

*Mariola Paavilainen, Matti Pesola, Anna Collander & Antto Luhtavaara*

## Rakkaus koronan aikaan

*Mitä pandemia opettaa meille psykoterapiasta?*

### Alkusanat

*Mariola Paavilainen*

Viime keväänä puhkesi maailmanlaajuinen kriisi. Korona rantautui jokaiseen maankolikkaan, myös Suomeen, joka useimmalle meistä on ollut tähän asti lintukoto, josta on saanut seurata maailmalla syttyviä ja sammuvia kriisejä turvallisen etäisyyden päästä. Tartuntalukujen kuriin saamisen nimissä ihmiset siirtyivät etätyöskentelyyn, myös useimmat psykoterapeutit. Etäterapia-aika on herättänyt paljon ajatuksia ja tunteita – huolta psykoterapiaprosesseista mutta myös myönteisiä yllätyksiä ja edistysaskelaita. Etätyöskentely on ravisuttanut meidät valppaiksi, pakottanut miettimään toimintatapojamme. Samalla tietokoneen ruutu on puuduttanut ison osan itsestämme, ja psykoterapia ilman fyysistä läsnäoloa on tuntunut väsyttävältä hapuilulta. Lukemattomia kysymyksiä ja pohdintoja kaikesta kokemastamme on herännyt ja vaatii päästä yhteisen keskustelun pariin. Lopputuloksena on tämä kolmen tekstin kokonaisuus, joka syntyi työyhteisömme koronakeskustelujen hedelmistä ja johon sain kunnian kirjoittaa alku- ja loppusanat.

Ensimmäisessä osuudessa Matti Pesola maalaa kuvaa etäterapiatilanteesta, jossa yhtäkkiä joutuu kasvotusten myös itsensä kanssa. Kuka tuo oikeassa yläkulmassa oleva henkilö oikein on ja miksi se näyttää noin oudolta? Myös läsnä olevaa hiljaisuutta etäterapiassa

pohditaan. Mielenkiintoinen teema kirjoituksessa on lisäksi yhdessä luotu kolmas ja sen merkityksellisyyden muutokset.

Toisessa osuudessa Anna Collander pohtii luovan ajattelun ja leikkisyyden vaalimista hankalienkin realiteettien edessä ja sitä, miten psykoterapiasuhte ja siinä heijastuvat vuorovaikutusmielikuvat elävät etä- ja läsnäterapian vuorotellessa. Olisi tärkeää herkistyä sille, mitä asiakkaan mielessä olevalle psykoterapeutille tapahtuu ja mitä psykoterapeutin mielessä olevalle asiakkaalle tapahtuu, kun sisäisiä kiintymysuhdekuvioita koetellaan.

Kolmannessa osuudessa Antto Luhtavaara käsittelee settingin tärkeyttä sisäisenä elementtinä ja sen kokemina kolhuja koronakriisin iskiessä. Myös erilaisia psykoterapeutin ja asiakkaan jakamia transferenssi–vastatransferenssi-matriiseja hahmotellaan. Teksti kutsuu leikkisästi miettimään omia asiakassuhteita: minkälaisia matriisien verkkoja on kevään ensimmäisen korona-aallon aikana kudottu? Minkälaisia rooleja psykoterapeutille on kullakin näyttämöllä annettu?

Toivomme tekstien herättävän pohdintoja omista koronakokemuksistanne. Keskustelu jatkuu!

### Pää vinossa, väärät silmät

*Matti Pesola*

Videoyhteydessä tarjolla on kaksi päätä. Toinen on tutun näköinen, juuri se asiakas, jota

olen tottunut katsomaan, kun hänen nimensä lukee kalenterissani. Toinen on oudompi. Hänen kasvoihinsa en ole tottunut lainkaan keskittymään terapiatunneilla. Tuotako se toinen katselee.

Katsotuksi ja erityisesti nähdyksi tuleminen on yksi keskeinen prosessi, jonka kautta subjekti rakentuu vuorovaikutuksessa. Sen sijaan tuntuu herkästi hankalalta tulla tietoiseksi toisen katseen kohteena olemisesta, jos toisen katseeseen projisoidaan kriittisiä sisäisiä arvioita. Tämä on häpeäaltis tapahtuma, joka irtaannuttaa välittömästä kokemuksesta. Nuoruusiässä hankaluus korostuu ja toimii välittäjänä monin tavoin itsetunnon kehityksessä ja erilaisten sosiaalisten pelkojen näyttämönä. Jos näyn toiselle, olen – jos kukaan on – vastuussa siitä, miten näyn.

Toisissa etäyhteyden mahdollistavissa videosovelluksissa on niin sanottu automaattinen mirroring-toiminto, jonka kautta kuva itselle päin näyttää luonnollisemmalla, kun taas toisten sovellusten aidon kuvan lähettäminen aiheuttaa orientaatiotarvetta. Miksi pääni on vinossa vasemmalle? Kun yritän suoristaa sitä, se kääntyy enemmän vasemmalle! Miksi katson omaa päätäni enkä tuota toista, joka on tämän terapiatunnin päähenkilö?! Miksi tälläkin terapiatunnilla on kaksi päätä?

Useimmissa viestinhjelmissä on kuitenkin mahdollisuus asettaa oma kuva itseltä piiloon. Sen lisäksi viestimien muiden toimintojen parissa on mahdollista hyvinkin pitkälle asettaa oma itsensä piiloon, mutta sen käsittely ei kuulu enää tämän artikkelin piiriin.

