset.

Eriytyisen paljon onnellisuutta vähentävät työttömyys ja avioerot. Terveys taas koetaan

yhdeksi tärkeimmistä onnellisuuden lähteistä. (Kontula 2011, 220–223.) Tämän takia on helppo ymmärtää, miksi psyykkisistä oireista kärsivät eivät koe itseään onnellisiksi. Psyykkiset ongelmat laskevat usein elintaso, vaikeuttavat ihmissuhteita ja mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen sekä työn että harastusten kautta. Silti psykoanalyysin piirissä onnellisuuden merkitystä on väistely ja vähätely. Onnellisuudesta puhumisesta on tullut jonkinlainen tabu: vain psykoterapian helppokeikit sortuvat onnen ylistämiseen ja tavoitteiluun.

Onnellisuudella on merkitystä, sillä tutkimusten mukaan onnelliset ihmiset elävät terveempinä ja muita pidempään (Lahti & Joutsenniemi 2013, 2093). Onnellisuus on mielentila, jossa ollaan avoinna maailmalle, muille ihmisille, itselle ja innostaville uusille ideoille (van Deurzen 2009, 174). *Cambridge English Dictionary* kuvaa onnellisuuden tunteeksi, joka seuraa mielihyvystä ja tyydytyksestä. Määritelmä lähestyy psykoanalyysin tulokulmaa onnellisuuteen. Freudin mukaan onni on suppeasti katsottuna vahvojen mielihyvän elämysten kokemista (Freud 1982, 20).

Koska ihminen kokee onnenaan tarpeiden tyydyttymisen, hänelle tuottaa epämukavuutta, kun ulkomaailma pakottaa hänet kieltäytymään siitä. Jos ihminen kuolettaa sen seurauksena viettinsä vaikkapa joogan keinoin, hän lunastaa mielenrauhan uhraamalla onnensa. Eri keinoin hallintaan saatujen viettien ajoittainen tyydyttymättömyys ei silloin aiheuta yhtä tuskallisia epämiellyttävyiden tunteita. Toisaalta myös mahdollisuudet nautinnon ja onnen kokemiseen kaventuvat, koska minästä riippumattoman vietin tyydyttyminen tuottaa aina syvempää onnen tunnetta kuin minän taltuttaman vietin purkautuminen. Tämä selittää, miksi kielletty hedelmä houkuttaa. Samalla tavoin toimii viettien sublimaatio. Tällöin korviketyydytystä haetaan esimerkiksi luomisen ilon tai tieteellisen tutkimuksen kautta. Sellainen viettityydytys ei kuitenkaan ravistele munaskuita myöten, kuten viettien välitön tyydyttäminen tekee. (Freud 1982, 24–25.) Lapsuudessa korviketyydytys syntyy mm. leikkien kautta. Siitä sanonta ”leikkivä lapsi on onnellinen”. Aikuisuudessa leikkiä vastaavat mm. huumori ja taide-elämyksistä nauttiminen. Korviketyydytyksenä pissa-kakka-seksihuumori ovat suosittuja, eikä siitä saatavan onnen alkuperäisiä lähteitä tulkitessa tarvitse olla kummoinenkaan psykoanalyttikko.

Koska ihminen ei pääse eroon haluistaan ja tarpeistaan, hänen on aina tyytyminen jonkinlaiseen epämukavuuteen. Ihminen, jolla on sublimaation kyvyn puutteiden ja ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien johdosta huonot mahdollisuudet tarpeittensa tyydyttämiseksi, ei voi kokea kovin monista lähteistä kumpuavia onnen tunteita. Tosin kaikille voidaan tuottaa mielihyvää esimerkiksi tiettyjen aivoalueiden sähköisellä stimuloimisella, tai samaan päästään myös opiaateilla (van Deurzen 2009, 72). Dopamiini vaikuttaa onnellisuuteen, joten se kiinnostaa lääketeollisuutta. Lääkkeiden ja huumeiden vaikutukset johtuvat siitä, että pohjimmiltaan kaikki kärsimys lähtee aistimuksista, ja kärsimystä on olemassa vain sikäli kuin me sitä aistimme. Aistimme kärsimystä elimistömme rakenteen ja tilan mukaisesti. Siksi suoraviivaisin ja tehokkain keino vaikuttaa siihen on kemiallinen.

Ihmiset kokevat huumeiden merkityksen onnen tavoittelussa ja kurjuuden karkotuksessa niin suurena, että yksilöt ja jopa kokonaiset kansakunnat perustavat mielihyvätaloutensa niiden varaan. (Freud 1982, 22–23.) Huxleyn *Uljäs uusi maailma* ja Orwellin *1984* ovat erinomaisia kuvauksia siitä, mitä tapahtuu, kun yhteiskunta yrittää poistaa kaiken kivun utopiasuodessaan. Ne päättyvät painajaismaiseen ja epäoikeudenmukaiseen hyvinvointiin. (van Deurzen 2009, 74.)

Vastasyntyneellä onni kumpuaa perustarpeiden tyydyttymisestä äidin rauhoittavan kannattelun suojassa. Myöhemmin vastavuoroisten ihmissuhteiden merkitys nousee normaalikehityksessä onnen ja onnettomuuden lähteenä etualalle. Aluksi se näkyy hymynä vauvan tavoittaessa äidin vastavuoroisen hyväksyvän katseen. Vaikka fyysisten tarpeiden tyydyttyminen säilyy aina merkityksellisenä onnen lähteenä, niin myöhemmin sylin turva ja ihmissuhde itsessään muodostuu psyykkisen kehityksen ja onnen kokemisen tärkeimmäksi lähteeksi. Onnen saavuttaminen tyydytyksen kautta on niin epävarmaa, että vauva joutuu jo varhain suojautumaan pettymyksiä vastaan. Vauva ei kuitenkaan ole suhteessa äitiin vain tyydytystä saadakseen, vaan myös siksi, että vasta suhde itsessään saa hänet tuntemaan itsensä elossaolevaksi. Onni syntyy tästä kiintymyssuhteesta. Vasta se tekee itse elämän tavoiteltavan arvoiseksi. Täältä löytyvät riippuvuudesta ja ihmissuhteista sikiävän onnellisuutemme ja onnettomuutemme juuret. Näistä kohtaamisen hetkistä ruumiinmuistiin tallentuneiden kokemusten siirron avulla voimme myöhemmin ihmissuhteissamme tuntea suurimmat onnen mutta myös onnettomuuden tunteet. Ne siirtyvät transferenssissa myös psykoterapiaan. (Takala 2013, 258.)

Pyrkimys onneen

Yksilö kehittyi kahden vastakkaisen pyrkimyksen seurauksena – itsekkyyden ja altruismin –, pyrkimyksen yksilölliseen onneen ja pyrkimyksen inhimillisen yhteenkuuluvuuden tavoitteluun (Freud 1982, 104–105). Onnellisuus syntyy tuon yhtälön summasta. Fantisoiminen

on unien tapaan keino toteuttaa viettitoive, jos tyydytys estyy todellisuudessa. Syntyvän sisäisen maailman onnellisuus määräytyy tässä prosessissa. Potilaani pohti onnellisuuttaan: ”Ei tekemäni työ ole sen paskempaa silloin, kun koen itseni onnettomaksi sitä tehdessäni. Työni on aivan sama työ, olinpa minä onnellinen tai onneton sitä tehdessäni. Eikä lapsilleni leipomani leipä maistu sen huonommin lapsilleni, tein minä sen onnellisena tai onnettoman. Vain omat tunteeni ja ajatukseni vaikuttavat siihen, miten minä milloinkin koen työni, elämäni tai leipomisen.”

