

Harri Hyyppä

## Psykoterapia järjen kahleissa

Muistan yhden oppikirjan kouluajoilta. Se on Arvo Lehtovaaran *Sielutiede*. Sisällön olen suurelta osalta unohtanut, mutta kirjan nimi on jäänyt mieleen. Siinä on edelleenkin jotakin erityisen kiehtovaa ja merkityksellistä. Aika on sittemmin muuttanut sielutieteen psykologiaksi. Sielu on sanana luovutettu ja jätetty hengellisen työn tekijöille. Muutoksella on ollut perustelunsa, mutta sielun puhuttelevuutta ja vapautta olen jäänyt kaipaamaan.

Psykoterapia sanana on säilynyt jo hyvän aikaa, vaikka sen sisältö on muuttunut. Oli aika, jolloin psykoterapeutit tunnettiin nimeltä. Kovin monta heitä ei alkuun Suomessa ollutkaan. Nyt elämme aikaa, jolloin psykoterapeutit tunnetaan paremminkin työotteensa, ammattinimikkeen tai taustayhteisönsä perusteella. Maamme, Suomi 100, on saanut tuhatmäärin uusia psykoterapeutteja. He ovat järjestyneet erilaisten koulutusten ja erilaisia työotteita seuraavien yhdistysten kautta. Valviran rekisteri lienee ainoa paikka, jossa he ovat yhdessä. Koulutukset ja koulutusten järjestäminen ovat pysyneet työn keskiössä. Tehdystä työstä ei kokonaiskuvaa hahmotu.

Tapahtunut kehitys ei ole edennyt ilman riitää. Näkemykset siitä, kuka tietää ja omistaa psykoterapian ytimen ja mitkä työotteet ovat tehokkaimpia, ovat jakaneet ammattikuntaa. Rajanvedot ovat vuosien myötä muuttuneet. Alkuvuosina käytiin keskustelua mm. pitkän ja lyhyen, ja toisaalta hoitavan ja ennaltaehkäisevän työn välillä. Sittemmin puhuttiin evidens-

sistä ja näytöstä. Mitattu todellisuus nousi esille. Siitä, mitä mitattiin, saatiin eniten näyttöä. Järki voitti. Minkä järki huomaamattaan sivuutti, jäi kokonaan vaille huomiota.

Koulutus on noussut alan keskiöön ja tullut kuin työtä tärkeämmäksi. Se on pahoin avoimen kilpailun runtelema. Ahneus, tuo vikkelä kätkeytyjä, on siinä verhoutunut järkeen, kannattavuuteen, näennäiseen selittämiseen ja arvovaltaan. Yksityisten instituutioiden ohella yliopistot, usein vailla omaa kliinistä kokemusta, ovat menneet kilpailuun mukaan. Yhteisiä opetus- tai kurssijaksvoja psykoterapeuteille on tarjolla kovin vähän, vapaaehtoisuuden pohjalle rakentuneet kokemukselliset tapahtumat ovat nekin hyvin satunnaisia. Kokemuksellinen ulottuvuus on suurelta osalta sivuutettu ja jätetty vain oman psykoterapian varaan, jonka senkin tarpeellisuus herätti aikanaan keskustelua. Tietoyhteiskunta on nostanut järjen ja tasavertaisuuden erityisasemaan. Hallintoa palveleva ”hyvinvointiajattelu” ja ”käypä hoito” ohjaavat työtä. Tasavertaiset ja samanlaiset palvelut ihmisille, jotka ovat kaikki erilaisia ja tilanteidensa suhteen kukin ainutlaatuisissa oloissa. Tasavertaisuus kaikenkattavana periaatteena tekee psykoterapiatyölle pahaa vahinkoa. Sielu kärsii.

