

Terapia ja parantava kohtaaminen

Daniel Nylund

Katso tuoreempia kirjoituksiani: [Teoblogi](#)

1.	<i>Omistuskirjoitus</i>	2
B.	JOHDANTO	3
	a) Miksi?	3
	b) Mitä?	4
	c) Kenelle?	6
C.	HOMO PSYCHOLOGICA	7
1.	<i>Psykokulttuuri</i>	7
	a) Ensimmäinen psykonautti?	8
	b) Psykomytologia	8
	c) Psykokieli	9
	d) Psykohistoria	11
	e) Psykopolitiikka	11
	f) Epäilyksen tiede	13
2.	<i>Psykouskonto</i>	14
	a) Uusi Mooses	14
	b) Uusi usko	14
	c) Uudet papit ja uudet opit	16
	d) Sama vanha valta	17
D.	MINÄ-SE TERAPIA	19
1.	<i>Taustaa</i>	19
2.	<i>Epäkohtaamisen teoria</i>	20
	a) Teoreettiset luudat	20
	b) Transferenssiteoria	21
3.	<i>Epäkohtaamisen käytäntö</i>	23
	a) Terapeutin neutraalisuus	23
	b) Järkeistunto	24
	c) Tulkinnat	26
	d) Diagnoosit	28
	e) Terapiakelvoton	31
	f) Psykologisointi	33
	g) Psykoteknologia	34
	h) Tuntematon potilas	38
	i) Ajan hukka?	39
	j) Näennäiskohtaaminen	40
4.	<i>Epäkohtaamisen ammatti</i>	42
	a) Rautainen ammattilainen	42
	b) Mielenterveyden taakka	43
	c) Kun ammattitaito pettää	44
	d) Entä me amatöörit?	45
5.	<i>Epäkohtaamisen seuraukset</i>	47
	a) Haittaako Terapia?	47
	b) Terapiasta terapiaan	50
	c) Terapiasta huolimatta	52
6.	<i>Muita ongelmakysymyksiä</i>	53
	a) Fyysinen koskemattomuus	53
	b) Rajojen merkitys	56
	c) Arvot ja moraali	56
	d) Yksilöä suuremmat systeemit	58
	e) Tieteellinen objektiivisuus?	60
	f) Kun rahat loppuu	61
E.	MINÄ-SINÄ TERAPIA	62
1.	<i>Kohtaamisen uusi tuleminen</i>	62
	a) Kohtaamisen nälkä	62
	b) Kaikki on suhteellista	62
	c) Parantava kohtaaminen	63
	d) Buberin vaikutus psykoterapiaan	64
2.	<i>Parantavan kohtaamisen ulottuvuuksia</i>	75
	a) Minä-sinä ja minä-se	75
	b) Läheisyys JA etäisyys	77
	c) Todeksi vahvistaminen	83
	d) Suhteellinen dialogi	89
	e) Transferenssitanssista kohtaamiseen	97
	f) Suhteellinen syyllisyys	106
	g) Luottamus	113

h)	Ystävyyden majatalo	117
3.	<i>Kohtaava terapeutti</i>	118
a)	Terapeutin persoona	119
b)	Muuttuva terapeutti	119
c)	Tarvitseva terapeutti	122
d)	Kohtaajan ominaisuuksia	123
4.	<i>Kohtaamisen hedelmä</i>	130
a)	Muuttumisen prosessi.....	130
b)	Kanssaeläminen.....	131
5.	<i>Terapian valitseminen</i>	131
a)	Mitä tarvitsen?.....	132
b)	Ketä tarvitsen?.....	133
c)	Mitä kysyn ja pyydän?.....	134
d)	Mitä varon?	135
e)	Milloin lopetan?	136
f)	Miten lopetan?.....	139
6.	<i>Entä hengellinen ulottuvuus?</i>	140
a)	Papillinen tehtävä.....	141
b)	Jumalasuhte terapiassa.....	141
c)	Itseämme suurempi tarina.....	144
7.	<i>Homo religiosus</i>	146
a)	Jumala kohtaamin tässä ja nyt	146
b)	Kohtaamisen evankeliumi	147
c)	Jumalan sinuttelemisen	148
d)	Missä sinä olet?.....	149

1. Omistuskirjoitus

*”En tiedä mihin
mutta mä meen...
Ei kukaan
ole pyytännyt lähtemään
Silti tuskin
paikoilleni jään
Älä kysy,
mikä sai mut lähtemään
Mut niinkuin kaikki matkoillaan
ikäväivät rakkaitaan
niin myös minä....”*

Suomalainen X, siteeraten J. Karjalaista.

Omistan tämän kirjan nuorelle suomalaiselle ihmiselle, jonka epätoivoiseen kohtaamishakuisuuteen sain tutustua vasta, kun se oli saavuttanut traagisen lopun. Vajaa kolmikymmppisenä Suomalainen X toteutti vuoden harkinnan jälkeen hyvin suunnitellun itsemurhan. Aikaisempi yritys oli epäonnistunut. Sen jälkeen hän päätti antaa itselleen ja elämälle vuoden jatkoajan.

Hän kirjoitti terapeutilleen: *”...kuitenkin minulla on pieni toivo elämän puolesta. Jos sinä mielenterveyden ammattilaisena pystyisit osoittamaan, mistä voisin saada apua.”*

Viimeisen vuoden ajan hän piti päiväkirjaa. Ennen itsemurhaansa hän laittoi sen kuoreen ja osoitti terapeutilleen. Poliisit kuitenkin luovuttivat sen omaisille. He ottivat siitä kopion itselleen ja lähettivät alkuperäisen terapeutille.

Osana asioiden jälkiselvittelyä omaiset toivat päiväkirjan ja heille osoitetut jäähyväiskirjeet luettavakseni. Terapeutti ei ollut päiväkirjaa palauttanut eikä kommentoinut mitään.

”Yksi syy siihen, että mä kirjoitan tätä, on se, että en voi puhua, koska kukaan ei kuuntele. Ehkä mä ajattelen niin, että jos mä tapan itseni, niin sitten mä en enää puhu kenellekään mitään, ja toisia kiinnostaa lukea mun viimeiset sanat. Minun pitäisi

ymmärtää, että se on turha toivo, sillä se mikä ei ole kiinnostanut tähänkään asti ei muutu sen kiinnostavammaksi vaikka tappaisinkin itseni...”

”Ihminen haluaa tulla rakastetuksi, sen puutteessa ihailtuksi, sen puutteessa pelätyksi, sen puutteessa vihatuksi, sen puutteessa halveksituksi, sen puutteessa unohdetuksi...”

Lopullisesti unohdetuksi hän ei kuitenkaan halunnut tulla:

”Silti mä toivon, että mä jään ihmisten muistoihin ja että ne käyttäytyis vastedes paremmin...”

Hänen tekstinsä jäi polttamaan sydäntäni moneksi vuodeksi. Hänen itsemurhaansa päättynyt etsintänsä ei jättänyt minuakaan rauhaan. Oli pakko miettiä, mikä on kaiken hoitotyön, auttamisen ja terapian olennainen ulottuvuus.

Omaisten suosiollisella luvalla annan **Suomalaisen X:n** etsinnän jatkaa tähän kirjaan valittujen sitaattien kautta. Niissä elää monille tuttuja kaipuita ja pettymyksiä. Niissä elää myös kokemuksia ja mielipiteitä terapiasta, jotka ansaitsevat tulla kuulluiksi. Kommentoin hänen tekstiään vain muutaman kerran. Haluan antaa hänen puhua itse, ilman selityksiä.

Päiväkirjassa oli pitkä luettelo mielenterveyteen liittyvistä kirjoista, jotka hän oli lukenut, Freudista Milleriin ja Janoviin. Hyviä kirjoja sinänsä. Mikään niistä ei kuitenkaan häntä pelastanut. Mikään niistä ei kyennyt kohtaamaan häntä, niinkuin ihminen kohtaa toisen.

Niin ei valitettavasti pysty tämäkään kirja.

Mikään ei korvaa sitä, että *minä* kohtaa *sinän*. Kaikkia kirjoituksia väkevämpi ja pyhempi on toisen ihmisen aito ja rakastava läsnäolo.

”Mä en halua kuolla. Mä haluan elää... mä haluan, että mua rakastetaan...”

Suomalainen X. Et syntynyt pahvikansien väliin. Synnyit perheeseen. Et kuollut vain paperilla, kuolit yksin ihmisten maailmassa. Jätit kuitenkin jälkesi tähän maailmaan. Jotkut kipeän vaelluksesi askelista elävät tämän kirjan sivuilla. Toivon, että ne koskettavat ja satuttavat. Uskon, että muistosi on myös muistutus. Ehkä joku meistä sen seurauksena huomaa jonkun ja sanoo hänelle koko olemuksellaan “*sinä*”, ennen kuin on liian myöhäistä.

B. Johdanto

a) Miksi?

Tämä kirje on jatkoa viime talven Ystäväkirjalle *Kohtaaminen*.¹ Sovellan samaa pääteema terapiaan ja auttamistyöhön.

Kohtaaminen -kirjeen jälkeen olen jatkanut **Martin Buberin**² (1878-1965) elämän ja ajatusten opiskelua. Buberin keskeiset käsitteet ovat auttaneet minua selkeyttämään, mikä terapiassa mielestäni on olennaista, turhaa ja haitallista.

Olen aina suhtautunut epäileväisesti sellaisiin kirjoihin, jotka pitäytyvät vain yhteen oppi-isään. Mieluummin olen kerännyt virikkeitä mahdollisimman monelta suunnalta. Niin olen tehnyt nytkin. Silti on tuntunut tosi hyvältä vaihteeksi pysähtyä ja paneutua erityisesti yhden suuren miehen ja tosi-ihmisen jälkeensä jättämään perintöön. Teen sen myös siksi, että Buber ei nähtävästi ole Suomessa saanut ansaitsemaansa huomiota.³

¹ Itse asiassa se on taas yksi osa vielä keskeneräisestä kirjastani jonka työnimi on *Muuttava kohtaaminen*. Yritän saada sen valmiiksi tämän talven aikana.

² *Kohtaaminen* -kirjeessä on tarkempi esittely.

³ Toinen tärkeä sankarini, **Kierkegaard**, on Suomessa hyvinkin tuttu **Torsti Lehtisen**, **Heidi Liehun** ja **Esa Saarisen** kautta. Lyhyitä viittauksia Buberiin olen toistaiseksi nähnyt vain **Terho Pursiaisen** ja **Pekka Himasen** sekä riemastuttavaa kyllä **Hoitotiede**-lehden palstoilla käytävässä dialogi-keskustelussa. Ehkäpä saan jonkun innostumaan tekemään gradunsa tai väitöskirjansa Buberin pohjalta. Mahdollisia näkökulmia olisi vaikka kuinka monta.

Lukiessani ulkomaista terapiakirjallisuutta olen havainnut, että melkein aina, kun joku alkaa alleviivata aidon kohtaamisen merkitystä terapiassa, hän viittaa Buberiin. Jos parantava kohtaaminen on vuosisatamme unohdetuin terapeutin haaste, niin Martin Buber on ollut aikamme tärkein muistuttaja siitä.

Olen pitkään yrittänyt hahmottaa, mitä haluan olla omassa auttamistyössäni ja mihin suuntaan haluan kehittyä. Tämä kirjoittaminen on ollut osana sitä prosessia. Yleensä on helpompi ensin selkeyttää, mitä *ei* halua olla ja mitä *ei* halua seurata. Siksi tämänkin kirjoituksen alkuosa on aika kielteinen. Voi olla, että terapiakritiikkini on yliampuva ja poleeminen. Mutta olkoon. Koska en ole aikaisemminkaan sitoutunut akateemisuuden sääntöihin, voin sallia itselleni pieniä ylilyöntejä tehdäkseeni selväksi vain yhden asian: *Aito minä-sinä kohtaaminen on elämän tärkein asia*, ja ihmisen sisäiseen hoitamiseen vihkiytynyt ammattikunta on viimeinen, joka saa unohtaa tämän tosiasian.⁴

Terapiamaailmassa on aina kulkenut syvä pohjavirta, joka on tajunnut aidon kohtaamisen merkityksen hoitotyössä. Uskon, että tämä virta on vahvistumassa ja toivon, että tämä kirje omalta osaltaan lisää vettä myllyyn, joka jauhaa terapeutit teoriat ja tekniikat syötäväksi leiväksi.

b) Mitä?

Valitsin tämän otsikon ristiriitaisella mielellä. Olen jo vuosia vierastanut sanoja *sielunhoito* tai *terapia*. En pidä näihin sanoihin liittyvästä rasitteesta. Kun ihminen hakee toiselta ihmiseltä apua elämän ongelmiin tai pyytää toista hetken osallistumaan kipuiluunsa, hän ei tarvitse taakakseen nimityksiä, jotka jättävät hänelle altavastaajan osan ja antavat hänelle heti kättelyssä heikomman roolin. Jos auttamistilanteessa tapahtuu jotain muuttavaa kohtaamista, niin muutos koskee joka tapauksessa molempia osapuolia. Erikoissanojen käyttö tuo liian ammatillisen leiman siihen, mikä on mahdollista missä puitteissa ja keiden välillä tahansa. Erikoisnimikkeet, tittelit ja keinotekoiset roolit vain eristävät parantavan kohtaamisen ihmeen siitä arjesta, jossa sitä eniten tarvittaisiin. Ne luovat tapaamisen ylle ammatillisuuden harhan, myyttisen illuusion, joka on omiaan ehkäisemään kohtaamisen mahdollisuuksia molemmin puolin. Mutta kai näiden sanojen kanssa on opittava elämään, joten käytän niitä. En halua myöskään pestä käsiäni omasta roolistani. Se, mitä sanon odottavani terapeuteilta, koskee myös minua, vaikka en kutsukaan itseäni terapeutiksi vaan *auttajaksi*. Tulen myös käyttämään sanoja *potilas* tai sen lievennettyä ja vähän kohteliaampaa muotoa *asiakas*. Käytän näitä minulle vastenmielisiä sanoja vain kuvatessani niitä asiayhteyksiä, joissa sitä muutenkin käytetään. Potilas-sana alentaa ihmisen automaattisesti altavastaajan rooliin. Asiakkaasta puhuminen ei tunnu niin räikeän alentavalta, koska asiakkaalla yleensä tarkoitetaan ihmistä, jolla sentään on jotain mitä minäkin tarvitsen – nimittäin rahaa. Asiakkaalle myydään jotain, tässä tapauksessa hoitopalvelua. En väitä, että kumpikaan sanoista tekisi aidon kohtaamisen mahdottomaksi, mutta molemmat tuovat siihen annoksen ylimääräisiä rasitteita. *Haluan kirjoituksellani vähentää mytologista yliuskoa ammatillisen hoitosuhteen merkitykseen ja lisätä jokaisen ihmisen uskoa kenen tahansa kykyyn auttaa.*

⁴ Tämän työn tausta-ajatuksena ei ole ollut etsiä jotain rajavetoa kristillisen ja ei-kristillisen terapian välillä. Vasta työn loppuvaiheessa tulin ajatelleeksi tätä kysymystä, jota aikanaan olen pohtinut ja luennoinut paljonkin, mutta josta olen luopunut, koska kaikki rajanvetoyritykset alkoivat tuntua keinotekoisilta. Sitä mukaa kun kohtaamisen teema on noussut elämäni keskeiseksi kiinnostuksen kohteeksi, olen sen kautta löytänyt mielestäni tarpeeksi keskeisen arviointikriteerin. Tämän kriteerin avulla ei ole mahdollista vetää mitään rajaa sekulaarin terapian ja kristillisen sielunhoidon välillä. Se on tutkiva kysymys, joka koskee jokaisen sydäntä, myös ns.raamatullisen sielunhoidon harjoittajia. Käsittääkseni armollinen, rakastava totuudessa kohtaaminen on kristillisyyden keskeinen teema. Siksi siltä pohjalta nouseva auttamistyön tutkiskelu koskee ennenkaikkea niitä, jotka ovat liikkeellä Jeesuksen nimissä.

Parantava vuorovaikutus on mahdollista, milloin tahansa kaksi ihmistä pysähtyvät ottamaan toisen ja itsensä todesta ja ovat edes hetken aikaa rehellisiä. Ystävät, puoliso ja muut läheiset voivat monesti olla aivan yhtä suureksi avuksi kuin ammatillinen terapeutti.

Lähimmäisen kohtaaminen ei ole mikään poikkeuksellinen kutsumus vaan *jokaisen* ihmisen haaste. Mitä ihmeellisemmän ja näennäistieteellisemmän aseman psykoterapia saa, sitä pienemmäksi käy kenen tahansa vanhemman, puolison tai lapsen usko siihen, että rehellinen ja rakkaudellinen kohtaaminen riittäisi lukkoon menneiden ihmissuhteiden avaamiseen.

“Enhän minä tällaisista mitään ymmärrä. Lähetetään spesialistille”.

Spesialisti ei välttämättä ymmärrä senkään vertaa, mutta hänellä ei vain ole varaa myöntää sitä, koska ansaitsee toimeentulonsa sillä, että me heitämme totuudentajumme heidän kannettavakseen.

Muuttava kohtaaminen *voi* toteutua ystävyysuhteessa, avioliitossa, työpaikalla, lomalla, missä tahansa. Tittelit ja taksat kuuluvat valtasysteemiin, jolla on melkein väistämättömän turmeleva vaikutus aitoon kohtaamiseen. Mielisairaalassakin ihmiset saattavat saada parhaimman avun ja tuen niiltä ihmisiltä, joiden tittelit eivät ruoki heidän valta-asemaansa – toisten potilaiden, kerrossivoojien ja apuhoitajien kautta.⁵ Buber muisti aina alleviivata, että kohtaaminen ja rehellisessä vuorovaikutuksessa eläminen ei ole varattu ihmiskunnan fiksuimmalle, oppineimmalle tai rikkaimmalle huipulle. Tässä asiassa ei ole lahjakkaita ja lahjattomia, taitavia ja taitamattomia, oppineita ja oppimattomia. *On vain niitä, jotka antavat itsensä ja niitä, jotka pidättävät itsensä.*⁶

Olenko antiterapeuttinen?

Olen miettinyt tätä kysymystä paljon. Kai minun täytyy antaa sekä myöntävä että kielteinen vastaus.

En voi yhtyä **Jeffrey Massonin** ja monen muun antiterapialiikkeen edustajiin, jotka olisivat valmiit hylkäämään koko virallisen ja ammatillisen mielenterveystyön. Olkoon, että mielisairaalat ovat usein pelkkiä säilytyspaikkoja. Monelle ne ovat parhaita mahdollisia säilytyspaikkoja. Olkoon, että terapia on usein pelkkää kohtelemista eikä aitoa kohtaamista. Monia kohdellaan terapiassa kuitenkin paremmin kuin missään muualla. Ulkopuolinen maailma on monelle paljon persoonattomampi, kohtaamattomampi ja julmempi kuin hoitoon suljettujen tai hoitoon hakeutuneiden maailma. Vaikka uskonkin enemmän kohtaamiseen kuin kohtelemiseen, pidän silti hyvää kohtelua parempana kuin huonoa kohtelua. Vaikka minua järkyttääkin se, kuinka nopeasti hoitoon hakeutuva voi taantua avuttoman potilaan rooliin, pidän sitäkin jonkinlaisena yhteiskunnan siunaamana suojana ihmiselle, joka ei ole oppinut puolustamaan itseään tässä susien maailmassa.

Haluaisin asettaa koko sielunhoitaja- ja terapia-asetelman kyseenalaiseksi, mutta minulla ei ole uskoa siihen, että se kuitenkaan tulisi koskaan mitätöidyksi. Siksi puhun terapeutti-roolista annettuna, jota ilman emme luultavasti koskaan tule elämään.

Varauksellisesti hyväksyttynäkin sille voi kuitenkin asettaa tiettyjä laatutoivomuksia. Siihen tulen keskittymään kirjeeni loppupuolella.

Psykologia tieteenalana kuuluu olennaisesti siihen yksilötietoisuuden historiaan, jonka läpimurtoa olemme tällä vuosisadalla kokeneet. Olen tavattoman kiinnostunut siitä, mitä alalla tapahtuu, ja arvostan ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita ihmisistä ja vihkieneet

⁵ En valitettavasti löydä tälle väitteelle tähän hätään mitään dokumenttia. Muistan vain lukeneeni muutaman vuoden takaisen tutkimuksen, jossa kysyttiin kotiutuville mielisairaalapotilailta keneltä he sairaalassaolon aikana saivat eniten apua. Tulos oli ammattiauttajien kannalta aika nolo. (Luulisin, että se löytyy jostain Yalomin kirjasta.)

⁶ Martin Buber. *Between Man and Man*. Macmillan. New York. 1965. S. 35.

elämänsä ihmisyyden tutkimiseen ja toisten auttamiseen. Joten auttakaamme toisiamme auttamaan toisiamme.

c) **Kenelle?**

(1) Kenelle tahansa,

Tämä kirje on tarkoitettu kenelle tahansa, joka on lähisuhteissaan auttajan tai autettavan roolissa. Jos et ole kummassakaan, haastan erityisesti sinua lukemaan tämän. Ehkä olisi aika suostua autettavaksi tai auttajaksi – ihmiskunnan jäseneksi.

Kun joku ottaa auttajan roolin esimerkiksi suhteessa hankalaan sukulaiseen, työtoveriin tai perheenjäseneseen, hän helposti sisäistää siihen vallalla olevan käytännön, jonka mukaan auttaja pysyy henkilökohtaisesti neutraalina, salaa omat tunteensa ja yrittää kohdella autettavaa tavalla, joka oletettavasti tuottaisi toivottuja seurauksia.

Vaikka otsikkona onkin terapia, uskon, että aihe koskettaa myös niitä lukijoita, jotka eivät ole koskaan olleet terapiassa tai itse toimineet terapeutin roolissa. Yritän kirjoittaa teemasta, joka koskee *kaikkea lähimmäisenä olemista toiselle*.

Buberkin yritti samaa mahdotonta tehtävää: Hän yritti aina kirjoittaa kaikille. Hänestä on tehty satoja sosiologisia, historiallisia, psykologisia, pedagogisia, poliittisia, kirjallisuus- ja kielitieteellisiä, filosofisia ja teologisia väitöskirjoja ja tutkielmia. Mutta hänen kutsumuksensa ei ollut akateemisen eliitin kiinnostuksen herättäminen tai intellektuaalisen maailman tyydyttäminen vaan tavallisen, vieraantuneisuudestaan kärsivän, ihmisen haastaminen täysipainoiseen elämään:

“Tarkoitin nimenomaan häntä, kauppiasta, tehdas-, kaivos- ja toimistotyöläistä, ihmistä traktorinsa tai painokoneensa ääressä... mielessäni ovat orjuutetut pyörän pyörittäjät ja ohjelmoitujen ihmiset.”⁷

Hänen sydämensä oli tavallisessa, tylsässä ja rutinoitussa arjessa, jonka hän halusi muuttaa pyhäksi, maailman yksinkertaisimmalla ja silti ehkä vaikeimmalla mahdollisella tavalla – sen kautta että ihmiset alkaisivat oikeasti kohdata toisensa. Vaikka minäkin yritän kirjoittaa kaikille, se ei kuitenkaan kaikille sovi: Ollaan eri kohdassa, käytetään eri kieltä ja ollaan juuri tällä hetkellä kiinnostuneita ihan eri asioista. Jos sinusta tuntuu, että tämä kirje ei ole sinulle, älä heitä sitä roskeen ennen kuin olet hetken miettinyt, kuka mahdollisesti voisi tarvita sitä.

