

Pääkirjoitus

Psykoanalyysin itsekritiikki

Psykoterapiasta on tullut salonkikelpoista, ja monet kertovat julkisuudessaakin saaneensa apua siitä. Kelan kuntoustusvaroja käytti vuonna 2018 noin 44 000 henkilöä noin 80 miljoonan euron arvosta. Kansalaisaloite terapiatakuun puolesta on menossa eduskunnan käsittelyyn. Terveyskeskukseen olisi sen mukaan päästävä arvioon kolmen päivän sisällä, ja jos terapia katsotaan aiheelliseksi, se olisi aloitettava kuukauden aikana. Vaikka voikin ihmetellä, miten se olisi mahdollista käytännössä, nämä ovat hyviä uutisia.

Oikeuden psykoterapeutin ammattinimikkeeseen voi saada murto-osalla siitä vaivasta ja kustannuksesta, jonka psykodynaaminen terapiakoulutus vaatii. Kukapa uusi alalle tulija ei osaisi tästä tehdä omat johtopäätöksensä. Tasapaino koulutuksissa on kääntynyt kognitiivisten ja ratkaisukeskeisten mallien eduksi kansainvälisen käytännön mukaisesti. Selvää kuitenkin on, että psykodynaamiselle terapialle ei ole vaihtoehtoa silloin kun tarvitaan perusteellisempaa hoitoa ja pysyvämpää hoitotulosta. Se tarjoaa myös muista menetelmistä poiketen ymmärrystä oireiden syntyhistorioihin sekä jonkinlaisen käsityksen ja kertomuksen siitä, kuka minä olen ja mitä minulle on aiemmin tapahtunut.

Kun psykoanalyysin ja psykoanalyttisen terapian asema on heikentynyt, olisiko se itsekkin vaikuttanut tähän? Se on paljolta kehittynyt irrallaan muunlaisesta psykologisesta ja psykiatrisesta tiedosta, mikä on mahdollistanut myös monien arveluttavien teorioiden ja uskomusten synnyn. Edellä sanottua voisi tässä valaista esimerkinomaisesti yksi Freudin pääteorioista. Hän uskoi, että oidipuskompleksi on psyykkisen elämän keskipiste, jonka ympärille muu on paljolti rakentunut. Se olisi myös saattanut alkuun sivilisaation synnyn. Kaikkien neuroosien ydin olisi seksuaalinen. Freud kamppaili itseanalyysin kanssa vuonna 1897. Sen seurauksena hän hylkäsi teoriansa siitä, että etupäässä isät olisivat käyttäneet lapsia seksuaalisesti hyväksi ja aiheuttaneet potilaille traumoja. Hän etsi unien avulla muistikuvia omasta lapsuudestaan. Henkilö, joka oli aiheuttanut hänen neuroosinsa, olikin perheen lastenhoitaja, joka oli hyväksikäyttänyt häntä ja herättänyt ennenaikaisesti hänen seksuaalisen libidonsa. Freud kertoi kirjeessään Fliessille että libido äitiin syttyi kahden ja puolen vuoden iässä, kun hän oli matkalla nukkunut äitinsä vieressä ja nähnyt tämän alastomana. Sitten Freud tuli vuosien mittaan siihen käsitykseen, että oidipuskompleksi on universaali. Poika himoitsee äitiään seksuaalisesti ja kokee isänsä kilpailijaksi. Seksuaalinen identiteetti olisi seurausta identifikaatioista ja introjektioista, joita tapahtuu kompleksin prosessoinnin myötä. Sekä poikien että tyttöjen mielestä pojan sukupuolielimet olisivat varsinaisesti oikeanlaiset. Tyttölapset kokisivat itsensä kastroiduiksi. Vuonna 1923 Freud esitti, että kastraatioahdistus pakottaa molemmat sukupuolet irrottautumaan oidipuskompleksin seksuaalisista pyrkimyksistä. Yliminä syntyisi tässä vaiheessa. Koska tytöt ovat jo kastroituja, eikä heidän tarvitse sitä enää pelätä, heidän itsetuntonsa on huonompi, yliminä heikommin kehittynyt, ja biseksuaalisuus huomattavasti yleisempää. Tytön kehitys tapahtuisi peniskateuden merkeissä, ja surkastuneesta peniksestä johtuva alemmuudentunto laajenisi koskemaan hänen koko persoonaansa. Freud kirjoitti yllä olevat hämmentävät oivalluksensa uudelleen vielä vuonna 1938, joten kyse ei ole nuoruuden ajatuskokeilusta.

