

Kuinka psykoterapeutin työ lopetetaan?

Eläköityvän psykoterapeutin pohdintoja

Vanheneminen ja eläköityminen koskettaa noin 2 500 psykoterapeuttia Suomessa. Pohdin tekstissäni vanhuuden ja katoavaisuuden subjektiivisia merkityksiä. Niillä on oma osansa psykoterapeutin työssä erityisen tärkeässä ajoissa lopettamisen taidossa. Erittelen psykoterapeutin oman historian kriisikohtien uudelleen aktualisoitumista eläkkeelle valmistautumisen käännekohtassa. Yritän muotoilla sanoiksi ja mielikuviksi jotakin siitä, mistä luovutaan, kun luovutaan psykoterapeutin työstä. Psykoterapeutin eläköitymisprosessi tulee hänen sisäisen maailmansa elävänä osana vääjäämättä osaksi viimeisiä psykoterapiasuhteita, tarkastelen ilmiötä joissain potilassuhteissani. Viime vuosina on ilmaistu toiveita, että eläkkeelle jäämisen kysymyksistä keskusteltaisiin enemmän ammattikuntamme keskuudessa. Yhteisellä keskustelulla voitaisiin luoda yhteisiä sopimuksia ja käytäntöjä tähän monella tavalla vaikuttavaan elämän käännekohtaan.

1. Aluksi

Vanhuus ja eläköityminen ovat ajankohtaistumassa noin kahden ja puolentuhannen psykoterapeutin elämässä maassamme, sen verran Valviran psykoterapeutirekisterissä on meillä tavallisen vanhuuseläkeikärajan lähistöllä olevia – 60–69-vuotiaita – psykoterapeutteja (Valvira 2016). Virallista eläkeikää psykoterapeuteilla ei ole. Viime vuosina psykoterapeutit ovat aiempaa useammin nostaneet esiin eläköitymisen kysymyksiä useammanlaisine ongelmineen. Kolmisen vuotta sitten ilmestyi kokonainen kirja aiheesta, geriatri ja psykoanalyttikko Gabriele Junkersin toimittama *The empty couch: The taboo of ageing and retirement in psychoanalysis* (2013). Kirjassa 16 psykoanalyttikkoa kirjoittaa vanhenemisesta ja

eläkkeelle jäämisestä psykoterapeutin työssä. *Psykoanalyttinen Psykoterapia* -lehden toissa vuoden numeron yhtenä teemana oli vanheneminen.

Lopetin psykoterapeutin työt jokin aika sitten 65-vuotiaana vanhuuseläkeläisenä. Laadin lopettamisprosessistani Turun Psykoterapiayhdistyksen kuukausiseminaariin luennon, jonka inspiroijana oli kaksi pientä turkulaista seminaariryhmää. Niissä molemmissa oli mahdollista paneutua hyvin henkilökohtaisesti ammatillisiin kysymyksiin, myös eläköitymisen ennakkointiin. Kun aloin etsiä kirjallisuutta psykoterapeutin eläköitymisen teemasta, totesin että sitä on vähän. Tuore Junkersin toimittama kirja palveli merkittävänä ajattelun apuna. Oman psykoterapiayhdistyksen seminaariyhteisön olemassaolo tarjosi tilaisuuden kiteyttää

eläkkeelle jäämisen prosessin sisäistä työtä sanoiksi, tekstiksi, jolla voisi olla kiinnostunut ja ymmärtämään pyrkivä vastaanotto. Sanoiksi kiteyttämässä sain korvaamatonta apua keskusteluista psykoanalyttikko Jukka Välimäen kanssa.

Laadin tämän artikkelin seminaariluentoni pohjalta. Esityksessäni tarkastelen vanhenevista ja luopumista – sisäisen maailman muutoksia, jotka alun perin olisin halunnut pitää poissa tietoisuudestani. Kerron myös vähän omista kokemuksistani psykoterapeutin eläkkeelle siirtymisprosessin elämisestä psykoterapiasuhteissa. Tuntuu tärkeältä saada omat pohdintani osaksi toivottavaa laajempaa ammattikunnan keskinäistä keskustelua psykoterapeutin eläköitymisestä. Tällaista keskustelua tarvitaan sen selventämiseksi, että työn tietoinen ja suunnitelmallinen lopettaminen on osa ammatinharjoittajan työtä ja että yhteisö voi siinäkin työtehtävässään oppia auttamaan jäseniään.

Eläkkeelle jääminen kuului jonnekin kaukaiseen tulevaisuuteen vielä 60 vuotta täyttyessä. Kuudenkymmenen vuoden rajapyykin jälkeen se alkoi yhä useammin tulla mieleen, aluksi lähinnä monenkirjavina vapauden haaveina. Tuntui kuin eläköityessä edessä olisi vain mukavia ja houkuttelevia muutoksia käytännön elämässä ja ajankäytössä. Myöhemmin jouduin toteamaan, että yritin selvittää eläköitymisprosessiin vääjäämättä kuuluvista sisäisen maailman muutoksista ja niiden työstämisestä ohittamalla ne vauhdilla.

Vähitellen eläkeasian kokonaisuus alkoi realisoitua. Mieheni jäi eläkkeelle. Itselleni oli alkanut ilmaantua fyysisiä vaivoja, jotka vanhenemisen ruumiillisuudesta muistuttamalla pelottivat. Mieleeni palasi tuoreena läheisen ikätoverini syöpäkuolema alle 60 vuoden ikäisenä. Katoavaisuuden realiteetti alkoi kolkutella tietoisuuden portteja ja konkretisoitua ennen kokemattomalla tavalla. Omien pelkojen rauhoittaminen vaati päätöksen tekoa. Sovin itseni kanssa, että jatkan psykoterapeutin työtä 65-vuotiaaksi saakka. Päätöksenteko tarkoitti käytännössä sitä, että alkoi olla aika ottaa viimeiset uudet potilaat.

Aluksi päätös oli todella sen muotoinen: jat-

kan työtäni 65-vuotiaaksi saakka. Se ei vielä tarkoittanut, että jonain päivänä lopetan työt eikä sisältänyt varuusta: jatkan, jos terveys sallii. Oli kyllä jo selvinnyt, että olin keskellä jotakin, mitä ei kevyesti ohiteta. Ei ole mitenkään itsestään selvää saada tajuntaansa pysyvästi jäsenettyä kokonaisuutta, että vanhenen, enkä tiedä, miten ja minkälaisen ajan kulussa. Sitten kuolen pois. Ja että tuossa välissä minun on joko itse lopetettava tärkeä ja rakas työni psykoterapeutina tai se loppuu niin, että sen enempää potilaani kuin minä itsekään emme ehdi siihen valmistautua. Jos siis haluan itse elää läpi työni lopettamisprosessin ja pyrkiä säästämään potilaitani mahdolliselta psykoterapeutin ikääntymisestä johtuvalta hoidon hajoamiselta tai äkkilopulta, minun on tehtävä lopettamispäätös ja jossain kohtaa alettava toteuttaa sitä.

Olin kaavaillut viimeiseksi psykoterapiapotilaakseni potilasta, jonka hoito alkoi sen vuoden alussa, jona täytin kuusikymmentä. Saman vuoden marraskuussa hän teki itsemurhan. Tuo tragedia varmasti loi oman varjonsa koko psykoterapeutin työn lopettamisprosessiini, se myös selvästi nopeutti sitä. Olin onnekseni jo aiemmin hankkinut itselleni uudelleen oman psykoanalyttikon avun säilyttääkseni psykiset voimani niitä koettelevassa ikääntymisprosessissa. En tiedä, olisiko ollut mahdollista selvittää katastrofista työkykyisenä ilman sitä apua.

Olen käyttänyt esityksessäni psykoterapeutin sanaa niin kuin sitä käytetään vuonna 2010 psykoterapeuttikoulutuksesta annetussa asetuksessa. Siinä psykoterapeutti on yleisnimi sekä psykoterapeuteille että psykoanalytikoille.