Pilaako pahuuteni hyvän? Sisäinen kokemusmaailma syntyy ja värityy pitkälti jo lapsuudessamme. Koemme tarjotun rinnan hyvänä vai pahana? Sisäinen maailmamme vaikuttaa siihen, kuinka onnelliseksi koemme elämämme. Potilaani jatkoi pohdintaa: ”Elämästäni puuttuu edelleen tarkoitus. Mikä merkitys elämälläni on? Toisaalta huomaan, että elämäni tuntuu toisena päivänä onnelliselta ja toisena onnettomalta, vaikka kumpanakaan en ole tiennyt elämäni tarkoitusta. Täytyy olla niin, että tyytyväisyyteni elämäni liittyy sisäiseen onnen tunteeseeni, joka joko on tai ei ole mielessäni juuri sillä hetkellä.”

Nämä mielen sisäiset fantasiat vaikuttavat onnellisuuteemme tiedostamattamme. Psykoanalyttisessa psykoterapiassa ihminen tutustuu siihen, kuinka fantasiat vaikuttavat hänen tunteisiinsa. Tiedostamaton on kuin avaruuden pimeä aine, jota on vaikea ja hidas tutkia, mutta sen herättämän vastarinnan murtaminen kannattaa. Vain sieltä löytyvät onnettomuutemme ja onnellisuutemme syyt.

Jos kerran pyrimme onneen emmekä sitä kuitenkaan saavuta, on kysyttävä, mitkä voimat estävät onnellisuutemme. Ensinnäkin mielihyväperiaate on täysin käyttökelvoton hengissä selviämisen kannalta. Siksi sen tilalle muodostuu todellisuusperiaate, joka esimerkiksi lykkää lopullisen mielihyvän saavuttamista ja sietää tilapäistä mielihyvää. Tosin mielihyväperiaatteen syrjäytymistä todellisuusperiaatteen tieltä voidaan pitää vastuullisena vain pienestä osasta mielihyvän kokemuksista. Toisena mielihyvän lähteenä ovat psyykkiset ristiriidat. Torjunnan avulla estettyjen viet-

tien tyydyttyminen kiertoteitse tai korvaavan tyydytyksen avulla johtaa minän kokemaan mielihyvää. Näin torjunta muuttaa mielihyvän mahdollisuuden mielihyvän lähteeksi. Itse asiassa kaikki neuroottinen mielihyvä on mielihyvää, jota ei voida sellaiseksi kokea. Näin suurin osa tuntemastamme mielihyvähästä on havaintomielihyvää, joka on tyydyttämättömiin viettipaineiden havaitsemisesta johtuvaa. (Freud 1993, 66–67.) Tällaisessa tilanteessa ulkomaailman tyydytystarjonta ei tuo onnea, vaan lisääntyneet ärsykkeet, kuten porno ja väkivaltaviihde, pakottavat vain psyyken puolustusmekanismit ylitöihin, koska torjuttu vietti ei koskaan luovu pyrkimästä täyteen tyydytykseensä. Sen soisi vain alkuperäisen tyydytyskokemuksen toistumisen.

Mielipaha

Mielihyvän ja mielihyvän tunteet ovat merkkejä ruumiin sisäisistä tapahtumista. Ne vievät aina voiton kaikista ulkoisista ärsykkeistä. Liian suurta mielihyvää aiheuttavia sisäisiä ärsykejä käsitellään kuitenkin kuin ne eivät olisikaan sisäsyntyisiä. Näin niitä vastaan voidaan rakentaa psykologinen ärsykesuoja. Tämä johtaa projektoihin. Sellaisia ulkoapäin tulevia ärsykejä, jotka tunkeutuvat suojan lävitse, nimitämme traumaattisiksi. Traumaattinen kokemus käynnistää puolustuskeinot, minkä seurauksena mielihyväperiaate on aluksi toimintakyvytön. (Freud 1993, 85–86.) Kaikki puolustusmekanismit kehittyvät ja toimivat onnen tunteen ylläpitämiseksi. Vauva käyttää pettymyksistä selviytyäkseen ja onnen tunteensa saavuttamiseen maanisia defenssejä, jotka kieltävät realiteetin puutteet. Kun ne epäonnistuvat tehtävässään, seuraa ahdistus. Tilanteen jatkuessa se muuttuu krooniseksi ahdistukseksi ja masennukseksi. Puolustusmekanismit ja ahdistus ovat signaaleja uhasta, joka kohdistuu onnellisuutta kohtaan. Psykoanalyttisessa psykoterapiassa tutkitaan, mitä mielihyvää ja tunnetta vastaan silloin suojaudutaan? Kun ihminen saa terapian kuluessa käyttöönsä kehittyneemmät puolustusmekanismit, ahdistuneisuus vähenee ja realiteetteihin sidoksissa oleva onnellisuuden

tunne lisääntyy. Psykoterapiassa näemme, kuinka onnellisuuden esteistä suurimmat liittyvät torjuttuihin traumoihin tai niiden toistumiseen. Usein mielipahan lähteinä ovat myös yksilön omat tunteet: viha, kateus, inho, pelko, mustasukkaisuus ja häpeä. Etenkin häpeä tuhoaa jo pienimmänkin onnen mahdollisuuden etukäteen. Itsehäpeä estää saamasta iloa saavutuksista tai esillä olemisesta. Itsekateus tuhoaa mahdollisuuden iloon toisen onnen kokemisesta. Kyvyttömyys kilpailla, minkä oidipaaliset traumat ovat aiheuttaneet, estävät tehokkaasti onnen saavuttamiseksi tarvittavat ponnistelut.

Myös fyysisestä kivusta kärsivä menettää kiinnostuksensa ulkomaailmaan, jolloin hän vetää pois kaiken kiinnostuksensa rakkautensa kohteista. Toisin sanoen hän lakkaa rakastamasta siksi aikaa, kun kärsii. Myös nukkuva vetää libidonsa narsistisesti takaisin omaan itseensä. Moni masentunut nukkuu päivät pääksytysten ja tuskailee itseensä sulkeentuen. Lopulta myös libidon patoutuminen minään koetaan epämiellyttävänä, sillä vaikka itsekeskeisyys tarjoaa suojaa, on ihmisen aina lopulta ryhdyttävä rakastamaan, jotta hän ei sairastuisi. Jos ihminen ei kykene frustraation takia rakastamaan, hän sairastuu. (Freud 1993, 40–42.) Sairaus saa vetäytymään itseensä. Masennus ja vetäytyminen paketoivat kivun, mutta samalla siihen liittyvät puolustusmekanismit estävät onnen kokemisen, jolloin elämästä tulee kuollutta. Jos ihminen perii erityisen epäsuotuisan viettirakenteen, hän ei kykene kypsymään normaalisti. Sen vuoksi hän pystyy tuskin koskaan löytämään hyvistä ulkoisista elämäolosuhteistaan huolimatta onnea. Tällöin viimeiseksi korviketyytytyksen vaihtoehdoksi jää pako neuroosiin. (Freud 1982, 31.) Potilaat saavat oireistaan korviketyytytystä, ja se joko sinällään aiheuttaa heille kärsimyksiä tai johtaa heidät ristiriitoihin ympäristön kanssa (Freud 1982, 61–62).