(2) Terapeutista apua hakevalle

Terapeutin avun tarjonta ei vastaa kysyntää. Kriisin keskellä ihmiset hakevat apua summa mutikassa mistä sattuvat saamaan. Ei ole paljon varaa valita.

Haluan rohkaista ja auttaa sinua pyytämään mitä tarvitset. Sinulla on oikeus pyytää auttajiltasi juuri niitä asenteita ja ominaisuuksia, joita tarvitset ja juuri sellaista apua, joka vastaa hätääsi. Sinun ei tarvitse tuntea koko terapeutista kirjoa ja niihin liittyviä teorioita tietääksesi, milloin saamasi kohtelu tekee pahaa. Sinun ei tarvitse olla kouliintunut kokki tietääksesi, että saamasi ruoka on pilaantunutta. Sinulla on oikeus kysyä, mistä ainesosista ruoka on valmistettu, kertoa minkälaisille mausteille olet allerginen tai mitä valmisteita et suostu syömään.

Toivon että tämä kirja auttaa sinua selkeyttämään omia tarpeitasi sillä tavalla, että pystyt paremmin itse ottamaan vastuuta saamasi avun laadusta. Voit vaikuttaa siihen hyvinkin paljon.

(3) Terapeuteille, sielunhoitajille jne.

⁷ Buber -65. S. 35.

En ole tarjoamassa mitään uutta terapiamenetelmää. Olen muistuttamassa yhdestä ainoasta terapian *ulottuvuudesta*, joka on mahdollista unohtaa tai pitää mukana aivan missä terapiassa tahansa – jopa pitkäaikaisessa psykoanalyysissa. Minusta on melkein samantekevää, minkä menetelmän edustaja olet ja mitä teoriaa kannatat. Menetelmiä on tarjolla niin paljon, että voimme valita niistä omalle tyylillemme ja temperamentillemme sopivimman. Olen vakuuttunut vain yhdestä asiasta: Jos olet aidosti kohtaava, menetelmästäsi ei ole haittaa, mutta jos et antaudu rehelliseen *minä-sinä* suhteeseen, menetelmästäsi ei ole mitään hyötyä.

Koska haluan olla uskollinen myös vasta-alkajille, löydät paljon sinulle tuttua ja itsestäänselvää. Silti toivon, että voit löytää jonkun uuden haasteen tai muistutuksen siitä, mitä olet matkan varrella unohtanut. Jos voisin rohkaista edes vähän rohkeampaan avoimuuteen ja ihmisenä vastaantulemiseen, olisin tyytyväinen.

Pyydän sinulta myös palautetta. Soita, kirjoita tai lähetä sähköpostia.

Koska teen karkeita yleistyksiä alan ammattilaisista, pyydän etukäteen anteeksi. Älä ota sitä henkilökohtaisesti, jos se ei sinua koske. Ei voi yleistää olematta epäreilu. Sen riskin olen nyt tietoisesti joutunut ottamaan. En tiedä, miten voisin muuten arvosteluani ilmaista. Toivon hartaasti, että arvosteluni terävin kärki kohdistuu teoriaan ja käytäntöön, joka on jo vanhentuneena jäämässä taka-alalle.

C. Homo psychologica

1. Psykokulttuuri

Yhdessä vuosisadassa psykologia on muokannut kulttuuriamme, sanavarastoamme ja tapaamme suhtautua itseemme ja toisiimme ehkä enemmän kuin mikään muu tiede.⁸

Ihmissuhdesanamme on aivan erilainen kuin edellisellä vuosisadalla. Suomessa muutos on vielä aika tuore. Ehkä sinunkin isäsi ja äitisi ovat ihan pihalla siitä tavasta, jolla analysoit suhdettasi heihin. He eivät välttämättä tunne koko sanastoa, eivätkä ylipäänsä ole tottuneet “käsittelymään” ja “työstämään” asioitaan niinkuin uuden psykokulttuurin lapset tekevät.

Psykologia on muotia. Vaikka sen valtiaat ovat ammattilaisia, se on kansanomaistetussa muodossa tullut jokamiehen omaisuudeksi. Kuka tahansa voi psykoanalysoida ketä tahansa. Se on tietenkin “puoskarointia”, mutta kuka sen voi kieltää vaimolta, joka viime Eeva-lehden pohjalta tekee psykoanalyttista paljastusta miehensä viimeaikaisesta käytöksestä ja sen “todellisesta” merkityksestä.

Sosiologitkin ovat joutuneet tinkimään yhteiskunnan “selittäjän” roolista ja jakamaan kaikenymmärtäjän valtaistuinta psykoanalyttisten teorioiden asiantuntijoiden kuten **Juha Siltalan**, **Jari Ehnrothin** ja muiden psykoasiantuntijoiden kanssa.

Kopernikus osoitti, ettei maa olekaan kaiken keskipiste. **Darwin** suisti ihmisen luomakunnan valtaistuimelta. **Freud** käynnisti kolmannen vallankumouksen, jonka seurauksena ainakin länsimainen *homo sapiens* on tällä vuosisadalla muuttunut *homo psychogicaksi*.⁹ Psykologinen ihminen on kiinnostunut ensisijaisesti omasta sisäisestä maailmastaan ja hyvinvoinnistaan ja pitäytyy kriittisen etäisyyden päässä kaikista yhteisöllisyyden haasteista.¹⁰ Uskonnollinen ihminen syntyi pelastuakseen ja palvellakseen Jumalaa. Psykologinen ihminen syntyi löytääkseen itsensä ja tullakseen tyydytetyksi.

⁸ Janne Kivivuori on kirjoittanut aiheesta kirjan, jota en ole saanut käsiini: Psykokulttuuri - sosiologinen näkökulma arjen psykologisoitumisen prosessiin. Hanki ja Jää 1992.

⁹ Don S. Browning. *Religious Thoughts and the Modern Psychologies. A critical conversation in the theology of Culture*. Fortress Press. Philadelphia. 1987. S. 32.

¹⁰ Philip Rieff. *The triumph of the Therapeutic: Uses of Faith After Freud*. University of Chicago Press. 1987. S. 27.

Miksi masennus yleisenä kansantautina silti vain lisääntyy? Tämän vuosisadan jokainen uusi sukupolvi kärsii kolme kertaa enemmän depressiosta kuin aikaisempi.¹¹

a) *Ensimmäinen psykonautti?*

Psykoterapia on vain moderni, tieteelliseltä kuulostava nimitys sille, mitä teologit, filosofit, papit, rabbit ja shamaanit ovat tehneet ja yrittäneet hahmottaa jo muutaman vuosituhannen ajan. Analyyttinen itsetarkkailu ei todellakaan alkanut Freudista. Jos sille pitäisi löytää kantaisä, niin **Aristoteles**, **Paavali** tai ainakin kirkkoisä **Augustinus** (354-430) sopisi siihen rooliin paljon paremmin. Augustinus oli ensimmäinen ihminen, joka kirjoitti sisäiseen itsetarkkailuun perustuvan elämäkerran. Hänessä tietoisuus itsestä ja omista motiiveista oli sitä luokkaa, että häntä voidaan pitää modernin psykologisen itsetarkkailun alkuhahmona.¹²

Monta vuosisataa ennen Kristusta ja 19 vuosisataa hänen jälkeensä ihmismielen ymmärtäminen oli paljon kehittyneempää kuin lääketiede. Filosofian, teologian ja lääketieteen välinen suhde oli paljon läheisempää kuin nyt.

Lääketieteen edettyä viime vuosisadan ajan psykologia on nuorimpana sisarusarjasta asettautunut sen rinnalle ja sanoutunut irti teologiasta ja filosofiasta. Eikä siinä kaikki. Psykologia yrittää selityksillään kilpailla kummankin kanssa. Siitä on tullut teknologisen maailmamme keskelle yksin jätetyn yksilön epätoivoinen yritys selittää itsensä ilman filosofiaa tai teologiaa. Sääli, koska nimenomaan teologeilla ja filosofeilla on pisin kokemus ja vankin ymmärrys ihmismielen saloista.

b) *Psykomytologia*

Vuosisatamme alussa ikivanha uskonnollinen mytologia alkoi kuolla. “Jumalan kuoleman” jälkeen myös suurten aatteiden mytologinen voima alkoi murentua. Berliinin muurin kaatumisen jälkeen modernit ideologiset myytit, jotka saivat voimansa kylmän sodan aikaisesta vastakkainasettelusta, ovat menettäneet suuria tunteita herättävän kantovoimansa. Entisten jumalien raunioille jäi vain suuri ja ennustamaton “markkinavoimien” ylijumaluus. Yksilötason myyttisten voimien nälkää jäi tyydyttämään kioskitason psykologiset myytit: suuret sanat ja vertauskuvat, joiden tarkoitus on antaa hahmoa itsensä kanssa yksin jääneelle, pirstaloituneen universumin orvolle. Sisäistä kosmosta hahmottava psykomytologia on ainut jäljellä oleva lohtu maailmankansalaiselle, joka kaikkien suurten ja pienten perheiden hajoamisen jälkeen on jäänyt itsensä yksinhuoltajaksi.

Kaikilla mytologioilla on omat pyhät kirjansa, kanooniset tekstinsä – tässä tapauksessa Freudin ja ehkä jopa Jungin kootut teokset. Sen lisäksi niillä on omat rituaalinsa, tapansa ja symbolinsa. Kaikki punoutuu yhteen, ja pysyy koossa ikioman kielen ja käsitteistön kautta, jonka voi ymmärtää “oikein” vain uskovaisuudesta käsin, sisäpuolelta, asiaan vihkiytyneen asemasta.

Kaikkien myyttien olemukseen kuuluu kaiken kattava selitys ihmisen olemuksesta ja paikasta maan päällä. Esimerkiksi Freudin teoria *oidipuskompleksista*, joka rakentui vanhalle kreikkalaiselle myytille, ei koskenut vain lapsen tiettyä kehitysvaihetta. Freud laajensi sitä kuvaamaan koko ihmiskunnan alkuperäistä perisyntiä ja alkusyyllisyyttä – isän murhaa. Kaikkien syyllisyyksien ja muiden neuroosien juuret ulottuvat siihen apinaihmisheimon sukupolveen, joka ensimmäisenä maan päällä kehitti oidipuskompleksin (tai ainakin he olivat ensimmäiset, jotka eivät antaneet kastroatiopelon hillitä isään kohdistuvaa murhanhimoa) ja tappoivat heimonsa johtajan.

¹¹ Jeffrey H. Boyd. *Reclaiming the Soul*. Pilgrim Press. Cleveland. 1996. S. 45.

¹² L.S.Hearnshaw. *The Shaping of Modern Psychology. On historical introduction*. Routledge. London and New York. 1987. S. 36-40.

Sieltä oidipuskompleksi on periytynyt meille, ja havaitaan *egon*, *idin* ja *superegon* välisissä ristiriidoissa.

Tämän mytologian valossa luettiin monen ihmislapsen tarina. Jos potilaan tarina ei sopinut psykomytologiseen kaavaan, se pantiin sopimaan. Viimeistään analyysin tai analyytisesti orientoituneen terapian loppuvaiheessa jokaisella oli oidipuskompleksi, jos ei voimassaolevana, niin ainakin sisään ympättynä yksilöhistoriaansa.

Freudin oidipusteoriaa on turha enää hakata. Se on jo kuutta vaille kuollut hevonen.

Vain sitkeimmät freudilaiset enää takertuvat sen pohjalta tehtyihin kehityspsykologisiin tulkintoihin ja diagnooseihin. Mutta myytti elää ja voi hyvin yleisessä kulttuurissa. Sen kautta olemme hyväksyneet ikäänkuin psykologisena lainalaisuutena, ettei kukaan voi kasvaa itsenäiseksi ihmiseksi ilman tätä symbolista isän tappamista. On aivan itsestään selvää, että jokaisen lapsen täytyy tehdä asiat toisin kuin isänsä, paremmin kuin hän ja tulla joksikin ihan muuksi kuin hän. Kuinka sankarillisesti olemmekaan toteuttaneet mytologisen tehtävämme, surmanneet isämme, hävittäneet perintömme ja katkaisseet juuremme.

Tässä psykoanalyytisesti perustellussa edistysuskossa on jotain nihilististä. Tappaminen jatkuu. Jokainen isänsä tappanut isä tietää, että hänen lapsensa täytyy tehdä samoin tullakseen itsekseen. Vai täytyykö? Miten oksien käy, jos yhteys juuriin katkeaa? Miten tulevaisuuden käy, jos yhteys itseä isompaan historiaan vain hylätään? Miten käy aikuisen ja “elämänsä hallitsevan” “autonomisen” ihmisen, joka ei *oikeasti* löydä tai edes etsi sovintoa vanhempiensa kanssa?

Palaan asiaan. Tässä vaiheessa totean vain, että klassinen psykomytologia ei ole tarjonnut siihen sovintoon paljonkaan eväitä. Pikemminkin päinvastoin.

c) *Psykokieli*

Viime vuosikymmenellä alkoi markkinoille tulvia psykologisia tee-se-itse-kirjoja (ja Ystäväkirjeitä). Varsinkin naistenlehdet ovat pikavauhtia kouluttaneet toisen sukupuolen ylivoimaisen sivistyneeksi psykokielen käyttäjäksi. Sivistyneen eliitin piirissä vastaava uusien käsitteiden ja tulkintamallien läpimurto alkoi jo puoli vuosisataa aikaisemmin. Psykologinen sanasto on muutamassa vuosikymmenessä tullut osaksi kansansivistystä, ja psykologiset termit ovat jo osa arkista lehtikieltä. Kukaan ei aikanaan huomannut liimata niiden kylkeen varoitusta: “*Käytettävä vain analyytisen viitekehyksen puitteissa ja alan koulutuksen saaneen ihmisen valvonnassa. Vapaan tai liiallisen käytön haittavaikutukset ovat seuraavat....*”

Sisäisistä ristiriidoista on tullut *komplekseja* ja *ambivalensseja*, seksuaalisesta halusta on tullut *libido*. Kaikki puhuvat *stressistä*, *neurooseista*, *persoonallisuuden häiriöistä*, *yksilöitymistä*, *eroahdistuksesta*, *itsensä toteuttamisesta*, *autenttisuudesta*, *luovuudesta*, *positiivisesta ajattelusta*, *läheisriippuvuudesta*, *sisäisestä lapsesta* jne. Psykokieli elää ja voi hyvin. Sanoja syntyy koko ajan lisää, mutta niiden elämänkaari käy koko ajan lyhyemmäksi. Psykologiset muotisanat ja -diagnoosit vaihtuvat uusiin yhä tiiviimpään tahtiin.

Näiden sanojen kanssa eläneenä minun on vaikea tajuta, että niinkin itsestään selvä sana kuin *persoonallisuus* on suomen kielessä nuorempi kuin minun isäni tai äitini.

Kieleen sisäänrakennettu arvomaailma on välittynyt sanojen mukana. Jos haluamme alentaa jotakuta, haukumme häntä “*patalogiseksi tapauksesksi*”, “*skitsoksi*”,

“*häiriintyneeksi*” tai “*psykkisesti sairaaksi*”. Psykoottisuutta tai neuroottisuutta ei voida tarkasti määritellä. Niiden merkityssisältö riippuu siitä, kuka yrittää kuvata ketä ja missä tarkoituksessa. **Esko Ahon** säästöpolitiikkaa voitiin vapaasti kuvata

“anaaliseksi”¹³, (jolla ei oikeastaan tarkoiteta muuta kuin että se oli suoraan perseestä), ja **Lipposelle** voidaan vihjeellisesti ehdottaa “pitkäaikaista terapeutista hoitoa latentin aggression purkamiseksi”.

Olemme saaneet uuden psykotieteellisen version ikivanhasta solvaussanastosta. Tällä hetkellä suosituimmat psykopatologiset solvaussanat ovat *narsismi* ja *rajatilatapaus*, mutta jos oikein sivistyneen häijyksi ryhdytään, voidaan puhua vaikka *anaalisadismista* tai *misogyniasta*. Psykologi ja kansanedustaja **Pertti (Velto) Virtanen** on mediaaliselta aitiopaikaltaan ahkerasti jaellut briljantteja psykologisia diagnoosejaan ihmisille, joista ei pidä.

Alan diagnoosit ovat uusia ilmaisia pahan ja ala-arvoisuuden eri muodoille. Kenestä tahansa yksilöstä tai mistä tahansa ryhmästä voidaan antaa mielenterveydellisiä diagnooseja ilman henkilökohtaista *minä-sinä* kohtaamista hänen tai heidän kanssaan. Mielipide, pukeutumistyyli ja julkisuuteen annettu imago riittävät psykologisen pikatuomioistunnon aineistoksi. Tuomiot lausutaan yhtä heppoisin perustein ja yhtä epäkohtaavan käsittelyn jälkeen, kuin fanaattisissa uskonlahkoissakin on tapana. Moderni psykoterrori jatkaa vanhan uskonnollisen terrorismin epäkunniakasta ja väkivaltaista perinnettä.

Psykoterapeuttinen termistö on korvannut moraalisen sanaston, kun yritämme pyhittää tai halventaa melkein mitä tai ketä tahansa.

Jos halutaan osoittaa arvostusta jonkun toimintaa tai käytöstä kohtaan, sitä kutsutaan “*terapeuttiseksi*”. Terapeuttinen tarkoittaa tietenkin hyvää. Näiden terapeuttisten “hyvyyksien” varjolla tehdään edelleen yhtä paljon ylimielistä ja sivistynyttä väkivaltaa kuin vanhojen kristillisten hyveiden nimissä. Ihmisiä leimataan uusien psykologisten diagnoosien avulla yhtä hylkäävästi kuin aikanaan tehtiin erilaisten pahe- ja synti-nimitysten avulla.

Juha Siltalan 70 sivun mittainen etäpsykoanalyysi valtakunnan ykköshäpäisijästä **Matti Esko Hytösestä** on tästä hyvä esimerkki.¹⁴ Kirurgin tarkkuudella Siltala viiltää tämän Helsingin Sanomien sunnuntainumeron irvileukaisen pakinoitsijan pieniksi viipaleiksi ja poimii hänet uudestaan kokoon tavalla, joka minusta tuntuu aika nöyryyttävältä. Hytönen rehvastelee brutaalilla maskuliinisuudellaan ja tekee itsensä ihan tarpeeksi naurunalaiseksi ilman, että kenenkään tarvitsee täydentää työtä psykoanalyttisellä häpäisyllä. Hytönen häpäisee jokaisella palstallaan jonkun juuri sillä tavalla kuin Suomessa on tapana: pilkkaamalla, vääristelemällä ja irvailemalla. Ihan tavallista rakkaudetonta sivistymättömyyttä. Siltala tekee Hytöselle saman, mutta analysoimalla, tulkitsemalla ja diagnosoimalla. Yhtä tavallista ja yhtä rakkaudetonta, mutta ah, kuinka sivistynyttä. Siltala päättää analyysinsä muutamaaan havaitsemaansa hyvään oireeseen ja lopettaa sanomalla:

”Hytösen kirjoituksia lukiessaan voi jo nyt eläytyä pienen pojan itkemättömiin itkuihin.”¹⁵

Ehkä Hytönen joskus vielä nöyrtyy puolta nuoremman miehen analyttiseen terapiaan ja itkee itkunsa, mutta tämä kirjoitus ei tasan tuo sitä päivää yhtään lähemmäksi. On myös epätodennäköistä, että Hytönen antaa sitä itkua kenenkään analysoitavaksi, jos hänellä ylipäänsä sellaista itkua on olemassakaan. Mistä Siltalakaan sitä voi tietää. Itsestään ja omista tunnoistaan Hytöstä kohtaan Siltala ei kunnan analyttiselle perinteelle uskollisena sano sanaakaan.

¹³ Janne Kivivuori. Psykopolitiikka. Paljastava psykologia suomalaisen yhteiskunnallisen keskustelun perinteenä. Hanki ja Jää 1996. S. 91.

¹⁴ Juha Siltala. Miehen kunnia. Otava, 1994 s. 247-314.

¹⁵ Siltala -94. S. 214.

Vanhan patriarkaalisen uskonnon kieli oli latina. Se oli valtaapitävien kieli ennen kuin siitä tuli kuollut kieli. Saa nähdä, käykö yhä matriarkaalisemmaksi muuttuvalle psykolatinalle samoin.

d) *Psykohistoria*

Psykohistoria on yksi monista tavoista kirjoittaa historia uusiksi, tällä kertaa psykoanalyttisin silmälasein. Tarkoitus on paljastaa uskonnollisten ja poliittisten johtajien “todelliset” vaikuttimet, Jeesuksesta Hitleriin asti.

*“Fransiscus oli ilmiselvästi perversikko, narsistinen isän kieltäjä ja miehistymistään pakeneva pülohomo – niinkuin oli Jeesuskin”*¹⁶.

Suurten kansanliikkeiden psykodynaamikkaa psykoanalysoidaan tyyliin a’la **Alberto Alberoni**. Tämä todella mielenkiintoinen “tieteenala” antaa paljon uusia näkökulmia asioihin, joita on aikaisemmin tarkasteltu vain sosiologisista tai talouspoliittisista näkökulmista käsin. Olen itse oikeastaan eniten kiinnostunut juuri tästä tavasta katsella historiaa. Silti minua häiritsee alan kirjallisuuden kaikkietävyuden henki ja yliusko siihen, että vasta nyt on päästy todellisten tapahtumien ja historian henkilöiden “varsinaiseen ytimeen”.