2. Vanhenemisen ja katoavaisuuden subjektiivisista merkityksistä

Ikääntymisen kokemuksen ja katoavaisuuden henkilökohtaisuuden kokemuksen viriämiseen ja laatuun vaikuttaa luonnollisesti se, miten elämä ja kuolema ovat ihmistä kohdelleet. On erilaista vanheta, jos on nähnyt omien läheistensä vanhenevan jotakuinkin tasaisesti ja tavallisesti sekä kuolevan keskimääräisesti odotettavissa olevassa eliniässä niin sanotun

normaalin kuoleman, tai silloin jos useampi läheltä on kuollut tavallista nuorempana tai tavalla tai toisella väkivaltaisesti.

Tarkoittaisikohan tavallinen vanheneminen sitä, että se sinänsä ei traumatisoivaa vanhenemistä, ja normaali kuolevaisuutensa kanssa eläminen sitä, että kokee katoavaisuuden luonnolliseksi osaksi elämää? Luonnolliseksi, kuten kuolema runoilijan sanoin lopulta tulee ja ihmisen vie: ”Ja niin hän taipuu sen vietäväksi kuin muinoin leikistä kehtoon läksi” (Noponen 1912). Onko niin, että normaalisti sekä vanhenemisellä että katoavaisuuteen kasvamisella on oma tyypillinen inhimillinen kulkunsa ja olemuksensa?

Pentti Ikonen pohtii nuoremmän ihmisen mahdollisuuksia eläytyä vanhuksen maailmaan esseessään vuodelta 2004. Hän toteaa, että vanhuksen kanssa on aina menettämisen ja luopumisen traumojen edessä, ja että niiden avaaman näkökulman tajuaminen on lähes mahdotonta. Ne ennakoivat koko elämän loppumista, kaiken menettämistä, kuolemaa. ”Se on suurin trauma.” Ikonen miettii, miten pyrimme lukemattomin keinoin välttämään kuoleman trauman kohtaamista, esimerkiksi järkeilemällä: ”Kun me olemme, kuolemaa ei vielä ole, ja kun kuolema on, ei meitä enää ole” (Ikonen 2004, 172–173).

Geriatri ja psykoanalytikko Gabriele Junkers (2013, 3–5) tiivistää ytimekkäästi: ”Ihmisten keskinäinen sielullisuusruumiillinen yksilöllisyys on monimuotoisimmillaan vanhalla iällä.” Junkersin alkukielinen sana on diversity, se viehättää nimenomaan geriatrin sanana vanhojen ihmisten keskinäisestä erilaisuudesta. Tiedämmehän, että biodiversiteettiä on suojeltava... Vanhenemme eri tahtia ja eri tavoilla mieleltämme ja ruumiiltamme, jokainen reagoi iän tuomiin ruumiin ja mielen muutoksiin omalla tavallaan. Ajan mittaan jokaisen vanhenevan osaksi silti tulee, että sen paremmin ruumis kuin mielikään ei enää toimi samalla tavoin kuin aikuiselämän ensimmäisten neljän vuosikymmenen aikana. Muistaminen muuttuu – ”muisti ei enää toimi säännöllisesti”, kuten eräs ikääntyvä kollega lempeästi totesi. Ylipääntään tuntuu kuin mielen toiminta hidastuisi. Oma ruumis muuttuu: voiman ja joustavuuden

ylläpitäminen vaatii entistä enemmän työtä. Kuluminen, rappeutuminen, haurastuminen ja sairastaminen tuovat muutoksia ja kipuja, jotka väistämättä muuttavat myös omaa seksuaalista ruumista. Katoavaisuuden kysymykset alkavat vaatia kannanottoa. Vanhenemisen muutokset koettelevat omanarvontuntoa monin tavoin. Nuori ja keski-ikäinen ruumis jäävät historiaan, on löydettävä uudenlainen arvo ja merkitys omalle vanhan ihmisen ruumiille ja mielelle. Helpoimmalla ehkä pääsee, jos vanhenemisprosessi käy hitaasti ja omanarvontunto on elämän varrella päässyt kehittymään suhteellisen vakaaksi ja realistiseksi.

Kirjassaan *Growing old: A journey of self-discovery* (2010) psykoanalytikko Danielle Quinodoz (1934–2015) puhuu vanhaksi kasvamisesta ja vanhenemisen työstä. Kirjan ilmestyessä Quinodoz oli 74-vuotias (1. painos elokuussa 2009). Vanhenemisen työhön, aktiiviseen vanhuuteen kasvamiseen, kuuluu hänen mukaansa oman sisäisen elämänhistorian rekonstruointi omaa itseä varten. (Quinodoz 2010, 1–2.) Tämä Quinodozin ajatus tuli mieleen, kun luin psykoanalytikko Ann-Mari Rytöhongan tekemää psykoanalytikko Mikael Enckellin haastattelua. Enckell toteaa haastattelussa, että eläkkeellä oleminen antaa mahdollisuuden viettää aikaa oman sisäisen maailmansa kanssa eri tavalla kuin työn vaatimusten maailmassa eläessä. Hän pohtii, että tällainen ”oman sielunsa seuraaminen” ei ole narsistista vaan että kyse on narsismin ja objektihakuisuuden vuorottelusta. Enckellin sanoin ”omien ajatustensa seuraaminen läpi elämän on täytyminen”. Enckell jatkaa, että vaikka sen paremmin itseään kuin vanhempiaanakaan taikka tiedostamatontaan ei voi täysin ymmärtää, oman tiedostamattoman etsintä on arvokasta, se voi olla vaihtoehto depressiolle ja narsistiselle kehitykselle. (Rytöhonka 2015, 76–78.)

Palaan Danielle Quinodozin ajatuksiin. Hän tuo esiin, miten omaa vanhuuttaan ja kuolemansa lähestymistä voi käyttää muiden hyväksi jakamalla omaa rikasta elämänkokemustaan ja kokemusta oman kuoleman läheisyydestä muita rohkaisevasti ja jopa uusiin ratkaisuihin innostavasti (Quinodoz 2010, 43–44). Quino-

doz toteaa, että pelkällä olemassaolollaan ne vanhat, jotka ovat saavuttaneet oman mielenrauhansa, voivat välittää nuoremmilleen heidän kiireiseen elämäänsä ”olemisen arvoja” vastapainona ”omistamisen arvoille” (Quinodoz 2013, 7–16). Juuri näitä olemisen arvoja Mikael Enckell haastattelussa jakaa. Quinodozin sanoin on mahdollista vanheta hyödyllisesti ja mahdollista kuolla hyödyllisesti.

Psykoanalytikko Erna Furman (1926–2002) eli nuoruusvuosinaan väkivaltaisen kuolemissen keskellä; siltä taustalta hänestä nuorena aikuisena tuntui turvalliselta voida vanheta. Hän kirjoitti esseen ”Vanheneminen osana elämää” (1993) seitsemännen vuosikymmenensä puolivälissä. Siihen ikään mennessä hän oli joutunut kohtaamaan yhden vanhenemiseen sisältyvän vaaran, miehensä kuoleman uhan. Furman kertoo, miten hän sen vaaran keskellä eläessään tajusi, että kun menettää pitkäaikaisen elämänkumppanin kuolemalle, menettää myös osan itseään. Hän vertasi menetystä vauvan äidin menetykseen: vauva ei ole eriytynyt vielä, vanhus ei ole sitä enää.

Furman puhuu esseessään myös vanheneamisen antoisista puolista, varsinkin isoäitiyden kokemuksesta. Isoäitiys loi hänelle aivan uudenlaisen kosketuksen omiin lapsuuskokemuksiinsa monin tavoin tuoreutuvina muistoina. Tämä lisäsi hänen itseymmärrystään ja inspiroi luomaan uuden kokonaisnäkömyksen varhaislapsuuden ajasta. Näin syntyneitä uutta ymmärrystä hän tyydytyksellä käytti äitien ja lasten auttamisessa.

Furman siteeraa esseessään hänessä vasta-kaikua herättänyttä vanhuuskuvausta, Thomas Jeffersonin (Yhdysvaltain kolmas presidentti) kirjettä ystävälleen 1800-luvun alkupuolelta. Kuvaus on kiinnostava. Se tuntui alkuun hyvin lämpöiseltä, ajattelin että tämä on varmaan sitä, mitä seesteisyydeksi nimitetään. Lopulta kuitenkin päädyttiin ihmisyyden ja yhteyden menetyksen kuvaan, lähelle vainoahdistusta: että lopulta ”olemme vieraiden keskellä ja vieraalla maaperällä pelkkiä vanhojen aikojen ja asioiden muistomerkkejä, antiikkijäänteitä uteliaiden katseiden tuijotettavina.” (Furman 1993, 121–136.)