Minäihanne ja onni

Lapsi kokee ensimmäiset tyydytykset ja onnen hetket elintärkeiden hengissä selviytymistä koskevien toimintojen kautta, kun hänelle

tärkeät ihmiset suojaavat ja hoivaavat häntä. Rinnalla kulkee toinen kehityspolku, jossa itse muodostuu rakkauden kohteeksi. Tällainen kohdevalinta on narsistinen. Jompikumpi rakkauden kohde asettuu etusijalle. Terveellä aikuisella omnipotenssi ja narsismi vähenevät. Silti meidän on vaikea luopua narsistisesta täydellisyydestä, jota myöhemmin edustaa ihanneminä. Jos narsismi vaihtuu korkeaan minäihanteeseen, se ei välttämättä onnistu sublimoimaan viettilykkeitä. Minän kehitys perustuu primaarista narsismista luopumiseen, jolloin libido siirretään ulkopäin asetettuun minäihanteeseen, jonka jälkeen tyydytys tulee tämän minäihanteen täyttämisestä.

Tukeeko syntyvä minäihanne onnen saavuttamista vai onko se liian vaativa? (Freud 1993, 44–57.) Nykyään tapaa yhä enemmän ihmisiä, jotka tavoittelevat onneaan esimerkiksi oman kehonsa täydellisyyden tavoittelun kautta. Hurjimmat tekevät kaikki mahdolliset kauneusleikkaukset, dieetit ja urheilusuoritukset onnea tavoitellessaan. Onnellisten vastavuoroisten ihmissuhteiden syntyminen edellyttää kuitenkin narsismista sosiaalisuuteen siirtymistä. Se edellyttää kohtuullisia vaatimuksia sekä itseä että muita kohtaan. Silloin ihmisellä on eväät riittävän onnelliseen sosiaaliseen elämään, mikä tarkoittaa tyydyttäviä ihmissuhteita erilaisten omasta ruumiista kumpuavien itsetyydytysmuotojen sijaan. Psykoanalyttinen psykoterapia on viimeinen oljenkorsi onnen löytämiseksi, kun täydellisen ihmisen tyhjä narsistinen maailma romahtaa.

Viettärsytyksen merkitys

Mieli sitoo primaariprosessiin saapuvan viettärsytyksen. Sitomisen epäonnistuminen saa aikaan trauman kaltaisen häiriön. Vasta onnistuneen sitomisen jälkeen todellisuusperiaatteen hallinta toteutuu. Siihen saakka ärsytyksen sitominen ja hallinta on etusijalla. (Freud 1993, 91.) Lisääntynyt mekaaninen tyydytystarjonta ei lisää onnea, vaan ulkopuoliset ärsykkeet, kuten porno ja väkivaltaviihde, pakkottavat vain psyyken sisäiset puolustusmekanismit ylitöihin, koska torjuttu vietti ei koskaan luovu pyrkimästä täyteen tyydytykseensä. Sen

soisi vain alkuperäisen tyydytyskokemuksen toistuminen. Kaikki korvike- ja reaktionmuodostukset sekä sublimaatiot ovat lopulta riittämättömiä poistamaan torjutun vietin jännitystä. Saadun ja vaaditun tyydytysmielihyvän välisestä erotuksesta syntyy eteenpäin ajava voima, joka ei salli pysähtymistä jo saavutettuun tilanteeseen. (Freud 1993, 98–99.) Tätä mielipahaa on mahdoton välttää. Täydellinen tyydytys johtaisi psyyken ja ajattelun kehityksen pysähtymiseen. Jos ihminen olisi aina tyydytetty ja onnellinen, psyykinen kehitys pysähtyisi.

Toiset onnen lähteinä

Työ on tärkeä onnen lähde. Työelämän ulkopuolelle jäämisestä seuraava syrjäytyminen ja ulkopuolisuuden tunne voivat johtaa tragedioihin, jopa terroritekoihin. Mikään muu elämän osa-alue ei liitä meitä yhtä kiinteästi todellisuuteen kuin työ. Sen kautta sitoudumme lujasti ainakin yhteen todellisuuden osa-alueeseen, nimittäin yhteiskuntaan. Tämä on hyvä muistaa, kun mietimme maahanmuuttajien integroimista yhteiskuntaamme. Työn tekeminen perustelee selvimmin oikeutemme yhteisömme jäsenyyteen ja ylimalkaan koko olemassaolomme. Tästä huolimatta ihmiset antavat usein työlleen vain vähän arvoa onnen lähteenä. (Freud 1982, 26.) Ihmisyhteisöt perustuvat kahteen tukipylvääseen, jotka ovat työn teon pakko ja rakkauden mahti. Niiden varaan rakentuu yhteiskuntamme tärkein saavutus, joka on, että kokonaiset ihmisryhmät ylipäätään voivat elää yhdessä. (Freud 1982, 50–53.) Esimerkiksi psykoterapiaryhmässä kestää pitkään ennen kuin ihmiset tuntevat oman olemassaolonsa merkityksen tässä ja nyt. Se löytyy vain yhdessä tehtävän psyykkisen työn kautta. Todellisen työryhmäyhteyden kautta syntyy kokemus, että olen tärkeä muille ja muut minulle. Minulla on annettavaa ja saatavaa. Vasta sen jälkeen löytyy toisista välittäminen. Ensin on yhdessä tekeminen.

Moni uskoo, että kaikki tyydytys löytyy rakastamisesta ja rakkauden kokemisesta. Koskaan ihminen ei ole kuitenkaan haavoittuvampi kuin rakastaessaan eikä hän ole kos-

kaan yhtä onneton kuin menetettyään rakastettunsa. (Freud 1982, 28–29.) Myös seksiä markkinoidaan tienä jatkuvaan onneen. Moni etsii itseään huomattavasti nuoremmalla puolison ja nykyään jo 20-vuotiaat käyttävät erektiolääkkeitä, kun he uskovat sen tarjoavan suuremman onnen. Näin saavutettava onni on kuitenkin lyhytkestoista ja sisältää monia vaaroja sekä pettymyksen mahdollisuuksia. Lisäksi eroottisen tyydytyksen estyminen herättää aggressiota sen aiheuttanutta henkilöä kohtaa, joka asianomaisen on pakko tukahduttaa. Silloin syyllisyyttä ryhtyy ruokkimaan estynyt hyökkäävyys, joka tukahdutettuna siirtyy ylimmän hallintaan. (Freud 1982, 102.) Kun ihmisen on selvästikin vaikea pidättäytyä tyydyttämästä näitä heränneitä hyökkääviä taipumuksiaan, hänen onnellisuutensa kärsii tästä pidättäytymisestä (Freud 1982, 69). Kun viettipyrkimys joutuu torjunnan kohteeksi, sen libidoperäiset tekijät muuntuvat oireiksi ja aggressiiviset yllykkeet syyllisyydeksi (Freud 1982, 103), jotka tuhoavat pyrkimykset onneen. Täyttä tyydytystä ei estä ainoastaan yhteiskunnan säännöt vaan jokin, joka piilee seksuaalitoimintojen omassa olemuksessa. Se pakottaa ihmisen hakemaan onneaan jostain toisalta. (Freud 1982, 57–59.) Se liittyy seksuaalivietin tyydytyksen narsistiseen luonteeseen. Jotkut harvat voivat löytää onnen luopumalla seksuaalisen rakkauden epävarmuudesta ja pettymysten uhasta. He suuntaavat vietin johonkin saavuttamattomaan tavoitteeseen. (Freud 1982, 53–54.) Joskus asutaan yhdessä kaveripohjalta ja luovutaan parisuhteen seksuaalisesta tyydytyksestä.

