



Aistin ja muistan, siis olen ja elän

Descartesin kuuluisan lauseen ”Ajattelen, siis olen” mukaan mielen olemassaolo edellyttää kykyä epäillä aistien antamaa kokemusta. Pelkkään ajatteluun perustuva kuva mielen totuudesta on kuitenkin Kahlil Gibranian lainaten vain sukupuolettoman kuiva tosiasia (1). Ilman aistillisia kokemuksia – väärin tulkitujakaan – ihmisen mieli ei synny eikä ihminen myöskään koe elävänsä.

Kosketan, siis olen

Äiti kiinnittyy lapseensa ja lapsi äitiinsä vastavuoroisen painautuvan kosketuksen kautta. Kokeakseen olevan olemassa ihmisen täytyy saada koskettaa. Kosketuksen tarve saa pienen lapsen löytämään itselle alati lähellä olevan turvallisen Nallen tai pehmeän turvarätin. Yhtä lailla kosketuksen pakko saa mieleltään hajoavan nuoren viiltelemään ranteitaan tai kehitysvammaisen hakkaamaan päätään seinään. Pakonomaisen syömisen tai juomisen osasyynä on usein ruoan tai oluen suun limakalvoille tuottama kosketus (2). Pakonomainen seksin taustalla on usein olemassaolon ehtona oleva kosketuspakko. Levoton dementiaista kärsivä rauhoittuu saadessaan päälleen kevyen peiton asemasta painavan hernetäkin. Rakastavan käden kosketus antaa uskoa elämään kuolinvuoteellakin.

Kosketus on aistillista ja siis ytimeltään myös eroottista. Siksi lapsen ja vanhemman syleily muuttaa lapsen kasvaessa insestikiellon vuoksi luonnettaan. Kosketuksella on kuitenkin muisti, jonka vuoksi lapsen kosketuksen torjuminen, paheksuminen tai insestinen hyväksi-

käyttö värittävä väistämättä aikuisen eroottista ja seksuaalielämää (3).

Liikun, siis olen

Kosketusta ei ole olemassa ilman liikettä. Liike on kosketuksen lailla aistillinen kokemus ja siten omalla tavallaan myös eräänlaista kosketusta. Thomas Ogdenin mukaan rytmisen liike on kosketuksen tavoin peruskeino kokea olevansa olemassa (2). Kehdon tasainen liike rauhoittaa vauvan, musiikin rytmi aikuisen. Junan liike rauhoittaa levottoman mielen, pakkoliikkuja ei koe olevansa olemassa ilman jokapäiväistä juoksulenkkiään. Palavaa savuketta pitävän käden rytmisen liike on osa ketjupolttamista. Blaise Pascalin sanoin ”Liike on elämää, muu on kuolemaa” (4). Kirjoittaminenkin on ytimeltään kehon musiikkia ja tanssia. Käveleminen tuo sanat mieleen ja sallii sanojen rytmin kuulemisen (5). Kävelen, tanssin ja kirjoitan, siis olen.

Muistan mitä muistan, olen mitä kuvittelen olevani

Emme koe olevamme ilman elämämme tunnehetkistä koostuvaa valokuva-albumia (6). Muistoihimme perustuva elämäntarinamme on kuitenkin aina subjektiivisesti väritetty ja myös pirstaleiseksi sensuroitu kertomus.

Tarinamme ensi rivit on aina kirjoitettu näkymättömällä musteella, kun varhaislapsuutemme tunneilmapiiri värittää sanattomasti kuvaamme itsestämme (7). Koko loppuelämämme joudumme hylätyksi, rangastuksi tai paheksutuksi tulon



pelossa tukahduttamaan ainakin jonkin osan aidosta itsestämme. Meistä tulee, mitä opimme teeskentelemään (8). Ja lopulta unohdamme, että me teeskentelemme.

Minuutemme ongelmana ei ole vain piilotaajuntaamme sysätyt ja kielletyiksi tai häpeällisiksi koetut halut ja toiveet. Tämän lisäksi erilaiset traumaattiset kokemukset ovat usein rikkoneet minuutemme toisistaan enemmän tai vähemmän erillään oleviksi osapersooniksi (9, 10). Etenkin lähisuhteittemme kriiseissä ulkonaisesti normaali persoonamme voi muuttua äkillisesti hallitsemattoman emotionaaliseksi persoonaksi, joka kokee nykyhetken menneisyyden trauman vääristyneissä väreissä. Noissa tunnekuohuisissa tiloissa käyttäydymme tavalla, joka hämmentäisi lähimmät ystävämme. Emmekä me itsekään aina muista tai tunnista noissa tiloissa ilmenevää käytöstämme tai osaitseämme.