Onko kuolemisprosessissa ja kuoleman ajat-

telussa kauhistuttavinta ihmisyyden menettämisen, minuuden, oman itsen menettämisen kokemus? Voiko itsensä menettäminen olla kokemus? Ei kai enää se, kun on jo menettänyt, mutta matka menetykseen voi olla sietämätön ja käsittämätön. Tulee mieleen jalaton ihminen, joka yöllä hoitolaitoksessaan huusi, painoi yhtä aikaa hälytysnappiaan ja soitti hätänumeroon. Hän ponnisteli oman itsekokemuksensa säilyttämiseksi. Vai onko kuolemisessa pahinta yhteyden menettäminen, se ettei enää ole ketään eikä mitään? Että katoaa yhteys ihmisiin, ettei kukaan enää tavoita minua enkä minä tavoita ketään. Että häviää myös kaikki muistot minusta, kaikki jäljet. Runoilijan sanoin: ”Ei hiekkaan jää sun jälkeäs, ei tuuleen ääntä äänestä / ... kun kerran hautas tasataan sä mykkä matkainen maan...” (Koskeniemi 1965).

Veikko Tähkä (1996, 208) puhuu itsekokemuksesta ihmisen tärkeimpänä omistuksena, ja sen menettämisen pelosta kuolemanpelon mahdollisena prototyyppinä: ”Kuoleman pelätään tuhoavan tämän ihmisen omistuksista kaikkein tärkeimmän, samoin kuin sen objektokokemuksen, josta itsekokemus on alun perin riippuvainen.”

Varmaan parhaimmillaan voimme vanhuutta ja kuolemaa pohtiessamme pitää yhtä aikaa kiinni niiden sekä luovasta ja lämpimän armahavasta että tuhoavasta puolesta.

Mikä kenellekin kuoleman ajattelussa ja kuolemisessa pahinta onkaan, paras apu, mitä voi saada, lienee lohtu. ”Vanhenemisen työllä” on mahdollista rakentaa lohtua itsensä sisään: tietoisuutta siitä, että minulla oli oma elämähistoriani, sillä oli oma arvo ja arvokkuus, se oli totta ja minun. Niille, jotka jäävät, jää muistot, kaikille omansa laiset. Ja minä kuolemaa tehdessäni voin yhä edelleen toivoa mitä vain, luoda kuvia menneestä ja tulevasta jos tahdon. Tarvitsematta tietää.

On varmasti ihmisiä, jotka voivat yksin itse pitää kiinni kokemansa merkityksistä ja säilyttää yhteyden hyviin sisäisiin objekteihinsa kuolemaa tehdessäänkin. Tavallisesti kuitenkin lie ainakin tervetullutta toisen ihmisen apu, lohduttava ruumiillinen ja psyykinen läsnäolo. Merkityksen merkinä, yksinäisen saattajana. Toki on myös niitä, joille mikään apu ei riitä loh-

duksi, vaan on lähdeittävä arvottomana täynnä repivää tuskaa. Tehkäämme me seitsemännellä kymmenellä olevat työtä – vanhenemisen työtä – sen eteen, ettei meidän tarvitse irrottaa lohdun mahdollisuudesta sitten, kun kaiken menettäminen on ajankohtaisena edessä.

3. Luopumisesta

3.1. Ajoissa lopettamisen taidosta

Vanheneminen sinänsä ei ole helppoa. Eikä työuran jättäminen sitä lainkaan yksinomaan helpota, ainakaan jos työ on ollut mieluista.

Kirjoituskokoelmassaan *Ajoissa lopettamisen taito* suomentaja ja kirjailija Martti Anhava pohtii työstä luopumisen vaikeutta joidenkin taiteiden alan ammattilaisten elämässä. Anhavan taiteilijakuvaukset ovat koskettavia. Mukana on myös pieni anekdootti tuttavapiiriin kuuluvasta hammaslääkäristä. Eläköityvän psykoterapeutin maailmaan se osui erityisesti. Siinä tiivistyvät sekä vanhenemisen että työstä luopumisen monipuoliset vaikeudet. Tarinan hammaslääkäri oli jo yhdeksännellä vuosikymmenellään, kun hän vielä harjoitti jonkin verran praktiikkaansa. Nuoremmat kollegat alkoivat syystä olla tilanteesta kiusaantuneita ja huolissaan. He päätyivät hyvin hienotunteisesti ehdottamaan seniorille töiden jo lopettamista. Hammaslääkäri kysyi hämmästyneenä, että mitä hän sitten tekisi, ellei töitä. Kollegat tähän, että onhan sitä harrastuksia, voisit vaikka lukea. Johon puolestaan hammaslääkäri: ”Lue! Enhän minä enää näekään mitään!” (Anhava 2013, 156–157.)

Taiteilija ja musiikkikriitikko Erik Tawaststjernasta Anhava muistelee, miten vaativan hankalaa yhteistyökumppaneille oli, kun Tawaststjerna olisi halunnut viimeiseen saakka pitää laajan ja tärkeän Sibelius-elämäkerran laatimistyönsä kaikkia lankoja käsissään, vaikka vanhuus oli jo tehnyt johdonmukaisen ajatuskulun ylläpidon liian hataraksi saattamaan loppuun suurta kokonaisuutta (Anhava 2013, 173–188).

Pianotaiteilija Emil Gilelsin viimeisestä konsertista Anhava kertoo, miten väärin mestari välillä soitti, kasvot harmaina ja naamiomai-

sina, kompastellen, mutta sankarillisesti, sonaatin loppuun saakka. Anhava kertoo, miten hänen mieleensä jäi ”– – ainutkertainen rajallakäynnin tuntu, rohkeus ja alistuminen jota voittamaan tottuneesta miehestä säteili”. Kuukautta myöhemmin julkaistiin Gilelsin nekrologi. (Anhava 2013, 214–219.)

Gabriele Junkers (2013, 3–5) pohtii taiteilijan ja psykoanalyysin luovuutta rinnan: taiteilija voi tehdä luovaa työtään kuolemansa hetkeen saakka jättämättä jälkeensä vuotavaa haavaa, mutta psykoanalyttikko ei voi. Psykoterapiatyö on aina kahden välistä luovuutta. Jos psykoterapeutti kuolee tai menettää työkykynsä kesken hoidon, toiselle osapuolelle jää haava. Ajoissa lopettamisen taito on siksikin psykoterapeutin eläkkeelle siirtymisessä erityisen arvokas. Haavan merkitys on toki jokaiselle potilaalle omansa lainen.

Danielle Quinodoz kertoo, että hänen ensimmäinen analyttikkonsa, vielä nuori ihminen, tuli äkillisesti työkyvyttömäksi kesken analyysin lopettamisprosessin aivoverisuonen aneurysman repeämän takia. Quinodozille tilanne kirusti tajua katoavaisuudesta. Hän toteaa, että tällainen kokemus voi luoda sisäistä vahvuutta ja johtaa kohteilemaan sekä itseä että omia potilaita entistä kunnioittavammin, myös psykoterapeutin työn lopettamisvaiheessa (Quinodoz 2013, 12). Quinodozille kokemus muodostui selvästi pääosin rakkaudelliseksi ja rakentavaksi. Hänen haavansa arpeutui kauniisti: hän kertoo ajattelevansa aina erotessaan potilaasta psykoterapiatunnin jälkeen, että hänellä on hyvä mahdollisuus olla paikalla seuraavan päivän tunnilla, mutta että hän tietää, että varma siitä ei voi olla. Voi kuvitella, että psykoterapeutin äkillisestä menettämisestä voi toisenlaisissa sisäisissä ja ulkoisissa olosuhteissa jäädä sellainenkin haava, joka ei pääse koskaan kunnolla arpeutumaan. Jos haava jää jonkinlaisella avautumis- ja märkimistaipumuksella voimistamaan potilaan peruskonfliktien varhaisten ratkaisumallien toistamisen painetta, siitä tulee pysyvä vaikeuttaja myöhemmissä elämän kriisitilanteissa. Esimerkiksi jos äitinsä itsemurhan teini-iässä kokenut ihminen joutuu kesken hoitonsa kokemaan psykoterapeutin äkkikuoleman, saattavat varhaiset syyllisyy-

den ja huonouden tunteet sitkistyä, monimutkaistua ja voimistua niin, että ne häiritsevät uuteen hoitoon hakeutumista tai jopa tekevät mahdolltomaksi uuden psykoterapian aloittamisen. Sellainen tragedia saattaa muuttaa koko elämän suunnan ja estää käyttämästä täysipainoisesti omia resursseja.