Vaikka kuvansa saisi näkymättömiin, jää kuvayhteyteen edelleen ei-tahdonalainen epäluonnollisuus: kun katson toista silmiin – siis sinne missä asiakkaan pää näkyy laitteellani – näytän hänen ruudullaan katsovan enemmän tai vähemmän vinoon. Jos haluan näyttää siltä, että katson silmiin, on minun katsottava laitteen kameraa. Se voi monessa tapauksessa tarkoittaa, etten katso lainkaan asiakkaaseeni tai näe hänen ilmeitään.

Hyvä katsekontakti on eräs tehokkaimpia läsnäoloa viestiviä eleitä. Kun toivon voivani todella välittää asiakkaalle, että tässä minä olen, saan tuijottaa pientä lasista silmää.

## Läsnäolon tarve, mutta kenellä?

Läsnä oleva hiljaisuus on kohtaamisen muoto. Parhaimmillaan se voi toimia hyvän erillisyyden vahvistajana, yksinolona yhdessä. Aistin ja koen toisen läsnä olevaksi mutta omassa mielessään elävänä toisena, jolla on valta liittyä yhteyteemme sanomalla tai elelimillä jotenkin mutta myös pysytellä oman mielensä parissa. Kuinka hyvin voin aistia tämän saman, kun väiillämme on pätkivä videoyhteys? Entä kuinka oma yritykseni tällaiseen läsnäoloon välittyä asiakkaalle?

Hiljaisuudesta on etäterapiassa tarve keskustella uudella tavalla. Antaa sille lupa ja tila, jotta tulee mahdolliseksi uskaltaa itsekin käyttää sitä pelkäämättä että toinen kokee psykoterapeutin häviävän. Keskustella siitä, miltä hiljaisuus videoyhteydessä tuntuu. Kun läsnäoloa tulee vaikeaksi välittää fyysisellä läsnäololla, jää puhe herkästi ylikorostuneeksi kanavaksi, ja myös psykoterapeutissa herää tarve yrittää rakentaa yhteyttä vaikka sitten puhumalla tyhjempiäkin asioita kuin ehkä tavallisesti tekisi mieli.

## Ei niin hyvää, ettei jotain pahaakin

Kiinnostava piirre koronajakson etäterapioissa oli se vaihtelu, jota asetelman muutos aiheutti. Osa asiakkaista kärsi etäyhteydestä selvästi, kieltäytyi siitä, mikäli sellainen oli mahdollista, tai sitten halusi esimerkiksi ehdottomasti puhua vain puhelimitse.

Useat kollegat kuvasivat, kuinka jollekin asiakkaalle mahdollistui etäyhteyden kautta erilainen työskentelytapa kuin aiemmin kasvotusten tavatessa. Jotkut asiakkaat pystyivät myös hyödyntämään fyysisen etäisyyden tuomaa turvaväliä siten, että saattoivat kohdata tai käsitellä aiemmin häpeänalaisia kokemuksiaan, esimerkiksi kertoa omista tuntemuksistaan henkilökohtaisemmin ja syvemmin kuin kasvotusten. Useimmat asiakkaat pystyvät sietämään etäyhteyttä ja jatkamaan produktiivista työskentelyä sen avulla. Se varmasti on parempi vaihtoehto kuin psykoterapioiden keskeytyminen fyysisten kontaktien välttämiskehotteen johdosta.

Psykoterapeutin näkökulmasta mielenkiintoista oli huomata, miten riippumatonta asiakkaan kyvystä työskennellä saattoi olla oma turhautumisen ja epämuikavuuden kokemus. Yksilöimättä ja asiakkaista riippumatta vaikka vain neljän käynnin päivä tuntui joka kerta pidemmältä ja raskaammalta kuin miltä se läsnäterapiassa tuntuu. Asiakkaalle etätapaamisista psykoterapeutin kanssa on saattanut kertyä ehkä kahdesti viikossa. Psykoterapeutilla niitä on helposti kaksikymmentä.

Osa selityksistä varmasti liittyy tavanomaisen työn ulkopuolisiin kuormitustekijöihin, kuten aiemmin mainittuihin videoyhteyden mukanaan tuomiin sivuilmiöihin tai videoyhteyden toimivuuteen ylipäänsä. Työergonomia on saattanut monella olla tilapäiseksi oletetussa tilanteessa välttävällä tasolla. Stressiä on voinut aiheutua myös oman perheen tilanteesta, jos esimerkiksi lasten hoitokuviot tai puolison työtilanne ovat aiheuttaneet kuormitusta. Myös huoli omasta terveydestä, itsen tai läheisen riskiryhmään kuuluminen ovat ilmeisiä kuormitustekijöitä.

Näidenkin asioiden ollessa suhteellisen turvallaisella mallilla hyvin laajalti on jaettu kokemusta työn katoamisesta etätyöskentelyn jatkuessa. On kiinnostavaa ajatella, mistä osasta tätä työtä meidän psykoterapeuttien hyvinvointi on riippuvaista, jos se ei liity suoraan ansioihin, tapaamisten rakenteeseen viikkoaikataulussa eikä edes mahdollisuuteen olla avuksi asiakkaille!

Vaikka suurin osa asiakkaista kuitenkin myös selkeästi preferoi läsnäterapiaa, haluan tarkoituksella kärjistää valottaa sitä epäsynkronia, että asiakkaan kokemus psykoterapian toimivuudesta ei välttämättä kärsi vastaavasti kuin psykoterapeutin tyydyttävyys oman työn suhteen. Syitä voisi pohtia asiakaslähtöisesti – etäisyyden takaa asiakkaat kuitenkin ovat keskimääräistä defensoituneempia, ja esimerkiksi suoraa konfrontaatiota on vaikeampi tehdä, jolloin työhön jää vähempien vaikuttamisen mahdollisuuksien kokemus. Myös terapeuttilähtöinen näkökulma on ajattelun arvoinen – tarvitseeko psykoterapeutti fyysistä vuorovaikutusta enemmän kuin asiakas? Jos, niin miksi?