Sublimaatiokykyämme on hyvin erilailla kehittyneitä lapsuuden lähtökohtiemme vuoksi. Tästä eriarvoisuudesta kumpuavaa tyytymättömyyttä on mahdoton poistaa. Toinen voi löytää korviketydytystä ulkonäön, urheilun, menestymisen tai taiteen saralta, kun taas toiselle se ei ole mahdollista. Tämä herättää kateutta. Ihmisen vietteihin kuuluukin valtava määrä hyökkäävyyttä. Tämä hyökkäävyys häiritsee ihmissuhteitamme. Vaikka aineellisen omaisuuden aiheuttamat erot poistettaisiin, jää jäljelle eriarvoisuutta esimerkiksi seksuaalisiin suhteisiin liittyen. Se on pysyvä kau-

nan ja vihamielisyyden lähde, josta kumpuaavaa hyökkäävyyttä on vaikea pidätellä, koska se tarjoaa tyydytystä ja onnea. (Freud 1982, 66–69.)

Hyökkäävyys ja syyllisyys

Elämänvietti sitoo ihmiset yhteisön jäsenyyteen. Tätä vastustaa kuitenkin ihmisten luontainen hyökkäävyys, joka aiheuttaa vihamielisyyttä muita kohtaan. Silloinkin, kun kuolemanvietti ilmenee hävitysvimmana, sen tyydyttymistä myötäilee äärimmäisen voimakas narsistinen nautinto. Hävitysvimma tarjoaa onnea, joka tekee sen suitsimisesta vaikeaa. Ankan yliminän ja minän välillä valitsevaa jännitystilaa kutsutaan syyllisyydeksi. Syyllisyys ilmenee rankaisuhakuisuutena. Syyllisyyden tunteen nostattaa jo aikomus eikä ainoastaan paha teko. (Freud 1982, 79–83.) Tällöin kärsimyksestä ja itsen ruoskinnasta muodostuu onnen lähteitä. Joskus esimerkiksi viiltely tai äärimmäinen fitness-harrastus toimivat näin. Sisältä kumpuava syyllisyys tuhoaa mahdollisuuden muuhun onneen jo ennen viettilykkeestä tietoiseksi tuloa. Masokistinen onni ei poistu onnen kokemisen mahdollisuutena, vaikka ympäristö muuttuisi suotuisaksi ja ihminen hokisi onnen mantraa. Yliminän rankaistessa aggressio kääntyy itseensä (Freud 1982, 101). Ihmisen viehtymys mustan onnen tavoitteluun on suuri. Monien hirmutekijöiden taustalla on mustan onnen tuoma tyydytys. Musta onni näkyy piilonaljaluna ja muuna usein kateuden provosoimana vahingoittavana toimintana. Musta onni on sado-masokismin ja psykopatian käyttövoima. Kun teosta ei seuraa syyllisyyden tunnetta, hyvittämisen ja kiittollisuuden mukanaan tuoma onni jää syntymättä.

Syyllisyys on yksi ahdistuksen muodoista. Tavalla tai toisella ahdistuneisuus piilee jokaisen oireen taustalla. Se ilmaantuu milloin täyttäen koko tietoisuuden, milloin taas kätkeytyen niin tarkoin, että on puhuttava tiedostamattomasta ahdistuneisuudesta. Myös yhteiskunnan asettamiin rajoihin liittyvä syyllisyys on pääosin tiedostamatonta. Se tulee esille yleisenä tyytymättömyytenä, jolloin syitä

onnen puuttumiseen haetaan muualta. Uskonnot ovat oivaltaneet, mitä osaa syyllisyys näyttelee elämässämme. Ne lupaavat lunastaa ihmisen vapaaksi syyllisyydestä. (Freud 1982, 98.) Usein se tarkoittaa monista tyydytyksistä luopumista, jota kompensoidaan korkeinta kruunua tavoittelemalla. Uskonnot korvaavat onnettoman elämän lupaamalla kuoleman jälkeistä onnea. Silloin onnellisuus tai jo lupaus siitä saavat ihmisen unohtamaan kuolevuutensa ja pahuutensa hetkeksi. Vapautuminen syyllisyydestä tuo onnea.

*Te luotte meidät maailmaan,
synn suotte poloille täällä
ja tuskan tulla tuntemaan,
kun symme kostautuu maan päällä.*
– Goethe (suom. Eino Leino) (Freud 1982, 95.)

Käsky rakastaa lähimmäistä kuin itseään patoaa hyökkäävyyttä. Se on erinomainen näyte siitä, miten epäpsykologisesti yliminä toimii. Vaatimus on mahdoton. Hyökkäävyydestä pidättäytyminen voi tehdä yksilön yhtä onnettomaksi kuin sen salliminen. Kun ihmisellä ei ole oma aggressionsa käytössään, hän ei pysty pitämään puoliaan, ja hänen onnellisuutensa kärsii. Muut käyttävät hänen puolustuskyvyyttömyyttään hyväkseen, jolloin hänen yliminänsä syyllistää häntä, vaikka se on ensin tehnyt hänet aseettomaksi. Narsistinen tyydytys ja onni tulevat siitä, kun pidättäytyvä ihminen kokee olevansa muita parempi. Yliminältä ei jää kuitenkaan salaakaan edes aikomukset. Se huomaa, että kielletyt toiveet itävät kaikesta huolimatta ihmisen mielessä, jolloin yliminä kiduttaa syntistä minää ahdistuksen tuntein. Se vaanii tilaisuutta saattaa se ulkomaailman rangaistavaksi ja toimii sitä ankarammin, mitä hyveellisemmin sen haltija käyttäytyy. Niin kauan kuin onni on suotuisa, ihmisen omatunto on lempeä ja suvaitseva. Kun kohtalo kolhaisee, ihminen tunnustaa syntinsä kiristäen samalla vaatimuksiaan itseään kohtaan. Sen seurauksena hän lisää edelleen pidättyvyyttä viettiensä suhteen ja rankaisee itseään katumuksella. Edes viettitydytyksestä kieltäytyminen ei silloin riitä tuottamaan vapautumista syyllisyydestä ja ahdistuksesta. Kieltäytyminen

nen ei myöskään takaa toisten rakkautta. Viettejänsä tukahduttavan ihmisen jokainen kieltäytyminen vain ruokkii omantunnon voimaa. Aina kun hän pidättäytyy tyydytyksestä, hänen omatuntonsa kehittyy ankarammaksi ja suvaitsemattommaksi. (Freud 1982, 84–89.) Tämä johtaa masennukseen, kun aggressio suuntautuu itseän.

Kärsimys onnen lähteenä

Jos alkuperäisessä sadismissa ei tapahdu minkäänlaista lieventymistä, seuraa rakkaus–viha-ambivalenssi. Sadismia täydentävä masokismin osavietti on kliinisten havaintojen mukaan sadismia, joka on kääntynyt kohdistumaan itseän. (Freud 1993, 111.) Tällöin ihminen ei suo itselleen minkäänlaista mahdollisuutta onnen tuntemiseen ja kaikki yritykset onnen tuottamiseksi tuhoutuvat. Freud löysi potilasryhmän, joka käyttäytyi analyysissa juuri näin. Jos heille antoi toivoa tai ilmaisi tyytyväisyyttä heidän edistymisestään, he vaikuttivat tyytymättömiltä ja heidän tilansa vain huononi. He eivät myöskään kestäneet minkäänlaisia kehuja. Hän nimesi tämän negatiiviseksi terapeuttiseksi reaktioksi. Silloin sairauden tarve vie voiton paranemisen halusta. Taustalla on syllisydentunne, joka saa tyydytyksensä sairaana olemisesta. Sairaudesta tulee tällöin onnen lähde. Siksi potilas ei halua luopua kärsimyksen tuottamasta rangaistuksesta. Hän ei kuitenkaan tunne itseään sylliseksi vaan sairaaksi, koska suurin osa syllisyydestä on tiedostamatonta. Joissakin tapauksissa tuloksena on loputon itsekidutus tai lopulta kohteen järjestelmällinen kiduttaminen silloin, kun kohde on saatavilla. Mitä enemmän ihminen hillitsee aggressiivisuuttaan, sitä enemmän lisääntyy hänen minähanteensa aggressiivisuus hänen minäänsä vastaan. (Freud 1993, 157–163.) Nämä ikuisessa murheenlaaksossa kulkevat ihmiset ruoskivat itseään sitä kovemmin, mitä enemmän onnea ja onnellisuutta heille tyrkytetään. Yritykset tehdä tällainen ihminen onnelliseksi johtavat sado-masokistiseen suhteeseen, koska potilaan onni ja tyydytys tulee itserankaisusta. Tällainen potilas voi jopa tehdä itsemurhan,

jos peliä ei vihelletä ajoissa poikki. Taustalla on kateutta, joka estää suomasta terapeutille paranemisesta syntyvää iloa. Pitkässä psykoanalyttisessä psykoterapiassa on aikaa tutkia tiedostamatonta syllisyyttä ja kateutta.