Epäilemättä Freudilla oli oidipuskompleksi, jonka syntyyn lapsuuden seksuaalitrauma vaikutti. Melanie Klein esitti myöhemmin, että äidin rintaan liittyvät tuhoavat fantasiat ovat psyykkisen ja seksuaalisen kehityksen lähtökohta. Oidipuskompleksi alkaisi ensimmäisen elinvuoden aikana. Kun rinta tuottaa välillä pettymyksiä, kääntyy vauva isän peniksen puoleen, mistä etsii mielikuvissa oraalista tyydytystä. Sekä hyvät että tuhoavat fantasiat keskittyisivät penikseen ja rintaan vuorotellen kohdetta vaihtaen ja olisivat positiivisen ja negatiivisen oidipuskompleksin perusta. Kun vauvan genitaaliset tuntemukset alkavat, herää kastraatioahdistus ja pelko, että isä puree peniksen irti kostoksi siitä, että poika on halunnut itse purra isän peniksen irti ja sisäistää sen. Klein liittyy näihin fantasioihin myöhemmin myös kokonaisvaltaisemman idean vanhemmista sisäistettävänä objekteina. Kantänäkyfantasiassa yhdistyneet vanhemmat olisivat loppumattomassa oraalisen, anaalisen ja genitaalisen tyydytyksen hurmiossa, jonka ulkopuolelle lapsi jää. Teemasta kehittyi eri teoreetikkojen toimesta vuosikymmenten saatossa lukemattomia versioita. Maallikot

ihmettelivät aikanaan näitä käsityksiä, ja nyt voi ihmetellä, miten niistä tuli psykoanalyysin piirissä niin keskeisiä. Psykologian paljastama tieto meidän kaikkien ihmisten alttiudesta pohjustukselle ja havaintojen tiedostamattomalle valikoitumiselle suggestioiden mukaan, taipumus uskoa todeksi se mitä tarpeeksi usein toistetaan, voisi ehkä osaltaan jarrutella sukkeluutta syvyytensä psykologisiin syövereihin. Mark Solms kertoo kyselleensä psykoanalytikkokollegoiltaan mitä he muistavat oidipuskompleksistaan, mutta kyllään ei ollut siitä muistikuvia.

Sittemmin syntyi uudempiä ja parempia teorioita, tärkeimpiä mainitakseni egopsykologia, brittiläiset objektiiviteoriat, Kohutin Self-psykologia, relationaaliset ja intersubjektiviiset mallit sekä lacanilainen koulukunta. Niille on yhteistä paitsi aikaisempi koulukuntainen kiistely myös hermeneutiikkaan nojaava työskentely mielen sisäisten ilmiöiden parissa. Millään näistä teorioista ei voi kattavasti selittää yhdenkään potilaan kaikkia aspekteja, ne ovat osateorioita. Voisi olettaa, että mitä monipuolisempi teoreettinen arsenaali terapeutilla on käytettävissään, sitä joustavammin hän voi erilaisia ongelmia ja ihmisiä ymmärtää. Psykoanalyysin paradigma on kypsä, oleellisin on jo sanottu. En itse keksi muuta tietä päästä eteenpäin kuin kytkemällä hermeneutiikan kanssa vuorovaikutukseen sitä tietoa, mitä erityisesti affektiivinen neurotiede, tietoisuuden ja neurokognitiivisen tiedostamattoman sekä muistin tutkiminen on tuonut.

