

# Tiedostamattoman neuropsykologiaa

Ginot, Efrat (2015). *The neuropsychology of the unconscious: Integrating brain and mind in psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company.

Efrat Ginot pyrkii integroimaan neurotieteellistä tietoa tiedostamattomasta psykoterapian teorioihin ja käytäntöön ymmärtääkseen paremmin pulmallisia kysymyksiä, jotka hänelle ovat heränneet pitkän uran aikana psykoterapeuttina. Ginot sanoo huomanneensa, että vaikka terapian myötä voi syntyä käsitys oireiden psykodynamiikasta ja taustoista, ja vaikka tietoisesti potilas haluaisi muuttua, niin monien on edelleen vaikea hillitä itseään ja olla toistamatta yhä uudelleen haitallisia käyttäytymismallejaan. Äkilliset tunnemyrskyt voivat edelleen yllättää, vaikka asiat ovat ulkoisesti paremmalla tolalla. Muuttumisen vaikeuden on ajateltu perinteisesti johtuvan psykologisista defensiivisistä syistä, kuten edelleen ratkaisemattomista tietoisista tai tiedostamattomista ristiriidoista, lojaalisuudesta ja tarpeesta pysyä yhteydessä itselle tärkeisiin objekteihin, muutoksen pelosta, sekundaarihyödyistä, masokistisen tyydytyksen saamisesta jne. Nämä psykologiset selitykset saattavat kuitenkin olla vain rajoitetusti oikeaan osuneita, ja niitä olisi päivitettävä.

Freud piti psykodynaamista tiedostamattomaa paikkana, missä lapsuuden aikaiset kuten esimerkiksi oidipaalisuuteen tai kastroatioon liittyvät fantasiat syntyvät. Niistä rakentuisi assosiaatioiden ja uudelleen järjestäytymisen kautta viettiperäisiä, tiedostamattomia fiktiivisiä skenaarioita, jotka defensiivisesti peittävät ja kätkevät alkuperäiset seksuaali-

suuteen ja aggressioon liittyvät impulssit. Vähitellen Freudin mukaan fantasiat etäännyvät reaalisesta todellisuudesta ja muodostuvat mielikuvituksen pohjalle. Psykodynaamisen tiedostamattoman on ajateltu sisältävän myös myöhempiä muistikuvia, traumoja, tunteita, ristiriitoja ja vietti-impulsseja, jotka olemme sijoittaneet sinne käyttäen torjuntaa tai dissoziaatiota. Se käsitetään jonkinlaiseksi säiliöksi tai Pandoran lippaaksi, jossa vallitsee kaaos. Siellä olevia ongelmallisia ja torjuttuja asioita olisi saatava egon ja tietoisuuden piiriin. Egon ja idin, tietoisin ja tiedostamattoman välillä olisi jonkinlainen raja, vaikka egollakin katsotaan olevan joitakin tiedostamattomia toimintoja. Egon hallinta olisi toivottavampaa kuin idin käskyttävänä oleminen.

Psykodynaaminen tiedostamaton, niin keskeisenä kuin sitä on opittu pitämään, sisältää kuitenkin vain pienen osan laajasta neurokognitiivisesta tiedostamattomasta, jota neurotieteilijät tutkii. On selvinnyt, että luultua suurempi osa havainnoistamme, valinnoistamme, ajatuksistamme, tunnereaktioistamme ja käyttäytymisestämme tapahtuu automaattisesti ja tiedostamattomasti. Myös se, mitä mieleen tulee esimerkiksi analyysisohvalla, valikoituu paitsi psykodynaamisista syistä, myös laajan multimodaalisen automatisoituneen neuraalisen komputaation myötä. Ennen kuin mitään tulee tietoisuuteen, on asiaa käsitelty lukuisilta eri kulmilta ja eri osissa aivoja tiedosta-

mattomasti vähintään puoli sekuntia, usein jo useita sekunteja aikaisemmin. Tietoisesti näitä automatisoituneita mekanismeja ei voi tavoittaa, mutta ne ilmentyvät toiminnan ja käyttäytymisen kautta sekä saavat aikaan fyysisiä emotionaalisia reaktioita (e-motion). Enää ei voida ajatella, että tietoiset ja ei-tietoiset toiminnot olisivat toisistaan erillisiä, tai että ne muodostaisivat laadullisesti erilaisen olemusmaailman. Myös ajatus siitä, että olisi olemassa jonkinlainen yhtenäinen keskusyksikkö, komentokeskus, joka koetaan subjektiivisesti minuuden ytimeksi, mentaalisiksi minäksi tai sieluksi, on ongelmallinen, jos huomioi sen, että jokaisessa ihmisessä on myriadeja enemmän tai vähemmän toistensa kanssa synkroniassa tai ristiriidassa olevia kartoja tai algoritmeja, jotka saattavat laueta sinänsä neutraaleissa tilanteissa ja myös ennalta arvaamattomasti.