Freudin mukaan ihmiskunnan syllisyys juontuu oidipuskompleksista ja isänmurhasta. Ratkaisevaa ei ole, onko poika surmannut isänsä vai pidättäytynyt teosta, sillä hän kokee syllisyyttä joka tapauksessa, koska hänen syllisydentuntonsa saa alkunsa sisäisestä ristiriidasta. Ristiriita herää heti, kun ihmiset joutuvat kohtaamaan yhteiselon pulmia. Niin kauan kuin perhe- ja parisuhteet pysyvät yhteiselämän päämuotoina, ristiriita ilmenee oidipuskompleksina ja syllisyytenä. Mitä suuremmiksi ryhmiksi liitymme, sitä suuremmaksi syllisyytemme kasvaa. Syllisyys, joka alkoi isään kohdistuvista tunteista, päätty näin yhteisöä kohtaan. (Freud 1982, 92–95.) Monet ihmissuhteiden onnen esteistä kumpuavat tästä syllisyydestä. Yliminä ei piittaa minän onnesta. Se ei ota huomioon, miten vaikea sen käskyjä on seurata niitä vastustavien viettien paineessa ja ulkomaailman uhkien kessä. Psykoterapian onnistuminen edellyttää, että vastustamme potilaan yliminän ankaruutta ja koetamme saada sen tinkimään vaatimuksistaan. (Freud 1982, 107.) Onnellisuus lisääntyy, kun minä valtaa alaa yliminältä. Esimerkiksi psykoterapiaryhmissä huomaamme, kuinka ryhmä muuttuu ajan kuluessa pikkujalaa sallivammaksi ja hyväksyvämmäksi, jolloin rankaisemisen ja aggression sijalle tulee empatiaa toisia ja itseä kohtaan. Kun syllisyyden herättämä ahdistus hellittää, onnellisuus saa sijaa.

Solsidan

Psykoanalyttisessä psykoterapiassa havaitaan, että ei ole olemassa vain yhtä tietä, joka johtaa onnelliseen elämään, vaan siihen on olemassa monia hyviä mahdollisuuksia. Sen tiedostaminen, mitä todella halutaan tavoitella, vaikuttaa siihen, mikä koetaan hyväksi juuri itselle. (van Deurzen 2009, 53.) Kaikki eivät kuitenkaan uskalla miettiä, mitä he todella haluavat ja tavoittelevat. Puhumattakaan,

että he miettivät, mitä he ovat halukkaita tekemään sen eteen ja mistä toisaalta luopumaan. Psykoterapia ei voi rajoittua ainoastaan psykopatologian korjaamiseen tai onnellisuuden tavoitteluun, vaan sen on valaistava ihmisen koko olemassaolo sen osien sijaan. Psykoterapia auttaa ihmistä määrittelemään uudelleen oman elämänsä tarkoituksen. Näin psykoterapia ei hoida ainoastaan sairautta, vaan sen avulla ihminen näkee eron onnetoman ja hyvän elämän välillä. (van Deurzen 2009, 168.) Sen selvittäminen, mitä ja miksi potilas haluaa, on psykoanalyttisen psykoterapian ydintä.

Arvojaan tarkastellessaan ihminen joutuu huomaamaan, että hyvä ja onnellinen elämä edellyttää mm. kunnollista fyysistä terveyttä. Sosiaalinen onnellisuus taas edellyttää hyviä ihmissuhteita, joiden on oltava vastavuoroisia. (van Deurzen 2009, 56.) Onnen tunteen yhteyden ruumiillisuuteen ja sosiaalisuuteen tavoittaa vauvaobservaatioissa. Eräs potilaani kuvasi tätä yhteyttä: ”Olen onnellinen vain rakastellessani ja tanssiessani. Ne ovat ainoita hetkiä, kun tunnen itseni olemassaolevaksi ja onnelliseksi.” Näin hän kuvasi, kuinka vietti tyydyttyä myös ruumiillisen sublimaation kautta. Myös nauru, itku ja onnesta itkeminen sitovat tunteemme ruumiiseen.

Psykoteraapiassa ihminen tulee tietoisiksi arvojensa ohjaamista toimintamalleista ja sen seurauksista. Esimerkiksi psykoterapiaryhmässä jäsenet taiteilevat tässä ja nyt onneaan kohden sopivan eristäytymisen ja sosiaalisuuden välistä rajaa etsien. Omien tarpeiden tunnistaminen ja tyydyttäminen kaikkia palvelevalla tavalla johtaa aina onnellisempaan lopputulokseen koko ryhmän ja yksilön kannalta. Mielihyväperiaate muuttuu vasta ulkomaailman paineessa kohtuullisemmaksi todellisuuden periaatteeksi. Sen seurauksena ihminen voi ylistää onneaan jo silloin, kun hän on kestänyt vaikeudet tai välttänyt onnettomuuden. Näin psyykkisen kehityksen myötä kärsimyksen välttämisyrittäminen syrjäyttää nopean ja hetkellisen onnen tavoittelemisen. (Freud 1982, 18–22.)

Mielihyväperiaatteen mukainen onnen hakeminen tuhoaa maapallon luonnon ja miljoonien ihmisoikeudet.

Joskus ihmiselle tuottaa onnea ajatus siitä, että kuolema armahtaa kivulta. Tai kuoleman jälkeisen elämän ajatus, vaikka emme siitä mitään todellisuudessa tiedäkään. Silloin fantasiat ja uskomukset pelastavat onnemme jälleen kerran. Yksi onnellisuutemme kannalta olennainen kysymys on, kuinka kohdata kuoleman pelot ja toiveet. Pyrkimys onneen on kaksiteräinen miekka taistelussa kuolemanviettiä vastaan. Muistatehan tarinan Damokleen miekasta, joka roikui hänen päänsä yllä hänen tavoitellessaan Dionysoksen onnellisuutta? Monet tulkitsevat, että tarina kertoo vallasta ja vastuusta, mutta se kertoo myös onnen tavoittelun hinnasta. Onnellisintakin elämää ja suurimmankin kunninkaan onnea varjostaa kuolema, Thanatos. Mutta kuolemankin kanssa voi tulla sinuksi:

Kun olen kuollut,

kun olen kuollut.

Kesä jatkuu.

Kesä.