Ehkä vielä mielenkiintoisempaa olisi kuitenkin kääntää katse itse psykoterapeuttiseen prosessiin ja ilmiöihin, joista kyllä puhutaan mutta joista on vaikea tehdä havaintoja ennen kuin niissä tapahtuu näin dramaattisia muutoksia. Terapeuttisen kolmannen (Ogden 2004) käsite avaa kiinnostavan näkökulman tähän ilmiöön.

### **Ei ole asiakasta ilman psykoterapeuttia eikä psykoterapeuttia ilman asiakasta**

Ogden (2004) toteaa, että myös psykoterapiassa subjekti ja objekti ovat keskinäisessä riippuvuussuhteessa. Kun asiakas ja psykoterapeutti ovat vieraan olosuhteen äärellä, jotain muuttuu myös näiden kahden välille syntyvässä interpersoonallisessa tilassa.

Etäyhteyden ongelmana voisi olla yhdessä luodun (kolmannen) merkityksellisyyden väheneminen tai kadottaminen, mikä ilmenee tylsyyden tai tyhjyyden tunteina. Tämä voi käynnistyä psykoterapeutin liiallisen epämuikavuuden (ja kiintymyshistorian ongelmien) tai asiakkaan kiintymyssäröjen aktivoimana siten, että kokemuksellisesti kumpikin osapuoli rekisteröi, että asiat ovat nyt toisin epämääräisellä tavalla. Kumpikin kokee ja tulkitsee tätä epämääräistä muutosta omien kykyjensä ja voimavarojensa kautta, mutta tilanne vaikuttaa psykoterapeuttiin eri tavalla, koska tietyt piirteet tässä muuttuneessa epämääräisessä yhteyden luomisen vaikeudessa toistuvat viikon monissa tapaamisissa.

Voidaanko ajatella, että kokemusta yhteisesti luodusta vuorovaikutuksesta rakennetaan ja ylläpidetään paljon ei-kielellisen ja nimenomaan kehollisen yhteyden kautta? Asiakkaan näkökulmasta terapeuttista vuorovaikutusta on viikossa vähemmän. Ehkä kokemusta yhteisestä suhteesta ja kolmannesta pystyy pitämään yllä ohuemmankin kanavan yli, kun suhde on riittävän latautunut.

Lähitöihin palatessa saattoi huomata, että kun fyysinen vuorovaikutus lisääntyy tietyn määrän yli, on joku määrä etäyhteyttä jaksuttavissa toimivammin. Yksinomaan etäyhteyden varassa toimiminen on kuormittavampaa. Tällaisen havaintolinjan pohjalta hiljaisen tiedon

ja vuorovaikutuksen osa-aluetta psykoterapiassa olisi tärkeää entisestään korostaa pelkäämään kielellisen tapahtumisen ohella.

Kun tarkentaa siihen, mitä alitajunnat sitten yhdessä luovat, löydetään vastaukseksi matriisi erilaisista peloista, toiveista ja odotuksista. Näistä on sekä Anna Collanderin että Antto Luhtavaaran teksteissä esimerkkejä.

Silloin kun etäyhteys on koettu jollain tavoin yhteyttä köyhdyttävänä, ollaan tekemisissä sellaisten matriisien kanssa, joissa korostuu esimerkiksi hylkääminen ja ulkopuolelle joutuminen. Psykoterapeutissa voi laukaista deprivaaion sävyjä kokemus yksin uuden tilanteen äärelle joutumisesta, monenlaisesta konkreettisesti epämurkavuudesta ja epäluontevuudesta. Vaikeus pitää yllä elävää yhteyttä asiakkaaseen voi loukata myös psykoterapeutin narsismia, kun itselle ei voi antaa yhtä hyvää palautetta kontaktin onnistumisesta kuin tavallisesti.

Ogdenin (2004) ajattelussa oleellinen linja on projektiivisen identifikaation käsittäminen tilana, jossa yhteisesti ylläpidetty kolmas välittyy alistavasti tai tunkeutuvasti yksilölliseen kokemukseen. Hän käyttää tästä ilmausta *subjugating third*. Analyttinen onnistunut työskentely edellyttää tämän yhteistä tunnistamista ja erillisten – mutta yhteisen kokemuksen muokkaamien – kokemusmaailmojen palautumista yksilöiden käyttöön. Ogden kuitenkin huomauttaa, että analyttinen kolmas on epäsymmetrinen konstruktio hoitotilanteessa, jota määrittävät psykoterapeutin ja asiakkaan roolit. Vaikka yhteisesti muodostunut asetelma vaikuttaa kummankin kokemusmaailmaan, niin analyttikon kokemuspuolen tehtävänä on toimia asiakkaan hoidon käytössä, auttaen ymmärtämään asiakkaan tietoista ja tiedostamatonta kokemista.

Meille psykoterapeuteina olisi kovin tärkeää voida tunnistaa oman epämurkavuutemme ja ahdistuksemme lähteitä, jotta niistä voisi erottaa uudessa olosuhteessa, mikä on omaa ja mikä toisen. Muuttuneen työskentelymuodon (väärin silmien ja ylimääräisten päiden) kanssa jaksamisen kannalta on oleellista pitää dialogi elävänä – psykoterapeutille itsensä ja kollegoiden kanssa mutta myös asiakkaan suuntaan ja kokemusta kuullen.