Psykoterapeutin työstä luopumisesta näyttää olevan jotain, mistä pitää vaieta. Kun asia olisi tabu. Sellaiseksi Gabriele Junkers määritteli asian, hänen kokoamansa kirjan nimihän kääntyisi suomeksi ”Tyhjä sohva: ikääntymisen ja eläköitymisen tabu psykoanalyysissa”. Psykoanalyttikko Leena Klockars siteeraa Junkersin kirjassa erästä vanhempaa kollegaansa. Kollega oli kertonut, miten aikoinaan hänen viisissäkymmenissä olevien analyttikoiden yhteisössään vieraili kansainvälisen psykoanalyttikoyhteisön (IPA) jäseniä. Vierailun aikana keskusteltiin muun muassa ikääntymisestä ja eläköitymisestä. Keskustelussa oltiin yksimielisiä siitä, että pohditaan jatkossa yhdessä ikääntymistä ja eläköitytään viimeistään 70-vuotiaina. Luvattiin myös kertoa toisillensa mielen tai ruumiin ongelmista heti kun niitä alkaa ilmetä. ”IPA:n ihmiset lähtivät, sen jälkeen emme koskaan enää pystyneet puhumaan asiasta.” (Klockars 2013, 102–106.) Ehkä se jokin tabunomainen vaikeus tekee psykoterapeutin töiden ajoissa lopettamisestakin erityisesti taitoa vaativaa.

3.2. *Psykoterapeutin oman historian merkityksistä luopumistyössä*

Oma koettu historia on omalaatuinen vaikuttaja: emme pääse siitä koskaan eroon, emmekä koskaan pääse kokonaan ymmärtämään sen elämää nykyhetkessämme. Oman psykoterapian avulla ymmärrystään voi lisätä, mutta vain rajallisesti. Psykoterapeutin työssä on pidettävä elävä yhteys omaan historiaan, jotta se mahdollisimman vähän pääsisi vääristämään kykyämme kuulla potilastamme. Psykoanalyttikko Aira Laine on luonut regressioprofiiliin käsitteen psykoterapeutin itseymmärryksen avuksi. Tämän käsitteen avulla itseämme tutkiessa voimme luoda karttaa omista ”sudenkuopistamme” psykoterapeutin työssä ja

käyttää karttaamme jäsentäessämme potilaidemme psykoterapiaprosessien kulkua. Laine kirjoittaa: ”Regressioprofiilissamme säilytämme epärealistiset toiveemme ja itsellemme tyypilliset tavat toimia vaikeissa tilanteissa.” (Laine 2015, 61–83.) Kukaan ei voi ennakoita tietää, miten elämä voi lyödä. Sen tiedämme, että vaikeita tilanteita ja traumoja se jokaiselle mukanaan tuo. Laine pohtii regressioprofiilikäsitteen avulla, miten elämän tärkeiden peruskonfliktien alkuperäiset ratkaisutavat jäävät pysyviksi malleiksi, jotka käynnistyvät uusien konfliktien kohdatessa. Hän toteaa, että niiden käynnistymistä emme voi välttää, vaikka meillä on mahdollisuuksia jarruttaa ja suunnata malliemme toteuttamisen voimaa.

Ihmiselämän kolmeksi tärkeimmäksi peruskonfliktiksi Laine lukee Joyce McDougalliin viitaten varhaisen avuttomuuden ja erillisyyden kokemukset, kahden sukupuolen realiteetin sekä kuoleman realiteetin. Laine itse lisää peruskonfliktiksi neljännenkin, oidipaaliilanteen hyväksymisen. Eläkkeelle siirtyminen koskettaa näistä neljästä peruskonfliktista – Jukka Välimäen (2015, 154) sanoin elämän kovasta tosiasiaista – ainakin kolmea: varhaisen avuttomuuden ja äidistä erillistymisen kovia kokemuksia, oidipaaliisten toiveiden toteutumisen mahdolltomuutta ja kuoleman väistämättömyyttä.

Aira Laine määrittelee regressioprofiilia: ”– se kuvaa jokaisen omia sisäisiä regressiotendenssejä, jotka tulevat esiin esimerkiksi erilaisissa kriisitilanteissa” (Laine 2015, 68). Jos määrittelemme ”kriisin” sanan etymologian pohjalta, se merkitsee käännekohtaa. Eläkkeelle jääminen on käännekohta. Tärkeä elämänvaihe loppuu, on peruuttamattomasti ohi. Uusi, ennen kokematon alkaa. Peruuttamattoman edessä oleminen herättää avuttomuutta. Niin myös tuntemattoman eteen joutuminen. Lopullisesti eläköityessä takana on peruuttamaton, edessä tuntematon. Oman sisimmän kartastossa ollaan ensimmäisen perussudenkuopan maastossa: sieltä aktivoituu malli, jonka käynnistymistä emme voi välttää. Varhaisen äidistä erillistymisen ja itsenäistymisen kivuliaisuus kietoutuu osaksi tärkeän taaksejäävän elämän jakson, työelämän ajan, loppumisen ki-

puja. Jos meidän on mahdollista havaita, että omat alkuperäiset tapamme yrittää selviytyä avuttomuuden tunteiden kanssa ovat aktivoitumassa, meille tulee mahdolliseksi ”jarruttaa ja suunnata” voimaa, jolla olemme varhaisiin selviytymismalleihimme kuin automaattisesti taas lähdössä turvautumaan.

Lähes poikkeuksetta psykoterapeutin eläkkeelle siirtymispohdintojen alkua kuvaavissa lukemissani teksteissä on tavalla tai toisella ilmaistu hätä ja huoli – ”– – mitä olen kun minulla ei ole enää potilaita – –” – näin esimerkiksi psykoanalytikot Giuseppe Civitarese ja Antonio Ferro keskustelussaan Junkersin toimittamassa kirjassa (2013). Siis mikä minä olen, mitä minä olen, kun en ole enää psykoterapeutti? Jos kysymystä vielä kääntelee, se helposti muotoutuu koko oman olemassaolon arvoa koskevaksi: olenko sitten enää mitään? Ellei tässä olla varhaisen avuttomuuden ja erilisyyden sietämisen kovan tosiasian äärellä, niin missä sitten? Voisi perustellusti olettaa, että eläköityvän psykoterapeutin sisällä tältä pohjalta kuplii paine löytää tavalla tai toisella myös kaikkivoipuuden suoja, löytää pysyvää erottamatonta yhteyttä toiseen. Tässä paineessa voi lisääntyä halu uskoa tietävänsä ja ymmärtävänsä potilaastaan kaiken, hänen hyvänsä ja pahansa, hänen elämänkulkunsa nykyiset ja tulevat. Tällainen paine voi lisätä myös halua tarrautua uskoon, että toinen tarvitsee minua ehdottomasti ja että hänen kohdalonsa on minun käsissäni. Ellei oman ”perussudenkuopan” paineiden suuntaaminen ja jarruttaminen onnistu, ne voivat ruhjoa sekä potilasta että hänen auttajaansa.

Jokaisen on ollut aikanaan selvittävä sukupolven kuilun ylittämättömyyden ongelmasta. Selvittävä pienenä lapsena siitä, että omalla rakastetulla aikuisella on oma kahdenkeskinen, kiihottavan salaperäinen pysyvä maailma toisen, toisen aikuisen kanssa, eikä itsellä ole siihen maailmaan mitään pääsyreittiä. Vanhemmat voivat toivoa säästävänsä lastaan itse aikoinaan kokemiltaan ulkopuolisuuden nöyryyksiltä ja vääristymiltä, joita salaperäisyys synnyttää. Tässä toivossa voidaan huomaamatta vetää lasta sellaiseen aikuisten väliseen kahdenkeskisyyteen, johon lapsi ei

kykene osallistumaan. Mutta säästyä ei voi, ruumiillinen todellisuus estää sen ylittämättömän kuilun lailla. On selvittävä sen kanssa, että on pienempi, vajaampi, ymmärtämätön, monessa kyvytön.