– Lauri Viita, Parnasso, 1965

Psykoterapia ja onni

Boyce ja Wood vertasivat tutkimuksessaan tuhansia ihmisiä, jotka olivat käyneet psykoterapiassa, niihin jotka olivat saaneet runsaasti lisätuloja. Tuloksena oli, että terapia on 32 kertaa tehokkaampi onnellisuuden tuoja kuin raha. Sama onnellisuuden taso, joka saavutetaan 1 300:n dollarin sijoituksella terapiaan, vaatii ilman terapiaa jättimäiset 42 000:n dollarin lisätulot. (Boyce 2009, 509–516.) Tuloksen merkitystä lisää se, että usein ihmiset hakeutuvat terapiaan akuuteissa kriiseissä, kun he ovat menettäneet esimerkiksi työnsä, perheensä tai terveytensä. Kriisin ja trauman kohdatessa psykoanalyttinen psykoterapia tarjoaa turvallisen paikan kohdata uhkaavina ja vaikeina koettuja asioita. (van Deurzen 2009, 123.) Silloin onni on löytää turvasatama, jonka suojassa voi työstää ongelmia ja toipua riittävän pitkään. Vaikka Boyce ja Wood osoittivat psykoterapian tuottavan onnellisuutta hyvinkin tehokkaasti, voidaan toisaalta kysyä, täytyykö psykoterapian ylipää-

tään muuttaa asiat paremmiksi ja tehdä ihmiset onnellisemmiksi sekä hyvinvoivammiksi? Myös psykoterapeutit lankeavat usein tähän lankaan ja yrittävät tehdä ihmiset onnellisemmiksi, vaikka syvimmiltään he tietävät, että se ei ole suinkaan asian ydin. (van Deurzen 2009, 10–13.) Potilaani pohti: ”Olen miettinyt, että tarvitseeko minun edes pyrkiä onnellisuuteen, kun minusta tuntuu, että minä olen tällainen ajoittain surumielinen tyyppi. Se ei tunnu nyt enää edes pahalta vaan se on jo osa minua.” Hän oivalsi onnen olemuksen: sen luonteeseen kuuluu, että siinä ei ole luokkia vaan ainoastaan ulottuvuuksia. Ihminen ei ole kokonaan onnellinen tai onneton vaan aina jotain siltä väliltä. Johtopäätös tästä on, että elämän perimmäisenä päämääränä on onnellisuuden sijaan pikemminkin saada voimakas yhteys vallitsevaan todellisuuteen. Haluamme ennen kaikkea tuntea ja tietää olemamme elossa ja eläviä. (van Deurzen 2009, 149.) Psykoanalyttisen psykoterapian tehtävä ihmisen onnen lisäämiseksi liittyy juuri siihen, että ihminen näkee terapian avulla menneisyytensä, nykyisyytensä ja tulevaisuutensa realistisemmin kuin aiemmin. Onnellisuus on ennen kaikkea sitä, että vasta totuuden näkemisen kautta ihminen tuntee olevansa olemassa oleva, elävä. Psykoterapia luo parhaimmillaan tällaisen kokemuksen, joka on siirrettävissä vastaanottohuoneen ulkopuolelle. Emme kuitenkaan voi luvata ruusutarhaa. Joskus potilas tuntee itsensä huijatuksi, kun terapia, josta hän lähti hakemaan helpotusta, mielihyvää ja onnea, nostaa esille mielipahaa ja kärsimystä. Psykoterapia paljastaa torjutut ja kielletyt fantasiat ja tunteet. Onnen tunteet löytyvät, jos ovat löytyäkseen, vasta yhdessä jaetun kivun ja surun kautta. Se on kerrottava jo alkuhaastattelussa, jotta potilaan epärealistiset toiveet nopeasta ja tuskattomasta onnellisuusterapiasta voidaan realisoida ja tutkia. Vaikka saisimme ihmisen taas nauramaan ja näyttäisimme hänelle kiiltokuvan kaltaisen kuvan maailmasta, tai vapauttaisimme hänet jännityksistä sekä auttaisimme pakenemaan elämän tylsyyttä, emme voi silti taata, että sellainen jatkuisi loputtomiin. Emme voi luvata, että terapia tekee ihmisen onnellisemmaksi,

sillä onnellisuus on subjektiivinen tila, joka vaihtelee alati eikä ole pysyvä. (van Deurzen 2009, 171.) Siksi psykoanalyttinen psykoterapia ei lähde lupaamaan terapiasuuntausten välisessä huutokaupassa nopeaa onnea, mutta sitä voi huoletta verrata ja mitata koetun hyvinvoinnin muutoksien suhteen muihin hoitoihin. Psykoanalyttisen hoidon teho jatkuu ja säilyy vielä hoidon päättymisen jälkeenkin.

Todellisuus ja toivo

Tarina Pandoran lippaasta kertoo, kuinka kaikki ongelmat, sairaudet ja murheet pääsevät valloilleen. Samalla se kuvaa, kuinka lippaasta löytyy myös yksi ihmiskunnan tärkeimmistä asioista: toivo. Toivo on lahja, joka tekee elämästä elämisen arvoista silloinkin, kun kaikki näyttää vaikealta ja jopa mahdottomalta. Toivo on se, joka saa ihmisen alun alkaenkin hakeutumaan psykoterapiaan. Toivon antaminen ihmiselle, jolla sitä ei ole ennestään ollut, on vähimmäistavoite onnistuneelle psykoterapialle. Se on välttämätön osa terapiaa, mutta vasta sen ensimmäinen askel. (van Deurzen 2009, 26–28.) Terapeutti on kuin Pandora, joka avaa laatikon ja vapauttaa piilotetun pahan lentelemään ympäriinsä. Onnelliseksi tullakseen ihmisen on kohdattava itsensä sellaisena kuin hän todellisuudessa on, eikä sellaisena kuin hän haluaisi olla. Psykoanalyttisessa psykoterapiassa toivo ei saa kuitenkaan katkeaa alleen todellisia ongelmia. Paratiisia ei löydy maan päältä eikä tietojemme mukaan kuoleman jälkeenkään. Jos luomme illuusion, että terapiassa voidaan saavuttaa lopulta lumoava ja hurmaava paratiisimainen olotila, ei kyseessä ole psykoterapia vaan toiveajattelu. Psykoterapiassa ihminen ainoastaan löytää keinot, joilla hän pärjää pahuutensa ja seksuaalisuutensa kanssa, joita hän ei voi välttääkään. Jung ilmaisee tämän toteamalla: ”Meidän tulee kohdata varjomme.” Freud huomioi aluksi vain yhden demonimme: seksuaalisuuden. Myöhemmin hän lisäsi toisen: kuoleman. (van Deurzen 2009, 27–34.) Niiden edessä on varottava katteettomia lupauksia. Sellaisiin perustuva onni katoaa, kun terapeutti ei ole enää syöttämässä onnellisuushöttöään.

Emme voi luvata paratiisin ikuista elämää mutta onnellinen on hän, joka löytää sisältään toivon: ”Niin pysyvät nyt usko, toivo, rakkaus, nämä kolme; mutta suurin niistä on rakkaus” (1. Kor 13:13). Ne tuovat onnea syrjäyttämällä kuoleman pelon ja toiveen. Marcus Aurelius totesi: ”Ihmisen ei tulisi pelätä kuolemaa, vaan sitä ettei hän koskaan elänyt” (van Deurzen 2009, 1). Terapiaan hakeutuminen on jo merkki siitä, että toivoa on. Silti psykoterapian alussa potilas on usein onneton ja yksin suurten ongelmien keskellä: ”On olemassa vain yksi vakavasti otettava filosofinen ongelma: kysymys siitä onko vai eikö elämä ole elämisen arvoista” (Camus, *The Myth of Sisyphus*; van Deurzen 2009, 58). Ratkaisua ei löydetä onnea tavoittelemalla vaan yhdessä tehtävän psykoterapeuttisen työn kautta.