## Uusia ikkunoita

Anna Collander

Monelle meistä koronapandemia on ollut isku turvallisuusilluusiomme. Meitä on kipeästi muistutettu siitä, miten haavoittuva yhteys on koko tähän elämään. Side ihan kaikkeen rakkaaseen voi katketa, tulee yhtenä päivänä katkeamaan. Joudun jättämään nämä sammaloituneet kalliot ja kiehtovat kirjat. Nämä ihmiset.

Samalla suhde muihin on muuttunut ahdistavaksi. Voimme milloin vaan, tietämättämme, olla vaarallisia toisillemme. Koska koronavirus näyttää olevan erityisen kohtalokas vanhemmille ihmisille, on sukupolvien välisessä yhteydessä monien kohdalla tullut katkoksia.

Meidän jokaisen sisäiset kiintymyssuhteet ovat näistä syistä tulleet ravistelluksi. Se tuo psykoterapia- ja analyysisuhteisiin uusia työstämismahdollisuuksia ja tuoreita haasteita, kun psykoterapeutissa värähtelee henkilökohtaisena kokemuksena samansuuntaiset pelot, surut ja turvattomuudet kuin asiakkaissa. Koronapandemia on tuonut yhteisen inhimillisyyden selkeämmin näyttille. Psykoterapeuteina joudumme kamppailemaan omien sisäisten myrskyjemme kanssa samalla, kun moni asiakas tarvitsee meitä erityisen paljon ja settingjä joutuu muuttamaan nopeasti.

Siirtyminen etäterapian ja läsnäterapian välillä tuo asiakassuhteisiin uusia värähtelyjä, haasteita ja mahdollisuuksia. Tässä kuvaan jotain siitä, miltä paluu läsnäterapiaan saattaa herättää. Ennen kesätaukoa tapasin melkein kaikki asiakkaani muutamia kertoja kasvokkain. Moni oli sitä kovasti odottanut, mutta samalla palaaminen läsnäterapiaan oli ristiriitaista. Toki turvallisuus oli yksi teema. Psykodynaamisesti kiinnostavampana nousi kuitenkin riippuvuuden ja häpeän hankaluudet, jotka jälleennäkeminen asiakkaissa saattoi herättää. Läsnäterapian uudelleenmahdollisuudesta innostuneena analyttikkona on helppoa ymmärtää, miten nöyryyttävää ja häpeäältäistä voi asiakkaalle olla, kun odottaa jotakuta kovasti ja iloitsee jälleennäkemisestä. Mitä jos asiakas saakin vaikutelman – varhaisten kokemuksiensa takia – ettei analyttikko iloitse

tai halua nähdä? Mitä jos yhteys taas tuntuisi katkeavan?

Elävöittääkseni tätä tunnelmaa loin kaksi fiktiivistä vinjettiesimerkkiä, joissa on aineksia vuorovaikutuskonstellatioista monien asiakkaiden kanssa.

Nuori mies tuli aivan tunnin lopussa, kun pääsi takaisin hartaasti toivomalleen läsnäterapiaan. Hän kertoi, kuinka oli pyörinyt vastaanoton ympäri pitkään löytämättä oikeaa reittiä, häpeän vallassa, kun ei osannut löytää perille, vaikka tie olisi pitänyt olla jo tuttu. Samaan aikaan pyörin yhteisvastaanoton käytävällä reagoiden useampaan ovikellon soittoon ja palaten taas huoneeseeni, kun oven takana ei ollutkaan oma asiakas. Siinä sitten menimme ympyrää, jälleennäkemisen häpeäalitiuden tahdissa. Kunnes löysimme toisiamme, ja jotain kokemuksesta saatiin verbalisoitua.

Monta vuotta psykoterapiassa käynyt nainen muuttui etäiseksi ja epäkiinnostuneeksi etäterapian myötä. Koneeni ruudulla nainen uppoutui kotitöihin ja yritti samalla väsyneen kohteliaasti esittää jotain kiinnostusta kontaktirytyksiäni kohtaan. Jälleennäkeminen kasvokkain auttoi meidät saamaan tunnetasolla kiinni hänen hylätyksi tulemisen kokemuksestaan ja siihen liittyvästä pelosta ja loukkaantumisesta. Psykoterapian aikaisemmat etäällä olot – tauot ja lomat – eivät olleet riittävästi auttaneet meitä saamaan niihin kokemuksellista yhteyttä. Auttoiko etäyhteys häntä tuntemaan, että hän on edes jollain tasolla vielä yhteydessä hylkäävään objektiin? Auttoiko se minua saamaan paremmin kiinni hänen kokemusmaailmastaan tavalla, joka ei ole ollut taukojen aikana mahdollista – koska silloin olen ollut muualla? Vai herättikö koronapandemia minussa tunnelmia, jotka mahdollistivat herkistymisen hänen olotiloihinsa?

Jos saisin valita, koronaa ei tietenkään olisi ja heittäisin saman tien tietokoneen ulos ikkunasta. Samalla kuitenkin ajattelen, että siirtyminen etä- ja läsnäterapian välillä antaa monenlaisia herkistymisen mahdollisuuksia liittyen hylkäämiseen ja kiintymyssuhteiden katkoihin.