Juha Siltala¹⁷ on tämän alan suomalainen huippu. Itse pitkän analyysin läpikäyneenä ja alan hyvin tuntevana Siltala hallitsee psykoanalyttisen teorian ja sen uudemmat versiot ilmeisen suvereenisti. Hän palauttaa jokaisen historian henkilön kokemukset lapsuuden positiiviseen tai negatiiviseen *oidipuskompleksiin, oraaliseen fiksaatioon, anaaliseen mielihyvään* jne. Jos ei satu olemaan täysin vakuuttunut näiden psykoanalyttisten tulkintojen pätevydestä, ne alkavat muutaman sadan sivun jälkeen tuntua rasittavan kaavamaisilta. *Miehen kunnia* -kirjan loppusivuilla sain vielä tietää, että ”Alastomien juutalaisten marssi kaasukammioon muka suihkuun kielii *rotupuhtauden käsitteellisestä anaalisuudesta*”¹⁸. Anteeksi vaan, mutta näiden tapahtumien sijoittaminen Freudin anaalivaihe-teoriaan tavalla, jota en parhaalla tahdollanikaan edes ymmärrä, tuntuu tosi kaukaa haetulta tavalta tarkastella tätä modernin historian suurinta pahuuden ilmentymää.

Silti luen kaiken mitä Siltala kirjoittaa, koska se on niin kiehtovaa, hyvin dokumentoitua ja uusia näkökulmia antavaa. Mutta koska näkökulma on psykoanalyttinen, se on jo huomenna vanha.

Jos Venäjän, Viron tai Suomen faktuaalinen historia on jouduttu kirjoittamaan uusiksi muutaman vuosikymmenen viiveellä, psykohistoriikkeilla on vähintään yhtä iso urakka edessään. Freudilaisen teorian mukaiset historian psykoanalyysit eivät enää päde, koska kolmannen ja neljännen sukupolven psykoanalyttikot ovat jo muuttaneet teoriaa niin ratkaisevasti, että samojen ihmisten ja tapahtumien tarkasteleminen uudempien teorioiden valossa tuottaisi jo aivan toisennäköisiä kirjoja.

e) *Psykopolitiikka*

Psykopolitiikalla tarkoitan sellaista retoriikkaa, jolla poliitikot paljastavat vastustajiensa ideologiat, arvot ja toimet tiedostamattoman psyykkeen heijastumaksi ja nimenomaan hyvin *“sairaaksi”* sellaiseksi. Omaa politiikkaa sen sijaan perustellaan psykologisella *“terveydellä”* tai *“terapeuttisuudella”*.

Janne Kivivuori hahmottaa kahden muotoista suomalaista psykopolitiikkaa: *“Vahva psykopolitiikka”* keskittyy muiden paljastamiseen ja *“lievä psykopolitiikka”*¹⁹ ilmenee

¹⁶ Jari Ehnrooth. Vierashuone. Jäähvyäiset psykoanalyysille. WSOY 1996. S. 87. Tämä ei ole Ehnroothin todellinen käsitys vaan satiirinen esimerkki psykologisten tulkintojen mielivallasta.

¹⁷ Juha Siltala. Miehen kunnia. Otava, 1994.

¹⁸ Siltala -94. S. 449.

¹⁹ Janne Kivivuori. S. 13.

enemmänkin henkilökohtaisina tunnustuksina ja sellaisena itsensä paljastamisena, jonka kautta yritetään rakentaa mielikuvaa aitoudesta.

Hän juontaa suomalaisen psykopolitiikan sen hegeliläisiin kulttuuriperintöön, jonka alkuperäisenä suomalaisena tulkkina toimi **Snellman**.²⁰ Historia nähtiin tietoisesti tulevan maailmanhengen ilmentymänä. Kehityksen kärjessä olevien muita tietoisempien yksilöiden suuri ja jalo tehtävä oli nähdä historian “todellinen suunta” ja toimia sen mukaisesti.²¹ Kannanotoissa esiintyi ensimmäistä kertaa tuoreesta psykoanalyttisestä teoriasta lainattuja perusteluita. Se oli suomalaisen psykopolitiikan alkua.

Siitä lähtien kuka tahansa, joka on tutustunut psykoanalyttisiin teorioihin, on voinut esiintyä tietäjänä, selittää poliittisten ilmiöiden psykodynaamisia juuria ja kertoa kansalle, mikä on psykologisesti “tervettä” tai “sairasta” politiikkaa.

Psykologinen selitysmalli jäi joksikin aikaa 60-luvulla hiiltyneen vasemmistoradikalismille. Mutta sitä mukaan kun marxilainen yhteiskunta-analyysi on menettänyt kantovoimansa ja sen sanasto on kulunut loppuun, tilalle on tullut entistä laajemmassa muodossa kiehtova psykologinen retoriikka. Yhteiskunta-analyysin yksinoikeus on vähitellen siirtymässä sosiologeilta psykoanalyttiselle perinteelle, joka on sekä kirjailijoiden että poliitikkojen vapaassa käytössä.

Jari Ehrnroot ja **Juha Siltala** puolustavat hyvin erilaista käytännön politiikkaa, mutta molemmat käyttävät psykoanalyttisiä teorioita ikäänkuin tieteellisinä perusteluina mielipiteilleen ja arvoilleen.²² Psykoanalyttinen perintö ei ole enää minkään puolueen tai koulukunnan hallittavissa. Kuka tahansa voi käyttää sitä minkä tahansa asian perustelemiseksi tai vastustamiseksi. Esimerkiksi psykoanalyttinen terapeutti **Martti Siirala** on valjastanut ammattiauktoriteettinsa Karjalan palauttamisen ajamiseksi.

Karjalan kohtalo on hänen mielestään “yhteisöllinen psykoosi”, “kansallisen trauman tuottama sairaus” ja “piilevä depressiivinen psykoosi.”²³

“Suomen taudin” diagnoosi voi olla esimerkiksi “vahva yliminä ja heikko ego”, “rajatilapsykoosi”, “Suomi-neidon oidipaallinen peniskateus” tai “patologisen heikko itsetunto”. Kansalliseksi terapiaprojektiksi voi tarjota melkein mitä tahansa politiikka, kunhan se on “terapeuttisesta”, psykologisesti “tervettä” ja edes jonkun psykoanalyttisen teorian vertauskuvin ja ihmeellisin termein perusteltua.

Tilanne on ongelmallinen. Toisaalta olen kiitollinen siitä, että politiikkaa on alettu arvioida myös yksilö- ja yhteisöpsykologisesta näkökulmasta. Toisaalta koko psykologisen sanaston keinotekoinen arvovalta, tieteellinen epävarmuus ja mielivaltaisuus sovellettavuus kantaa mukanaan ontouden ja tyhjyyden kirousta. Vanhaa moraalista sanastoa on yhtä lailla käytetty mielivaltaisesti. Uskon kuitenkin, että vuosituhansia kypsyneet käsitykset oikeasta ja väärästä, oikeudenmukaisuudesta ja epäoikeudenmukaisuudesta, hyvyydestä ja pahuudesta, rakkaudesta ja itsekkyydestä, ovat edelleen painoarvoisempia käsitteitä politiikan kentässä kuin nuoret, määritelmiltään ja perusteluiltaan sangen höllyvät ja hatarat psykologiset termit. Myöhäismodernistisen hyvinvointiyhteiskuntamme moraalinen sydän on ehkä leikkauksen tarpeessa. Psykoverbaalinen ohitusleikkaus ei kuitenkaan riitä verenkierroon elvyttämiseksi.

²⁰ Janne Kivivuori -96. S. 15.

²¹ Tiukasti ottaen hegeliläinen systeemi ei salli kenellekään etuoikeutta nousta ikäänkuin historian “yläpuolelle” ennakoimaan sen suuntaa, mutta eivät teoreettiset rajat ennenkaan ole hillinneet ihmisen hybristä.

²² Janne Kivivuori -96. S. 76.

²³ Janne Kivivuori -96. S. 83. Martti Siirala & Sirpa Kulonen. Syvissä raiteissa. Kansallisen itsetunnon matka. WSOY. 1991.

f) *Epäilyksen tiede*

“...Tämä epäluottamus ei vain tuhoa luotettavaa puhumista ihmisten välillä vaan myös välittömän yhteyden mahdollisuuden. Läpi näkemisestä ja naamareiden paljastamisesta on tullut suosittu urheilumuoto.”²⁴ **Martin Buber.**

Buberin mielestä aikamme kriisi näyttäytyy meille ennen kaikkea luottamuksen kriisinä. Hän kuvaa pitkästi epäluottamuksen kulttuuria ja sitä, miten se vaikuttaa myös terapiamaailmaan.

Poliittisessa pelissä se näkyy tietenkin selkeimmin. Enää ei edes pelätä, että toinen ei oikeastaan tarkoita sitä, mitä hän sanoo. Se pidetään itsestäänselvänä. Täytyy vain saada selville, mitä hän oikeasti ajaa takaa.

Mutta tiedän toki kuinka vaikea luottavaisuus on ollut itselleni. On kauheaa olla luottamatta ja on hirveää, kun joku ei luota minuun.

Analyyttisen terapeutin tehtävä on “*kuunnella sanojen taakse*”, “*nähdä puheen läpi*”.

Mikäs siinä, jos sillä tarkoitetaan kokonaisvaltaisempaa kuuntelemista. Mutta entä jos se johtaakin siihen, että potilaan sanoja ei enää oteta todesta, niihin ei suhtauduta vakavasti eikä niihin luoteta? Miltä pohjalta todellinen dialogi terapeutin ja asiakkaan välille silloin rakennetaan?

Buber sanoi:

“*Minä voin puhua toiselle sanan todellisessa merkityksessä vain jos voin luottavaisesti olettaa että hän pitää sanojani tosina.*”²⁵

“*Niinpä niin, mutta mitä hän oikein tarkoittaa “tosi sanoilla”, se riippuu siitä miten totuus tässä asiayhteydessä määritellään...*”

Eikö juuri tuonkaltainen vastaväite voisi olla aika tyypillinen akateemisesta kulttuurista nouseva protesti?

Kun Buberilta kysyttiin *keneen* sitten pitäisi luottaa, hän sanoi, että kysymys rajoittaa epäluottamuksen kriisin liian pieneksi. Ei ole kysymys vain siihen tai tähän luottamisesta vaan siitä, että *luottavaisuus yleensä* ihmisen ominaisuutena alkaa olla kadoksissa.²⁶

Kielen ja puhekulttuurin kehitys on sidoksissa luottamattomuuteen. Mitä vähemmän on luottamista, sitä enemmän on sanoja ja niiden selityksiä. Terapeutinkin voi eksyä tähän epäluottamuksen kulttuuriin käyttäessään kaiken energiansa erilaisten “defenssien”, juonien ja pelien metsästämiseen. “Näin hän sanoo, mutta mitä hän mahtaa *todella* tarkoittaa?” – ja sama epäilevä kysymys pesiytyy myös potilaan korvien väliin. On traagista, jos kaikista mahdollisista dialogeista myös terapeutin dialogi perustuu epäluottamukseen.

Psykologia on opettanut meille paljon autenttisuudesta, “tosi minuudesta”, valheesta ja vilpittömyydestä, rooleista ja aitoudesta. Mutta se on myös koulunut meitä epäilemisen, läpi katsomisen ja toisen paljastamisen mestareiksi. Siitä lähtien kun “syvyyspsykologia” räjähti pinnallistuvaan länsimaiseen kulttuuriimme, fiksuuden ja sivistyneisyyden mittariksi on tullut kyky nähdä kätkeytyjä motiiveja ja paljastaa salattuja vaikuttimia.

On vanhanaikaista naiiviutta luottaa siihen, että joku on sitä miltä näyttää. Aina on jotain kullisten takaista todellisuutta paljastettavaksi. Jokaisen kaapista löytyy luuranko tai ainakin tiedostamaton se tai tämä vietti.

Epäluottamuksen kulttuurin ensimmäinen käsky on: “*Epäile lähimmäistäsi vähintään yhtä paljon kuin itseäsi.*”

²⁴ Martin Buber. *Pointing the Way*. Collected essays. Humanities Press International Inc. New Jersey. London. 1957 S. 224.

²⁵ Martin Buber. *A Believing Humanism*. Humanities Press Intern. New Jersey. London. 1967. S. 201.

²⁶ Buber -67. S. 200.

Julkinen vaikuttaminen on muuttunut psykologisesti laskelmoivaksi juonitteluksi, joka juoksee kilpaa paljastajiensa kanssa. Psykologian ruokkima epäilyksen kulttuuri tekee aviollisen, yhteisöllisen tai poliittisen yhteistyön yhä vaikeammaksi. Aina on jotain salaisia motiiveja, joita toinen ei ehkä itsekään tiedosta. Mutta minun on ne nähtävä, jotta en joutuisi niiden uhriksi. En yhtään huomaa, kuinka itse olen ja koko suhteemme on joutunut psykologisen epäluottamisen uhriksi.

Paradoksaalista kyllä juuri se tiede, joka on opettanut meitä epäilemään, pyytää meitä käytännössä luottamaan itseensä ja sen saloihin vihkiytyneisiin ammattilaisiin samalla varauksettomuudella kuin pappeihin muinoin.

2. Psykouskonto

a) Uusi Mooses

“Uskonto voidaan korvata vain toisella uskonnolla”²⁷. Sigmund Freud

Freudin uskonnonvastaisuus ja erityisesti kristinuskonvastaisuus on niin laajasti tunnettu, etten viitsi sitä tässä sen perusteellisemmin dokumentoida.

Ehkä hän oli juutalaisena katkera kristittyjen juutalaisvastaisuudesta? Syytä olikin. Monen psykohistorioitsijan mielestä hän halusi suorastaan kostaa sen.²⁸

Hänen selkein uskonnonvastainen kirjansa oli 1927 julkaistu *The Future of an Illusion*. Illuusio oli tietenkin uskonto, jolla ei ollut mitään tulevaisuutta. Hän toi vain uusia mytologisia ja psykoanalyttisia “todisteita” jo tunnetulle **Feuerbachin** väitteelle, että Jumala on ihmisten toiveiden pohjalta taivaalle projisoitu satuhahmo.

Hänen elinikäinen kiinnostuksensa (ja samaistumisensa?) Moosekseen on varsin mielenkiintoinen. Mooses otti mittaa egyptiläisten kanssa ja Freud kristikunnan kanssa. Mooses perusti juutalaisuuden ja Freud psykoanalyttisen koulukunnan. Vielä yli kahdeksankymppisenä hän viimeisillä voimillaan, kymmenien syöpäleikkausten jälkeen, kirjoitti kirjan Mooseksesta (*Moses and Monotheism*), johon hän tiivisti aikaisemmat ateistiset näkemyksensä.

Hän ei toki itse myöntäisi perustaneensa uskontoa, mutta sangen tehokas uskonnon korvike hänen perustamastaan tieteestä joka tapauksessa tuli.

Jostain syystä Freudia alettiin pitää uskonnollisen maailman asiantuntijana, vaikka yhdenkään hänen potilaistaan ei tiedetä olleen erityisen uskonnollinen. Useimmat olivat maallistuneita, oppineita ja rikkaita juutalaisia. Minullakin on varmaa tuhat kertaa enemmän kokemusta uskovaisista asiakkaista kuin Freudilla. Sitä paitsi ei ole mitään näyttöä siitä, että hän olisi ylipäänsä lukenut kristillistä kirjallisuutta tai edes Uutta Testamenttia.²⁹ Mikä ihmeessä on tehnyt hänestä uskonnollisten asioiden ekspertin ja tämän vuosisadan vaikutusvaltaisimman uskontokriitikon?

b) Uusi usko

“Tieteellinen tutkimus (tässä tapauksessa psykoterapia) pitää koko inhimillisen kokemuksen kenttää omanaan ja suhtautuu kompromissittomalla kriittisyydellä kaikkiin sellaisiin voimiin, jotka yrittävät julistaa omakseen mitään osaa tästä alueesta.”³⁰

Sigmund Freud

Freud oli niin innostunut uskonnon tyhjäksi selittämisestä että häneltä jäi kokonaan huomioimatta mahdollisuus selittää ateismi samoista lähtökohdista. Uskovaisuudelle

²⁷ Thomas Szasz. *The Myth Of Psychotherapy*. Syracuse University Press 1988.

²⁸ Szasz. -88. S.146.

²⁹ Paul C. Vitz. *Sigmund Freud's Christian Unconsciousness*. Eerdmans Publishing Co. Grand Rapids. 1988. S. 213.

³⁰ Maurice Friedman. *Religion and Psychology - a Dialogical Approach*. Paragon House. New York. 1992. S. 59.

voi toki olla paljonkin neuroottista pohjaa, mutta mikä vapauttaa ei-uskovaisuuden psykologiselta analyysilta? Hän ei missään vaiheessa käänne Jumalaukseen ja jumalakuvaan vaikuttavia tekijöitä itseään ja omaa ateismiaan vastaan. Hän ei missään vaiheessa kysy itseltään, mitkä kokemukset tai mitkä vaikutteet tekevät hänelle vaikeaksi uskoa persoonallisen Jumalan olemassaoloon. Omia ateistisiä johtopäätöksiään hän pitää sokeasti tieteellisinä eikä missään vaiheessa vaivaudu edes punnitsemaan mahdollisia muita selityksiä.

Kenen tahansa uskonnollisuudessa voi olla mitä tahansa psykologisesti kyseenalaista tavaraa. Siitä ei kuitenkaan voi vetää johtopäätöstä, että usko Jumalaan itsessään olisi neuroottista, rajatilapsykootista tai jollakin muulla tavalla psykopatologista. Jos ajattelun lähtökohdaksi on nietzscheläinen epäluottamus kaikkeen tai freudilainen oletus kaikkien ilmiöiden psykofyysisestä alkuperästä, niin johtopäätökset uskonnosta ovat luonnollisesti sitä vastaavat. Mutta psykoanalyttinen suurennuslasi on asetettava myös näiden asenteiden ja perusoletusten päälle. Ehkä Freudinkin taustakokemuksista ja sisäisistä ristiriidoista löytyisi tekijöitä, jotka selittäisivät hänen ateisminsa.

Itse asiassa New Yorkin yliopistossa toimiva psykologian professori **Paul C. Vitz** uskoo löytäneensä sellaiset.³¹ Hän on tutkinut tarkkaan Freudin lapsuutta, nuoruutta, kirjeenvaihtoa jne. ja päätellyt siitä, että Freudilla oli elinikäinen neuroottinen ristiriita, joka juontaa juurensa hänen ensimmäiseen "hoitotähtiinsä" **Resi Wittekiin**. Resi oli harras katolinen, joka ei kursaillut opettaa Sigmundille uskontoaan ja kuljettaa häntä messuissa. Vitzin tulkinnan mukaan tämän rakkaan hoitajan äkillinen ja salaperäinen erottaminen jätti pieneen Sigmundiin elinikäisen ristiriidan suhteessa tämän edustamaan uskonnolliseen toivoon – toisaalta sen kaipuuta ja toisaalta katkeruutta siitä, että se jätti. Hänen hoitajansa ja hoitajan edustaman usko oli Sigmundille illuusio, joka petti. Vitz dokumentoi ja perustelee teoriaansa varsin vakuuttavasti. Entä sitten? Freudin uskonnonvastaisuusko ei ollut mitään muuta kuin pettymystä lapsenhoitajaan? Yksi psykoselelytys taistelee toista vastaan. Onko sillä väliä kumpi voittaa?

Tosiasia on myös se, että Freudin hankalasti alkanut akateeminen karriäärin olisi mitä todennäköisemmin loppunut kuin kalan lento, jos hän ei olisi sanoutunut irti uskonnosta. Uskovaisesta Freudista ei olisi ikinä tullut sellainen tieteellisen maailman tähti, joka hänestä elämänsä loppusuoralla vihdoinkin tehtiin. Niissä piireissä ei yksinkertaisesti ollut kovin suosittua olla uskovainen.

Psykoanalyttisen pallon heittäminen takaisin Freudille ja hänen ateismilleen ei ratkaise kysymystä jumalauksen "pätevyydestä". Psykologisia perusteita ja vastaperusteita löytyy mielin määrin, mutta Jumalan olemassaolo tai olemattomuus jää niiden niinkuin muidenkin argumenttien ulottumattomiin.

Freud ei valitettavasti jättänyt minkäänlaista uskon ja psykoterapian kohtaamisen mahdollisuutta. Jos ne ikinä kohtaaisivat Freudin sanelemilla ehdoilla, se olisi vain toisen kuolemaan päättyvä kaksintaisteluareena.

Freudin kristinuskon vastaisuus on jäänyt alan rasitteeksi kahdella tavalla. Kristityt pitivät vuosikymmenien ajan Freudin perustamaa tieteen haaraa vihollisenaan eivätkä suostuneet oppimaan siitä sitäkään, mitä opittavaa oli. Toisaalta Freudin kristinuskon vastainen perintö on jäänyt vaivaamaan psykologiaa itseään.

Psykologisen, filosofisen ja teologisen ajattelun yhteinen historia ja keskinäinen vuorovaikutus on yhtä vanha kuin ihmiskunta. Myyttien, tarinoiden, aforismien ja vertauskuvien muodossa nämä kolme, myöhemmin toisistaan vieraantuneet, kaverusta ovat eläneet keskinäisessä dialogissa vuosituhannet. Olisikohan aika saattaa ne takaisin

³¹ Vitz -88.

yhteen? Kaikki kuitenkin pohtivat samaa perimmäistä kysymystä: ihmisyyden ja koko todellisuuden olemusta.

Psykologisessa mielessä uskonto voi olla pelkojemme tai turhautuneiden toiveidemme projisoimista tyhjälle taivaalle (Freud), itseyden syvemmän ulottuvuuden löytämistä arkkityyppisestä ja kollektiivisesta piilotajunnasta (Jung) tai vain hyvä ja hyödyllinen symboli ihmisen piilevistä potentiaaleista (Fromm & kumppanit), mutta Jumala on tai ei ole näistä näkökulmista huolimatta.

Siksi asiakkaan suhdetta Jumalaan ei psykoterapiassa voi tarkastella vain *oireena* jostakin vaan *suhteena*, joka on otettava tosissaan niinkuin kaikki muutkin suhteet.

c) *Uudet papit ja uudet opit*

Vielä tämän vuosisadan alkuun asti papit auttoivat syntisiä sieluja. Nyt terapeutit parantavat sairaita mieliä.

Vanha papillinen auktoriteetti on pikkuhiljaa siirtynyt psykiatreille, analyytikoille, psykologeille ja terapeuteille. Heistä on tullut näennäisuskonnottoman kulttuurin uusia tietäjähahmoja, näkymättömän maailman eksperttejä ja hallitsijoita, uusien pelastavien psykorituaalien ja ihmissuhdeliturgioiden ohjaajia.

Ihmiset käyvät erimuotoisissa psykoterapioissa yksinkertaisesti siitä syystä, että se alkaa olla meidän kulttuurissamme vallitseva tapa. Siitä on tulossa itsestään selvä ja ainoa vaihtoehto silloin, kun alkaa ahdistaa ja on paha olo. Varsinkin opiskelijoiden ja sivistyneistön piirissä se alkaa olla yhtä luonnollista kuin elokuvissa, teatterissa tai konsertissa käyminen.