Keskeistä on huomata, että mallit, kartat ja algoritmit, jotka automaattisesti ohjaavat meitä, ovat syntyneet pääosin reaalisten kokemusten ja niihin liittyvien muistijälkien myötä ehdollistumisen ja proseduraalisen oppimisen mekanismeilla ilman, että se, mitä meille tapahtui, kävi koskaan tietoisuudessa, eikä niin ollen ole myöskään sieltä koskaan tullut torjutuksi. Monet kartat ja toimintamallit rakentuvat varhaislapsuudessa ennen kuin aivojen muistijärjestelmät ja kokemista moduloiva otsalohko ovat täysin kehittyneet, eivätkä ne ole samassa mielessä psykodynaamisia kuin tietoisuudessa tai sen kynnyksellä käyneet sisällöt. Ne ovat tallentuneet aivoihin suoraan ilman mahdollisuutta säätää tai estää, niitä ei ole ollut mahdollista torjua tai dissosioida. Tietoisesti niitä ei voi tavoittaa, mutta niihin liittyviä emootioita ja tunteita voidaan myöhemmin tietoisesti kokea. Eläinkunta toimii pääsääntöisesti niiden ohjaamana, ja niiden merkitys on ihmisellekin keskeinen. Hermosto pyrkii kaavoittamaan ja automatisoimaan toimintaansa ekonomisista syistä, ja ihmisellä se vapauttaa tilaa työmuistin käyttöön.

Toisin kuin tiedostamattomasta on ollut tapana ajatella paikattomana, ajattomana, kaoottisena mielihyväperiaatteen ohjaamana regressiivisenä paikkana, niin nykyään ymmär-

retään, että se toimiikin laajemmin katsottuna vakaana, luotettavana elämää suojelevana ja kannattelevana mekanismina, joka antaa jatkuvuuden ja vakauden tunteen olemassaololle. Sen keskeinen funktio on homeostaasin ylläpito sekä fyysisellä että mentaalisisällä tasolla. Mark Solms esittää *Neuropsychanalysis*-lehdessä v. 2014 julkaistussa artikkelissa "The Conscious Id" emotionaalisen tietoisuuden, olemassaolon kokemuksen pohjaavan aivoringossa olevien tumakkeiden toimintaan, ja tietoisuuden kognitiivisen sisällön puolestaan aivokuoren toimintaan. Tietoisuus olisikin siis ensi sijassa Idin funktio.

On selvinnyt, että aivot toimivat kokonaisvaltaisesti. Sen lähes kaikki osat ovat tiiviisti vyyhdessä toisten osien kanssa. Esimerkiksi tapahtumien tai liikkeen näkeminen aktivoi saman motorisen järjestelmän kuin jos itse tekisi saman liikkeen, puheen ymmärtäminen edellyttää sen motorista simulaatiota omassa motorisessa puheaparatuurissa, toisten emootioiden näkeminen herättää reaktioita katsojan limbisessä järjestelmässä. Tyvitumakkeet ja pikkuaivot, joiden aiemmin ajateltiin liittyvän lähinnä motoriikan säätelyyn, osallistuvat kokonaisvaltaisesti yhtä lailla myös ajattelun ja tunne-elämän toiminnan ohjaukseen. Havainnot, toiminta, ajattelu ja tunteet ovat erottamattomasti kietoutuneet toisiinsa.

### **Psykoterapeutille huomioitavaksi**

Sensoriset havainnot ja ajattelu aktivoivat aina motorisen järjestelmän, kuten edellä todettiin. Aivot ovat virittäytyneet ensi sijassa motoriiseen toimintaan tarkoituksena vaikuttaa ympäristöön, ja ympäristö puolestaan vaikuttaa suoraan aivoihin ja ruumiiseen. Eksistoinnin toiminnan kautta. Terapiassa on keskeistä huomioida sanojen merkitysten lisäksi puheenaiheiden valikoituminen ja siirtymät, tunteiden vaihtuminen, liikkeet, ilmaisun sävyt jne. Nämä ovat toiminnallisia, motorisia tapahtumia. Ginot käyttää tunnin sisällä tapahtuvista toiminnoista käsitettä "enactment". Monissa ei-verbaalisissa terapiamuodoissa se on otettu terapian palvelukseen.