Miten menettelemme ja kasvamme tästä eteenpäin? Pitkillä etäterapiajaksoilla mene-

tämme jotain läsnäterapian tunnespektrin laajuudesta. Vaihteleva läsnä- ja etäterapian välillä syysflunssien ja mahdollisen uuden korona-aallon takia tuo taas omia haasteitaan psykoterapeuttiseen tunneyhteyteen. Tärkeää olisi vaalia mahdollisuuttamme ajatella ja yhdessä reflektoida settingiä ja sen muutoksia. Settingiä on perinteisesti usein perusteltu psykoterapian ja asiakkaan suojaamisella. Parhaimmillaan koronapandemia lahjoittaa meille laajemmat mahdollisuudet tunnustella, miten psykoterapeutin ja asiakkaiden värähtelyt sekoittuvat toisiinsa ja millä kaikilla tavoilla psykoterapeutin tapa luoda ja ylläpitää settingiä liittyy hänen omiin tarpeisiinsa ja tunteisiinsa. Jos uskallamme katsoa ei-tietäväisin silmin psykoterapeuttien erilaisia valintoja pandemiatilanteessa, voimme löytää uusia aspekteja psykoterapiatyöstä. Pandemia on avannut meille useampia ajattelun ikkunoita, jotka tavallisesti ovat totuttujen käytäntöjen ja illusorisen turvallisuudentunteen verhoamia.

Samalla toivon, että vaalisimme erityisen tarkasti luovuuden ja leikkisyyden tilaa. Kun joudumme sopeutumaan ankeaan realiteettiin ja kantamaan uudenlaista vastuuta settingistä, voi oikeassa olemisen korostua ja leikkisyys hävitä takaovesta. Leikkisyydellä olisi kuitenkin paljon annettavaa – se toimii herkkyyden ja toiveikkouden katalysaattorina. Luova ajattelu lisää kykyämme katsoa itseämme, prosessejamme ja asiakkaitamme uusista näkökulmista.

Yllätin itseäni ostamalla kesällä kirkkaanpuhaisen mekon. Se on ihana, ja osa sen ihanuudesta on tämä: se huokuu elämää, hilpeyttä ja iloa. Se muistuttaa minua siitä, että vaikka olen ohuissa langoissa kiinni, elämä voi kantaa ja leikille on tilaa – asiakassuhteissa ja muualla. Luova tunneyhteys on parhaimmillaan yhtä todellinen realiteetti kuin koronapandemian kasvavat luvut.

### **Schrödingerin setting**

*Antto Luhtavaara*

“Kokeen tarkoituksena on osoittaa, että kvanttimekaniikka on epätäydellistä ilman sääntöjä, jotka kuvaavat, milloin alfafunktio romahtaa ja

kissa kuolee tai säilyy hengissä sen sijaan, että olisi kumpaakin.” - Wikipedia (paitsi neljän kirjaimen muutos)

Koronakriisin aikana yhä useampi psykoterapeutti on asettunut kotinsa rauhaan katsomaan Yleltä ranskalaista *Le Bureau* -tv-sarjaa, joka kertoo Ranskan salaisen palvelun kansainvälisistä peiteagenteista.

Olen leikitellyt ajatuksella, että suosio perustuu videopuheluiden romantisointiin sarjan alussa: kentällä olevat agentit puhuvat videopuhelun välityksellä *työnohjaajilleen* sydäntään riipivistä asioista hädän, kaaoksen, elämän ja kuoleman keskellä. Me tarvitsimme koronakriisin aikana jotakin buustaamaan merkityksellisyttä videopuhelun äärellä.

Jaksossa ”Päätöksen aika” kentälle matkava agentti Marina Loiseau on viimeisessä kasvokkaisessa tentissä työnohjaajansa kanssa harjoittelemassa, kuinka olla luopumatta peiteroolistaan kovankaan paineen alla.

”*Mikä on Bayonnen areenan nimi?*” työnohjaaja tenttaa. ”*En tiedä. En tykkää härkätaistelusta*”, Loiseau vastaa peiteroolistaan käsin. ”Tiedätte kyllä. Ettekös varttunut Bayonnessa?” työnohjaaja jatkaa harjoitetta. Sitten tapahtuu jotain. Työnohjaajan ilme muuttuu, asento vaihtuu ja hän auttaa salaista agenttia alkuun: ”*Arènes de...*” Salaisen agentinkin ilme ja asento muuttuvat. Agentti ajattelee, että harjoitus on ohi.

”...*Lachepaillet*”, työnohjaaja opettaa. ”*Lachepallet*”, salainen agentti, joka on pudottanut pois peiteroolinsa ja on omana itsenään, toistaa huolimattomasti huokaisten. ”*Ottako tenttaamiseni päähän?*” työnohjaaja kysyy yhtäkkiä. ”*Ei*”, agentti vastaa. ”*Onko sinusta mukava jutella tässä kanssani?*” työnohjaaja jatkaa outojen kysymysten kysymistä itsekseen itsensä riisuneelta agentilta. ”*Joo, ehkä. En ole miettinyt asiaa*”, agentti vastaa huolettomasti. ”*Sinua ei taida huvittaa puhua kanssani?*” työnohjaaja jatkaa. ”*Ei ole kyse siitä*”, agentti vastaa kaikella vilpittömyydellään mutta ihmetellen työnohjaajansa käytöstä.

- ”*Sinua siis ei huvita.*”

- ”*En minä niin sanonut.*”

- ”*Lähtisit mielummin kotiin, niinkö?*”

- ”*En!*” agentti vastaa koko sydän pelissään tämän intiimin ja tärkeän ihmissuhteen äärellä.

- ”*Miksi minun pitää olla se joka sanoo, että... testaan yhä tässä peitetarinaasi*”, työnohjaaja paljastaa.