Vain kertomalla tarinamme toisille voimme kuulla ensi kertaa oman kertomuksemme. Jaetut sanat mahdollistavat vapautumisen itsestään selviksi tuntuvista aistikokemuksista ja siten uusien toisiamme yhdistävien maailmojen luomisen (11). Kaikkien itsetunte-

musta lisäävät psykoterapiat ja dialogit ovat ytimeltään subjektiivisten tarinoittemme uudelleen väritystä, jossa molempien osapuolien subjektiivisesti vääristyneet peilikuvat itsestä korjaantuvat.

Vastavuoroinen hymy

Me synnymme minäksemme, kun Toinen (äiti, isä, muu toinen) vastaa hymyymme hymyllä. Vastavuoroinen hymy on mielten kosketusta, jota me kaipaamme ja etsimme koko elämämme.

Riidan jälkeen sopua etsivät puoliset, ystävät tai työtoverit odottavat tavatessaan toisiltaan ilahtuvaa hymyä, koska hymy on anteeksiannon merkki. Toisen hymyn pelokas odotus ehtona omalle hymylle estää oman spontaanin hymyn, mikä helposti etäännyttää sopua etsivät uudelleen toisistaan. Toisen hymyttömyys aiheuttaa meissä kaikissa eriasteisia ärtymyksen, häpeän, syyllisyyden tai riittämättömyyden tunteita, jotka vuorostaan muodostuvat oman aidon hymyn esteiksi. Vastoin Antoine Saint-Exupéry'n Pikku Prinssin sanoja odotus ei siis aina annakaan onnen tunnetta

(12). Rakkaus ja toveruus säilyvät, kun osapuolet kykenevät hymyillen kohtaamaan toinen toisensa, menneitä muistamatta ja mitään toivomatta (13, 14).

Ajaton hymyilevä nyt-hetki – lopultakin olemme

Ilman aistikokemuksia ja tunnemuistoja ihminen ei ole eikä koe olevansa elossa. Salaisuudet ja ristiriidat ovat elävöittävän hymyn este, työstämättömät traumat ovat painautuvan kosketuksen este. Hyvin eletyn elämän päämäärä ei ole vain kyky rakastaa ja tehdä työtä vaan lisäksi hymyillä ja koskettaa (11). Paul Austerin sanoin ”Kosketa minua – pane kätesi kasvoilleni ja puhu minulle” (15). Jaettuina nuo ajattomat nyt-hetket ovat kuoleman pelonkin voittavia olemassaolon kokemuksia. Siksi Descartesin sanat ”Ajattelen, siis olen” tulee korvata lauseella ”Aistin ja muistan, siis olen ja elän.” ■

MATTI O. HUTTUNEN, professori, psykiatri
Helsinki

KIRJALLISUUTTA

1. Gibran K. Merta ja hiekkaa. Hämeenlinna: Arvi A Karisto Oy 1972.
2. Ogden T. Primitive edge of experience. New Jersey, Jason Aronson 1989.
3. Keats J. Poetical works. New York: Bartleby. Com. 1884/1999.
4. Pascal B. Mietteitä (suom. Martti Anhava), Juva: WSOY 1662/1996.
5. Auster P: Talvipäiväkirja (suom. Erkki Junkkarinen). Helsinki: Kustannus Oy Tammi 2012.
6. Stern D. The present moment in psychotherapy and everyday life. New York: W W Norton 2004.
7. Bollas C. The shadow of the object. The psychoanalysis of unthought known. New York: Columbia University Press 1987.
8. Vonnegut K. Äiti yö. (Suom. Marjatta Kapari ja Matti Santalahti), Helsinki: Tammi 1966/1980.
9. Van der Hart O, Nijenhuis E, Steele K. Vainottu mieli. Helsinki: Traumaterapiakeskus, 2006/2009.
10. Leikola A. Katkennut totuus. Espoo: Prometheus kustannus Oy 2014.
11. Gargiulo G. Broken fathers/broken sons. A psychoanalyst remembers. New York: Rodopi, 2008.
12. de Saint-Exupéry A. Pikku Prinssi (suom. Irma Packalen), Porvoo: WSOY, 1943/1975.
13. Ikonen P, Rechartd E: Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Prometheus kustannus Oy, Espoo, 2012.
14. Ikonen P. Pieni tutkielma rakkaudesta. Kirjassa: Ikonen P: Psykoanalyttisiä tutkielmia II. Espoo: Prometheus kustannus Oy, 2012.
15. Auster P. Mies pimeästä. (Suom. Erkki Junkkarinen). Helsinki: Kustannus Oy Tammi 2008/2009.