Muilla se on vielä ison nöyrytyksen ja korkean kynnyksen takana. Eihän meillä suomalaisilla ole edes varaa jenkeissä tuttuun serustelupsykiatriaan, jossa terapeutilla pistäydytään yhtä luontevasti kuin kampaajalla. KELAn kustantamille vastaanotoille on kysyntää moninkertaisesti enemmän kuin on resursseja, ja yksityiseen pitkään terapiaan harvalla on varaa. Kuitenkin terapiasta on muutamassa vuosikymmenessä tullut periaatteessa kenelle tahansa kuuluva itseäänselvyys. Muissa kulttuureissa käydään shamaanien, poppamiesten, suvun vanhinten, heimon viisaitten, pappien tai rabbien luona. Meillä käydään terapiassa.

Ajan henkeen kuuluu yhä ahkerampi turvautuminen eri alojen asiantuntijoihin. Vastuu ihmisen psyykkisestä hyvinvoinnista on siirretty perheiltä ja yhteisöiltä alan spesialisteille.

Aikaisemmin papit, saarnaajat ja sielunhoitajat tiesivät, mikä ihmistä kulloinkin riivasi. Heillä oli yksinkertaiset kaavat ihmisten ongelmiin ja mallit niiden ratkaisemiseksi: *"Se johtuu vain siitä, että sinulla on tällainen synty elämässäsi. Kaikki muuttuu sen kautta, että..."*

"Uskosi on harhapoluilla. Sinun täytyy vain uskoa että..."

Nyt tietäjien viitta on vaihtumassa mustasta valkoiseen, mutta valta ja sen väärinkäyttö on pysynyt samana.

Tilannetta ei paranna yhtään se, että uusilla vallankäyttäjillä on aika paljon ennakkoluuloja koko kristillisyyttä kohtaan. Toisaalta se on perusteltua ja ymmärrettävää. Ovathan monet psykiatrit ja terapeutit tutustuneet kristillisyyteen melkein yksinomaan sen uhrien kautta. Se antaa herkullisen kielteisen näkökulman. Luonnollisesti monet alan ammattilaiset pitävät hengellisiä kysymyksiä ja kokemuksia hoitosuhteeseen kuulumattomina ja joskus pelkinä psykoottisina oireina tai vakavan neuroottisuuden ilmentyminä. Uskon kuitenkin, että hengellisten kysymysten uuskunnioituksen aika on alkamassa myös terapiamaailmassa.

Martti Luther protestoi aikanaan katolisuudessa vallitsevaa keinotekoista sielun puhdistuskaavaa vastaan. Ritualisoitu rippi ja ostettu synninpäästä ei hänen mielestään vastannut ihmisen todelliseen ongelmaan. Onko ritualisoitu psykoterapia ja ostettu

pilleriapurkki yhtään sen tehokkaampi apu sairaan ja hädässä olevan ihmisen olennaiseen tarpeeseen? Psykoterapiaan ei tosin pääse yhtä helposti kuin ripille Lutherin aikaisessa Saksassa. Mutta pillerikauppa käy yhtä vilkkaasti kuin anekauppa aikanaan.

Luther ei vastustanut rippiä sinänsä. Rehellinen syntiensä tunnustaminen oli hänelle pyhityksen ja ihmisenä kasvamisen elinehto. Hän vain vihasi hengetöntä, persoonatonta ja kohtaamatonta rutiinia, joka ei oikeasti koskettanut kenenkään sydäntä. Se palveli vain hengellistä valtaa käyttävien statusta ja kukkaroa.

Luther piti aivan mahdollisena täydellistä ja tyhjentävää synnintunnustusta, jota katolinen kirkko vaati vähintään kerran vuodessa. Kuitenkin analyttisesti orientoituneet terapeutit odottavat edelleen samaa totaalista pussintyhjennystä “vapaiden assosiaatioiden” tai muiden tunnustusten muodossa. Mitään ei pidä salata ja pidättää terapeutilta. Katolinen kerran vuodessa on vain vaihtunut kolmesta viiteen kertaan viikossa, neljän tai jopa kymmenen vuoden ajan. Kyllä katoliset rippipapit päästivät potilaansa kuitenkin helpommalla – ja halvemmallalla – kuin tämän päivän virallistetut ja monopoliaseman saaneet psykoterapeutit ja -analyttikot.

Yhteistä on sekin, että katolinen rippipappi pysyi piilossa verhon takana. Sieltä hänen henkilökohtaisia reaktioitaan ei pystynyt näkemään, eikä ripittäytyjä päässyt luomaan minkäänlaista suhdetta ihmiseen, jolle uskoi intiimeimmät salaisuutensa. Samalla tavalla analyttikot ja monet terapeutitkin edelleen asettavat potilaansa sohvalle ja asettautuvat itse näkymättömiin sen taakse.

Pappien hyvä tarkoitus oli jättää ihmisille tilaa olla yksin Jumalansa kanssa.

Terapeuttien hyvä tarkoitus on jättää potilas yksin itsensä kanssa.

d) Sama vanha valta

En ole menneisyyden asianajaja. En kuitenkaan ole niin innokas julistamaan samaa vanhaa keisaria edistyneeksi demokraatiksi vain siksi, että hän on vaihtanut viitan väriä ja opetellut uuden tieteellisen sanaston.

Nuorempana taisteloin paljon uskonnollisten auktoriteettien kanssa. Uskon käskijät ja elämän kieltäjät ovat olleet tuttuja lapsuudesta asti. Tottelin, nöyristelin, pelkäsin ja alistuin heille. Mielistelin, nuoleskelin ja pyrin heidän suosioonsa. Ahdistuin, epäilin ja kapinoin. Lopulta pyrin itsekin samanlaiseksi. Löysin itseni kristillisenä guruna ja pelästyin uudestaan. Minusta tuli vaarallisen suosittu luennoitsija “herätyskristillisyyden” keskellä. Käsissäni oli enemmän valtaa kuin halusin ja sisälläni oli edelleen enemmän alistajia kuin kestin. Kaiken lisäksi sieluni rakoihin polkemani seksuaaliset ongelmat alkoivat nostaa päätään.

Ensimmäinen ryhmäterapeutti, jolta hain apua, oli ateisti. Hän pani uskoani aika halvalla. Se ei estänyt minua oppimasta häneltä ja ryhmän muilta jäseniltä paljon. Senkin mestaroinnin keskellä oli kuitenkin tilaa parantaville kohtaamisille. Siitä alkoi kohta viisitoista vuotta kestänyt seikkailu kaikenlaisten terapioiden kanssa.

Samanaikaisesti kun hain apua niistä, yritin opiskella niitä.

Myöhästynyt ja varsin hikinen aikuistumiseni johti uskonnollisissa kuvioissani moneen välirikoon, jotka kirvelevät vieläkin. Minäksi tuleminen ja varjoihinsa tutustuminen on vaarallista touhua, kun elää ihmisten kanssa, jotka kutsuvat itseään uskoviksi, mutta asennoituvat ja käyttäytyvät kuin tietäjät. Viime vuosien aikana katkeruus ja kyynisyys ovat hiljalleen sulaneet, ja alan olla suht’ kiitollisessa sovinnossa saamani uskonnollisenkin perinnön kanssa. Sen vallankäyttäjii tosin aristelen edelleen.

Kokemukseni kautta olen tuntenut erityistä myötätuntoa niin sanottuja “uskontovammaisia” ihmisiä kohtaan. Olen monta vuotta tehnyt työtä ihmisten kanssa, jotka erilaisissa seurakunnissa ja heidän epäkohtaavassa sielunhoidossaan ovat tulleet perusteellisesti ohitetuiksi ja henkisesti rusikoiduiksi.

Nyt vastaavia esimerkkejä alkaa löytyä satavuotisen psykoterapian reviiireiltä. Olen alkanut kutsua heitä terapiavammaisiksi.

En puhu vain yksittäisistä tapauksista ja vallan väärinkäytöksistä. Mitä enemmän tarkastelen terapiamaailmaa ja uskonnollista maailmaa rinnakkain, sitä enemmän ne alkavat muistuttaa toisiaan.

Monet terapiamaailmassa kohtaamistani ilmiöistä tuntuvat uskonnollisen taustani kautta tragikoomisen tutuilta: virallisen ja epävirallisen terapian välinen kilpailu ja “lahkolaisterapeuttien” välinen taistelu, terapiasuuntien sisäinen kissanhännänveto jne. Omat kokemukseni ja useat keskustelut täällä käyvien ihmisten kanssa ovat olleet vain modernisoituja versioita klassisista filmeistä tai ikivanhoista draamoista.

“Tyypillinen transferenssi. Hän vain tekee sen kollektiivisella tasolla. Nylund siirtää uskonnolliset traumansa koko mielenterveystyöhön ja sitä tekeviin ihmisiin.”

Nojoo...

Vanhat papit ja tietäjät eivät yleensä kieltäneet sitä valtaa ja auktoriteettia, mikä heillä oli. Mutta uuden “papistomme” kohdalla tilanne ei ole yhtä selvä. Heillä on valtaa ja arvovaltaa ja he käyttävät sitä, mutta pääasiassa he tuntuvat *kieltävän sen olemassaolon*. En puhu nyt seksuaalisista väärinkäytöksistä ja muista selkeistä rajarikkomuksista. Sen suhteen ammattikunnalla on selkeät ja ankarat säännöt. Mutta asemaan itseensä, psykologiseen ylivaltaan ja koko psykomytologiaan liittyvä valtaproblematiikka vaietaan olemattomaksi. Ollaan ikäänkuin ei käytettäisi minkäänlaista valtaa, niin ei jouduta koskaan vastuuseen siitä vallasta, jota kuitenkin käytetään.

Ei vastuu ole vain ammattilaisilla. Arvelisin, että aika harva psykoterapeutti on tietoisesti vallanhaluinen ja manipulatiivinen. Harvalla ihmisellä on enemmän valtaa, kuin mitä muut ovat hänelle antaneet. Uskonnolliset vallankäyttäjät saavat valtansa ihmisiltä, jotka pakenevat omaa vastuutaan lykkäämällä sitä johtajilleen. Useat psykoammattilaisetkin huomaavat kauhukseen, että heillä on valtaa – paljon enemmän kuin ikinä olisivat haluneetkaan. Yksi vaikeasti paikallistettava vallan lähde on monen tekijän summana syntynyt salaperäinen terapiamytologia, epämääräinen usko siihen, että tämä ammattikunta jotenkin osaa ja taitaa ihmisenä olemisen salaisuuden paremmin kuin muut ja pitävät hyvän elämän avaimet hallussaan hankkimansa tiedon kautta. Juuri tätä ylitietämisen mytologiaa haluan tällä kirjeellä edes jonkin verran heikentää.

Psykoanalyttikon ammatistaan luopunut **Jeffrey Masson**³² sanoi:

*”Maailman vaarallisimpiin ihmisiin kuuluvat ne, jotka uskovat tietävänsä mikä on muille parasta.”*³³

Vaikka mielellään yhdyinkin tuohon väitteeseen, minun on kyllä sijoitettava itsenikin noiden tuomiosanojen alle. Kuulun juuri noihin vaarallisiin ihmisiin. En kirjoittaisi tästä aiheesta mitään, jos en uskoisi tietäväni jotain siitä, mikä on ihmiselle hyväksi ja mikä ei. Jos oikein tiukkoja ollaan, niin myös Jeffrey Masson joutuu asettamaan kaulansa muille virittämänsä giljotiiniin. Hän tietää minun puolestasi, että avun hakeminen tietäjiltä ei ole minulle hyväksi.

Pelkkä looginen argumentointi näissä asioissa hirttäytyy itseensä. Sallikaa minun vain vedota kokemuksiin ja havaintoihin. Niiden pohjalta olen tullut tiettyihin johtopäätöksiin siitä, minkälainen auttaminen edistää hyvää elämää ja mikä sitä uhkaa. Tietenkin otan tuekseni myös sen, mitä kirjallisen opiskeluni kautta olen löytänyt muiden vastaavansuuntaisista ajatuksista.

³² Masson oli Freudin arkiston projektijohtaja, joka pääsi tutustumaan julkaisemattomiin ja perheen salassa pitämään dokumenttiaineistoon. Niiden perusteella hänelle paljastui Freudin teorianmuodostuksen valheellisuus. Tutkimuksen tulokset on julkaistu myös Suomeksi: Freud ja Totuus, taistelu viettelyteoriasta. Kirjayhtymä. 1985.

³³ Jeffrey Masson. *Against Therapy*. Harper Collins. London -93. s. 17.

Minun on jatkuvasti varottava myös omaa hävytöntä tietäjyyttäni. Tietäminen on tosi hauskaa; se tekee niin vahvan ja varman oloiseksi.

Olen valmis muuttamaan, korjaamaan ja tasapainottamaan käsityksiäni antamasi palautteen pohjalta. Se voi tapahtua vastahakoisesti ja hitaasti, niinkuin yleensä, mutta lupaan julkaista tulokset.

Todellisuus on kuin tuli, joka jatkuvasti sulattaa teorianne ja johtopäätöksemme uuteen muottiin. Antaa sen palaa, kunnes muotit loppuvat ja vain tuli jää jäljelle.

D. Minä-se terapia

1. Taustaa

”Mä soitin sinne YTHS:lle ja se tyyppi jonka numeron annoit, sanoi, että kaikki psykoterapia mitä niillä on, on psykoanalyttista...”³⁴

...Sitten on niitä, jotka ovat itse olleet psykoanalyttikkoja, mutta ovat hylänneet psykoanalyysin havaittuaan sen olevan sopeuttavaa itsepetosta.” **Suomalainen X**

Suomalaisen psykoterapian historia alkoi 65 vuotta sitten, jolloin ensimmäinen suomalainen hankki psykoterapeutin tutkinnon Wienissä. Alan oma koulutus alkoi kuitenkin vasta 1960-luvulla. Pitkään kuka tahansa saattoi millä tahansa perustein kutsua itseään psykoterapeutiksi. Vasta 1994 tittelin käyttö tuli lailla suojatuksi ja alan viralliseen koulutukseen sidotuksi.³⁵

Psykoterapia jaetaan Suomessa yleensä kahteen tyyppiin: *paljastava*, pitkä, analyttisesti orientoitunut terapia, ja *tukeva*, lyhytaikaisempi, persoonallisuuden rakenteita vahvistava terapia. Molemmissa terapeutin tehtävä on tehdä teoriansa pohjalta tulkintoja ja siirtää ne asiakkailleen. Freudilainen *transferenssiteoria* on myös keskeinen molemmissa. Sen lisäksi on vielä psykoanalyysi, joka pyrkii *vapaiden assosiaatioiden* ja *unien tulkinnan* avulla osoittamaan, että tunteet ja käyttäytyminen juontuvat alitajuntaan torjutuista vietti-impulsseista ja niiden puolustusmekanismeista, joiden oivaltaminen oletetusti tuottaa etsityn muutoksen parempaan. Tapaamisia on yleensä 4 kertaa viikossa useiden vuosien ajan.

Näiden lisäksi Suomessa on perheterapeutteja, ratkaisukeskeisiä lyhytterapeutteja, ryhmäterapeutteja, oppimisterapeutteja, taideterapeutteja jne. vaikka kuinka paljon. Virallisen psykoterapian rinnalle on tulossa suuri joukko “luontaisterapioita”, jotkut ihan hyviä, toiset turhia, ja kolmannet vahingollista ja rahastavaa huuhaata.

Tarkoitukseni ei kuitenkaan ole tarkastella menetelmiä keskenään.

Minun kritiikkini osoite on aika epämääräinen (niinkuin eri terapeuttien suuntausten ja käytäntöjen välinen eroakin on.). Kritisoimaani teoriaa ja käytäntöä löytyy käsittääkseni eniten korkeasti koulutetuissa analyttikoissa ja analyttisen teorian mukaan orientoituneiden ammattilaisten työssä. Haluan silti alleviivata sitä, että *kuka tahansa*, joka ottaa auttajaroolin toisen ihmisen elämässä, voi tehdä toisesta pelkästään analysoitavan ja kohdeltavan *sen*, eikä *sinän*, jonka minä kohtaan minänä. Tarkastelen siis sekä *ammattikuntaa yleensä*, kaikessa sen moninaisuudessaan, ja sitä psykologisen auttamisen *kulttuuria*, jonka epäkohtaava käytäntö voi tulla vastaan missä tahansa – myös parisuhderistiriidoissa. En myöskään väitä, että epäkohtaavaksi kuvaamani käytäntö tulisi vastaan joka paikassa. Kohtaamisen ja kohdatuksi tulemisen tarve on jo pitkään ollut esillä eri nimikkeiden alla ja eri tavoin käsiteltynä.

³⁴ Vaikka päätinkin jättää maininnan YTHS:stä tähän sitaattiin, en halua sillä rakentaa turhia ennakkoluuloja niille opiskelijoille, jotka ovat harkitsemassa avun hakemista tätä kautta. Sinulla on oikeus kokeilla muutamaa eri terapeuttia ja kuulostella, kuka sinulle sopii. Ei hänen käyttämänsä menetelmä ole niin tärkeä. Hän on tärkeä ja jos teidän henkilökemianne sopii yhteen, on aika samantekevää, mihin koulukuntaan hän on muodollisesti sitoutunut.

³⁵ Mielenterveys. 2/96. S.43.

Vaikka Suomessa on suurella vaivalla yritetty löytää eri terapiatyypeille pätevät nimikkeet, määritelmät ja kriteerit, aion itse käyttää tätä terminologiaa aika lavealla ja huolimattomalla tavalla. Samoja asenteita, käytäntöjä ja auttajaroolihahmoja, samanlaista nestettä, on pulloitettu eri nimikkeillä. Nimikkeet eivät minua kiinnosta niin paljon kuin terveysjuoman terveellisyys, auttamattomuus tai epäterveellisyys. Freudin seuraajat ovat tähän päivään asti jatkaneet kahden todellisuutemme perusulottuvuuden ohittamista:

Ensinnäkin, psykoanalyysi ja sen mukaan orientoitunut terapia keskittyy edelleenkin pääasiassa vain *sisäiseen* maailmaan, jossa vanhemmat ja muut tärkeät ihmiset saavat vain symbolisen hahmon. Tämä ylikorostunut yksilökeskeisyys johtaa itse suhteen ja sen hoitamisen laiminlyöntiin. Niinkuin eräs terapeutti sanoi potilaalleen:

“Minua ei kiinnosta se, mitä sinun ja äitisi välillä todellisuudessa tapahtuu. Minua kiinnostaa vain miten sinä koet hänet.”

Eli se miten asiakas asennoituu ja käyttäytyy isäänsä kohtaan ja miten heidän suhteensa kehittyy, jää vähintäänkin toisarvoiseksi.

Toinen ohitus liittyy analyysi- tai *terapiasuhteeseen itseensä*. Sitä ei vielääkään nähdä itsessään potentiaalisesti parantavaksi suhteeksi. Siitä on kyllä alettu puhua, mutta käytännössä pääpaino on edelleenkin menetelmissä, tulkinnoissa, hoitostrategioissa ja teorioissa. Terapeutinkin persoona on usein vain menetelmällisessä käytössä eikä todellisessa suhteessa toiseen.

2. Epäkohtaamisen teoria

a) *Teoreettiset luudat*

”Meidän on suhtauduttava psykologisiin teorioihimme vakavalla leikillisyydellä ja leikillisellä vakavuudella.” Erik Erikson

”Kaikki tuntuu tähtäävän siihen, että kysyjä tuntee itsensä tyhmäksi ja epävarmaksi ja oppii tekemään niinkuin sanotaan... Sellaista asiaa ei olekaan mihin olisi vain yksi ratkaisu.” Suomalainen X

Jokainen psykologinen teoria ihmisen olemuksesta ja rakenteesta antaa parhaimmillaankin vain katuluudalla maalatun ikonin Jumalan kuvasta – ihmisestä. Satavuotisen historiansa aikana psykologia on yrittänyt riisua alitajuntaa, kartoittaa psyykkeen salaisuuksia ja pelkistää ihmisen kokonaisuus hallittavaksi yhtälöksi. Psykologiset teorit muuttuvat ja lisääntyvät suunnilleen samaan tahtiin kuin kristilliset teologiat. Eivätkä tämänkään alan pyhät kirjat ole säästyneet niiltä, jotka asettavat freudilaisen perusmytologian kyseenalaiseksi.

Buber näki Freudin (niinkuin Marxinkin) suurena yksinkertaistajana, joka käsitteli todellisuuden yhtä ulottuvuutta (alitajuntaa) kuin se olisi avain koko olevaisuuden arvoitukselle. Jo 50-luvulla Buber ennusti, ettei Freudin rakentama systeemi tulisi kestäväkään kauan.³⁶

Valitettavan usein teoreettisesti hyvin koulutettu ammattilainen on kuin tavallinen kaupunkilainen, joka kyllä tunnistaa lehmän ja sian kuvien perusteella, mutta on kauhuissaan, kun ensimmäisen kerran joutuu navettaan. Kirjan kuvat eivät kertoneet mitään navetan hajusta. Hän tietää, että näiden oireiden perusteella voidaan tehdä tietty diagnoosi taudista, joka oppikirjan yhdeksännen luvun mukaan hoidetaan seuraavilla menetelmillä ja/tai lääkkeillä. Mutta hän ei ole yhteydessä potilaan todellisten tunteiden kanssa. Hän ei tunne sisäisen navetan ja sen paskan hajua eikä kuule sen ääniä. Seuraavaksi mainitsen vain yhden teorian, joka on valitsemani teeman kannalta tärkeä. Sen pohjalta rakennettu käytäntö on leimannut terapiatyöskentelyä tähän päivään asti.

³⁶ Maurice Friedman. Martin Buber's Life and work. The Later years, 1945-1965. Wayne State University Press. Detroit 1988. s. 224.

b) *Transferenssiteoria*

“Minun kolmen vuoden terapia meni siinä mielessä ihan pieleen, etten missään vaiheessa pystynyt luomaan tunnesuhdetta terapeuttiini. Teorian mukaan minun olisi pitänyt voida kuvitella terapeutti äidiksi, tuntea häntä kohtaa vihaa ja ilmaista se, vapautua vihasta ja jatkaa elämäni onnellisena loppuun asti. Terapeutti säilyi minulle kuitenkin loppuun asti vain ulkopuolisena ihmisenä, jonka kanssa pystyin kyllä juttelemaan, mutta en tuntemaan. Joskus tunsin kyllä häpeää siitä, etten ollut hänelle hyvä potilas.” **Suomalainen opiskelija**

*“Tämä on potilaan virhe johon suhde terapeuttiin hänet houkuttelee. Hän tuottaa sitä mitä kokee että häneltä odotetaan... Pyytäisin maailman terapeutteja uudelleen arvioimaan koko transferenssisuhteen luonnetta.”*³⁷ **Martin Buber**

Transferenssiteoria on koko analyttisesti suuntautuneen (ja monen muunkin) terapian kulmakivi.