- ”*Hitto!*” salainen agentti kiroaa.

Kohtauksessa on tärkeä opetus myös meille psykoterapeuteille. Vaikka tulisi kuinka suuri kriisi, tulipalo teatterissa, me emme voi luopua peiteroolistamme vuorovaikutuksessa asiakkaidemme kanssa. Setting elää ja sammuu sisällämme. Ei seinissä, ei sohvilla tai nojatuoleissa. Sisällämme.

Koronakriisissä on lohdullista lukea esimerkiksi eteläamerikkalaisia (Cassorla 2005) ja italialaisia (Civitarese 2005) analyytikoita, joille yhteiskunnalliset kriisit (vallankaappaukset, luonnonkatastrofit, taloudelliset katastrofit, mafian sekaantuminen jne.) ovat enemmän arkipäivää kuin meille täällä lintukodossa. Kriisien keskellä Cassorlan sanat (Cassorla 2005, 715–716) auttavat: ”Jokaisessa analyytikossa on jotain sellaista, joka on juuri häntä, joka tekee hänestä erilaisen kaikista muista analyytikoista. Uskon että koulutuksemme osaset saavat meidät ottamaan nämä erityisyydet huomioon joka hetki analyyttisessä työssä. Ja on hyvä pitää mielessä, että se on *asiakas*, joka auttaa meitä huomaamaan ne asiat, joita olemme analyytikkoina epäonnistuneet huomaamaan. Ja tämä on mahdollista vain, kun *luovumme* yläpuolella olemisesta suhteessa asiakkaaseen. Jos analyytikko ei luopuisi yläpuolella olemisestaan, hän ei koskaan tajuaisi olevansa itsekin *mukana luomassa sokeita kohtia, enactmenteja, container-contained-häiriöitä*, ei-unia, näyttämöitä analyyttiselle teaterilavalle.”

Jossain määrinhän meille kaikille tapahtui näin, mutta jokaiselle omalla omalakisella tavallamme. Me putosimme osin pois peiteroolistamme, kun koronakriisi iski. Koska aihe on vakava, aion tasapainottaa tilannetta pohjimalla asiaa ironisesta ja koomisesta ajattelutavasta käsin.

Lachmann korostaa, kuinka jokaisen psykoterapeutin olisi hyvä jokaista käynnissä olevaa

psykoterapiaa miettiessään ajatella prosessia romanttisesta, traagisesta, ironisesta ja koomisesta ajattelutavasta käsin (Lachmann 2007). Ironinen ja koominen ajattelutapa ovat tärkeitä tasapainotuksia haudanvakavuudelle, jonka perinteiset romanttinen ja traaginen rekisteri luovat terapiaprosessin ajatteluun psykoterapeutin mielessä.

Lyhyesti sanottuna se menee näin. *Romantisessa ajattelutavassa* koettelemus pitää elää, voitto ansaita tai tappio kärsiä ainutlaatuisessa kokemuksessa eikä harhaisesti kuvitella muiden luovan koettelemuksia. *Traagisessa ajattelutavassa* korostuvat voimakkaat tunnetilat konfrontaation ja itsekonfrontaation äärellä eikä niinkään ulkomaailman kohtaamisen äärellä, jolloin konflikti, kauhu ja epävarmuus ovat odotettavia vieraita ja kasvu tapahtuu onnettomuuksien, kivun, vaille jäämisten ja turhautumien kautta. (Ks. Lachmann 2007; Luhtavaara 2019.)

*Koominen ajattelutapa* piirtää optimismia, eteenpäinmenoa, vaikeuksien rakastavaa hyväksymistä, toiveikkuutta, uusista aluista turvan ja nautinnon löytämistä, menneisyyden uudelleen tekemistä uusissa suhteissa rakentavasti. Hauskuus, spontaanius, elävyys, sen kokeminen, että on huolenpidon ja huomion arvoinen ja vapaa pyrkimään kohti menestystä, kuuluvat tähän. *Ironisessa ajattelutavassa* sisäiset ristiriidat löytyvät paradokseista ja monimerkityksellisyydestä (engl. ambiguous). Korostuu dialektiikka ja se, ettei mitään pidetä itsestään selvänä. Psykoterapeutin omien siipien katkaiseminen voi olla vahvistavaa ironisessa mielessä. Itseä ei ota niin vakavasti. (Ks. Lachmann 2007; Luhtavaara 2019.)

Tekstissän keskiössä ovat erilaiset psykoterapeutin ja asiakkaan *jakaman* transferenssi–vastatransferenssi-matriisiin kohtalot koronakriisin keskellä. Yksi tyypillisimmistä on varmasti ollut *”hylkäävä äiti – hylätty lapsi”* -matriisi. Psykoterapeutti on ajatellut, että nyt tapahtuu jotain niin poikkeuksellista, että joksikin hetkeksi työroolin voi laittaa poikki ja kerta kaikkiaan sopia, miten tämän yhteisen objektiivisen katastrofin keskellä toimitaan asiakkaan kanssa. Psykoterapeutin mieli on keskittynyt työhön objektiivisena, ei-intiiminä

asiana – ja oma perhe, sukulaiset ja ystävät ovat vallanneet mielen intiimit sopukat. Joskus tämä on pääosin asiakkaan fantasiaa ja joskus osittain tottakin.

