

Tavoitteena ymmärtää oireita ylläpitäviä mielen ristiriitoja

Onko psykoanalyysillä kuitenkin paikkansa?

Psykoanalyysi ja psykoanalyttinen psykoterapia ovat viime vuosina menettäneet valta-asemansa psykoterapioiden joukossa. Erilaiset oireita nopeammin lievittävät, lyhytkestoisemat psykoterapiasuunnaukset ovat ottamassa psykoanalyysin ja psykoanalyttisen psykoterapian paikan etenkin akateemisen ja ”näyttöön perustuvan” psykiatrian suosimana terapiasuunnauksena. Vielä parikymmentä vuotta sitten kriittiset ajatukset psykoanalyysin asemasta oli tapana tulkita vain asiaa ymmärtämättömien ”oidipaaliseksi kapinaksi”. Tässä esitetyt ajatukset psykoanalyysin asemasta psykiatriassa, psykologiassa tai lääkärin työssä on nähtävä vain valistuneen psykiatrin puheenvuorona.

Vuosikymmenien kuluessa psykoanalyysin teoriat ja työtavat ovat rikastuneet tavattomasti. Viettiteoreettiseen, minäpsykologiseen, objektiuhdeteoreettiseen tai interpersonaaliseen koulukuntaan kuuluvat psykoanalyttikot voivat erota toisistaan suuresti niin teoreettisilta painotuksiltaan kuin työskentelytavoiltaan. On myös kiistanalaista, luokitellaanko esimerkiksi Otto Rankin tahtoterapia (will therapy), Erich Frommin humanistinen psykoanalyysi tai Heinz Kohutin self-psykologia psykoanalyttisiksi terapioidiksi.

Ehkä yksinkertaisin tapa määritellä psykoanalyysi on pitää sitä psykoterapiana, jossa työskentelyn kohteena ovat lapsuuden ihmissuhteista kumpuavat ja ajankohtaisia ihmissuhteita jäykistävät transferenssit eli tunteensiirrot ja niiden tiedostamisen vastustus (Freud 1914, Enckell 2012). Psykoanalyttikon tehtävä on auttaa potilasta näkemään itsessään sellaista, jota hän ei ilman apua näe tai uskalla nähdä. Useimpien muidenkin psykoterapioiden päämäärä on lisätä potilaiden

kykyä hahmottaa uskomustensa, käytöksensä ja oireittensa välinen yhteys. Muissa psykoterapioissa työskennellään kuitenkin potilaan tietoisten tai esitietoisten uskomusten ja mielikuvien kanssa. Niistä poiketen psykoanalyttisen työskentelyn erityiskohteena on piilotajunta ja päämääränä ihmissuhteita jäykistävien tiedostamattomien pelkojen, halujen ja toiveiden tekeminen tietoisiksi. Tästä kunnianhimoisesta pyrkimyksestä kumpuavat kuitenkin myös psykoanalyysin ongelmat käytännössä. Menneisyyden kahleista vapautumisen esteenä olevat muistot ja tunteet ovat usein niin kipeitä tai häpeällisiä, ettei niiden tiedostaminen onnistu muutamassa kuukaudessa tai pelkällä myötäelävällä asenteella. Ei ole kovin helppoa nähdä itseään omahyväisenä, itsekeskeisenä, kateellisena, mustasukkaisena, syyllisenä, häpeävänä ja pelkäävänä ihmisenä. Tässä mielessä psykoanalyysin päämääränä on auttaa ihmistä näkemään itsensä oman oireilunsa tuottajana. Psykoanalyysin pitkä kesto ja tiiviit tapaamiset sekä analyttikon suhteellinen neutraliteetti ja korostunut abstinenssi ovat kaikki keinoja, joiden tarkoituksena on auttaa potilasta tiedostamaan itsehavainnointiaan ja käytöstään jäykistäviä tunteensiirtoja.

Jotkut psykoanalyttikot sysäävät syyn sivuraiteelle joutumisestaan medikalisoiville psykiatreille tai ”manipuloiville” lyhytterapeuteille, säästöjä vaativille poliitikoille tai pikatehoa edellyttävillä vakuutusyhtiöillä. Yhdysvaltalainen psykoanalyysin toisinajattelija Owen Renik (2006) pitää psykoanalyysin pahimpana uhkana kuitenkin psykoanalyttikoiden pitäytymistä vanhoissa teorioissa ja työtavoissa. Hänen mukaansa psykoanalyysiä ei tule määritellä psykoanalyysiksi yksittäisten teorioiden, tapaamisten tiheyden, vapaan assosiaation tai

terapeutin neutraliteetin ja abstinenssin perusteella. Teoriat ja työtavat ovat vain työkaluja, jotka voivat edistää psykoanalyysin päämääriä – mutta eivät kuitenkaan aina tee sitä.

Samaa pragmaattista ja joustavaa ajattelua vaativat myös interpersonaalista psykoanalyysia edustava Stephen Mitchell (1997) ja itsepsykoanalyyttistä suuntausta edustava Arnold Goldberg (2002). Heidän mukaansa psykoanalyysin hoidollisista päämääristä tulee sopia avoimesti yhdessä potilaan kanssa. Tavoitteeksi ei suinkaan tule asettaa kovin vaikeasti määriteltävää ja vuosia vievää persoonallisuuden rakenteen muutosta. Näille perinteisen psykoanalyysin työtavasta irrottautuneille tosinajattelijoille psykoanalyysi on yksinkertaisesti vain psykoanalyttisen tiedon soveltamista monin eri tavoin potilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Perheterapeutti Murray Bowen totesi jo 1950-luvulla, että jäykistävästä tunteensiirroista voidaan vapautua myös kannustamalla potilaita kohtaamaan avoimesti pelottaviksi kokemansa ihmiset. Tällöin terapeutti on lähinnä tukevan ”itsenäisyysvalmentajan” roolissa.