Eläköityvällä psykoterapeutilla voi oman ulkopuolelle joutumisen uhan alla nousta paine kieltää sukupolvirajan väistämättömyys ja avata potilaalleen pääsy psykoterapeutin maailmaan psykoterapiatyön rajojen rikkomisella. Jos paine sokaisee, se voi naamioitua arvokkaaksi tasavertaisuuspyrkimykseksi: sinulla on oikeus tietää minun elämästäni, kerron siitä lohduksesi ja esimerkiksesi. Tai voin tulla pöytäsi näissä illanistujaisissa, keskinäinen ymmärryksemme voi sitäkin kautta lisääntyä. Viattomaksi koettu sukupolvirajan ylittäminen vie kasvurauhaa, niin lapselta kuin psykoterapiapotilaaltakin. Karkeammista rajanylityksistä puhumattakaan.

Eläkkeelle valmistautuvan sukupolven tilalle on jo nousemassa uusi sukupolvi. Eläkkeelle jäävä psykoterapeutti joutuu ennen kokemattomalla tavalla ulkopuolisuuden kokemuksen eteen. Hän ei enää hoida ketään. Työnohjaustyö, kouluttaminen ja opettaminen ovat aivan eri asioita kuin kahdenkeskisyyden psykoterapiapotilaan kanssa. Psykoterapialla hoitamisen herkkä, arvokas, korvaamaton kahdenkeskisyyden jää muille. Näiden muiden mahdollisuudet ovat nuoremman ihmisen mahdollisuuksia. Itseä odottaa vanhuus. Paluuta ei ole, kuilu lähtevän ja jäävien välillä on ylittämätön. Voivatko oidipaalutilanteen alkuperäiset ratkaisumallit olla käynnistymättä, alkuperäiset ulkopuolisuuden kivut olla kietoutumatta ajankohtaisen hyvästijätön kipuihin?

Eri ikäkausissa oidipaali-tilanteeseen tullaan eri lähtökohdista. Maisemat ovat varsin erilaiset esimerkiksi keski-ikässä kuin vanhuudessa. Kun omat lapset tulevat seurusteluikänsä, ollaan itse usein 40–50-vuotiaita, usein psykoterapeutteina uuden ammattiuran alkupuolella. Omien lasten rakkauksien ulkopuolelle jäämisen kipuja lientävät silloin omat saavutukset ja oma elinvoimaisuus. Eläkkeelle jäädessä lähestytään usein seitsemääkymmentä – harvalla on silloin luonnostaan edessään elinvoimaisuuden uuden nousun kentät.

Psykoanalyysin ihmiskuvaan on alusta saakka kuulunut käsitys ihmisestä olentona, jonka mahdollon kokonaan uskoa kuolevaisuuteensa. Alun perin olemme pystyneet mieltämään kuolemastakin vain sen konkreettisen puolen, sen että kuollut on kuollut. Se, että kuolema koskee jokaista, myös minua itseäni, voi mieltä vastavuosien mittaan vähitellen abstraktin ajattelun kehittyessä.

Alkuperäinen mieltämisen mahdollisuus epäilemättä myös säily elävänä tiedostamattomassa. Vanhuuseläkkeelle siirtyminen viestittää, että matka vanhuuteen ja kuolemaan on lyhenemässä. Myös tämän kovan tosiasian, kuoleman realiteetin kanssa elämisen alkuperäinen selviämismallimme aktivoituu ja meidän on tehtävä työtä sen luomien paineiden kanssa. Kuolemattoman ei esimerkiksi tarvitsisi koskaan luopua rakkaasta työstään...

Eläkkeelle jäämisen käännekohdassa psykoterapeutin työ menetetään. Tulevaisuudessa ei enää näy työn tuomaa tyydytystä. Menneisyydestä tuoreutuu tässä ja nyt eläviksi avuttomuuden, ulkopuolisuuden, kyvyttömyyden ja katoavaisuuden käsittämättömyyden kokemuksia, sekä paineita, jotka uhkaavat hävittää ammattitiedon ja -taidon merkitykset.

Vanheneminen kaikkineen koettelee voimia. Tässä vaativassa ja monimutkaisessa elämän käännekohdassa kasvaa olennaisen realiteetin sumentumisen vaara, sen että psykoterapiatyön edellyttämien rajojen rikkomisella on aina seurauksensa. Ettei regressioon houkutus saisi ylivaltaa, tarvitaan siis psyykkistä työtä kahdella rintamalla: sekä uuden tulevaisuuden rakentamisen työtä että työtä oman historian toistamispaheen tunnistamiseksi ja jarruttamiseksi.

3.3. Mitä menettää kun lopettaa psykoterapeutin työn?

Tiedämme, että säästyäksemme masennukselta, meidän on luovuttava menetetyistä. Mitä eläköityvä psykoterapeutti menettää? Yleisesti ottaen eläkkeelle jäävä menettää paikkansa ja asemansa työelämässä, sen mukana työyhteisön, yhteistyökumppanit, asiakkaat tai potilaat ja mahdollisen aseman ammattikunnan kes-

kinäisessä toiminnassa. Vanhat arjen rytmit loppuvat. Näiden asioiden merkitykset eläkkeelle jääville ovat hyvin henkilökohtaisia, oli ammatti ollut mikä tahansa. Eläkkeelle lähtiessä moni joutuu myös menettämään mahdollisuudet työtään koskevien unelmiensa toteuttamiseen. Uralla eteneminen on ohi, haaveet jäävät haaveiksi. Psykoanalyttisen suunnan psykoterapeutti on saattanut haaveilla psykoanalyttikkokoulutuksesta, psykoanalyttikko koulutusanalyttikon urasta. Toteuttamismahdollisuuksien ovi suljetaan.

On tavallista, että kun eläköityessä jättää työpaikkansa ja asemansa, menettää työvälineensä. Bussinkuljettaja menettää bussin, kirurgi leikkaussalin, paperityöläinen paperitehtaan, kassanhoitaja kassan. On tavallista, että vaikka työvälineensä menettää, ammattitaito jää, vaikkakin käyttämättömänä alkaa ruostua. On tavallista sanoa, että mieltä hoitavilla työvälineenä on oma persoona. Mitä ikinä ilmaisulla tarkoitetaankaan, koko totuus se ei onneksi ole. Psykoanalyttikon ja psykodynaamisen psykoterapeutin perustyöväline on psykoanalyttinen teoria – vaiko tarkkaan ottaen hänen suhteensa tähän teoriaan, hänen persoonallinen tapansa elää sen kanssa ja käyttää sitä?

Psykoanalyttikko Leena Björklund on pohtinut psykoterapeutin suhdetta työvälineeseensä hyvin valaisevasti. Hän toteaa, että meillä jokaisella on oma sisäinen käsityksemme psykoanalyysistä tieteenä ja hoidollisena metodina. Psykoanalyttisesta teoriasta tulee sitä perustyövälineenään käyttävälle psykoterapeutille ihmismielen perusjäsentämisen tapa, itsen ja toisen ymmärtämisen väline, osa ammatti-identiteettiä ja itsekokemusta. Kuvaessaan tätä itse kunkin psykoterapeutin omaa sisäistä käsitystä psykoanalyysistä Björklund toteaa, että se ”– ei ole staattinen ja pysyvä rakennelma vaan elävä ja alati muokkautuva kuva, joka välillä selkeämmin, välillä epämääräisemmin ja vaikeammin on tietoisien miellemme käytettävissä.” (Björklund 2008.)

Psykoanalyttisen teorian ja oman hoidon pohjalta luomme toisen perustyövälineen, itseanalyysin. Aira Laine kirjoittaa itseanalyysin merkityksestä, että ilman sitä menetämme helposti omassa analyysissämme saavuttamam-

me tietoisuuden itsestämme. Hän tiivistää: ”Potilaat ovat analyttikolle korvaamattomia itseanalyysin ylläpitämisessä ja sen elävöitymisessä unien ja työnohjauksen lisäksi. He ovat kuin tuuli purjeveneelle.” (Laine 2015, 83.)