Toistamispacko ja onni

On selvää, että suurimman osan siitä, mitä toistamispackon välityksellä koetaan psykoterapiassa uudelleen, täytyy aiheuttaa mielipahaa, sillä se tuo torjuttujen viettiilykkeiden toiminnan päivänvaloon. Tämä osoittaa, kuinka mielihyväteriaate toteutuu tuottamalla samanaikaisesti mielihyvää yhdelle ja mielipahaa toiselle mielen sisäiselle järjestelmälle. Näyttää siltä kuin kohtalo vainoaisi niitä ihmisiä, joilla toistamispacko syrjäyttää mielihyväteriaatteen. (Freud 1993, 75–79.) Onnen kokeminen on toistamispackon takia mahdollonta. Menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden on muututtava tässä ja nyt syntyvän korjaavan kokemuksen kautta. On kuitenkin myös ilmeistä, että jo toisto, samanlaisen kokeminen yhä uudelleen, tuottaa sinällään mielihyvää (Freud 1993, 92). Toiston takana on pyrkimys sisäisen onnellisuuden tunteen ylläpitämiseen, vaikka se johtaa aina lopulta onnettomaan lopputulokseen. Siksi potilaan on niin vaikea luopua jopa häntä vahingoittavasta toiminnasta, kuten viiltelystä. Terapiassa tullaan tietoisesti toistamispackosta ja tutustutaan sen takana oleviin tunteisiin ja muistoihin. Toistamispackoon sisältyvästä mustasta onnesta ei voida luopua, jos toistamispackoa ei läpityöskennellä. Dialogi tuo terapiassa nä-

kyville ainoastaan sen, joka on jo ennestään ihmisessä olemassa. Se siirtyy ihmisten välille tässä ja nyt. Terapia ei ala koskaan puhtaalta pöydältä. (van Deurzen 2009, 135.) Meidän ei pidä olla terapeuteina huolissamme terapiaa haittaavista ongelmista tai siitä, että emme voi ratkaista potilaittemme kriisejä ja ongelmia pelkällä positiivisuudella, sillä niin kauan kuin psykoanalyttista psykoterapiaa on tehty, se on ollut paljon muutakin kuin ihmisten onnelliseksi tekemistä. Toisaalta meidän täytyy muistaa, että jos onnellisuus on joittenkin psykoanalyttisten psykoterapeuttien mielestä yliarvostettua, niin voiko niin olla myös muiden tunteiden, kuten vihan, pelon ja surullisuudenkin kanssa. Ja jos onnellisuus ei ole lainkaan toivottua, mitä tapahtuu rakkau-delle? (van Deurzen 2009, 126.) Onnellisuuden arvon ja merkityksen kieltäminen ei saa olla psykoanalyttisen psykoterapian tavoite.

Onnellisuus elämän päämääränä

Mikä näyttää olevan ihmisten elämän päämäärä ja tarkoitus heidän käyttäytymisensä perusteella? Mitä ihmiset vaativat elämältään ja mihin he pyrkivät? Vastaus on ilmiselvää: he haluavat tulla ja jäädä pysyvästi onnellisiksi. Vaikka mielihyvän periaate ohjelmoi ihmisen elämän, se jää kuitenkin aina toteutumattomaksi. Voi sanoa, että tällainen onni toteutuu ihmisen elämässä ainoastaan silloin, kun patoutuneet tarpeet pääsevät äkillisesti tyydytymään. Tällöinkin tyydytys jää hetkelliseksi. Alussa voimakasta hyvää oloa tuottaneen tilanteen jatkumisesta seuraa myöhemmin vain laimeaa hyvänolon tunnetta. Ihminen pystyy nauttimaan vain äkillisestä vastakohtasta eikä pysyvästä olotilasta. Tämä rajoittaa ihmisen mahdollisuuksia onneen. Sama näyttäyty myös lääkkeiden kanssa. Lääke auttaa aluksi, mutta sen vaikutus laimenee ajan myötä. Siksi mielialalääkitys ilman psykoterapiaa johtaa helposti vain mielipahan tunteen kroonistumiseen. Onko masennuslääkkeiden lisääntynyt pitkäaikainen käyttö yhteydessä kroonistuneiden ja uusiutuvien masennusten lisääntymiseen?

Kärsimys voi olla lähtöisin omasta kehos-

tamme, ulkomaailmasta ja etenkin ihmissuhteistamme. Viimeksi mainitut kärsimykset koemme kaikkein katkerimmiksi. Olemme näet taipuvaisia pitämään niitä jonkinlaisina ylimääräisinä kärsimyksinä, vaikka ne itse asiassa kuuluvat osaksemme yhtä kohtalonomaisesti kuin kaikki muutkin kärsimykset. (van Deurzen 2009, 59–62.) Ihmissuhteiden ikuinen onni ja ristiriidattomuus ovat utopiaa. Mikään ei tuota jatkuvaa onnea vaan kaikki kokemukset laimentuvat. Psykoterapia tekee sen, mitä potilas ei halua: se herättää yhteyden todellisuuteen, jolloin unohdettu depressiivinen kipu palautuu (Takala 2014, 276). Kun psykoanalyttisessa psykoterapiassa kohdataan ihmissuhteiden todellisuus tässä ja nyt, se luo uusia keinoja kestää paremmin ihmissuhteiden väistämättömiä pettymyksiä. Vasta sen myötä kyky vastavuoroisiin ja onnelisiin ihmissuhteisiin lisääntyy.

Onnellisuuden kohtalo psykoterapiassa

Terapiassa havaitaan varsin pian, että kaikki ei ole suinkaan sitä, miltä se aluksi näyttää. Esimerkiksi sinällään hyvillä ja kunnollisilla ihmisillä on kauheita kokemuksia ja he pystyvät tekemään karkeitakin asioita. Toisaalta pintapuolisesti tarkasteltuna pahoilla ihmisillä on oikein hyvät ja kunnolliset moraalikäsitteet sekä kyvyt hyvään, joita he myös hyödyntävät menestyksellisesti elämässään. Näiden ihmisyyden eri puolten on tultava läpinäkyviksi ja integroiduttava persoonallisuuteen, jotta ihminen voisi ymmärtää menneisyytensä, nykyisyytensä ja tulevaisuuttaan. Voidaan kysyä, tuleeko terapeutin ylipäänsä suojella ihmisten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä. Vain silloin, jos terapeutti voi tehdä sen osoittamalla inhimillisyyden ja elämän realiteetteja, eikä suinkaan tukemalla potilasta välttelemään niiden kohtaamista. (van Deurzen 2009, 29–31.) Jos terapeutti osoittaa viestinnällään, että hänet tekee onnelliseksi vain se, että potilas voi hyvin tai ainoastaan se, kun terapeutille paljastuu joitain potilaan yleisesti hyväksyttäviä moraaliseettisiä puolia, jättää potilas pian jonkin osan itsestään vuorovaikutuksen ulkopuolelle. Silloin rakkauden ja hyväksynnän

saamisen halu syrjäyttää totuuden kohtaamisesta saatavan onnen. Tämä tukee potilaan false self -rakenteiden ylläpitoa. Positiiviseen psykologiaan perustuvat terapiat toimivat usein vahvistamalla potilaan epäaitoutta kieltämällä surun, mustan onnen ja aggression olemassaolon. Psykoanalyttinen psykoterapeutti ei elä potilaiden onnen, korkean etiikan ja moraalin tuoman tyydytyksen kautta, vaan hän on pikemminkin varuillaan kohdatessaan liiallista onnea, vakuuttelevaa elävyyttä, ylevyyttä ja maanisia defensessejä. Psykoanalyttisessa psykoterapiassa onnellisuus löytyy totuuden kohtaamisen kautta. Se on kivulias tie verrattuna monen muun terapiamenetelmän tuottamaan hetkelliseen intellektuaaliseen tai itsetuntodopingin tuottamaan onneen.