Esitelläänpä tasapainon vuoksi vastakkainen ääripää, niin sanottu *”Bonnie & Clyde”* -matriisi. Siinä psykoterapeutti viittaa kintaalla yleisiin suosituksiin ja jatkaa pakomatkaa yhdessä samassa ahtaassa autossa asiakkaan kanssa. Hän vaikuttaa uhraavan jopa oman ja läheistensä terveyden pitääkseen huolta asiakkaastaan. (Oletetaan, ettei asiakas kuulu koronan riskiryhmään). Psykoterapeutti ei ehkä ole luopumassa ajoissa kättelystä tai live-tapaamisista, vaikka hän itse vaikuttaa kuuluvan riskiryhmään. Tämäkin voi olla tosiasia tai asiakkaan fantasioista nouseva: joidenkin kohdalla psykoterapeutit, joilla ei ole lähipiirissä riskiryhmäläisiä, ovat voineet jatkaa harkitusti live-tapaamisia, jolloin tämä transferenssi, vaikkakin vain fantasialähtöinen, tulee käsitellä psykoterapian aikana.

Mieleeni tulee myös *”pakonomainen psykoterapeutti – mielivaltaisten toimintatapojen uhri”* -matriisi, jossa psykoterapeutin OCD:lta vaikuttava sääntöjen ja toiminnan pikkutarkka vaatiminen saa aikaan samanlaista härkkimistä kuin mitä olemme kuulleet pakko-oireisten vanhempien aikuisten lasten raportoineen lapsuudesta ja nuoruudesta. Totta tai fantasiaa?

*”Epäitsenäinen psykoterapeutti – epäkypsän huoltajan uhri”* -matriisissa psykoterapeutti vaikuttaa tukeutuvan liikaa *muiden antamiin suosituksiin* kuin ne olisivat absoluuttinen laki eikä hänellä vaikuta olevan sisäistynyt itsenäinen minäihanne, jossa hän on lopulta itse itsensä auktoriteetti. Tietysti me kaikki seurasimme suosituksia ja keskustelimme ryhmässä terapiahuoneen ulkopuolella siitä, mikä olisi viisasta. Nyt onkin enemmän kysymys siitä, mitä transferenssi–vastatransferenssiin ujuttautuu.

Otetaanpa tälle vastapainoksi *”cowboy-palkintosonni”* -matriisi. Siinä psykoterapeutti näyttäytyy ylimielisenä cowboyina, muistuttaen jossain määrin Trumpin, Johnsonin tai Bolsonaro hahmoa. Hän vähättelee hygieniasäädöksiä ja koronan vaarallisuutta ja pitää asiakkaan pelkoja yleistyneenä ahdistuksena.

Lukijalla tulee varmaan itselläkin mieleen ainakin puolisen tusinaa matriisia niiden lisäksi, joita olen nyt luetellut. Nostanpa vielä viimeiseksi valokeilaan ”*inhoava-inhottu*”-matriisin, joka saattaa herätä hygieniä- ja kon-taktirajaussääntöjen sekä psykoterapeutin koronapaineessa nousevien omien tunteiden kautta. Asiakas ”tajuua”, että oikeasti psykoterapeutti pohjimmiltaan enemmänkin vihaa ja inhoaa häntä kuin rakastaa ja on houkuttunut hänen seurastaan. Ainoastaan raha ja terapi-asopimus pitävät psykoterapeutin jatkamassa terapiaa.

Korostan, että näiden transferenssi-vasta-transferenssi-matriisien ei tarvitse perustua millään tavalla psykoterapeutin puheisiin, vaan nämä voivat herätä ihan siitä, kuinka psykoterapeutti on *toiminut* kriisin äkillisyyden keskel-lä – muistamatta välttämättä itsekään, miten kaikki on mennyt.

No, otetaan vielä kerta kiellon päälle yksi: ”*ambivalentti (heikko) objekti – epäluottavainen false self*” -matriisi. Tässä matriisissa psykoterapeutissa on näkynyt huomattavasti enemmän kaoottisia ja hallitsemattomia tunteita, ajatuksia, tekoja ja puheita kuin koskaan psykoterapian aikana tähän mennessä. Sen sijaan että asiakas kehystäisi tämän koronakriisin globaaliksi, inhimilliseksi reaktioksi, asiakas ajattelee, että peiterooli on nyt riisuttu ja sen takana oleva psykoterapeutti onkin tuulella käyvä pyörremyrsky, jonka seurassa on parempi olla kiltti lapsi, joka ei turhaan haasta ja heitä öljyä tunneroihuun.

Kyse on lopulta nöyryydestä (Ikonen 2000). On vielä liian aikaista tietää, mitä kaikkea jokaisessa transferenssi-vastatransferenssi-matriisissa on lymyilemässä. Koronan ensimmäisestä aallosta on liian vähän aikaa. Koronan loppua emme osaa ennustaa. Pandemia tuli meille kaikille yllätyksenä. (Mutta ei kaikille milleniaali-asiakkaistamme, joista osa on ollut tietoinen epidemioiden yleistymisistä ja ihmiskunnan varautumattomuudesta siihen.)

Kun pöly on laskeutumassa, on kiinnostavaa seurata ihan jokaisen psykoterapiassa kävijän kohdalla, mitä matriisista paljastuu. Kun muiden terapiasuuntausten psykoterapeutit valmistelevat *seuraavaa* terapiatapaamista, me

psykoanalyttiset psykoterapeutithan valmistelemme *edellistä* tapaamista jälkikäteisesti (ransk. *après-coup*).