Psykoanalyttisen psykoterapiatyön perus-työvälineiden ominaislaadun pohjalta – nehan ovat elävää materiaalia ja sulautuvat osaksi käyttäjänsä – on todella ymmärrettävää, jos eläköityvää psykoterapeuttia pelottaa, että työn menetettyään menettää omaa persoonaansa tai että se alkaa jollakin tavalla ruostua. Ehkä huomaamattaan herkistyy pelkäämään, että luottamus omaan viitekehukseen alkaisi horjua. Jossain mielen pohjalla saattaa uhata pelko, että kun psykoterapiatyön molemminpuolisuus loppuu, niin teoria käy käyttökeltvottomaksi, puristuu tyhjäksi kuin vuotava ilmapallo, että mielen elävä liike loppuu tai juuttuu paikoilleen. Ehkä pelottaa, että jos jatkossa elämän kovina hetkinä ei enää löytäisikään mahdollisuutta rakentavaan vuoropuheluun itsensä ja sisäisten objektiensa kanssa, vaan alkaisi upota yksin oman tiedostamattomansa pimeään mereen. Tulee mieleen psykoanalyttikko Johannes Lehtosen ytimekäs määrittely toivosta: toivo on vakuuttuneisuutta hyvän yhteyden palaamisesta katkoksen jälkeen (Lehtonen 2009, 159).

Olisi todella pelottavaa menettää se elämisen apu, jonka psykoanalyttinen teoria voi tarjota. Menettää toivo ja usko, että sisäisen tapahtumisen psykoanalyttisen tarkastelun avulla on mahdollista kovissakin olosuhteissa löytää riittävä turvallisuuden tunne voidaksensa olla olemassa realistisesti itseä ja toista kunnioittaen. Onneksi vanhuuseläkeläinenkin voi tarvittaessa palata psykoterapeutille.

Kun olin päättänyt tätä esitystä laatiessa ryhtyä paneutumaan tähän nimenomaiseen teemaan, psykoterapeutin työstä luopumiseen, unielämäni vilkastui. Unissa eli kova vetovoima taaksepäin, alaspäin ja itselleni nuoruusiän ongelmassa tyypillisiin ratkaisuihin. Eräänlainen unien sarja alkoi vuosien takaa tutulla hissiteemalla: olin painamassa hissinnappia kuudenteen kerrokseen hieman hissinnappia epäillen. Kuudetta juuri lähestyessä se jo huomahti alas. Unessa ajattelin pudotessa: ”Taas

se teki tämän.” Herättyäni totesin helpottuneena, että eipä vallannut kokonaisvaltainen kauhu, jäi tunne, että taas selvittää. Myöhemmin tarkasteltuna silloinen useamman yön unisarja keskittyi vähän hämmästyttävästikin elämän peruskonflikteihin, koviin tosiasioihin, joiden kanssa on elettävä varhaisesta äidistä erillisyydessä ja oidipaalivaiheen toiveiden keskellä. Ikään kuin unien hämärä ja häilyvä valokeila olisi pyyhkäissyt niitä pimeitä alueita, joilla elävät minun oman psykoterapeutintyöni tiedostamattomat merkitykset. Kuin häilähtävä valo olisi hipaissut niitä perimmältään tuntemattomiksi jääviä vaikuttajia, jotka ovat, Michael Parsonsia mukaellen, viitoittaneet ja määränneet minun regressio-riskialttiisuusalueeni psykoterapeutina, sekä samanaikaisesti palvelleet psykoterapeuttien vahvuuksieni lähteenä. (Parsons 2006, 1189.) On paljon myös sellaista pimeään jäävää, mitä psykoterapeutti työnsä lopettaessaan iäksi menettää.

Unisarjaani pohdiskellessa jotkut tutut lapsuusmuistot asettuivat vähän uusiin yhteyksiin psykoterapeutin työni kannalta. Päädyin mm. miettimään äitiäni, hänen työnsä merkityksiä hänelle. Alakouluikäisenä minulle tuotti iloa olla äidin apulaisena hänen työssään perheemme pienessä maalaiskaupassa. Olen aikuisena ajatellut, että tulisenluonteinen äitini oli kauppatyössään ehkä tasaisimmillaan ja mukavimmillaan. Unet saivat ajattelemaan, että varmaan työ ryhdisti äitiäni. Ja että ehkä psykoterapeutin työ on joiltain osin edustanut minulle hyvää ryhdistävää äitiä. Työ on antanut teoritiedon, johon nojata. Antanut mahdollisuuden kollegainkeskisiin opinto- ja työntutkimisryhmiin, joista on saanut luotettavaa tukea, uutta inspiraatiota ja energiaa. Minulla ovat lähes koko työurani olleet työnohjaukset, eri ohjaajien kanssa, hedelmällisiä jokainen.

Läpi vuosien, tuolloin tällöin, olen havainnut psykoterapeutin tuollisani mielessäni alkavan soida erään tutun laulun kohdan, jossa sanotaan: ”... on tuokioita / joiden lumousta / en muistaa voi mä ilman kaipausta...” (Englund & Elstelä 1967).

Mitä sellaista psykoterapeutin työ on antanut, mitä en millään voi korvata ja mitä en millään antaisi pois? Tähän kysymykseen kyp-

syi yhdenlainen vastaus lukiessani Michael Parsonsin artikkelia analytiikon vastatransferenssista analyttiseen prosessiin. Parsons pohtii mm. Bollasin ajatuksia analyttisestä prosessista. (Parsons 2006, 1185–1186.) Heidän ajatuksiaan sulatelllessa hahmottui mieleeni tällainen yhden psykoterapiaprosessin juonteen kulun kuva: Psykoanalyttisessa psykoterapiassa potilas päästää toisen ihmisen, psykoterapeutinsa, alueille joita ei välttämättä koskaan ole avattu kenellekään, ei edes itselle, niiden pelottavuuden, herkkyyden ja haavoittuvuuden takia. Näillä alueilla potilas on yksin, keinoton, avuton ja paljas. Niille astuminen ja niillä eteneminen mahdollistuu aluksi vain tuon toisen ihmisen kokemuksen, tiedon, älyn ja taitojen varassa. Jos tuo toinen on riittävän luotettava avustaja, potilas voi hänen varassaan selvittää avautuvan maaston vaatimuksia ja oman varustuksensa mahdollisuuksia. Luotettavan toisen varassa voi kasvaa sekä tuntemaan paremmin omaa varustustaan että vahvistamaan ja lisäämään sitä. Tarvittavan ajan psykoterapeutti on ainut, jonka käteen tai käsiin toinen voi tarttua kohdissa, joihin yksin astuminen on mahdotonta. Jos psykoterapeutti on tarjonnut apunsa sopivaan aikaan riittävän kunnioittavasti ja tahdikkaasti, potilas voi vähitellen luopua auttavista käsistä ja ottaa omaan haltuunsa nuo aiemmin vieraksi ja pelottaviksi jääneet oman itsensä alueet. Jälkeenpäin ajatellen ne hetket, joina on käynyt selväksi, että tuo toinen on ottanut omaan haltuunsa ennen vieroksutun alueen, ovat olleet niitä erityisesti mieleen painuneita, arvokkaita, lumoavia, kuin taikaa sisältäviä tuokioita. Lumoavuuden kokonaissisällöstä on yltänyt tietoiseen mieleen tiivistelmänä tuttu koskettava sävel- ja runokuva.

Kun luovun psykoterapeutin työstä, tuo prosessin kiinnostava ja kiehtova juonne, tutkimusmatkailijan avustajan työ, jää taakse. Missään muualla minulla ei ole asemaa tällaisen ainutlaatuisen ja salaisen matkan ainoana avustajana. Erityisen puoleensavetäväksi ja samalla pelottavaksi salattujen alueiden tutkimisen tekee se, että kompassina on käytettävä omaa ruumista ja sielua. Tässä käytössä oma historia on elävänä läsnä, myös omat vaikeat

tunteet avautuvat yhä uudelleen, tuskallisestikin, tutkittaviksi ja ymmärrettäviksi. Salatuilla alueilla kulku ajassa on esteetöntä, keski-ikäisyys tai vanhuus ei estä elämästä tuoreesti nuoruusikäisen tai pikkulapsen sisäisen maailman kokemuksissa.