Transferenssilla tarkoitetaan potilaan tietoista tai tiedostamatonta tunne-, asenne tai ajatuksellista reaktiota terapeuttiinsa. Analyttisessä perinteessä *kaikkia* potilaan tunteita, asenteita ja mielikuvia kutsutaan transferenssiksi eli tunteensirroksi. Oletetaan, että ne *aina* johtuvat vain hänen aikaisemmasta suhteestaan. Mikään ei yleensä ole terapeutin itse herättämää tai olennaisesti hänestä johtuvaa.

Psykoanalyysissa tai ns. pitkässä paljastavassa terapiassa koko suhde rakentuu sille oletukselle, että pitäytymällä mahdollisimman neutraalina potilas viimeistään vuoden päästä luopuu ns. “positiivisesta transferenssistaan”. Sen jälkeen hän alkaa sijoittaa elämänsä tärkeimmät hahmot terapeuttiin ja ajautuu sen kautta transeferenssikriisiin tämän kanssa. Analyttinen terapeutti ei saa korjata itseensä sijoitettuja rooleja, koska silloin hän vain ehkäisee potilaan taantumaa alkuperäisiin suhteisiinsa, jotka nyt alkavat elää hänen ja terapeutin välillä.³⁸

Transferenssiteoria ei elä vain analyttisessä käytössä. Siitä on tullut yleinen tulkintatapa, joka pahimmillaan merkitsee sitä, että toisen tunteita, ajatuksia ja asenteita ei tarvitse ottaa vakavasti, koska *“ne johtuvat vain siitä että...”*

Kaikkihan me silloin tällöin huomaamme reagoivamme johonkin ihmiseen tavalla, joka ei jälkeenpäin arvioiden ole missään kohtuullisessa suhteessa siihen, mitä tämä on ollut tai tehnyt. Hän on vain muistuttanut jotain ihmistä, jonka kanssa meillä on vielä kana kynimättä.

Terapeutin oletetaan olevan sen verran selkeä, ettei hän sorru reagoimaan potilaaseensa historiallisten suhteittensa pohjalta. Hän pitää tunteitaan pääasiassa “reaalitunteina” eli pelkästään asiakkaan herättäminä.

Terapeutit puhuvat (pääasiassa keskenään) kuitenkin myös *vastatransferenssista* eli siitä mahdollisuudesta, että heidän tunnereaktionsa ja käytöksensä potilasta kohtaan voisivat johtua siitä, että tämä puolestaan muistuttaa esim. heidän isäänsä tai pyhäkoulunopettajaansa. Näistä tunteista ei kuitenkaan saa puhua mitään asiakkaan kanssa.

Mistä me sitten tiedämme, milloin tunteemme ovat transferenttisia tai vastatransferenttisia? Miten erotamme transferenssitunteen niin sanotusta reaalityhteestä?

En usko että voimme koskaan panna niitä kokonaan eri pussiin, niinkuin monet terapeutit näyttävät olettavan.

Analyttisen terapeutin vastaus on, että vaikka emme voisikaan, niin *hän* on joka tapauksessa se, joka tietää, mistä milloinkin on kysymys. Hän on se, jolla ei ole mitään likaisia jauhoja pussissaan. Hänellä on kyky objektiivisesti arvioida tunteiden sisältö ja

³⁷ Buber -67. The Unconscious. S. 167.

³⁸ Karen Maroda. The Power of Countertransference. Jason Aronson Inc. New Jersey. 1994. S. 66 - 68.

potilaan “realiteettitaju”. Hänellä on myös velvollisuus erottaa jyvät transferensseista. Potilaalla ei ole siihen kapasiteettia eikä valtuuksia – eihän hän muussa tapauksessa olisi potilas.

Transferenssiteoria tarjoaa analyytikolle tai terapeutille teoreettisesti perustellun piilopaikan potilaaltaan. Hänet on opetettu vastustamaan potilaan kontaktikutsua vaarallisena seireenien lauluna, jonka seuraaminen johtaa koko terapeutin suhteen karille. Jonakin päivänä asiakas tulisi kyllä ymmärtämään, että terapeutin vetäytyminen oli vain heidän parhaakseen. Siihen asti terapeutin täytyy vain stoalaisella sankaruudella kestää kaikki hyökkäykset hänen sydämensä suljettuja portteja vastaan.

Terapeutin käyttämä puolustusmekanismi on älyllisesti perusteltu ja alusta lähtien psykoanalyttiseen systeemiin sisäänrakennettu. Terapeutti on kuin puuhun kiivennyt kissa, joka ei uskalla tulla alas. Potilas voi epätoivoisesti ravistella puuta, mutta terapeutti tarrautuu vain lujemmin oksaansa. Tämä katti ei taida tulla maan pinnalle, ennen kuin koko puu kaadetaan.

Transferenssiteoria voi olla hyvä *selittävänä hypoteesina*, mutta terapiasuhteessa se tarjoaa vain suojapaikan terapeutille.

Suojapaikastaan käsin hän voi uskoa vanhaan freudilaiseen myyttiin, jonka mukaan terapeutti tai analyytikko voi olla kokonaan vaikuttamatta siihen, mitä asiakkaan sisällä tapahtuu.

Se on uskomattoman naiivi käsitys. Kaikki vaikuttaa kaikkeen. Terapeutin mahdoton yritys pysyä neutraalina tarkkailijana vaikuttaa asiakkaan elämään aivan yhtä väkevästi kuin tavoittamaton isä taikka äiti.

Kaikki tietävät, kuinka vahvasti perheen tai tietyn seuran mököttäjä voi puhua. Hän puhuu omaa sanatonta kieltään, jonka kaikki hyvin selvästi kuulevat, mutta josta kukaan ei saa selvää. Sanattoman monologin arvailuun kuluu kuitenkin hirveän paljon energiaa. Sen lähellä voi olla yhtä vaikeaa keskittyä mihinkään omaan juttuunsa kuin täysillä huutavan saarnaajan seurassa.

Potilas, joka ei koskaan tiedä, mitä terapeutti ajattelee tai tuntee, luonnollisesti virittyy pelkäämään hyväksymättömyyttä ja välinpitämättömyyttä. Miksi? Koska *normaalielämässä* terapeutin antama viesti merkitsee yleensä hylkäävää poissulkemista. Vaikka analyytikko tai terapeutti pistäisi hupun päähänsä, hänen asentonsa ja äänensävyensä paljastaisivat jotain hänen olemuksestaan, ja virittäisivät sitä vastaavia tunteita.

Kontrolloimalla kieltään terapeutti *ei* pysty kontrolloimaan sitä viestiä, minkä potilaalleen antaa. Yhden telkkarin sulkeminen ei sammuta koko lähetinverkostoa. Jos on samassa paikassa toisen ihmisen kanssa, *ei* ole mahdollista olla kommunikoimatta mitään.

Tällä kuvauksella en väitä, että jokainen terapeutti, joka kieltäytyy ilmaisemasta itseään, olisi oikeasti välinpitämätön potilaastaan. Se ei varmasti pidä paikkansa. Sen verran olen itsekkin uskonut tähän teoriaan ja sen pohjalta rakennettuun käytäntöön, että tiedän monesti olleeni tahallaan vaiti kaikennäköisten transferenssitunteiden edessä tuntien samalla valtavasti myötätuntoa toista kohtaan. En ole vain pitänyt hyvänä ilmaista sitä. Toisinaan en ole vain löytänyt tapaa tavoittaa toista, ja siksi jäänyt etäiseksi.

Transferenssitunteet ovat väistämättömiä ja niiden läpieläminen terapiassa on monesti olennaisen tärkeää. Olen kuitenkin tullut siihen uskoon, että ne palvelevat terapeutillisesti vain silloin, kun oikean tuntuinen ja luottavainen *minä-sinä* suhde on päässyt alkuun. Olen vakuuttunut siitä, että oikean minä-sinä suhteen tahallinen ehkäiseminen transferenssitunteen esiinhoukuttelemiseksi on parhaimmillaan hyödytöntä, yleensä vain turhauttavaa ja pahimmillaan vahingollista. Potilas voi ajautua monivuotiseen “rakasta minua nyt edes vähän” -kierteeseen, koska analyytikko on niiden vuosien aikana usein ainoa tärkeä ihmissuhde.

“Olen itse käynyt monivuotisen terapian ja nyt olen psykiatrian klinikalla alan opiskelijan roolissa. Molemmat kokemukset ovat vahvistaneet minulle, että yksikään potilas ei tule autetuksi tiedoilla ja teorioilla. Ihminen tarvitsee sitä, että hänestä välitetään...” **Suomalainen opiskelija**

3. Epäkohtaamisen käytäntö

a) *Terapeutin neutraalisuus*

*“Teoria, joka ei perustu ihmisenä olemisen todellisuudelle, on valhe ja ihmisyyden pettämistä. Epäinhimillinen teoria johtaa väistämättä epäinhimilliseen käytäntöön – jos terapeutti on johdonmukainen. Onneksi monella terapeutilla on epäjohdonmukaisuuden lahja.”*³⁹ **Ronald Laing**

*“Se joka ei pysty olemaan suorassa suhteessa toiseen omaa täyteyden joka on tyhjä.”*⁴⁰ **Martin Buber.**

Uskollisena patriarkaalisien autoritaarisille alkujuurilleen analyttikko pitää sitkeästi kiinni täällä-ei-ole-ketään-kotona -asenteestaan. Monet muutkin terapeutit ovat omaksuneet saman roolin, koska *analyttinen perinne antaa roolimallit* koko kirjavalle terapiakunnalle.

Neutraali etäisyys (tai poissaolo) potilaasta kuuluu ammattietiikan ja -metodologian tukipylväisiin. Täydellisesti neutraalina pysyvistä terapeutista ei tule potilaalle tyhjää taulua, puhdasta peiliä tai edes Rorschachin mustetäplää. Hänestä tulee vain kiusallinen arvoitus ja riivaava kysymysmerkki, jonka sisällön arvaileminen kuluttaa potilaan energiaa. Sen sijaan että hän antaisi tilaa potilaan omille ongelmille (niinkuin ehkä hyväntahtoisesti haluaa), hän ryöstää tilaa.

Nuoret, kokemattomat ja pehmoilevat terapeuttikokelaat voivat intomielisyyttään langeta kaidalta tieltä. He sortuvat ilmaisemaan tunteitaan potilaalleen, itkemään heidän kanssaan ja myötäelämään muillakin asiaankuulumattomilla tavoilla. Jos hän ei tee parannusta lankeemuksestaan, herää epäily nuoren kokelaan ammatillisesta luotettavuudesta. Uhkaavat diagnoosit voivat odottaa seuraavan nurkan takana.

Ammattilaisen on pysyttävä ammattilaisena ja potilaan on pysyttävä potilaana. Heidän keskinäinen kohtaamisensa aitoina ihmisinä on tämän perinteen mukaan kielletty.

Mitä enemmän potilas tivaa henkilökohtaista vastaan tulemista, sitä hikisemmäksi käy terapeutin ammattirooli. Sekin inhimillisyys, jolle suhteen alussa oli tilaa, piilotetaan näkyvistä, ettei vain herätettäisi turhia toiveita potilaassa. Psykofundamentalismiinsa vetäytyvä ammattilainen esittää entistä enemmän analyttisiä vastakysymyksiä ja tulkintoja potilaan käytöksestä. Ne tarjoavat oivallisen suojapaikan kohtaamista välttelevälle (tai pelkäävälle) terapeutille. Kohtaamiseen haastava potilas on turvallisesti palautettu sarjaksi oireita, tulkintoja ja patologisia diagnooseja. Ihminen, joka kutsuu ihmistä, on jätetty yksin rannalle vaikeroimaan lokkien kanssa.

Psykoterapian vasta-alkajat voivat pitää tätä käytäntöä luonnottomana, naurettavana ja loukkaavana. Pian he kuitenkin oppivat, että sellainen asenne johtuu vain heidän ymmärtämättömyydestään ja kokemattomuudestaan. Muutama luento transferenssista, vastatransferenssista, torjunnasta ja “acting outista” osoittaa heidän spontaanin ja moraalisesti autenttisen reaktionsa naiiviuden. Paras palata ammatilliseen järjestykseen. Se kohtaamishalu, joka oli heidän opiskelunsa alkuperäinen motivaatio, joutuu punastellen väistymään ammatillisten vaatimusten tieltä. Vähitellen he oppivat suorastaan ylpeilemään kyvystään pitäytyä “terveellisen” välimatkan päässä potilaistaan. Kaikille se ei ole niin yksinkertaista. Tiedän, että jotkut ammattilaiset valvovat öitään tuskailleen omantuntonsa ja ammatillisuutensa välisessä kuilussa.

³⁹ R.D.Laing. The politics of Experience. Ballantine Books. New York. 1967. S. 53.

⁴⁰ Buber -65. S. 21.

Virallinen teoria ja käytäntö tekee parantavan kohtaamisen vaikeaksi. Hoitosysteemin näkyvät ja näkymättömät rajavartijat pitävät auttajan ja autettavat tiukasti eri valtakunnan kansalaisina. Siirtolaisia tai pakolaisia ei hyväksytä ja turistejakin katsotaan karsaasti.

Joillekin potilaille hoitavan henkilön neutraalisuus sopii mainiosti. Monet ovat jo niin perusteellisesti sopeutuneet kiltin potilaan rooliin ja käytösetikettiin, ettei heillä tulisi rohkeimpinakaan hetkinä mieleen haastaa vastapuolta tasa-arvoiseen kanssakäymiseen – vaikka salaa sitä toivoisivatkin. Potilaan rooli on koko hoitosysteemin sanelema, ammatillisesti perusteltu ja syvästi sisäistetty. Sitä on melkein mahdotonta rikkoa ilman “korkeammalta taholta” tulevaa rohkaisua.

Toisille terapeutin saavuttamattomuus jää ylitsepääsemättömän sietämättömäksi turhautumaksi.

Kun ihminen on vuosia elänyt yksin astianpesukoneensa ja televisionsa kanssa, vailla ketään, jonka kanssa syödä samaa leipää, hän ei totisesti kaipaa sydämensä ahdistukseen ammatillista neutraliteettia. Muutenkin eristetty tai eristäytynyt ihminen ei tarvitse terapiaa, joka kuuntelee ilmeettömänä kuin kiveen veistetty jumala ja tiputtaa sanan silloin tällöin kuin leivänmurusen pöydän alla läähättävälle koiralle.

Tällainen terapiasuhde ei sovi mihinkään todelliseen ihmissuhteeseen. Jos asiakas yrittää soveltaa samaa mallia muihin suhteisiinsa, se vain lisää hänen eristystään ja yksinäisyyttään. Terapeutinkin täytyy rajoittaa käytäntönsä vastaanotolleen, jos aikoo ylläpitää terveitä ihmissuhteita omassa elämässään. Neutraalisuuden käytäntö ei siis sovi kummankaan elämään. Silti sillä yritetään parantaa potilaan elämänlaatua.

Viime aikoina on puhuttu roolipelien vaarallisuudesta. Niistä en tiedä, mutta potilaan ja hoitajan välinen roolipeli taitaa todella olla vaarallista – molemmille.

“Minä olen ollut vaikka minkäläisten terapeuttien, psykologien ja sosiaalityöntekijöiden juttusilla. Kaikki he ovat yhtä nuivia. Kun haen apua joltakin, niin kyllä minä odotan kohtaavani ihmisen, jolla on kokemuksia, mielipiteitä ja tunteita. Jos ihmistä ei tule vastaan en minäkään pysty itsestäni mitään jakamaan. Terapiaistunnosta tulee vain nöyryyttävän tuntuinen puolittainen, jonka mieluiten istuisin hiljaa kotonani. Ainoa oloa vähän helpottava asia on psykiatrin kirjoittama resepti.” **Suomalainen nainen.**

b) Järki-istunto

*”Mua ei kiinnosta vapaa assosiaatio eikä unien tulkinta. Niiden kautta yritetään hoitaa asia hankalasti ja kiertotietä... Ja kun tietää että esim. **Woody Allen** on käynyt ikänsä analyysissä ja on edelleen neuroottinen ja sekaantuu lapsiin, niin valitettavasti menee usko siihen, että analyysi tai mikään sen kaltainen pystyisi muuttamaan oireita...*

Tunteita on turha yrittää tulkita tai selittää sanoilla. Primaalitunteet kuolevat siihen että niitä selittää toiselle. Ne täytyy kokea, eikä silloin voi samalla selittää toiselle...

*Psykoanalyysi ei ole vaihtoehto, koska se on älyllinen neuroosien tukija, vaikka siinä saattaisikin olla mahdollisuus transferenssin kautta päästä käsiksi perustuksiin... Se tukee vain sitä mihin muutenkin pystyn parhaiten, älyllistä analysointia. Se ei parantanut ainakaan **Freudia** eikä **Nietcheä**.”* **Suomalainen X**

Psykoanalyysi ja sen mukaan suuntautunut terapia on tulkintasysteemi, jonka koko tekninen osaaminen on valjastettu paljastamaan ja tulkitsemaan. Terapeutti itse on koulutettu välttämään paljastetuksi tulevista todellisesta suhteesta.

Sana *analyysi* juontuu kreikan kielen sanasta, joka tarkoittaa *irroittamista* ja *erottamista*. Aivan niinkuin **Isak Newton** ja **Robert Boyle** irrottivat ja erottivat aineen rakenteen molekyyleiksi ja atomeiksi, Freud, Jung & kumppanit yrittivät selvittää ihmisen sielun- ja hengenelämän rakennetta sen perusenergioista ja -mekanismeista käsin.

Psykoanalyttit ovat Freudin perustaman salatieteen vihkiytyneimpiä tuntijoita ja tuntemattomien maisemien sankarillisimpia oppaita.

Psykoanalyttikko **Pekka Sakki** kirjoitti Hesarin kuukausiliitteeseen pitkän puolustuspuheenvuoron pitääkseen pystyssä psykoanalyysin puuta. Hän on huomannut, että sen juurelle on jo asetettu kirveitä. Puolustaessaan pitkää analyysia hän sanoo kauniisti, että

“...hoito lähtee kulloinkin ikäänkuin tyhjästä, jättämällä teoreettisen tiedon taka-alalle ja ammentaen ainutkertaista kokemustietoa potilaan mielen lähteestä vapaiden assosiaatioiden menetelmällä.”⁴¹

Kuulostaa melkein kauniilta. Mutta Freudin teoriat ovat ja pysyvät edelleen siellä taka-alalla. Vuosien varrella ammennettu “kokemustieto” asetetaan loppujen lopuksi kuitenkin Freudin ja hänen seuraajiensa luomiin teoreettisiin kaavoihin, eikä analyttikon kuulu koskaan *luopua* niistä kohdatakseen potilaansa.

Psykoanalyysi tai sen hengessä orientoitunut terapia ei heti alussa tarjoa mitään mallia, johon pitäisi suostua. Asiakas saa vapaasti käyttää omaa sanastoaan ja symbolimaailmaansa. Analyttikko tai terapeutti kehää niistä kudotun tulkintalangan avulla oman verkkonsa, joka kumma kyllä on aina yhtä symmetrinen kuin hänen teoriansakin. Jos joku yksityiskohta ei sovi kuvioon, se *pannaan sopimaan*. Terapeutti toistaa asiakkaan sanat *melkein* samassa muodossa. Kuitenkin mukana on aina pieni varovaisesti ohjaava *“toisin sanoin”*. Se ilmenee ehkä vain sanojen painotuserona tai jonkun mitättömän tuntuksen lisäsanana muodossa. Sama se, kunhan se vain sopii paremmin terapeutin ennalta oppimaan kaavaan. Hänen hallussaan oleva tulkinta-avain ei tunne suljettuja ovia eikä palapelikuvaan sopimattomia palikoita. Kokonaiskuva on jo kirjoista opittu ja mestari auttaa oppilastaan hienovaraisesti tunnistamaan itsensä siitä. Sen avulla asiakas voi hahmottaa itsensä uudestaan ja saavuttaa oikean teorian mukaan sävelletyn itsetuntemuksen.

Se on kuin yhden sävellajin asteikko, johon kaikki potilaan äänet lopulta kuitenkin sovitetaan. Jokainen laulu on erilainen, mutta se on kuitenkin Freudin, Jungin, Kleinen, Kohutin tai jonkun muun sävelasteikkoon pakotettu.

Freud ei itse pitänyt musiikista. Hän sanoi, ettei halua tunteellisesti liikuttua mistään sellaisesta, jota ei pysty rationaalisesti ymmärtämään.⁴² Aikamoinen toteamus, kun ottaa huomioon, että hän oli sivistynyt mies, joka asui Viennassa, klassisen musiikin kehossa, **Mozartin** sävelten kukoistuskaupungissa, **Schubertin** syntymäpaikassa ja monen muun suuren muusikon pääkaupungissa. Onko tämä vain huvittava kuriositeetti suuren tieteenalan perustajan persoonasta? Minusta se kertoo myös psykoanalyttisesta yleisenteestä, joka on vähemmän huvittavaa silloin, kun analyttikko ei suostu olemaan minkäänlaisessa tunneyhteydessä potilaaseensa. Jokainen asiakas on ainutlaatuisesti sävelletty *sinä*, jota kukaan ei koskaan voi ottaa rationaalisesti haltuunsa. Tällainen terapia rakentaa syvien tunteiden virtaan padon. Padon läpi pääsee vain sen verran tunteita, kuin analyttinen järki sallii. Jokainen tunteen pisara vangitaan koeputkeen ja päästetään takaisin virtaan vasta, kun se on perusteellisesti tulkittu. Missään tapauksessa virtaa ei saa molemminpuolisesti päästää valloilleen. Siitä syntyvä ristiaalokko hukuttaisi koko analyttisen teorian alleen. Kaksi ihmistä voisivat kyllä vahingossa kohdata toisensa, mutta koko siististi hallittu terapeutin systeemi menisi pilalla.

⁴¹ H.S:n kuukausiliite N:o 25. -95.

⁴² Paul C. Vitz. Sigmund Freud's Christian Unconsciousness. Eerdmans Publishing Co. Grand Rapids. 1988. S. 214.

Alan asiantuntijat ovat vakuuttaneet minulle, että tämän henkinen terapia on väistymässä. Kuulemieni asiakaskertomusten takia jatkan sen morkkaamista, pilkkaamista ja tuomitsemista.

Panttaamalla tunteitaan ja muitakin mielensä liikkeitä terapeutti istuu juuri sen aarrearkun päällä, joka eniten voisi hyödyttää asiakasta. Samalla hän osallistuu asiakkaan tunteiden patoamiseen.

Onko kaiken älyllistäminen, tulkitseminen ja “ymmärtäminen” virallisesti hyväksytty tunteiden torjunnan muoto? No, ei tietenkään ole. Käytännössä näin näyttää kuitenkin usein tapahtuvan.