Tähän mennessähän osa matriisista niilläkin, jotka ovat työskennelleet monella tavalla hyvin myös etänä tai puhelimesta, on jäänyt sekä asiakkaan että psykoterapeutin tiedostamattomiin. Kriisin keskellä kaikki asiakkaamme ovat taipuvaisia tiedostamattaan tekemään tarkkoja havaintoja meistä varhaisten, parano-idisten self-objekti-matriisien ohjaamina. Myös kaikista ”terveimmätkin” asiakkaistamme. Samaan aikaan monet asiakkaistamme selviytyvät kriisistä tuoden psykoterapiaan suurem-massa määrin false self -puoltaan kuin true self -puoltaan. Tähän on ainakin ollut hyvä varautua. False self -puoli elää meissä ja heissä kaikissa ja on petollisen huomaamaton silloin, kun se ei ole äärimmäinen versio ilmiöstä.

Tästä syystä olen tehnyt myös esimerkkimat-riiseista karrikoituja kuvaelmia. Transferenssi tekee usein karpäsestä härkäsen. On psykoterapeutin vastuulla ottaa transferenssi-vastatransferenssi-matriisi käsittelyyn omalle terapiatyylilleen tyypillisellä tavalla mutta pitäen huolen, että se tulee monipuolisesti peratuksi ennen kuin psykoterapia päättyy. Parhaimmil-laan tällaiset enactmentit oikein käsiteltyinä voivat auttaa psykoterapiaa saamaan lisäsy-vyyttä ja enemmän kipukohtia käsiteltyä kuin ilman tällaisia kohtaamisia.

## Loppusanat

*Mariola Paavilainen*

Mitä psykoterapiaprosessille tapahtuu, kun istumme kaukana asiakkaasta, ikään kuin eri todellisuuksissa? Minä saunan pukuhuonees-sa, toinen omalla pihalla. Minä vastaanotolla yksin, toinen puun kannolla metsän suojassa. Minä autossa, toinen keittiössä. Itse huomasin tarvitsevani läheisyyttä päästäkseni paremmin ”altistumaan” toiselle. Kiinnostus, eläytyminen ja keskittyminen herpaantui helpommin olles-sani kaukana. Joidenkin asiakkaiden kanssa taas huomasin olevani kiitollinen etätyöskentely tuomista mahdollisuuksista, esimerkiksi kun etäinen ja varautunut asiakas uskalsikin

kaukana ollessaan avata mielenmaisemaansa enemmän. Digiloikka on ollut joillekin vanha tuttava, toisille täysin uusi työskentelymuoto. Joillekin osittainen ja toisille täydellinen etäisyyden otto. Jokainen meistä on joutunut punnitsemaan henkilökohtaisesti etätyöskentelyyn ryhtymistä, ja variaatioita on ollut monenlaisia.

Uskon, että digiloikka opetti paljon. Mikäli vastaavanlaiseen on ryhdyttävä uudestaan, voi siihen hypätä luottavaisemmin mielin, jos ensimmäisen kierroksen kokemuksia on riittävästi käsitelty. Uskon, että pohtiminen parhaimmillaan avaa uusia polkuja psykoterapiaprosessiin tutkittavaksi sekä yhdessä asiakkaan kanssa että kollegoiden kesken. Olen kiitollinen etäterapian herättämisestä pohdinnoista ja siitä, että meillä on mahdollisuus jatkaa työtämme sellaisinakin aikoina, kun lähellä olo ei ole turvallista. Vaikka ulkoinen setting muuttuukin, yhteys etäterapian aikana voi säilyä sellaisena, että prosessi ei häiriinny, jos saamme yhteyden omiin mielikuviimme säilymään elävinä.

Peter Høegin uusimmassa kirjassa *Sinun silmiesi kautta* (2019) käsitellään ihmisten välistä syvää yhteyttä ja sen vaikutusmahdollisuuksia ihmismieleen. Kirjan päähenkilöt ovat lapsina oppineet menemään toistensa uniin ja auttamaan sitä kautta toisiaan. Myöhemmin aikuisina yksi heistä on kehittänyt neuropsykologisen kuvantamismenetelmän, jolla ihmisten välinen syvä yhteys voidaan saada näkyväksi, ja sen avulla voidaan hoitaa ihmismielen haavoja ja vapautua menneisyyden traumoista. Kirjan teema kosketti psykoterapeuttia minussa. Kuinka parantavaa voi olla yhteyden saaminen; kuinka käänteentekevää voi asiakkaalle olla se, että tulee ymmärretyksi omilla ehdoillaan. Tätä skenaariota voisi leikkisästi käyttää käsillä olevan tekstikokoelmankin teemoissa. Joskus yhteys syntyy unissa, joskus siihen tarvitaan monimutkaisia koneita. Tärkeää kuitenkin on, että yhteyteen pyritään ja sen luomia vaikutusmahdollisuuksia vaalitaan.

## Kirjallisuus

- Cassorla, Roosevelt** (2005). From bastion to enactment: The 'non-dream' in the theatre of analysis. *International Journal of Psychoanalysis*, 86(3), 699–719.
- Civitaresse, Giuseppe** (2005). Fire at the theatre: (Un)reality of/in the transference and interpretation. *International Journal of Psychoanalysis*, 86(5), 1299–1316.
- Høeg, Peter** (2019). *Sinun silmiesi kautta*. Suom. Sanna Manninen. Helsinki: Tammi.
- Ikonen, Pentti** (2000). *Psykoanalyttisiä tutkimuksia*. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö.
- Luhtavaara, Antto** (2019). *Naisen vaiettu regressio*. *Psykoterapia*, 39, 138–149.
- Ogden, Thomas** (2004). The analytic third: Implications for psychoanalytic theory and technique. *Psychoanalytic Quarterly*, 73(1), 167–195.