Joustavampaa psykoanalyysia edustaville psykoanalytikoille psykoterapia on psykoanalyysia, kun terapian keskeinen päämäärä on oireita ylläpitävien tunteensiirtojen tutkiminen. Heille ei myöskään ole olemassa ”loppuun asti” vietyä vuosikautista psykoanalyysia. Mielen ristiriitaisten pyrkimysten ja henkilökohtaisen historian välinen yhteys säilyy käydystä analyysistä huolimatta koko elämän.

Psykoanalyysin aseman heikentymisen taustalla on varmasti osin myös se, että psykoanalyttikon koulutuksen edellytyksenä olevan terapeutin oman analyysin pituus on vuosikymmenien aikana koko ajan pidentynyt. Tämä seikka on ohjannut psykiatreja ja psyko-

logeja yhä enemmän niiden psykoterapiasuuntausten piiriin, joissa omakohtaisen psykoterapian vaatimus ei ole ajallisesti tai taloudellisesti yhtä vaativa. Kirkkokuntien tapaan psykoanalyysinkin pahimpana uhkana saattavat olla analyttikot, jotka tietävät tietävänsä. Vastoin yleistä kuvaa analyttikon tehtävänä ei ole kertoa ”totuuksia” potilaan sielunelämästä, vaan auttaa häntä ymmärtämään paremmin oireita ylläpitäviä ristiriitojaan. Viisaat psykoanalyttikot tietävät, että he tiedostaan huolimatta eivät tiedä (Renik 1998, Merkur 2011).

Psykoanalyysin ensisijaisena pyrkimyksenä ei ole oireiden hoito, vaan tiedostamattomien tunteensiirtojen tekeminen tietoisiksi ja tästä seuraavan itsehavainnointikyvyn lisääminen (Ikonen 2011, 2012). Sairauksien ja niitä ylläpitävien pelkojen korjaantuminen on psykoanalyysissä siten tietyllä tavalla sivutuote. Taloudellista tehokkuutta korostavassa nykymaailmassa pelkoja tai masennustiloja voidaankin useimpien potilaiden osalta lievittää nopeammin lääkkeillä tai muilla psykoterapioilla, joiden ote on aktiivisempi. Sen sijaan potilaiden itsehavainnointikykyä ehkä pysyvämmiin lisäävä psykoanalyysi voinee ainakin joillakin potilailla estää muita psykoterapioita paremmin pelkojen tai masennustilojen uusiutumista.

Kun kysytään, onko psykoanalyysillä paikkaa nykymaailmassa, voitaisiin yhtä hyvin pohtia, onko siellä sijaa sokraattiselle dialogille. Itse en epäile, etteivätkö erilaiset menneisyydestäni kumpuavat tiedostamattomat tunteensiirrot vaikuttaisi suhteessani itseeni ja muihin ihmisiin sekä koko maailmankuvaani. Uskon myös, että iloa ja luovuutta tyypistävien ennakkoluulojen ja häpeän juuret löytyvät ihmisten piilotajunnan luolien varjoista (Reichardt ja Ikonen 1994). Psykoanalyysin

PÄÄKIRJOITUS

päämäärä on auttaa ihmistä kohtaamaan myös pimeät puolensa (Kristeva 1992). Kirjoituksessaan ihmisen vapaudesta ja vastuusta Maria Cavell (2003) toteaa onnistuneen psykoanalyysin tuloksen olevan kaikille ihmiselle armollinen kokemus siitä, että ”tällaisia me ihmiset olemme”. Tässä mielessä psykoanalyysillä on pysyvä paikkansa etsittäessä ihmisen vieraantumista vähentävää totuutta. ■



MATTI O. HUTTUNEN, professori, erikoislääkäri, psykoterapeutti
Kolmas linja 20 B 21
00530 Helsinki

SIDONNAISUUDET

Ei sidonnaisuuksia

KIRJALLISUUTTA

- Bowen M. On the differentiation of a self. Kirjassa: Bowen M, toim. Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson 1978, s. 467–528.
- Cavell M. Freedom and forgiveness. Int J Psychoanal 2003;84: 515–34.
- Enckell H. Psykoanalyysi ja psykoanalyttiset terapiat. Kirjassa: Huttunen MO, Kalska H, toim. Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2012, painossa.
- Freud S. On the history of psychoanalytic movement. The Standard Edition of the

complete psychological works of Sigmund Freud. Kirja nro 14. London: Hogarth Press 1914/1957.

- Goldberg A. American pragmatism and American psychoanalysis. Psychoanal Q 2002;71:235–50.
- Ikonen P. Psykoanalyttisiä tutkielmia. I/II. Helsinki: Prometheus kustannus Oy 2011/2012.
- Kristeva J. Muukalaisia itsellemme. Suom. P. Malinen. Helsinki: Gaudeamus 1992.
- Merkur D. Explorations of psychoana-

lytic mystics. Contemporary Psychoanalytic Studies No 11. Amsterdam: Rodopi 2011.

- Mitchell S. Influence and Autonomy in Psychoanalysis. New Jersey: The Analytic Press 1997.
- Rechart E, Ikonen P. Häpeä psyykkisen lamaannuksen aiheuttajana. Duodecim 1994;110:278–85.
- Renik O, toim. Knowledge and authority in the psychoanalytic relationships. New Jersey: Jason & Aronson 1998.
- Renik O. Practical psychoanalysis. New York: Other Press 2006.