Tietenkin analyttisesti orientoituneet psykoterapeutit ovat paljon kiinnostuneempia verbaalisesti tarpeeksi lahjakkaista potilaista, jotka pystyvät älyllisellä tasolla osallistumaan ongelmiensa analyysiin. Aivan tavallisissa itsenäistymisongelmissa olevia nuoria opiskelijoita ohjataan sujuvasti monivuotiseen analyttisesti orientoituneeseen terapiaan. Ainoa asia, joka tätä käytäntöä hillitsee, on valtiotissin ehtyminen – huippukalliseen analyttiseen terapiaan ei enää heru tarpeeksi rahaa.

Toistaiseksi KELA kustantaa myös kaksivuotisen psykoanalyysin, jos asiakas itse maksaa neljännen viikkotapaamisen. Kolmanteenkin analyysivuoteen hän voi saada apua, jos on alle 26-vuotias.

Toivon, että valtio satsaa pitkään psykoterapiaan *enemmän* rahaa kuin aikaisemmin. Mutta samalla toivon, että psykoterapia kehittyy kohtaavammaksi ja vähemmän järkeistäväksi, kuin mitä se on tähän asti ollut.

“Kävin viisi vuotta terapiassa, kaksi kertaa viikossa. Terapeutini yritti aina välillä selittää tunteitani ja käyttäytymistäni lapsuuden kokemusteni perusteella. Siitä ei ollut minulle hyötyä, koska se jäi vain tiedon tasolle.” **Suomalainen nainen**

c) *Tulkinnat*

“On olemassa kahdenlaisia terapeutteja: niitä, jotka enemmän tai vähemmän ennakoita tietävät, mitä tulkintoja tulevat tekemään ja niitä, jotka eivät todellakaan tiedä. Tuen niitä, jotka eivät todellakaan odota mitään ennalta kaavailtua...”

*Kun luen tuntematonta runoilijaa, en voi käyttää mitään ennalta opittua metodologiaa. Jos tulkitsee Elliotia Keatsin avulla osuu harhaan. Todellinen mestari vastaa ainutlaatuisuuteen.”*⁴³ **Martin Buber**

Tulkinnat ongelmistamme eivät muuta ongelmiamme, vaikka monet sielun arkeologit sitkeästi niin uskovatkin. Monimutkaisten syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen ei välttämättä muuta yhtään mitään. Pahimmassa tapauksessa se vain vahvistaa muuttumattomuutta. Kun käytökselle, asenteelle ja tunteelle on saatu selitys, niille on myös saatu veruke.

Ryhmissämme on käynyt monia, jotka ovat terapiassa saaneet hyvinkin kattavan tulkinnan ongelmiensa syistä, mutta eivät mitään apua ongelmiensa muuttamiseen.

Voisin myös kertoa lukuisia tarinoita ihmistä, jotka ovat ylittäneet läheisyyden ja avoimuuden pelkonsa löytämättä juuri minkäänlaisia tulkintoja niiden syistä.

Fiksuimmatkaan tulkinnat eivät välttämättä tuota minkäänlaisia muutoksia – varsinkaan jos muutosta ei voi harjoitella edes tulkinnan antajan kanssa.

Terapeutin totuudella on yleensä paljon korkeampi totuusarvo kuin asiakkaan totuudella. Hänellä on oikeus ja valta kertoa asiakkaalle, mitä tämän totuudet *todella* tarkoittavat. Tulkintojen tie terapiassa on monesti yksisuuntainen katu. Liian usein potilaan oletetaan tarkoittavan jotain muuta kuin mitä hän sanoo, tai ainakin paljon enemmän kuin mitä sanoo. Koko tieteenlaji perustuu tältä osin epäluottamukselle.

⁴³ Buber -67. S. 167.

Potilaan sielunmaisema tarvitsee ammatillisen **Sherloc Holmesin**, jonka tehtävä on ottaa selvää, mistä tässä pelissä oikein on kysymys.

Pelkkien tulkintojen tekemisestä ei ole juuri mitään hyötyä. Unien ja assosiaatioiden älyllinen tulkinta, sinänsä fiksunkin teorian kautta, voi olla vain intellektuaalista masturbaatiota. Se tyydyttää, kunnes seuraava kutina alkaa ja välille jää vain tyhjä olo. Älyllinen onania ei tuota lapsia, eikä ammatillinen epäkohtaaminen synnytä uutta elämää.

Teoreettiset tulkinnat tukevat meitä samalla tavalla kuin lyhtypylväät juoppoa: Tarvitsemme niitä pysyäksemme pystyssä, emme nähdäksemme ja kulkeaksemme eteenpäin.

Tulkintojen maailma on toisaalta suorastaan maagisen valaiseva – erityisesti silloin kun epäonnistumme ja turhaudumme. Se opettaa meille nöyryyttä sen suhteen, mitä voidaan ja mitä ei voida tietää.

Minun tulkintani sinun unestasi voivat kertoa paljon enemmän minusta kuin sinusta. Vaikka kuinka uskoisin sen olevan “objektiivinen”, se on useimmiten itseilmaisua, jota en sellaiseksi tunnusta. Tietenkin voin huomioideni pohjalta antaa tulkintoja käytöksestäsi, sanoistasi tai unistasi, mutta minun on tehtävä se sellaisen dialogin muodossa, joka antaa sinulle tilaa tunnistaa se oikeaksi tai vääräksi. Ennalta opittujen kaavojen mukaiset monologiset tulkinnat eivät anna sinulle mahdollisuutta siihen. Tulkitsija ottaa tietäjän aseman, joka ei hänelle kuulu.

Vasta kun terapeutti uskaltaa kuunnella sinua suodattamatta kaikkea kuulemaansa teorioidensa tulkintasysteemiensä kautta, hän voi oikeasti olla sinulle läsnä. Terapeutin hyödyllisin kyky ei ole hänen taidossaan paljastaa ja tulkita salaisuuksiasi, vaan hänen valmiudessaan antautua rehelliseen ja auttavaan suhteeseen kanssasi.

Tulkintojen merkityksen yliarvioiminen antaa terapeutille tehokkaan suojan omia tunteitaan vastaan. Niin kauan kun hänellä on varastossaan edes joku teoreettinen tulkinta, jolla voi peittää itsensä ja ehkäistä aidon suhteen syntymistä, hänen ei tarvitse itsenään vastata mihinkään. Kun tunteet alkavat molemmin puolin käydä vaarallisen kuumina, tarvitaan vain yksi fiksua tulkinta ja molemmilla on taas vähäksi aikaa jotain muuta tekemistä. Psykologisen älyn tuote on kuin raskas raakaöljy liian korkeiksi nousseille laineille. Kaikki laantuu eikä kukaan taannu. Huh... Taas selvittiin yhdestä potilaasta.

Kaikki valta turmelee, myös yksiin käsiin annettu tulkintavalta.⁴⁴

Tätä valtaa eivät enää käytä vain terapeutit. Psykologisen yleissivistyksen lisääntyessä tulkintojen tekeminen missä tahansa ihmissuhteessa on yleistynyt.

Parisuhdetyöskentelyssä tapaa usein puolisoita, jotka korvaavat kaiken kohtaamishaluisen kysymisen ja sydäimestä jakamisen jatkuvalla tulkintojen tekemisellä toisesta. Silloinkin kun lause on kysymyksen muotoon puettu, se pitää sisällään tulkinnan:

“Miksi sinä haluat leikkiä marttyyria?”

Vaikka lause on puettu tunneilmaisun muotoon, se onkin vain tietäjähenkistä tulkintaa: *“Minusta tuntuu että sinä vain yrität syyllistää minua.”*

Myös moniin käsiin annettu tulkintavalta turmelee.

Kukaan ei pysty tietämään, eikä kellään ei ole oikeutta ottaa tietäjän asemaa suhteessa käytökseksi motiiveihin, niiden vaikuttimiin, niiden tiedostamattomiin syihin, piilotajuntasi perimmäiseen luonteeseen jne.

Toisen tulkitseminen on yritystä olla sanomatta itsestään mitään ja toisesta kaiken. Yleensä sen todellinen sisältö on päinvastainen.

⁴⁴ Ehnrooth -96.

Silti me kaikki tulkitsemme toisiamme. Se on väistämätöntä – koska emme ole tietäjiä. Perusongelma on se, että tulkintojen tekeminen on analyysissa ja monessa terapiassa nostettu objektiivisen tiedon asemaan. Yhdistettynä terapeutin saavuttamattomuuteen hänen ympärilleen rakentuu mystinen ja idealisoitu vallan keskus, jonka auktoriteettia on vaikea asettaa kyseenalaiseksi, koska hänen sisäisistä juonistaan ei tiedä mitään. Sellaista valtaa terapeutin on melkein mahdoton olla käyttämättä väärin.

“Se hyöty minulla ainakin oli viiden vuoden terapiasta, että opin sanomaan vastaan kun terapeutti ehdotti vääränlaisia tulkintoja...” **Suomalainen nainen**

d) **Diagnoosit**

”Ennustamisessa on sellainen huono puoli, että se muokkaa ihmisten odotuksia ja odotukset muokkaavat käyttäytymistä ja käyttäytyminen muokkaa tulevaisuutta. Tällä perusteella hienovaraiset, todellisuuteen perustuvat ennustukset pitävät useimmiten paikkansa.” **Suomalainen X**

“Kävin testeissä pari kertaa ja diagnoosin perusteella hän suositteli viiden vuoden psykoanalyysia. Tarjosi itseään, mutta hinta muodostui esteeksi, joten menin psykiatrin luo. Hän ehdotti persoonallisuustestiä. Tulos: “ei mitään suurta häiriötä.” Silti hän suositteli psykoterapiaa pari kertaa viikossa... Viiden vuoden jälkeen lopetin, säästöni kuluttaneena ja pettyneenä.” **Suomalainen nainen.**

Rooman keisari **Markus Aurelius** lähetti leijonia taisteluun barbaareja vastaan. Pohjoisesta tulleet barbaarit eivät koskaan olleet nähneet leijonia ja kysyivät johtajaltaan, mitä nämä oliot olivat. Johtaja väitti niitä roomalaisiksi koiriksi ja barbaarit pieksivät ne hengiltä.

Tämä on kertomus diagnoosin voimasta. Kun leijona diagnostoidaan koiraksi, se on helppo piestä hengiltä.

Mikähän olisi ollut seurauksena, jos Aurelius olisi diagnostisoinut pohjoisen koirat barbaarien leijoniksi? Jotkut diagnoosit saavat koiranleuat näyttämään leijonilta ja päinvastoin.

Jokainen ihminen on kuulemma laulun arvoinen, mutta psykiatrisessa diagnoosissa jokaisen laulu on muutamassa minuutissa laulettu. Ruumiista otettu röntgenkuva otetaan hetkessä. Mielen läpivalaisemiseen tarvitaan muutama hetki lisää. Ensimmäisen diagnoosin hahmottaminen tapahtuu kuitenkin aika nopeasti, viimeistään parin tapaamisen jälkeen.

Yleensä psykiatrin täytyy jo ensimmäisen tapaamisen aikana kerätä *anamneesi* potilaan tilasta, persoonallisuudesta, lapsuuden taustasta, perheestä jne. sekä tehdä havaintoja hänen olemuksestaan, psykomotorisista toiminnoistaan, emotionaalisista reaktioistaan ja tunne-elämän häiriöistä, mahdollisista pakko-ajatuksista, neuroottisista oireistaan, ajatushäiriöistä, realiteettitajusta, itsetunnosta, psykologisesta oivalluskyvystä, suhtautumisesta hoitajaan jne jne. Aikamoinen urakka.

Sen pohjalta hän tekee *diagnoosin* ja ehkä jopa *prognoosin* eli ennusteen hoidon mahdollisesta hyödyllisyydestä. Istut siinä katsomassa hänen tekevän muistiinpanoja rutiininomaisten kysymysten pohjalta. Hän nyökkää tunnistavasti, kun löytää jonkun sopivan oireen. Samalla hän pysyy kylmän ja kaikkietävän etäisenä. Olet ehkä kiusattu potkimaan hänen pöytänsä nurin, sotkemaan hänen muistiinpanonsa tai vetämään terapeutin korvien välisen tietokoneen töpselin seinästä. Se ei auta. Hän saisi nähdä vain lisää “oireita” diagnoosin tekemiseen.

Koska psykoterapia on ottanut mallinsa lääketieteeltä, diagnoositkin yritetään tehdä yhtä tieteellisen tarkoiksi. “Sairaudelle” tai “psykkisen mekanismin häiriölle” täytyy löytyä joku nimi ja sille pitää keksiä ongelmaa vastaava hoitomuoto. Ero on vain siinä, että lääkärit yleensä antavat diagnoosinsa potilaan tietoon, mutta psykiatrit eivät mielellään

sitä tee. Potilaan täytyy vain jäädä luottamaan siihen, että hänestä tehty ”kliininen” diagnoosi on ”tieteellisesti” pätevä.

Diagnostinen kieli on muutamassa vuodessa kärsinyt suorastaan hyperinflaation. Oireita, sairauksia, häiriöitä ja niiden tieteellisiä nimikkeitä on ilmestynyt niin paljon, että ammattilainenkin tarvitsee monisatasivuuisen kirjan (DMS IV) avukseen tehdäkseen pätevän tuntuksen diagnoosin. Kun uusi diagnoosi keksitään, siitä kirjoitetaan tuhansia artikkeleita ja yhtäkkiä se ilmestyy mielenterveyshoidon tilastojen ykköseksi.

Aina diagnoosit eivät kuitenkaan ole kovin monimutkaisia. Juttelin juuri erään potilaan kanssa, joka oli salaa lukenut diagnoosinsa psykiatrin tietokonepäätteeltä:

”Ahdistuksena ilmenevä persoonallisuuden häiriö.”

Diagnoosi oli kahden vuoden hoidon summa.

Mitä sinä ajattelisit mekaanikosta, joka tutkittuaan autoa muutaman vuoden toteaa:

”Auton pysähtymisenä ilmenevä moottorivika.” Tosi lahjakasta. Joidenkin ”potilaiden” kanssa olemme yhdessä nauraneet sille, kuinka monta erilaista diagnoosia he ovat hoitonsa aikana onnistuneet keräämään. He ovat saaneet niskaansa jo niin monta diagnoosia, että osaavat suhtautua niihin huumorilla. He tuntevat toistenkin potilaiden diagnoosit. Jos he haluavat pysyä potilaina, he pystyvät milloin tahansa simuloimaan uuden ”sairauden” oireet. Joillekin potilaana pysymisestä on tullut vain peli, jolla he välttelevät vastuutaan. He nauttivat siitä, kuinka helposti ammattilaiset ovat jymäytettävissä, ja yllättyvät siitä, kun joku vihdoinkin ottaa heidät hankkimiansa diagnoosien läpi tosissaan.

Standardeina käytetyt diagnostiset kaavat eivät kerro psykiatrilta tai hoitavalle terapeutille juuri mitään tapaamastaan ainutlaatuisesta yksilöstä.

Psykoterapeutti voi rauhassa puhua idistä, oidipuskompeksista, infantiilisista taantumista, unipolaarisista tai bipolaarisista depressioista, rajatilapsykooseista jne, mutta ainoa asia, mikä todella merkitsee on se, mitä hän *on* ja *tekee*, miten hän *asenoituu* ja *käyttäytyy* suhteessa diagnostisoitavaansa. Diagnoosi ei koskaan ole enemmän tosi ja merkityksellinen kuin potilaan ja hoitajan välinen suhde. Tosi diagnoosi ei hyödytä mitään, jos suhde ei ole tosi, eikä väärä diagnoosi haittaa niin paljon, jos suhde on aito.

On olemassa paljon tutkimustietoa siitä, kuinka diagnostiset nimikkeet vain vääristävät tai estävät todellista kuulemistä.⁴⁵ Seuraava terapeutti on annetun diagnoosin kautta jo saanut ennakkokäsityksen sinusta ja hänen voi olla vaikea tutustua sinuun sen läpi.

Terapeutit ovat luultavasti aivan yhtä ennakkoluuloisia ihmisiä kuin muutkin.

Kontrolloiduissa tutkimuksissa on havaittu, miten helposti yksi ryhmä psykoterapeutteja antaa ”sairaana” diagnoosin potilaille, josta on kerrottu, että hänen tulonsa on lähellä köyhyysrajaa. Toinen psykiatriryhmä pitää samaa potilasta ihan normaalina (saman nauhoitetun haastattelun pohjalta), koska heille on kerrottu, että mies on miljonääri.⁴⁶ Voit itsekkin alkaa suhtautua itseesi turhan ennakkoluuloisesti pelkästään saamasi diagnoosin perusteella. Voit olla kiusattu rajaamaan itsesi diagnoosiin. Olet vihdoinkin löytänyt tieteellisen kuvauksen siitä, kuka olet. Diagnoosista voi tulla itseään toteuttava profetia, jota lähdet toteuttamaan.

Liian usein diagnostiset kategoriat ovat vain stimuloivia intellektuaalisia harjoituksia, joiden ainoa tarkoitus on antaa terapeutille turvallisen järjestyksen ja hallittavuuden tuntua.

Harvat ammattilaiset myöntävät, että joihinkin diagnooseihin liittyy erityisen raskauttavia leimoja ja tunnerasitteita.

⁴⁵ Taas joudun toteamaan, etten viitsi kaivaa esille lähdeviitteitä. Sorry, ei tämä ole mikään väitöskirja, vaan poleeminen mielipiteenilmaus.

⁴⁶ Martin L. Gross. The Psychological Society. Random House. New York. 1979. S. 50, 51.

Kun psykiatri antaa jollekin diagnoosiksi "rajatilahäiriöinen" tai "narsistinen", se voi olla vilpittön yritys antaa psykiatrisesti perusteltu kuvaus tämän ihmisen olemuksesta. Todellisuudessa se usein merkitsee sitä, että potilas yksinkertaisesti nähdään ja koetaan hankalana tapauksena, rasittavana, ärsyttävänä ja kohtuuttoman vaativana ihmisenä tai itsekeskeisenä hemmoteltuna kakarana. Hänestä tulee vain tyhmä ja rasittava piikki perseessä, joka mielellään annetaan jonkun toisen hoitoon.⁴⁷

Sen sijaan että sanottaisiin "*taas yksi rajatilatapaus*", kukaan ei kehtaa antaa diagnoosiksi "*ihminen, jonka kanssa minun on hankala tulla toimeen*". Se laskisi edes osan vastuusta terapeutin itsensä harteille.

Alan ammattikirjallisuudessa rajatiladiagnoosi on aika pessimistinen ja prognoosi (ennuste) on aika huono. Lukemieni kirjojen lisäksi muistan nähneeni samasta aiheesta kirjan nimeltä *The Ungrateful Patient* (epäkiitollinen potilas), jota en viitsinyt ostaa. Joka tapauksessa rajatilapotilaita pidetään hankalina tapauksina. Miksi?

Yksinkertaistettuna ns. rajatilasyndrooma johtuu mm. siitä, että potilas ei aikanaan ole saanut ensimmäistä "objektisuhdettaan" kuntoon, eli tyydyttävä äiti ja turhauttava äiti on "splitattu" eri hahmoihin. Äidistä ei koskaan ole tullut kokonaispersoonaa, joka on sekä tyydyttävä että turhauttava. Siitä seuraa taipumus jakaa ihmiset hyviin ja pahoihin sillä yksinkertaisella perusteella, ovatko he asianomaisen tarpeiden kannalta tyydyttäviä tai turhauttavia. Tällaisen ihmisen maailma alkaa täyttyä ihannoiduilla enkeli-ihmisillä ja saatanallistetuilla piru-ihmisillä. Terapeuteille he ovat erityisen rasittavia.

Miksi?

Minun epäilykseni on, että terapeutit osallistuvat ongelman ylläpitämiseen. Pitäytymällä ammattiroolissaan he turhauttavat "rajatilapotilaan" yhteyden tarvetta.⁴⁸

"Käyttäydy miten haluat. Minua et kuitenkaan voi koskettaa."

Potilas näyttää sen seurauksena narsistisemmalla kuin onkaan, ja terapeutti saa kaikkennäköisiä pahoja rooleja niskaansa. Mitä hän tekee sillä? Hän jää analysoimaan viime kiukunpurkausta rajatilapsykoosiksi ja jatkaa tavoittamattomassa roolissaan, kunnes potilas toivottavasti oivaltaa jotain tämän suhteen ja äitisuhteen välisestä yhteydestä.

Mitä hyötyä siitä olisi vaikka oivaltaisikin? Tämä suhde jää silti yhtä turhauttavaksi kuin alkuperäinen objektisuhde.

Eräs potilas sanoi suoraan:

"Mistä löytyy ihminen, joka ei yhtään hermostu noin etäisestä ja alentavasta kohtelusta? Jos löytyy niin onko sellainen ihminen edes terve?"

Oirekuvauksista päätellen olen itse entinen (toivottavasti) rajatilapotilas. Muistan, kuinka eräässä rakastumissuhteessa taannuin näkemään rakastettuni täysin tyydyttävänä äitinä. Se oli huikeaa. Vihdoinkin olen löytänyt ihmisen, joka vastaa tarpeitani sataprosenttisesti. Kun homma ei sitten sujunutkaan ihan niin kuin toivoin, aloin nähdä hänet perkeleenä. Näin ihan selkeitä visuaalisia harhoja, jossa hän sain noidan muodon, ja olin täysin vakuuttunut siitä, että hän oli sadistinen kiduttaja, joka nautti pahasta olostani.

Pitkään pyörin näissä kivuliaissa harhoissani yksin päiväkirjani kanssa. Mikä minua auttoi? Samaan aikaan hakeuduin ryhmäterapiaan ja vähitellen siitä psykodraamakoulutukseen. Mikään kohtaamani hoito ei sinänsä ollut läheskään niin

⁴⁷ Gordon Warme. *The Psychotherapist. Use and Abuse of Psychological Influence*. Jason Aronson Inc. London. 1996. S. 23.

⁴⁸ William Golsteinin kirjassa *An Introduction to Borderline Conditions* (Jason Aronson Inc. New Jersey. 1985) kuvataan kaikki mahdolliset psykoterapeuttiset hoitomuodot, jotka voisivat sopia rajatilapotilaalle, analyysistä supportiiviseen terapiaan. Jokaiseen kuuluu kuitenkin keskeisesti terapeutin neutraalisuuden ylläpitäminen, vaikka todetaankin että supportiivisessa terapiassa se on kaikkein vaikeinta. S. 193-217.

tärkeä, kuin niissä puitteissa löytämäni uudet realistiset ihmissuhteet. Löysin muutaman ihmisen, jotka toki olivat terapeutteja, mutta joiden kanssa sain mahdollisuuden ystävystyä.