Seuraavat sanat eivät pyri sivuuttamaan erilaisten asiantuntijoiden työtä ja merkitystä. On sanottu, että ”asiantuntija” on nykyään yleisin ammattinimike. Sen rinnalla kulkevat vielä vanhempi asiantuntija, erityisasiantuntija ja



tietenkin myös huippuasiantuntija. Uudeksi ammattiryhmäksi ovat muodostuneet jonkin merkittävän henkilökohtaisen tapahtumasarjan ja kokemuksen läpikäyneet ”kokemusasi-  
antuntijat”. Kehitys kertoo sekä tiedon yksipuolistumisesta että näennäisen ammatillisen järjen vallasta. Psykoterapia ei ole yksin asiantuntemusta vaan myös kokemuksen vähitellen rakentamaa sielullista herkkyyttä, kykyä eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen ja asemaan, kykyä antaa ja ottaa vastaan. Sivuutettu ja pienemmälle painolle jäänyt osa – asian ”tuntija” – sanoo hiljaa jotakin oleellista. ”Asia” ajaa ”tuntijan” yli. Asian ydin ei ole vain itsen ulkopuolella vaan sisäisen ja ulkoisen vuorovaikutuksessa, kokemuksen hyödyntämisessä ja toista varten olemisessa. Kliininen ja perinteinen tieteellinen työ eroavat tässä luonteeltaan toisistaan. Psykoterapian opiskelu on kokemuksellista harjaantumista, jossa psykoterapeutiksi kouliintuva vähitellen kokemuksen ja ohjauksen avulla tulee itsekseen ja tekee itsestään psykoterapeutin. Kokemus ei ole vain kertymää vaan vähittäistä sielullista avautumista ja sen myötä ammatillisen mielen rakentumista.

Järkeä sinänsä on tietenkin turha ylenkatsoa. Ajoittain se on tarpeen psykoterapiasakin, vaikka ”järjen puhumisen” aika hoitomenetelmänä onkin jo mennyttä. Filosofiakkin on jo antiikin ajoista lähtien etsinyt enemmän viisautta kuin järkeä. Se on filosofian varsinaisen ydin. Kaikessa voimme tietenkin ajautua äärimmäisyyksiin. Voi tietenkin joskus sattua, että samoin kuin järki voi sivuuttaa viisauden, myös herkkyyks ylikorostuu. Psykoterapiassa joudumme aina kamppailemaan sisäisen ja ulkoisen maailman rajalla. Onnistuessaan tuo työ avaa rajaa ja luo sen ympärille vakautta ja turvallisuutta.

Tuolla rajalla psykoterapeutin tulisi harjaantua työskentelemään. Ammattinimike ja saatu kvalifikaatio ei aivan kaikkea takaa. Psykoterapia on paremminkin viisauden ja taiteen kuin suoraviivaisen järjen ja tavoitteisuuden ohjaamaa työtä. Se on pysähtymistä ja herkistymistä kuuntelemaan toisen tilannetta, kokemusta ja olemista siinä, missä hän on. Järki ja yksioikoinen tavoitteisuus saattavat tehdä tälle orientaatiolle karhunpalveluksen. Suunnitelmista, tiekartoista ja tavoitteista ei ole apua, jos ei tiedetä, missä ollaan ja miten on tilanteeseen tultu. Psykoterapiassa ”ollaan” – sitä ei vain ”tehdä”. Siinä viivytään kulloinkin tarpeellinen aika, joskus lyhyempi, joskus taas pitempi.

Arvelen, että taiteen ohella uni on ylikorostuneen järjen ja yksipuolistuneen tiedon tehokainta hoitoa. Erityisesti ajattelen tässä unien ja henkilökohtaisten kokemusten yhteisöllistä jakamista ohjatun tilan avulla. Unella en tässä tarkoita yksistään nukkumista, vaan sekä uneksimista että unien näkemistä ja mahdollisuutta niiden yhteisölliseen jakamiseen. Uni taiteen lailla ihmetyttää, yllättää ja hilpeällä tavalla hölmistyttää meitä. Se tuulettaa ajatteluumme, keventää mieltä ja rapauttaa järjen kahleita. Uni on kuin metsä, aina uusi merkki vapaudesta ja liikkeestä. Se ilmaantuu aina uudessa valossa ja hoitaa sieluumme.

Järjen ylivaltaa harva huomaa. Missä viisaus viipyy, sen on järki jo useinkin ehtinyt jättää. Järki yksinään kiirehtii ja harhautuu. On väitetty, että monet erehdykset, epäonnistumiset jopa katastrofit ovat suoraviivaisen järjen tulosta. Järjeksi naamioitunut selitysvimma peittelee ne. Saapi sanoa, että moni hulluus on huolella suunniteltu. Sielulla on edelleen enemmän annettavaa järjelle kuin järjellä on sielulle.