Erilaisia viettejä omine anatomisine ratajärjestelyineen on monia. Äitiyteen liittyvät tuntemukset esimerkiksi eivät ole niinkään sublimoitua seksuaalisuutta, vaan viettiperäistä hoivaamisen tarvetta. Imeminen ja ulostaminen ovat eri asia kuin seksuaalinen halu, ja tuskin pikkupojan ylpeily pippelistään on varsinaista seksuaalisen halun osoittamista. Lapsuuden itsetyydytyskin lienee useimmiten epäspesifin stimulaation hakemista paremmin kuin että se heijastaisi vanhempiin kohdistunutta himoa.

Tietoisuus rakentuu aivojen alaosista käsin emootioihin ja affekteihin liittyen, ja prosessi on sisäsyntyinen, perimän ohjaama. Tunteet edeltävät useimmiten ajattelua, ja siten terapeutin kannattaisi erityisesti niihin kiinnittää huomiota. Kuorikerrokseen, kortiko-talaamiseen järjestelmään aistien kautta tullut ja sinne tallentunut aineisto ikään kuin vain toimittaa tietoisuudelle sisältöä. Freudin id olisi Mark Solmsin mukaan tietoinen, ego olisi tiedostamaton, kokoelma automatisoituneita reaktiomalleja ja representaatioita. Aivot pyrkivät automatisoimaan toimintaansa energeettisistä syistä, toiminta on intentionaalista, ennakoimaan pyrkivää ja tavoittelee homeostaattista tilaa. Kun jonkin ongelman ratkaisumalli automatisoituu liian aikaisin ja toimii huonosti, syntyy psyykkistä oireistoa. Psykodynaaminen tiedostamaton, josta psykoanalyysi puhuu, muodostaa vain pienen osan laajasta neurokognitiivisesta tiedostamattomasta, joka koostuu elämänhistorian aikana automatisoituneista kaavoista ja algoritmeista. Sen tarkoitus on olla elämää suojeleva ja ylläpitävä. Sekä suuremmat traumaattiset tapahtumat että ennen kaikkea arkipäivän kurjuuteen liittyvä halveksunta ja väheksyntä voivat sisäistyä ilman tietoisuutta ja mahdollisuutta torjua. Niistä muodostuu automatisoituneita kaavoja. Psykoanalyysin piirissä on ollut vuosikymmenien ajan tapana ajatella, että aivot ja neuronit tapahtumat eivät määrää toimintaamme, vaan ihmistä voidaan pitää vastuullisena subjektina, jolla on sielu. Nyt tiedetään, että aivoilla on sielusta ja tietoisuudesta riippumaton oma roolinsa, ja vanha käsitys on yksinkertaisesti väärä ja haitallinen. Potilaat häpeävät itseään ja oireitaan, joiden syntyyn usein ovat syyttömiä, ja kokevat minuutensa, persoonansa pahaksi tai kelvottomaksi. Kun he ymmärtävät tämän, he voivat tuntea paremmin myötätuntoa itseään kohtaan. Psykoterapian ilmapiiri muuttuu erilaiseksi, kun terapeutti ei näe potilasta samassa määrin negatiivisessa valossa oireistaan vastuullisena, defensiivisenä, torjuvana, halkovana, yhteyksiä katkovana.

Arvelen, että terapeutin osittainkin ymmärrys aivojen toimintaperiaatteista voi auttaa pitämään jalvoja maan pinnalla. Vuorovaikutuksen mikrotason, emootioiden reaaliaikaisen lukemisen ja peilausfunktion huomioiminen on ensisijaisempaa kuin yritykset palauttaa asioita tietoisuuteen. Psykoterapia on tavallaan käsityöläisammatti, ja se nojaa paljon arkielämän ymmärrykseen. Metapsykologisten teorioiden soveltaminen tai rakentelu voi ohjata sitä mihin suuntaan kulkea. Siksi niiden päivittäminen ja sovittelu yhteen muunlaisen tiedon kanssa ei ole niinkään kuparin lisäämistä kultaan vaan tarpeellista uudistumista. Psykoanalyysin status paranee, jos se korjaa itseään kuten eri tieteenaloilla on tapana.

*Martti Tuohimetsä
päätoimittaja*