Aluksi ihannoin ja perkeleellistin heitäkin jonkin verran, mutta koska suhteemme ei ollut muodollisesti terapiasuhde, sain mahdollisuuden sovittaa yhteen jakaantuneen mustan ja valkoisen samassa ihmisessä. Uskon, että sen vaiheen realistiset ja molemminpuolisesti avoimesti ja syvällisesti jakavat suhteet vapauttivat minut syvään juurtuneesta mustavalkoisuudestani. Avioliittoni Railin kanssa on ollut jälkiharjoittelua. Olen kokenut syvää tyydytystä lankeamatta yli-ihannointiin ja kirveleviä pettymyksiä sortumatta toisen saatanallistamiseen. Olenko entinen rajatilapotilas? Vai olenko vain aikuiseksi kasvanut lapsi, joka on realististen ja aidosti dialogisten suhteiden kautta vähitellen päässyt sovintoon myös vanhempiensa kanssa?

Diagnoosi pitäisi tehdä sinun hyväksesi ja sinun kanssasi eikä vain sinusta. Osallistu sen tekemiseen, äläkä vain alistu sen kohteeksi. Potilas kysyy yleensä vain *“mikä minua vaivaa”* tai *“miksi tunnen näin”*. Tarkan diagnoosin perusteluineen hän jättää suljettuun läheteeseen. Älä antaudu siihen.

Pidä kiinni oikeudestasi saada tietoa niistä johtopäätöksistä, joita sinusta on tehty ja vaadi oikeutta osallistua niiden uudelleenmuokkaukseen. Älä anna kenenkään säveltää sinusta muutamaan lauseen laulua kuulematta mielipidettäsi sen sisällöstä. Kysele, millä perusteilla diagnoosi on tehty, mitä se pitää sisällään, mitä muita diagnooseja antajalla oli mielessään jne.

Varsinkin siinä vaiheessa kun terapian rahoittajalta pitää saada oikeus jatkaa hoitosuhdetta vielä vuodella, diagnoosista tulee aika tarkoitushakuinen. Ensinnäkin sen täytyy näyttää tarpeeksi hyvältä eli rahoittajan täytyy vakuuttua siitä, että terapia on ollut hyödyksi. Toisaalta sen täytyy näyttää tarpeeksi huonolta eli neurooseja ja muita häiriöitä täytyy olla tarpeeksi paljon, jotta hoidon jatkaminen olisi perusteltua. Diagnoosin täytyy siis olla samalla sekä hoitoa imarteleva että sen jatkamista perusteleva.

Kysy siis reilusti, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet diagnoosin tekemiseen. Jos et saa reiluja vastauksia, pyydä perusteluja sillekin.

Älä anna minkään diagnoosin olla viimeinen sana itsestäsi. Muista, että diagnoosi ei sano *mitään* sinun *terveydestäsi*, siitä mitä sinussa on elinvoimaista, lahjakasta, hyvää, osaavaa, oivaltavaa, rakastavaa jne.

Olet paljon enemmän kuin mitä yhteen diagnoosiin mahtuu.⁴⁹

e) *Terapiakelvoton*

Ehkä hirvittävin diagnostinen kysymys, jonka terapeutti voi valta-asemastaan ottaa kysyttäväkseen on:

”Onko tämä ihminen terapiakelpoinen vai onko hän psykoterapiaan kelvoton?”

Se on juuri niin raakaa, kuin miltä se kuulostaa. Ei sitä julisteta katoilta, mutta alan ammattilaisilta olen kuullut, että kysymys on aika yleinen. Eikä se ole mikään uusi kysymys.

Freud itse kyseenalaisti kouluttamattomien, epäluotettavien luonteiden, psykoottisten ja yli viisikymmppisten ihmisten terapiakelvollisuutta.⁵⁰

Tietenkin korkeasti koulutetun psykoterapeutin on helpompi olla älyllisessä vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa, jolla on yliopistollinen koulutus ja akateemisen kulttuurin tavat. “Epäluotettavat luonteet”, keitä sitten ovatkin, luultavasti ovat niitä ihmisiä, jotka intuitiivisesti eivät luota koko hoitomenetelmään tai terapeuttiin itseensä

⁴⁹ Bruce Hamstra. How Therapist Diagnose. St Martin's Press. New York. 1994.

⁵⁰ Warme -96. S. 43.

ja keskeyttävät sen joka tapauksessa, joten turha edes aloittaa. Tai ehkä Freud tarkoittikin niitä potilaita, joiden maksukykyyn tai -halukkuuteen ei voinut luottaa. Psykoosiin mennyttä ihmistä on tietenkin turha asettaa sohvalle vapaasti assosioimaan, koska hänen vapaat assosiaationsa laukkaavat muutenkin liian viltin. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö hänkin tarvitsisi ihmistä, joka asettuisi häntä vastapäätä, katsoisi silmiin ja yrittäisi läsnäolollaan haastaa häntä takaisin realisuhteisiin – ihmistä, joka olisi valmis antautumaan myös pitkään realiteetteihin ankkuroivaan suhteeseen. Mitä yli viisikymmppisiin tulee, en sano mitään. Olenhan itse vasta viittä vaille terapiakelvoton. Olisi kuitenkin mielenkiintoista tietää KELAn rahoittaman hoidon kohteiden ikäjakauma. En ole ottanut selvää.

Modernimmat terapiakelvollisuuden kriteereihin kuuluu *“tarpeellinen egon vahvuus, kyky kantaa vastuuta, edes muutama toimiva ihmissuhde, kyky luoda alussa positiivinen transferenssi terapeutin, kyky ajatella psykologisilla käsitteillä, kyky analysoida itseään jne.”*⁵¹

Kuulostaako nämä sinustakin valmiin psykoanalyttikon laatuvaatimuksilta?

Minusta lähtökohta näille kriteereille on aika epäreilu. Jos puhutaan parantavasta kohtaamisesta terapian keskeisenä olottuvuutena, niin kriteerit pitäisi laskea myös toisille harteille ja kysyä, ketä *minä auttajana* olen valmis ja kyvykäs kohtaamaan? Ketä uskallan edes yrittää kohdata? Tietenkin törmään rajoihini, mutta silloin minun on otettava ne *omikseni* eikä sanella niitä autettavan rajoituksiksi.

Psykiatria tai psykoanalyysia harjoittelevalle opiskelijalle on tietenkin jo ennakkoon tärkeää, että hän saa harjoitustöikseen potilaita, jotka ennustettavasti pysyvät suhteessa loppuun asti. Siksi ammattiin päteöitymisen kannalta on tärkeää valita itselleen mahdollisimman terveitä potilaita. Harjoittelijalle on tärkeää, että suhde kestää loppuun asti. Hän voi kieltäytyä hoidosta vain siksi, että siihen liittyy hänen opiskeluaan hankaloittava riski. Näitäkään perusteluja ei aina selitetä reilusti hoitoon hakeutuvalle (tai hoitojonoon joutuneelle).

Silloin kun kielteisen valinnan perusteita ei selitetä potilaalle, johtopäätösten tekeminen jää hänelle itselleen. Onko mitenkään ihmeellistä jos hän ajattelee:

”Minussa on havaittu joku niin vakava toimintahäiriö, että alan parhaimmat specialistit näkevät minut toivottomana tapauksena.”

Sen sijaan, että auttaja itse myöntäisi pelkonsa ja avuttomuutensa tai yksinkertaisesti laiskuutensa ja välinpitämättömyytensä, hän jättää sielutieteen raskaimman mahdollisen diagnoosin potilaan yksin kannettavaksi.

Vastuun ja syyn laskeminen uhrin harteille on minkä tahansa mainettaan varjelevan instituution yleisin tapa suojella itseään.

Terapiakelvottomuus diagnoosina on terapeutin Frankenstein.

Jotta kysymyksellä olisi minkäänlaista oikeutusta, se pitäisi kääntää toisinpäin: Olenko minä kelvollinen auttamaan tätä ihmistä? Onko sydämessäni minkäänlaista lämpöä häntä kohtaan? Uskonko todella voivani kohdata hänet? Uskonko oikeasti, että meidän kahden kohtaamisesta voisi olla mitään apua hänelle?

Sijoitettuna rahoittajan (yleensä KELAn) terminologiaan terapiakelvottomuus diagnoosina on helpompi hyväksyä. Heidän täytyy miettiä rajallisten varojensa mahdollisimman yhteiskuntahyödyllistä käyttöä. Eli heidän on tietenkin satsattava tarpeeksi terveisiin ja potentiaalisesti työkelpoisiin potilaisiin.

Kun ajattelen todella terapiakelvottomia ihmisiä, mieleeni tulee **Jean Vanierin** johtama ranskalainen **Arkki-Yhteisö**, joka seuraa Kristusta jakamalla elämänsä vaikeasti kehitysvammaisten ihmisten kanssa. Ainakin 50 vastaavaa L’arche-yhteisöä on syntynyt

⁵¹ Warme -96. S. 45.

eri puolille maailmaa. He eivät edes yritä hoidollaan saada mitään *tuloksia* aikaan. Heille arvokkain kutsumus löytyy ”terapiakelvottomien” ihmisten joukosta. Jokaiselle ihmiselle kuuluu aito rakkaus ja jokainen ihminen on kutsuttu rakastamaan – oli siitä mitään hyötyä tai ei.

Nuori psykiatrian opiskelija joutui harjoitteluajanaan tekemään työryhmälle raportin eräästä ”tapauksesta”. Kyseessä oli vanhempi miespuolinen sairaalaan kroonistunut potilas. Tietävämmät kollegat eivät nielleet nuoren opiskelijan optimistista näkemystä potilaan mahdollisuuksista ja ehdottivat hoidon lopettamista kokonaan. Hän ei kuitenkaan ikinä parantuisi. Opiskelijan protesteista huolimatta päätös pysyi. Tämä ”tapaus” oli auttamattomasti terapiakelvoton. Opiskelija oli niin järkyttynyt päätöksestä, että häneltä pääsi itku, kun hän kertoi siitä potilaalle. Potilaskin hämmentyi. Kukaan ei ollut koskaan itkenyt hänen puolestaan tai välittänyt hänestä näin intensiivisesti. Kukaan ei ollut tämän nuoren opiskelijan lailla uskonut hänen mahdollisuuksiinsa antoisaan elämään.

Tilanne kääntyi nurinkuriseksi: Potilas lohdutti auttajaansa, lupasi itse hoitaa itsensä kuntoon, hankkiutua sairaalasta pois palaamatta enää koskaan takaisin. Niin hän tekikin.⁵²

Harjoittelija ei vielä ollut oppinut rooliaan niin perusteellisesti, että olisi kadottanut ihmisyytensä. Hän teki kaikki klassiset ammatilliset mokaukset kerralla – ja osallistui epäonnistumisensa kautta yhden terapiakelvottoman ihmisen parantumiseen.

f) *Psykologisointi*

*”Opiskele teoriasi niin hyvin kuin taidat, mutta pane ne syrjään kun kosketat elävän sielun suurta ihmettä. Teoriat eivät ole ratkaisevassa osassa, vaan sinun oma luova yksilöllisyytesi.”*⁵³ **C.G. Jung**

”Kävin kolme vuotta KELAN kustantamassa terapiassa, kolme kertaa viikossa. Koko aikana terapeutti kysyi minulta tasan kaksi kysymystä: Istunnon aluksi hän kysyi Mitä kuuluu”. Sanoin mitä tahansa, niin seuraava kysymys oli ”Mistähän se johtuu..” Siinä kaikki. Kävi vähän kuivaks...” **Suomalainen mies**

Psykologisoinnilla tarkoitan edellämainittujen analyysien, tulkintojen ja diagnoosien paisuttamista menetelmää suuremmaksi asennoitumis- ja kohtaamistavaksi. Kaikkia ihmisiä aletaan tarkastella ja selitellä jonkun psykologisen teorian mukaan. Siitä tulee ammattitauti, johon psykologisen yleissivistyksen myötä alkaa sairastua muutkin kuin vain alan ammattilaiset. Jokaisesta ihmisestä tulee *se* tapaus, josta kättelyssä tehdään tietty psykologinen tyyppitys. Sen jälkeen häneen tutustuminen tai hänestä puhuminen onkin vain analyysin syventämistä, lisätulkintojen tekemistä, diagnoosin tarkentamista sekä oman käytöksen ja asenteen suunnittelemista siihen tapaukseen sopivaksi.

Sama hävytön ja väkivaltainen tunkeilu toisen sydämeen tehdään myös kristillisen sielunhoidon tai muuten vain hyväntahtoisen auttamisen nimissä. Auttaja saapastelee toisen yksityisimpään maailmaan ja sanoo katselematta edes ympärilleen, mitä tämä tarvitsee ja mikä häntä auttaa. Jos auttajalla ei ole mitään häveliästä arkuutta toisen sisikunnan edessä, hänellä ei ole mitään oikeutta edes koputtaa ovelle.

Psykologisointi on yksi tehokkaimpia tapoja köyhdyttää elämän ihmeellisyyksiä ja kohtaamisen mystiikkaa. Se on sielutieteen pornoa. Pornografia on tapa riisua seksuaalisuudelta kohtaamisen ulottuvuus. Psykologisointi on yhtä tehokas tapa eristää terapia kohtaamisen ja Hengen ulottuvuudelta.

⁵² Frank Farrelly and Jeff Brandsma. *Provocative Therapy*. Meta Publications. Cal. 1974. S. 9.

⁵³ Siteerattu kirjassa: *Hard-earned lessons from counselling in action*. Edited by Windy Dyden. Sage Publication. London. -92. s. 8.

Olen ryhmissä ja yksityisesti tavannut monia, jotka monivuotisen analyysin aikana ovat palauttaneet mieleensä varsin tarkasti alkuperäiset lapsuuden tapahtumat ja osaavat paperinsileästi *selittää*, millä tavalla ne vaikuttavat nykyiseen käyttäytymiseen. Yksi asia heiltä kuitenkin on puuttunut: he eivät koskaan ole terapiassa saavuttaneet *tunneyhteyttä* tapahtuneeseen. He ovat olleet vain äyllisissä suhteessa terapeuttiinsa. Analyysissa tai terapiassa on ollut tilaa puhua, analysoida ja ehkä jopa keskustella menneisyydestä, mutta jäljelle on jäänyt vain aikaisempaa täydellisempi tapauselostus. Menneisyydessä torjuttujen tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen vaatii todellista ja luottavaista tunne-yhteyttä myös terapeuttiin. Jotkut pystyvät siihen analyttisessäkin terapiassa, mutta vasta kun ovat luopuneet toivosta terapeuttinsa suhteen. Sen jälkeen he odottavat terapeutilta yhtä vähän sydämellistä vastaantuloa kuin päiväkirjaltaan. Pelkkä kurinalainen päiväkirjanpito tai pukille puhuminen voisi olla halvempaa ja yhtä tehokasta, mutta...

Monivuotisen psykologisoinnin hedelmänä ihmiset alkavat pitää itseäänkin vain psykologisina "tapauksina". He tuntevat itsensä vain psykologisten tyyppitysten kautta ja suhde itseen on etäinen, analyttisen tarkkaileva ja jatkuvasti uusia itsetulkintoja tekevä. He osaavat antaa psykologisia raportteja itsestään, mutta jatkuva psykologisointi on tappanut heidän spontaanisuutensa ja välittömyytensä. Ryhmäkäyttäytymisessäkin he tarkkailevat itseään ja ennakoivat muiden reaktioita tekemisiinsä ennen kuin ovat tehneet mitään. Heidän *psykologinen ylitietoisuutensa* tekee koko elämästä herkeämättömän psykologisen pelin. Jokainen liike täytyy suunnitella tarkkaan, ettei tulisi tehtyä psykologisia mokia tai ettei tulisi annettua mitään aihetta kiusallisille tulkinnoille.

Teoriat ja analyysit ovat väistämättömiä. Kaikki todellisuuden hahmottaminen tuottaa niitä. Tämäkin kirje on vain yksi esimerkki siitä. Vastustan vain todellisuuden hämmentäviltä ulottuvuuksilta suojautuvaa *tämä-on-vain-sitä*-asetetta, joka karsinoi kaikki vaikeasti kohdattavat asiat ja ihmiset psykologisiin kaavoihin tai psykoanalyttisiin tulkintoihin. Se on elämän syvämerkityksen amputoimista. Suhtaudun ristiriitaisesti psykologisiin tapauselostuksiin loistavine johtopäätöksineen. Ne tyydyttävät kyllä uteliaisuuttani, tirkistelynhaluani ja kuviteltua asiantuntevuuttani. Kirjoituksissani käytän niitä itsekini. Silti tiedän, että kaikki ruokkii vain palatietoisuutta ja pahimmassa tapauksessa harhakuvitelmaa siitä, että toinen ihminen voidaan ylipäänsä selittää.

Ihmisen mysteeri on rapistumassa psykologisiksi murusiksi, verbaalisiksi tomuhiukkasiksi. Maallistuneen kulttuurin ainoa jäljellä oleva mysteeri on joutumassa selityspöydälle.

g) Psykoteknologia

"Mä tiedän, että on olemassa primaaliterapia, joka on kohtuullisen nopea hoito neuroosien syille ja poistaa lopulta psykosomaattiset vaivatkin..."

Janov sanoo primaaliterapiastaan, että vasta kun on kokenut perusprimaalinsa, alkaa olla terveen puolella, ja on menossa oikeaan suuntaan... Siihen menee primaaliterapiassa 1-3 vuotta, psykoanalyysissa ainakin viisi vuotta ja toisinaan se ei onnistu siinä koskaan...

Kuitenkin jos ajatellaan, että mulla on pelkästään tämä elämä, ei mitään ikuista elämää, niin se ei olisi suuri uhraus, muutama vuosi ja sata tonnia (?) rahaa, niin sen jälkeen olisin lopun ikääni onnellinen. Jos en mene primaaliterapiaan, en pääse tuohon onneen käsiksi...

Mä yritän ottaa selvän millaiset mahdollisuudet siihen on, jos ei Suomessa, niin sitten muualla. Se on mun viimeinen toivo...

Jos mä tapan itseni mä menetän sen mahdollisuuden, että voisin löytää itseni primaaliterapian avulla... Mutta jos hoitoa ei ole saatavilla, tai minulla ei ole siihen rahaa, niin menetys on pieni jos tapan itseni. Suurimman menetyksen kärsii Suomen armeija, joka menettää yhden miinanraivaajan...

Mä kirjoitin siihen Janovin primaalifirmaan... ne vastas mulle valmiilla monisteilla. Niissä mainostettiin niiden omaa firmaa ja kehoitettiin varomaan muita primaaliterapeutteja, koska suurin osa niistä on puoskareita, eli sellaisia joita ne ei ole kouluttaneet... sen hinta on vähimmillään jotain 50-75 tuhatta markkaa ja asumiseen LA:ssa menee saman verran. Sitten vielä kahdet edestakaiset lennot, koska ne haastattelee ennen kuin päättävät.... Tarvitsen lottovoiton ja englanninkielen taidon... Kun sitä ei ole, niin sitä ei ole. Ilman toivoa elämä on raskasta ja ilman unelmia ei voi elää...

Olen asettanut sellaisen ehdon kohtalolle, että jos saan Lotosta tai Jokerista noin 100 tonnia, hankkiudun jollain konstilla primaaliterapiaan. Jos se toimii, opiskelen itse sellaiseksi ja rupean auttamaan itsemurhakandidaatteja Suomessa, sillä primaaliterapia on ainoa keino, jolla itsemurhakandidaatteja voi auttaa..."

Suomalainen X

Suomalainen X oli lukenut molemmat Janovin kirjat ja niellyt tämän terapeuttisen pelastusopin messiaanisen ylimainostuksen koukkuineen päivineen. Minkä osavastuun Janov itse ottaa siitä, että Suomalainen X kirjojen pohjalta sijoitti viimeisen toivonsa hänen mainostamaansa psykotekniikkaan? Ei tietenkään minkäänlaista, koska hän ei todennäköisesti koskaan saa tietää koko traagista tarinaa.

Hänen kirjoissaan on paljon hyvää ja hänen menetelmässään on paljon tekniikaksi väännettyä luonnollista muutosprosessia, josta kuka tahansa voisi hyötyä. *Huuto Sisimmästä* on kirjoitettu tavalla, joka resonoi melkein kenen tahansa ahdistuneen ihmisen sydämessä. Mutta onko hän todella löytänyt avaimen ihmiskunnan pelastamiseen? Kuunnelkaamme häntä itseään:

*"Primaaliterapia on psykoterapian vallankumous... Meidän **tekniikkamme** (lihavoinnit minun) on tänään valovuosien päästä siitä, mitä ne olivat kaksikymmentä vuotta sitten... Me olemme tehneet täydelliseksi **menetelmän**, jolla... Primaaliterapia käyttää täsmällistä **tieteellistä metodia** jonka käyttäminen vaatii vuosien koulutusta... tarvittaisiin toinen kirja sen kuvailemiseen. Uskon että tämä on ensimmäinen ja ainoa olemassaoleva **systemaattinen ja tieteellinen psykoterapia**... Koko terapiamme muoto poikkeaa kaikista muista viimeisen sadan vuoden aikana harjoitetuista terapioista... Joten miksi edelleen uskon että on vain yksi tehokas terapia neurooseihin?... Miten toista lähestymistapaa voisi edes olla... Primaaliterapialla on valta avata alitajunta... Kokonainen joukko "uudestisyntyttäjiä" on kasvanut minun löytöjeni ympärillä. Se on johtanut mitä vaarallisimpaan puoskarointiin... Minun täytyy korostaa sitä, että tämä terapia on vaarallinen **kouluttamattoman** käsissä... En voi rehellisesti suositella mitään keskusta joka tekee primaaliterapiaa koska en itse ole missään suhteessa heihin (hänen ex-vaimonsa ylläpitää kilpailevaa firmaa)... toivon, että tämän kirjan kautta (primaaliterapia) tulee tunnetuksi koko kärsivälle ihmiskunnalle." ⁵⁴*

Näiden lauseiden väliin on ahdettu vajaa neljäsataa sivua "tieteellisesti perusteltua" tekstiä ja tapauskertomuksia, joihin melkein kuka tahansa voi samaistua. Onko ihme, että yksinäinen, tunteistaan vieraantunut ihmisparka sijoittaa siihen viimeisen toivonsa. Koko "kärsivän ihmiskunnan" pitäisi matkustaa hänen vastaanotolleen (jonka osoite löytyy kirjan lopussa). Käyttämäänsä ihmetekniikkaa hän ei paljasta (vedoten

⁵⁴ Arthur Janov. The new primal scream. Abacus Books. -91. s. XXII, 347, 348, 377, 379, 382, 386, 387. Suomennokset ovat minun. En ole tarkistanut niitä suomennetuista kirjoista. En kuitenkaan ole vääntänyt omiani.

väärinkäytön mahdollisuuksiin). Muita luotettuja menetelmän käyttäjiä ei ole, ja kirja itsessään vain vakuuttaa lukijan olevan nimenomaan primaaliterapian tarpeessa. Tällaisen asenteen ympärille rakennettu ammatillisuus *on minä-sinä* suhteen pyhyiden akateemista raiskaamista. Kukaan muu ihminen ei voi olla toiselle sitä, mitä Janovin koulutuksen saaneet voivat olla, koska he eivät hallitse samaa "tieteellistä metodia". En epäile yhtään, etteikö moni ole saanut Janovilta tarvitsemaansa apua.⁵⁵ Moni on saanut sitä myös rakastavalta mummolta, rakkaalta koiraltaan tai yksin rukouksessa näkymättömän Jumalan kanssa.