Psykoanalyttisessa psykoterapiassa on ta-

pana istua tai maata paikoillaan. Niistä esim. työnohjausta tai tutkimusta varten tehdyt videot ovat usein hidastempoisia, ihmiset liikkumattomia, ilmeet kontrolloituja, puheen intonaatio monotonista. Toimiminen on huonossa maineessa, ensin pitäisi ajatella ja ymmärtää. Ajeeraus olisi saatava verbalisaation kautta hallintaan. Tämä pyrkimys onkin ymmärrettävä silloin, kun potilas tekee jotakin, mikä on itselle vahingollista. Implisiittistä neurokognitiivista tiedostamatonta voi olla kuitenkin pelkästään ajattelemalla vaikea tai mahdotonkin tavoittaa, se ilmentää itseään tapahtumina ja toimintana. Toimintaa voi ja tuleeikin jälkikäteisesti jäsenellä ja tulkita, mutta sille olisi hyvä ensin antaa sille kuuluva tila myös tunnin aikana.

Kun oireita aiheuttavat neuraaliset kartat ovat syntyneet automaattisesti ilman tietoisuutta, on ongelmallista, jos oireita pelkästään psykologisoidaan, nähdään torjuntaa, lohkomista, kieltämistä jne. Asianomaisen psyyken, persoonan, mentaalisen minän, ajatellaan olevan oireista jotenkin vastuussa; jos ei tietoisesti, niin esitietoisesti tai tiedostamattomasti. Persoonaa, minää, on siis viallinen, epätäydellinen. Potilaat saattavat hävetä syvästi itseään ja pitää itseään vastuussa luonteenpiirteistään tai tunteistaan, jotka päällisin puolin järjettömästi ja epäloogisesti nousevat pintaan ja joita vastaan he yrittävät urheasti taistella. Se aiheuttaa lukkiutumista, uusien defenssien ja oireiden kehittymistä. Tietty osa oireista varsinkin kevyemmin oireilevilla on syntynyt jonkinlaisten tietoisien tai esitietoisien valintojen myötä, joiden suhteen potilas on ikään kuin syyntakeinen ja joista hänen kuuluukin tavallaan ottaa vastuu ja myöntää, että olisi ollut mahdollista toimia toisinkin.

Kuitenkin Ginot esittää, että useammin potilas on kuitenkin joutunut kohtaamaan sellaista, joka on päässyt hänen sisälleen ilman omia mahdollisuuksia sitä estää ja joka vieraan elementin tapaan saa hänet ajattelemaan ja toimimaan vastoin parempaa minäänsä. Silloin on helpottavaa sekä terapeutille ja potilaalle, jos he ovat jonkinasteisesti neurotieteellisesti

informoituja. Ymmärrys voi auttaa terapeutia tuntemaan myötätuntoa potilasta kohtaan, kun hän ei pidä tätä pelkästään defensiivisenä. Potilas oppii puolestaan tuntemaan myötätuntoa itseään kohtaan, kun ymmärtää olosuhteensa ja kohtalonsa, johon ei voinut vaikuttaa ja jonka uhri jossakin mielessä on.

Paraneminen ei tapahdu yksittäisten oivalusten tai pelkästään psykologisen tietoisien ymmärryksen lisääntymisen myötä. Se edellyttää myös hermoston uudelleen organisointumista. Oppiminen vaatii toistoja, samojen vaikeiden tilanteiden ja tunteiden uudelleen sietämistä. Olisi saatava rakennettua aikaikuna ennen kuin entiset defenssit taas astuvat esiin. Ihminen ei voi vaikuttaa siihen, mitä sisältä käsin kussakin tilanteessa hänessä herää tunteena, ajatuksena tai toimintapakkona silloin kun kyseessä on automatisoitunut neuraalinen algoritmi. Se voi kuitenkin hitaasti modifioitua uuden oppimisen kautta. Tilanne on samantapainen kuin soittamaan tai tennistä pelaamaan opetellessa: paineen alla vaikean nuottikuvion lähestyessä tai pelissä tappion uhatessa vanhat maneerit kaivautuvat esille ja oppittu katoaa, vanhat reaktiot ovat nopeampia ja automaattisia. Vaikka niiden päälle rakentuisi uutta proseduraalista oppimista, niin täysin ei vanhasta taipumuksesta pääse eroon, ja siksi terapiankin antamalla avulla on rajansa.

On sanottu, että psykoanalyysin paradigma on kypsä, varsinaisesti uutta ei sen puitteissa enää voi keksiä, olennainen on jo sanottu. Vaikka neurotieteiden painotus voi näyttää reduktionistiselta ja mekaanisemmalta kuin psykodynaamiset mallit, niin Ginotin mielestä aivojen ja mielen yhteyden selvittely on ainoa tie päästä eteenpäin, kun yritämme paremmin auttaa ihmisiä.

Kirjassa on paljon toistoa, pitkiä lauseita ja runsaasti lähdeviitteitä tekstin seassa. Teksti on kuitenkin selkeää ja sujuvaa. Lähdeluettelo on kolmisenkymmentä sivua pitkä. Kirja toimii siten myös oppaana yksityiskohtaisempaan tietoon aiheesta.