Lähinnä psykoterapeutin työn tutkimusmatkan avustajana olemisen juonne vertautunee äitinä tai isänä elämiseen. Hyvään romaaniin tai elokuvaan uppoutumisessa on samoja kiehtovia aineksia kuin psykoterapiatyössä. Kuviteltujenkin ihmisten kohtaloihin voin eläytyä sieluineni ruumiineni, voin saada uutta näkökulmaa itsen ja toisiin. Mutta taitelijan luoman ihmisen sielua en voi koskaan koskettaa, hänelle minulla ei ole mitään merkitystä. Kuviteltujen ihmisten kohtaloissa voin siis jatkaa tutkimusmatkoja myös eläköidytyäni. Oma iso arvonsa on toki sillä, että heihin en ole sitoutunut enkä heistä vastuussa. Mutta molemminpuolisuus puuttuu.

4. Eläköityminen psykoterapian takarajana – kokemuksia erityistilanteen elämästä muuttamien hoitojen kuluksa

Tästä hetkestä katsottuna näyttää, että raskainta työssäni oli kokea mahdottomuus auttaa toista kasvamaan ihmiseksi, jolla on oma pysyvä yksilöllinen identiteetti (Tähkä 1996, 154–157). Se mahdottomuus löi rajulla voimalla, kun viimeiseksi psykoterapiapotilaakseni ajatteleman potilas tappoi itsensä aivan hoitonsa alussa. Kun tätä auttamaan pyrkivälle äärimmäisen raskasta ja vaikeaa asiaa kävin työhöni läpi, tajusin: en jaksa enää yhdenkään psykoottisuuden kanssa elämistä enkä yhtäkään itsemurhaa. Tajusin myös, että minun ei ole enää pakko. Kaksi potilaistani eli tuolloin psykoosin rajamailla. Päätin toteuttaa heidän kohdallaan eläköitymisen suunnitelmani juuri nyt, heidän hoitonsa lopettamiseen varasin seuraavan kevätkauden. Jo päätös oli suuri helpotus. Toinen heistä ehti sanoa aikovansa lopettaa terapian kesään, jo ennen kuin kerroin eläkesuunnitelmastani. Toinen oli juuri palannut osastohoidosta, ja sitä kautta hänelle järjestettiin useammanlaista elämän tukea. Oma työhöni oli välttämätön apu näi-

den psykoterapioiden loppuun saattamisessa, takarajan asettaminen ei ollut välttämättömyydessään mitenkään yksinkertaista.

Kerroin eläkkeelle jäämiseni ajankohdan muille potilailleni kunkin hoidon tilanteesta riippuen, viimeistään vuotta aikaisemmin. Jäi tunne, kuin useamman kasvuprosessi olisi omalla tavallaan intensifioitunut takarajan realisoitumisen myötä. Kerron hiukan tuon intensifioitumisen tunnun ilmenemisestä kahden psykoterapian loppupuolella. En osaa eritellä potilaan ja psykoterapeutin osuutta prosessin suotuisaan muutokseen. Työdyn mielii hyvin siihen, että sellainen näytti tapahtuvan.

Nuorehko, työkyvyttömäksi masentunut ihminen oli käynyt viisi vuotta psykoterapiassa ja hyötynyt siitä paljon. Kerroin hänelle eläkesuunnitelmastani noin vuosi ennen työni lopettamista. Hän totesi jotain hyvin asiallista eläkeiästä ja alkoi kertoa lukemastaan tieteisfantasiasta. Sen kauhuelementejä hän itse ei mitenkään liittänyt juuri samaansa psykoterapian loppumistietoon. Hänelle oli ollut tärkeää pitää ”terapia-asiat” sellaisina, että ajattelee niitä vain terapiahuoneessa. Hän palasi psykoterapian loppumisasiaan puolen vuoden kuluttua kuin sivulauseessa, todeten että on aikonut jatkaa toisella terapeutilla. Hän kysyi, voisinko suositella jotakuta ja antaa yhteystiedot. Lupasin tehdä niin. Kun sitten annoin yhteystiedot jokusen viikon jälkeen, hän kiitti ja laittoi lapun ystävällisesti hymyillen lompakkoonsa siihen palaamatta. Vähitellen tuli esiin, että hän oli alkanut ajatella terapia-asioita myös huoneemme ulkopuolella. Kun eroamismme oli aikaa kolmisen kuukautta, potilaani sanoi: ”Olen pakottanut itseni ajattelemaan tämän loppumista.” Olin joitain kertoja tunneilla havainnut hänen katsovan minua uudella tavalla, kuin uudella kiinnostuksella, ehkä kuin tunteakseen jonkun joka jotenkin näyttää tutulta.

Potilaani tarkasteli kuin varoen syvän ja synkän masennuksensa tunteita muistoina, häntä pelotti, että jos ne palaisivat. Pari kuukautta ennen lopettamispäivää hän sanoi, että ei tunnu lainkaan mukavalta ajatella, että puhuisi toiselle terapeutille: ”Toinen ei ole sama.” Hänessä heräsi haikkeuden tunteita, hän mietti, mitä menettäminen on. Hän ihmetteli, että

on voitu tehdä näin työtä yhdessä, eikä hän tunne minua lainkaan. Hän sanoi, että oli tärkeää, ettei tiedä mitään minusta, ettei hän ole koskaan halunnut kysellä yksityiselämästäni. Loppua edeltävällä viikolla hän mietiskeli hiljaa itseksensä. Sitten vähän hymyä pidätellen hän vertasi minua seikkailuelokuvien hiljaiseen sankariin, joka tunnettiin vain teoistaan. Hän totesi, että on varma, ettei kukaan muu potilas ole koskaan sellaista vertausta keksinyt. Arvokas oma itse ja arvokas toinen ihminen olivat näin ytimekkäästi saaneet yksilöllisen ilmaisu- ja tunteiden muodot. Yhteydenotto toiseen terapeuttiin jäi hänen omaksi mahdollisuudekseen. Uskon, että hän tarvitessaan sen käyttää ja siitä edelleen hyötyy.

Seuraavat kokemukset ovat psykoterapiassa, joka kahtena erillisenä jaksoneksi kesti vähän toistakymmentä vuotta. Aloittaessamme tämän ihmisen elämä oli melkoisen kaotista nuoren aikuisen elämää. Sietämätöntä psykistä tuskaansa hän hoiti runsaalla alkoholilla. Toiselle jaksolle hakeutuessaan hän oli perustanut perheen ja vienyt opintonsa lähes loppuun. Hän pelkäsi joutuvansa uudelleen turvautumaan hädässään alkoholiin, jonka hän oli voinut jättää jo vuosia sitten. Aikanaan kerroin hänelle, että vanhuuseläkkeelle jäämiseni ajankohtaistuu parin vuoden sisällä ja että seuraavan vuoden kesään mennessä tiedän loppullisen ajankohdan. Potilas päätyi toteamaan, että siihenhän on pitkä aika, ja hänhän on jo voinut lopettaakin psykoterapian ennen sitä.

Seuraavana keväänä hänen elämässään alkoi ajankohtaistua pitkään tiedossa ollut paikkakunnalta muutto. Se, sekä edessä oleva psykoterapian viimeinen kesätauko toivat hänelle tietoiseen mieleen taustalle jääneen eläköitymissuunnitelmani. Hän kysyi minulta, onko sallittua ystävystyä psykoterapeutin kanssa tämän jäätyä eläkkeelle. Hän pohti, että jos se olisi mahdollista, missä sitten tapaisimme. Hän päätyi vähän ihmetellen toteamaan, että ei haluaisi tulla minun kotiini, eikä myöskään minua hänen kotiinsa. Erilliset yksilöt olivat saaneet erilaiset kodit.

Myöhemmin keväällä potilas itki tuskaisesti hätäänsä siitä, että kaikki loppuu, että oma äiti tekee kuolemaa, että joskus psykoter-

peuttikin kuolee. Itkeminen oli läpi vuosien ollut hänelle pelottavaa ja kuin kiellettyä, niin nytkin. Viimeisen yhteisen vuotemme aikana hän uskaltautui lähestymään katoavaisuuden ja muistojen merkityksiä. Hän itki sitä, ettei kukaan toinen voi korvata minua hänen psykoterapeuttinaan. Viimeisinä yhteisinä kuukausinamme hän kuvasi hyvin koskettavasti tyhjyyden kauhua: mitä sitten kun hän on lähtenyt viimeiseltä tunnilta, jos tulee tyhjyys, mitä jos kaikki muistot terapiasta tyhjäntyvät. ”Tänne tunnille kun tulee niin silloin muistaa, kun ei enää tule, niin missä ne muistot vois pysyä!”