Joskus tosin voi myös aivan hyvästä syystä kysyä, olisiko kuitenkin parempi jättää neuroottiset illuusiot ja korviketydytykset ennalleen, jos niiden mukana tuleva kärsimys on helpompi kestää kuin frustroivan realiteetin armostomuus (Tähkä 1972, 126). Siitä huolimatta emme voi tyydyttää potilaan tiedostamattomia lapsenomaisia tarpeita. Jos terapeutti ottaa vastaan tarjotun hyvän vanhemman roolin, ei sekään takaa potilaalle pysyvää onnea.

Abstinenssia ja distanssia ei kannata hylätä, sillä siedettävät frustraatiot herättävät ajatuksia, jolloin syntyy oivallusten kautta jaettava olevia kivuliasitakin kohtaamisen hetkiä. Kun tutkitaan viettien ja fantasioiden merkitystä, ei ole ainoastaan tärkeää frustroida ja selvittää potilaan lapsenomaisia pyrkimyksiä suhteessa terapeuttiin, vaan samanaikaisesti sen tyydytyksen antaminen, jonka aikuinen ihminen saa muiden ihmisten taholta aikuisuutensa kautta. Tämä tyydytys tulee yhteistyösuhteen kautta, kun potilas kokee olevansa tasavertainen ja itsenäinen yksilö, jolla on omat oikeutensa ja velvollisuutensa. (Tähkä 1972, 159, 204–205.) Autonomian kunnioittaminen voimaannuttaa. Esimerkiksi psykoterapiaryhmä haluaisi aluksi kaikki vastaukset terapeutilta. Ryhmä on tällöin riippuvainen. Freudin sanoin: ”Isän turva on lapsen tarpeista voimakkain” (Freud 1982, 15). Näitä lapsenomaisia tarpeita ei pidä tyydyttää, koska aikuinen onni löytyy vain työryhmän jäsenten

omien kykyjen löytämisen ja siitä seuraavan yhteistyön kautta.

Onnen jatkuva tavoittelu

Kaikki eivät myönnä, että todellinen onnellisuus on harvinaista, lyhytkestoista ja hetkelistä. Positiivisen psykologian kannattajilta voidaan kuitenkin kysyä, voiko ihmisille edes oikeasti opettaa onnellisen elämän taitoja. Ja vaikka voitaisiin, olisiko se edes hyväksi heille? Haluammeko, että ajatuksiimme ja tapoihimme puututaan siten? Sellainen manipulaatio sisältää kiusallisen ajatuksen toisen mielen hallinnasta. Sen voi hyväksyä ainoastaan, jos näkee ihmisen mielen ohjelmoitava mustana laatikkona, jonka ainoana tehtävänä on kuljettaa ihminen vain mahdollisimman mukavasti ajan halki. Van Deurzenin mukaan mikä vain teoria, joka ei kohtaa myös elämän ikäviä puolia ja integroi niitä ihmisen olemassaoloon, on tuomittu epäonnistumaan (van Deurzen 2009, 59–62). Baumeisterin mukaan emme voi luoda utopiaa, joka täyttää meidän kaikki toiveemme ja halumme. Tämä johtuu siitä, että aina kun saavutamme tavoitteemme, syntyy tilalle uusia tavoitteita. Muuten me vajoaisimme tylsyyteen. Siksi tunnemme itsemme onnelliseksi vain, jos pystymme asettamaan itsellemme tarpeeksi matalia tavoitteita ja nousemaan askel askeleelta ylöspäin juhlien jokaista saavutustamme. (van Deurzen 2009, 153–154.) Dostojevskin sanoin: ”Onni ei ole onnessa, vaan sen tavoittelussa” (Sammal-korpi 2008, 344). Analyttinen psykoterapia antaa aikaa aidon itsen, ilon, surun ja omien tavoitteiden löytämiseen. Ihmisellä on aina ollut tarve löytää utopian onnela. Sellaisia ovat uskontojen paratiisit tai vaikkapa uponnut Atlantis. Tätä tarvetta käyttävät hyväkseen myös jotkin terapiasuuntaukset. Tämä tarve johtuu siitä, että mielihyvähypoteesi vaatii toteuttamaan ylivoimaista ohjelmaa eli onnen saavuttamista. Vaikka tämä päämäärä on aina lopulta tavoittamattomissa, ihminen ei kuitenkaan saa eikä voikaan lakata ponnistelemasta sitä kohden. Hän voi valita sitä kohden pyrkiesään eri teitä. Sinne voi pyrkiä joko mielihyvän kokemista kohden kulkien tai sitten välttä-

mällä mielipahaa. Millään keinolla ihminen ei kuitenkaan saavuta kaikkea tavoittelemansa. Se vaatimaton onni, joka on meille mahdollista, toteutuu tai jää saavuttamatta sen mukaan, miten hyvin voimme järjestää libidotaloutemme. Yleispätevää ja kaikille sopivaa ohjetta onneen ei löydy vaan kunkin meistä on itse kokeiltava, mikä yksilöllinen menetelmä tuottaa itselle suurimman autuuden. Paljon tietysti riippuu siitä, minkä verran tyydytystä meille on ylipäättään ulkomaailmasta odotettavissa tai missä määrin meidän on syytä pyrkiä siitä vapautumaan. Tyydytystä ei kannata koskaan hakea vain yhdeltä taholta, koska yhdestä suunnasta tyydytyksen saamisen tulos jää aina epävarmaksi. Kyky mukautua muuttuviin olosuhteisiin johtaa mahdollisimman suuren mielihyvän ja onnen saavuttamiseen. Ennen kaikkea onnellisuutemme riippuu kuitenkin siitä, kuinka paljon uskomme pystyvämme muuttamaan maailmaa omien toiveittemme mukaiseksi. (Freud 1982, 30–31.) Psykoanalyttinen psykoterapia auttaa näkemään, mitä ihminen voi itsessään ja ympäristössään muuttaa sekä auttaa häntä hyväksymään ja suremaan sitä, mitä hän ei voi muuttaa.

Artikkeli hyväksytty 14.9.2016.

Kirjallisuus

Boyce, Christopher J. (2009). Health economics, policy and law. Volume 5. Issue 4. October 2010, 509–516. Cambridge University Press.

van Deurzen, Emmy (2009). Psychotherapy and the quest for happiness. London: Sage Publications.

Freud, Sigmund (1982). Ahdistava kulttuurimme. Suom. Erkki Puranen. Jyväskylä: Gummerus.

Freud, Sigmund (1993). Johdatus narsismiin ja muita esseitä. Suom. Mirja Rutanen. Helsinki: Love kirjat.

Kontula, Osmo (toim.) (2011). Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: Väestöliitto.

Lahti, Tuuli & Joutsenniemi, Kaisla (2013). Avaimet onneen: onnellisuuden taitoa voi harjoitella ja oppia. *Duodecim*, 129(20), 2093–2094.

Preston, Douglas (toim.) (2014). Kun Dalai-Lama lähti rinteeseen. *Valitut Palat*, kesäkuu 2014, 76–81.

Sammalkorpi, Virve (toim.). (2008). Suuri sitaattikirja. Hämeenlinna: Karisto.

Takala, Ossi (2013). Olemassaolevaksi ryhmässä: näkyväksi psykoterapiassa. *Psykoterapia*, 32(4), 250–263.

Takala, Ossi (2014). Psykoterapia totuuden tahtumana: ehdottoman totuuden jäljillä. *Psykoterapia*, 33(4), 251–260.

Tähkä, Veikko (1972). Psykoterapian perusteet. Porvoo: WSOY.

Viita, Lauri (1965). *Onni*. Parnasso, 8/1965.