Viimeisellä tunnillamme hän itki kiitollisuuttaan siitä, että äiti oli antanut hänelle elämän ja myös terapeutti oli antanut hänelle elämän ja suri, ettei oppinut tuntemaan äitiään ihmisenä. Uskon, että psykoterapeutin eläkkeelle jäämisen kokeminen ja työstäminen olivat isoja tekijöitä potilaani oman erillisen itsen rakentumisen tiellä. Hän oli pyytänyt minulta yhteystietoja mahdolliselle uudelle psykoterapeutille ja suunnitellut tämän tapaamista jo meidän yhteistyömme aikana. Yhteydenotto jäi hänen omaksi mahdollisuudekseen, uskon hänenkin siihen tarttuvan ja siitä edelleen hyötyvän.

Viimeisen tunnin lopulla potilaani palasi pelkoon, että jos kaikki muistot meidän yhteisestä työstämme häviävät, jos hän tulee taas epätoivoiseksi eikä sitten ymmärräkään hakea apua. Hän päätyi sanomaan: ”Jos kuitenkin sitten voisin muistaa sen, kun sää olet sanonut, että on hyvä pitää itsestä huolta.” Sanoin rohkaisevan ”nii-in”.

5. Ammattikunnan keskinäisen keskustelun merkityksistä

Leena Klockars (2015, 51–57) kirjoittaa psykoterapeutin vanhenemisesta ja aloittaa artikkelinsa ytimekkäästi: ”Koulutusyhteisöissä pitäisi voida keskustella ikääntymiseen liittyvistä kysymyksistä avoimesti: pitäisi voida pohtia, mikä osa ongelmista tulee yhteiskunnasta, mikä osa koulutusyhteisöjen toimintamalleista ja mikä osa terapeuttien omasta sielusta.” Hän erittelee näitä kysymyksiä monipuolisesti, samaten eri osapuolien vastuuta ongelmien ratkaisussa. Näitä kolmea kysymystä ins-

piroivasti pohdittuaan hän artikkelinsa loppuun nostaa esiin vielä uutta työstettävää: kun työt lopetetaan, joudutaan ajattelemaan vastaanoton tyhjentämistä sinne kertyneestä ammatikirjallisuudesta ja miettimään ennen kaikkea potilaspapereiden ja -asiakirjojen kohtaloa. Klockars sanoo, että tähänkin meidän tulisi saada ammattillista apua.

Ann-Mari Rytöhonka (2015, 76–78) on listannut keinoja helpottaa muutospäivänsä olevän analyytikon tilannetta. Hän mainitsee luettelossaan mm. omien analyyttisten ideaalien yhdessä miettimisen ja uusien ammattillisten yhteistyökäytäntöjen luomisen. Hän tiivistää, että tarvitsemme sekä ajoittaista yhteisöllisyyttä että yksinäisyyttä ja kirjoittaa luettelonsa jälkeen aina muutoksesta puhuttaessa tarpeellisen muistutuksen: ”Ulkoinen realiteetti houkuttelee konkreettiseen, psyykinen realiteetti piiloutuu meiltä helposti.”

6. Lopuksi

En käsittele tässä artikkelissani eläköitymisen tabu-luonteisuutta, vaikka se on hyvin kiehtova aihe: miten vaikea on uskaltautua kosketamaan omaa kuolemaa – onkohan oman tiedostamattoman lähestymisessä eläköityessä jotain ehkä yhtä kavahduttavaa...

En puhunut eläkkeelle siirtymisen kulusta, en suunnittelusta tai käytännön toteuttamisen askelista. Keskityin Klockarsin erittelemästä kolmesta ikääntymiskeskustelun tärkeästä kysymyksestä viimeiseen: mikä osa ongelmista tulee psykoterapeutin omasta sielusta. Kaikesta kolmesta kysymyksestä on tärkeä jatkaa keskustelua ja kirjoittamista.

Artikkeli hyväksytty 16.2.2017.

Kirjallisuus

Anhava, Martti (2013). Ajoissa lopettamisen taito: kirjoituksia. Helsinki: Otava.

Björklund, Leena (2008). Psykoanalyttinen viiteke-hys transferenssin kohteena. Alustus Suomen psykoanalyttisen yhdistyksen tieteellisessä kokouksessa 27.3.2008 (julkaisematon).

Civitaresse, Giuseppe & Ferro, Antonino (2013). Mourning and the empty couch: a conversation between analysts. Teoksessa Junkers, Gabriele (toim.), *The empty couch: The taboo of ageing and retirement in psychoanalysis*. London & New York: Routledge.

Englund, Einar & Elstelä, Esko (1967). Laulu Helsingistä. Yleisradion musiikkitalenne.

Furman, Erna (1993). Vanheneminen osana elämää. Teoksessa Hägglund, Tor-Björn (toim.), *Vanhaset: esseitä vanhenemisesta*. Oulu: Kajo.

Häkkinen, Kaisa (2004). Nykysuomen etymologinen sanakirja. Helsinki: WSOY.

Ikonen, Pentti (2004). Tuntematon vanhus. Teoksessa *Psykoanalyttisia tutkielmia 2*. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö.

Junkers, Gabriele (toim.) (2013). *The empty couch: The taboo of ageing and retirement in psychoanalysis*. London & New York: Routledge.

Junkers, Gabriele (2013). The ageing psychoanalyst. Teoksessa Junkers, Gabriele (toim.), *The empty couch: The taboo of ageing and retirement in psychoanalysis*. London & New York: Routledge.

Klockars, Leena (2013). Ageing in european psychoanalytic societies. Teoksessa Junkers, Gabriele (toim.), *The empty couch: The taboo of ageing and retirement in psychoanalysis*. London & New York: Routledge.

Klockars, Leena (2015). Psykoterapeutin vanheneminen. *Psykoanalyttinen Psykoterapia*, 11, 51–57.

Koskenniemi, Veikko A. (1965). Kootut runot: Hämärän lauluja. Hiilivalkea, nimetön, 11. Porvoo: WSOY.

Laine, Aira (2015). Analyttikon transferenssi ja analyttinen prosessi. Teoksessa Eerola, Kaija, Kokki-Saarinen, Tarja, Seppänen, Seppo, Tikka, Merja (toim.), *Katse sisäiseen: psykoanalyttista psykoterapiaa Turussa*. Turku: Turun Psykoterapiayhdistys.

Lehtonen, Johannes (2009). Toivo ja aika paranemisen ulottuvuuksina. Teoksessa Mustakallio, Hannu (toim.), *Terve sielu terveessä ruumiissa: juhla kirja professori Paavo Kettusen täyttäessä 60 vuotta 27.11.2009*. Joensuu: Karjalan teologinen seura.

Noponen, Alpo (1912). Nuoruuden muistoksi. Helsinki: E. W. Pankala.

Parsons, Michael (2006). The analyst's countertransference to the psychoanalytic process. *International Journal of Psychoanalysis*, 87(5), 1183–1198.

Quinodoz, Danielle (2009). *Growing old: A Journey of self-discovery*. London & New York: Routledge.

Quinodoz, Danielle (2013). Does an elderly psychoanalyst have a role to fill? Teoksessa Junkers,

Gabriele (toim.), *The empty couch: The taboo of ageing and retirement in psychoanalysis*. London & New York: Routledge.

Rytöhonka, Ann-Mari (2015). Psykoanalyttikon mieli ja elämän realiteetit: kriisien ja elämänmuutosten vaikutus psykoanalyttikon työhön. *Psykoanalyttinen Psykoterapia*, 11, 68–79.

Tähkä, Veikko (1996). Mielen rakentuminen ja psykoanalyttinen hoitaminen. Helsinki: WSOY.

Valvira (2016). Sallinen, Eeva, sähköpostitse 8.8.2016 saatu tieto.

Välimäki, Jukka (2015). Objektisuhdenäkökulma. *Psykoanalyttinen Psykoterapia*, 11, 154–159.