Suurin ongelma ei kuitenkaan ole vain Janovin julkea itsensä ja menetelmänsä ylimainostaminen. Hän on vain kärjistynyt esimerkki terapiamaailman yleisestä trendistä. Suurin ongelma on mielenterveystyön kohtuuton turvautuminen erilaisiin menetelmiin ja tieteellisiin teorioihin samalla, kun se vieraantuu luonnollisesta itseksi syntymisen prosessista ja yksinkertaisesta kohtaamisen nöyryydestä.

Viimeinen terapeutin villitys taitaa olla NLP (*Neuro-Linguistic Programming*). Se on uusi terapeutin tekniikka, jonka esittelykirjoissa huokuu sama yliuskon menetelmien ihmeitätekeviin voimiin: **Byron Lewis** seurasi NLP:n perustajien (**Richard Bandler** ja **John Grinder**) työtä ja päätti:

*"Halusin oppia miten tuollainen magia tehdään. Ja niin minä tein... Tulen yhdeksi niistä, jotka opiskelivat terapeutin kasvun ja muutoksen magiaa... Minulle ei kuitenkaan riittänyt oppia, miten tämä terapeutin taika tehtiin. Halusin opettaa sitä muillekin."*⁵⁶ Hän kirjoitti kirjan, jossa opetetaan millä tekniikalla "herättää toisessa uskoa siihen että todella ymmärrät", miten "ennustaa toisen käytöstä ja miten vaikuttaa siihen" jne. Samaa tekniikan ylistystä harrastetaan myös muissa NLP:tä käsittelevissä kirjoissa. **Cameron-Bandlerin** kirja on kuin "*maaginen kartta, joka auttaa ketä tahansa pääsemään minne haluavat... Nämä tekniikat ovat yhtä tehokkaita tuottamaan toivottuja tuloksia millä tahansa elämän alueella.*"⁵⁷ jne. Suomalainen NLP:tä soveltavan kirjan nimi on *Kielen taikaa*⁵⁸ ja se opettaa, miten kielen avulla voi "välittää viestejä, joita ei haluta kyseenalaistettavan" tai "rakentaa toisen ihmisen (ja omaa) sisäistä kokemusta."⁵⁹ Ilmankos liikemaailma ja myyntimiehet ovat erityisen kiinnostuneet tästä terpeuttisesta tekniikasta.

NLP on tehokas. Se tuo esille monia hyödyllisiä havaintoja vuorovaikutuksen lainalaisuuksista,⁶⁰ monia mukavia niksejä ja temppuja, joilla todellakin voi irrottautua yhden näkökulman orjuudesta. En vain pidä sen ylenpalttisesti mentelmäkeskeisyydestä ja temppuilusta, joka on niin varauksettoman avoin manipulatiiviselle käytölle ja kaukana siitä elämän traagiikasta, jota ei voi muuttaa millään.

Mikään tekniikka ei voi tuottaa kohtaamista, eikä *millään* menetelmällä aina pääse minne haluaa. Menestyminen ja onnistuminen vaatii taitoa ja tekniikkaa. Totuudellisuus sensijaan ei takaa menestystä sen enempää kuin onnistumistakaan. Kokonaisvaltainen kohtaaminen ei eristä ketään kärsimykseltä.

⁵⁵ Eräs ystäväni on ollut hänen terapiassaan ja on siitä hyvin kiitollinen. Hänen vaikutelmansa Janovin persoonasta ovat erilaiset kuin mitä kirjan pohjalta saadaan. Paikan päällä menetelmän korostus ei myöskään ole niin keskeisellä sijalla kuin kirjassa. Ystävässäni tapahtuneet muutokset ovat minusta hyviä, mutta silti minulle jäi se käsitys, ettei siellä tapahtunut mitään, mikä ei olisi ollut mahdollista missä tahansa syvästi kohtaavassa pitkäaikaisessa ryhmässä.

⁵⁶ Byron Lewis & Frank Puccelik. *Magic of NLP Demystified*. Metamorphous Press. Portland. 1993. S. i.

⁵⁷ Leslie Cameron Bandler. *Solutions*. FuturePace Inc. California. 1985.

⁵⁸ Veli-Matti Toivonen ja Timo Kauppi. *Kielen taikaa - NLP kielikirja*. Förlags Ab ai-ai Oy. 1995.

⁵⁹ Toivonen & Kauppi. S. 80,81.

⁶⁰ Tosin monet niistä ovat sidottuja nimenomaan englanninkielen rakenteeseen, eivätkä toimi yhtä sujuvasti esim. Suomen kielellä.

Pahimmillaan hyvät kommunikaatiotekniikat kouluttavat terapeutista vain tehokkaamman ja taitavamman manipulaattorin, jonka moraalinen taju katoaa uuspsykologisen ja tieteellisen retoriikan alle.

En vastusta näitä menetelmiä sinänsä. Annan vain kaksi esimerkkiä menetelmistä, joissa on mielestäni paljon hyvää. Niitä vain markkinoidaan tavalla, joka ruokkii mytologista yliuskoa psykologisiin menetelmiin ylipäänsä.

Jopa **Alice Miller**, psykoanalytikkojen kauhukakara, joka on monien hyvien kirjojensa kautta kritisoinut omaa ammattikuntaansa, sortuu lopulta tarjoamaan ainoaksi pelastajaksi sveitsiläisen psykoterapeutin **Konrad Stettbacherin** kehittämää *Primre Therapieta*. Kirja on nopeasti käännetty suomeksikin, Millerin alkupuheella varustettuna.⁶¹ Se näyttää minusta laimennetulta versiolta Janovin primaaliterapiasta.

Sen kantava ajatus on, että menneet suhteet ja niihin liittyvät torjutut tunteet täytyy tunteiden tasolla elää läpi eikä vain älyllisellä tasolla tiedostaa. Siitä vaan.

Stettbacherin ansioksi voi lukea, että hän ei tarjoa itseään tai kehittämäänsä menetelmää ainoana pelastavana menetelmänä, vaan neuvoo myös käytännöllisiä tapoja itse hoitaa itseään. Se on omiaan purkamaan asiantuntija-avun hegemoniaa.⁶²

Silti minusta siinä ei ole mitään niin ihmeellistä. Mullistava se on varmaan vain verrattuna klassiseen psykoterapiaan. Jos psykodynaamiset terapeutit ovat menneet liian pitkälle asioiden älyllistämässä, niin Stettbacher ja Janov ovat menneet liian pitkälle kaikkien ongelmien tunteellistamisessa. En löytänyt siitä mitään olennaista, mitä emme olisi itse soveltaneet jo vuosia ja mitä en olisi nähnyt muidenkin auttajien harjoittaneen. Ammatillaiset ovat kyllä tiedostaneet klassisen roolinsa epäinhimillisyyden. Sen keventämiseksi tarjotaan jo kirjoja jopa huumorin käytöstä psykoterapiassa.⁶³ Mutta niitäkin vaivaa sama vanha ammatillaisuuden tauti. Kaikki inhimillinen *menetelmällistetään*. Huumori menetelmänä?! Huono vitsi. Miltä tuntuisi inhimillisyys ja ystävällisyys, rehellisyys ja rakkaus menetelmänä tai avoimuus tekniikkana ja kohtaaminen keinona? Mikä ihme vimma meidän kulttuurissamme on menetelmällistää kaikki luonnollinen? Ihmisyyden ja luonnollisuuden menetelmällistäminen on sen raiskaamista.

Tästä Tekniikan Maailman hengestä ei päästä eroon edes synnytyslaitoksella. Puhutaan ”*luonnollisen synnyttämisen menetelmästä*.” Mikä se on? Milloin se on keksitty? Kuka tästä uudesta ihmeellisestä tekniikasta palkitaan? Luonnollisuus on luonnollisuutta!

Piste. Sitä pitää vain kunnioittaa ja seurata. Ei siitä voi tehdä menetelmää. Elämän pyhimmistäkin arvoista tehdään halpoja kopioita ja ne valjastetaan epäpyhään käyttöön. Aika ajoin löydän itsenikin oman kuvitellun menetelmäosaamisen lumoista. Joudun jatkuvasti herkistymään terveelle häveliäisyydelle toisen rajojen ja hänessä vaikuttavan elämänprosessin kunnioittamisessa. Jos loukkaan sitä, minun on kohdattava häpeäni ja pyydettyvä anteeksi.

Pidän täysin menetelmätöntä ihmisen kohtaamista ihanteena. Haluaisin riisuutua kaikista menetelmällisyydestä. Minusta on kuitenkin vaikea luopua fiksuista tehtävistä, salaisista juonista ja hyvää tarkoittavista väliintuloista terapeutteisessa työssä. Olenko itse niin paljon alan koulutuksen ja kirjallisuuden lumoissa, että en pysty loppuun asti

⁶¹ J. Konrad Stettbacher. Kärsimyksen mielekkyys. Traumaattisten kokemusten parantava kohtaaminen. WSOY -92. (Ihan huhupuheena kuulin, että Miller olisi jostain syystä ottanut jälkeensä etäisyyttä tähänkin guruun, eikä enää suosittelle hänen menetelmäänsä.)

⁶² Tosin hän ei kirjassaan ei ole mitään viittauksia muihin terapeutteihin kuin Milleriin, jota hän suosittelee. Kaksi asiantuntijaa suosittelee toisiaan, eikä muita ole???

⁶³ Kaksi tuoreinta tätä aihetta käsittelevää kirjaa ovat Herbert Strelanin toimittama *The use of Humor in Psychotherapy* ja saman kirjoittama *Jokes, their purpose and meaning*. Jason Aronson inc. London -94 ja -95. Lupaaavista nimistä huolimatta molemmat aika tylsiä ja analyttisyydessään pitkästyttäviä kirjoja.

kulkemaan tietä, jonka uskon oikeaksi? Ehkä se loppujen lopuksi on mahdotonta ja joltakin osin jopa turhaa. En tiedä.

On niin mukavaa kun ihmiset jälkeensä pitävät käyttämäni menetelmää, tehtävää, kysymystä tai muuta interventiota selityksenä omalle edistymiselleen ja kiittävät siitä.

“Ilman sitä tehtävää tai kysymystä en olisi ikinä...”

Tällainen onnistuminen pitää sisällään suuremman epäonnistumisen: Toisen luottamus itsessään oleviin resursseihin, luonnostaan etenevään prosessiin ja pimeässä vaikuttavan Jumalan työhön voi heiketä. Autettavan luottamuksen painopiste siirtyy minuun. Kumpi sellaista enemmän tarvitsee, hän vai minä?

Vähintäänkin voimme olla avoimia käyttämiemme menetelmien suhteen selittämällä niiden merkitystä ja perustelemalla niiden oletettua mielekkyyttä. Sillä tavalla voimme ainakin välttyä rakentamasta niiden ympärille minkäänlaista psykomaagista sädekehää. Rohkaisemme kaikkia ryhmäläisiämme asettamaan omat väliintulomme kyseenalaisiksi kysymällä niiden mieltä ja merkitystä tai kieltäytymällä tehtävistä, jotka tuntuvat epämielekkäiltä.

Terapeutin roolissa minulla on joka tapauksessa enemmän valtaa kuin haluaisin itsekään myöntää ja pidän siitä enemmän kuin haluaisin tunnustaa. Kaikenlaisten menetelmien käyttö vain lisää tuota valtaa ja siirtää painopistettä pois aidosta *minä-sinä* kohtaamisesta.

h) Tuntematon potilas

“Koska te kannustitte minua tuntemaan? Miksi et kannustanut tuntemaan silloin kun kerroin vaikeista asioista? Mitä teit sillä kaikella tiedolla, jonka tarjosin eteesi elämästäni? Oletko sokea? Sanoit vain ”niin.” NIIN! Ja minä kävin puhumassa teidän kanssa kerrasta neljään kertaan viikossa. Minä puhuin, mutta en tullut siitä miksikään. Miten olisit voinutkaan pyytää minua tuntemaan kun lääkkeet tukahduttivat tunteeni?...”

Suomalainen X

Erään terapeutin tyttären päiväkodissa kysyttiin:

“Mitä sinusta tulee isona?”

“Minusta tulee potilas”, tyttö vastasi toiveikkaana.

“Miksi ihmeessä”, päiväkerhon ohjaaja kysyi.

“Silloin saan ainakin kolme kertaa viikossa olla isän kanssa oikein kunnolla.”

Tyttöparka ei vielä tiennyt, että psykoterapiassa ei aina olla yhdessä oikein kunnolla. Terapeutin tai analyytikon käytäntö on kuulemieni kuvausten pohjalta joskus aika rankka. Jos asiakas ei suostu sanomaan mitään, hän kuulee terapeutilta vain sanat *“Hyvää päivää,”* ja neljänkymmenen viiden minuutin päästä *“Aikanne on loppu. Näkemiin”*.

Tätä kirjoittaessani olen vaimoni kanssa juuri kuunnellut lapsuudessaan seksuaalisesti hyväksikäytetyn naisen itkuista tarinaa. Hän on yrittänyt purkaa kokemustaan monen ammattiauttajan luona. He ovat antaneet hänen rauhassa istua 45 minuuttia hiljaa, kysymättä häneltä mitään ja velottaneet täysin äänettömästä istunnosta monta sataa markkaa. Tämähkö on ammattilaisuutta? Hän oli niin peloissaan. Hän ei koskaan ollut puhunut asiasta aikaisemmin kenellekään. Hän kertoi tarvinneensa vain muutaman lämpimän kommentin ja myötätuntoisen apukysymyksen päästäkseen suurimman kauhukynnyksen ylitse. Mutta hän oli liian jännittynyt ja pelokas uskaltaakseen pyytää edes sitä.

Joskus minun on vaikea uskoa niitä tarinoita, joita terapiaistunnoista kuulen. Pelkään tekeväni niiden pohjalta yhtä epäreiluja yleistyksiä, kuin terapeutit ovat tehneet seurakunnan uhreista. Olen muutaman kerran kirjoittanut jotain yleistä terapiakritiikkiä. Sen seurauksena olen saanut kuulla kertomuksia, joissa on liiankin paljon

samankaltaisuuksia. Tämänkin naisen kokemus oli suunnilleen samanlaisena toistunut neljä kertaa eri terapeuttien luona.

Ovatko kaikki tällaiset tarinat poikkeuksellisia? Tilastotieteellisesti ovat. Useimmat ihmiset kertovat kuitenkin olevansa tyytyväisiä terapiaan. Mutta entä loput? Heidän tähden kirjoitan.

Vanha Freudilainen myytti siitä, että terapeutin on ehdottomasti pysyttävä irti kaikesta henkilökohtaisesta suhteesta asiakkaansa kanssa tulee tulevaisuudessa osoittautumaan tämän vuosisadan irvokkaimmaksi terapeuttiseksi pilaksi.

Klassisessa terapiasuhteessa asiakas voi vuosia keskittyä tavalla tai toisella samaan edes jonkinlaisen henkilökohtaisen suhteen terapeuttiinsa. Jos asiakas ottaa tämän salaiseksi projektikseen ja terapeutti yhtä sitkeästi pitäytyy neutraalissa roolissaan, seuraa vuosia kestävä patti-tilanne, josta maksaa ihan turhaan.

Toiset ovat eläneet niin totaalisen epäkohtaamisen ilmapiirissä lapsuudessaan, että voivat helposti suostua samanhenkiseen kohtaamattomuuteen terapiassa. Joidenkin mielestä se on terapiassa tuntunut vielä pahemmalta kuin lapsuudessa.

Vääristyneenä alkanut suhde kuitenkin jatkuu vääristyneenä, kunnes jompikumpi suhteen osapuolista rohkenee asettaa kyseenalaiseksi koko perusasetelman. Mutta kun potilas alkaa näyttää turhautumisen merkkejä ja asettaa tämän suhteettoman suhteen kyseenalaiseksi, hänellä on vastassaan valmis teoria.

Kyseessä on transfferenssi. Terapeutti on jo ehtinyt odottaakin sitä, koska se kuuluu hoidon perusjuoneen. Potilaan *pitääkin* kokea alkuperäiset turhautumansa suhteessa terapeuttiin. Terapeutin ja asiakkaan välinen epäkohtaaminen muuttuu kyllä asiakkaan hermostumisen kautta — mutta vain aikaisempaa monimutkaisemmaksi epäkohtaamiseksi.

i) Ajan hukka?

”Mä sanoin siihen, että psykoanalyysiinhän ei riitä ihmisen ikä. Se vastasi että on ihmisen oma asia mihin haluaa aikansa käyttää.” Suomalainen X

”Kahden ja puolen vuoden analyysin jälkeen minä jo kerjäsinkin, tuleeko sieltä ensimmäistäkään tulkintaa. Hän sanoi, että vaikeaa se on vielä antaa kun analyysi on vasta alussa. Minä puolestani olin jo ihan lopussa. Se riitti mulle.” Suomalainen opiskelija

Vanhan terapiavitsin mukaan neurootikot rakentavat pilvilinnoja, psykoottiset asuvat niissä ja psykoterapeutit perivät niistä vuokraa.

Terapeuttiseen mytologiaan kuuluu uskomus siihen, että perusteelliset muutokset tapahtuvat vain pitkän ajan kuluessa. Vasta kun on vuoden ravannut analyytikon luona neljä kertaa viikossa, voi päästä alkulämmittelystä varsinaiseen asiaan. Kunnon analyytinen prosessi kestää vähintään neljä tai viisi vuotta (Freudin aikana 6-8 kuukautta riitti ihan hyvin)⁶⁴. Yhden illan kohtaamisen antama elämänusko, viikonlopun aikana tehty asennemuutos tai jossain muussa pitkässä suhteessa tapahtuva kasvuprosessi on pilipalihommaa. Tämä myytti pitää kyllä terapeutit leivissä, mutta asiakkaita se ei välttämättä palvele.

Tietenkin kasvu itseksi vie aikaa. Eihän elämä ole kenellekään niksi, joka ratkaistaan, vaan kutsu, johon vastataan joka päivä uudestaan. Silti tärkeät suunnan- ja mielenmuutokset, käänntymykset ja parannukset voi tehdä hyvinkin nopeasti. Vuosia jatkuneen pakenemisen, salailun ja valehtelun voi lopettaa hetkessä. Monet tietävät tarkalleen sen päivän, jolloin lakkasivat torjumisen ja alkoivat opetella itsen ja toisen kohtaamista. Siitä seuraa yleensä muutaman vuoden intensiivinen oman historian uudelleenkohtaaminen ja läpieläminen, persoonallisuuden perusrakenteiden

⁶⁴ Karen Maroda. The Power of Countertransference. Jason Aronson Inc. New Jersey. 1994. S. 7.

täysremontti. Sen voi tehdä muutenkin kuin terapiassa. Olennainen elämänmuutos ei ole sidottu pitkäaikaiseen terapiaan.

Kasvu ja parantuminen voi olla hidasta, mutta mielenmuutos, kääntyminen, ”parannuksen tekeminen” voi tapahtua nopeasti.

Ei mielenterveys ole mikään instant-ratkaisu, enkä ole markkinoimassa mitään hitaan kasvun korvikkeita. Mutta kun nuorta pyydetään sitoutumaan monivuotiseen hoitosuhteeseen vain siksi, että hänellä on paha olla tai tyttöystävän kanssa menee huonosti, se ei kuulosta viisaalta. Aikuistumisvaiheen muut ihmissuhteet jäävät vuosiksi taka-alalle. Tilalle tulee loputon minuuden verbaalinen vispaaminen ja menneisyyden kelaaminen.

Mitä ajattelet lääkäristä, joka ensitapaamisen yhteydessä sanoisi:

”Riippumatta siitä, mikä teitä vaivaa, aloitan hoidon vasta sitten, kun olette sitoutuneet siihen vähintään vuodeksi.”

Turhan rankka prosessi tulehtuneen umpisuolen parantamiseksi. Jos potilaan kipu on tarpeeksi suuri, hän voi hädissään sitoutua mihin vain siinä toivossa, että tuska edes joskus hellittäisi.

Vaikka psykoterapia on pitkä, se on myös tuskastuttavan lyhyt — yleensä täsmälleen 45 minuuttia. Se sopii kyllä asioiden älylliseen käsittelyyn. Sellaisen voi lopettaa minuutilleen aika kivuttomasti. Syvempien tunteiden läpielämiseen ja purkamiseen se voi olla raaka puite. On vaikea antaa itsensä taantua vuosikymmeniä myöhässä esiintulevaan itkuun, jos tietää, että istunnosta on jäljellä vain parikymmentä minuuttia ja seuraava potilas odottaa jo oven takana.

En kuvittele, että sellaiset itkut olisi sillä itketty ja etteivätkö ne joka tapauksessa tarvitsisi jatkossakin tilaa. Mutta kun joku on torjuttujen tunteiden kynnyksellä ja punnitsee rajan ylittämisen riskejä, niin ajan lyhyys voi nousta ylitsepääsemättömäksi esteeksi. Kun pääsee edes aavistusyhteyteen varhaislapsuuden tunteisiin, niihin liittyy usein loputtomuuden olo:

”Jos minä tälle tunteelle annan valtaa, se ei lopu ikinä.”

Tietenkin se loppuu aikanaan, mutta ensimmäisellä tunteen vastaanottajalla (kätilöllä) pitäisi olla tarpeeksi aikaa tunteen synnytykselle, jotta pääsisin edes alkuun.

Elämä on kuulemma niin lyhyt, ettei ole varaa pitää kiirettä. Monivuotiseen terapiaan sitoutuminen on pitkä sitoutuminen lyhyihin tapaamisiin. Terapeutin työajan suunnittelun ja toimeentulon turvaamisen kannalta se on ehkä välttämätöntä, mutta silti on sääli, että niin tärkeä asia on ahdettu niin joustamattomaan kaavaan.

Joillekin tämä aikataulullinen kurinalaisuus tekee erittäin hyvää. Jos ei ole tottunut rajoihin ja antanut minkä tahansa tunteen vyöryä minkä tahansa tilanteen yli, on hyvä oppia säästämään tunteitaan sellaiseen tilaan ja aikaan, johon ne selkeästi sopivat. On hyvä oppia ”panemaan poikki” ja ”vaihtamaan kanavaa”, kun tilanne sitä vaatii. On hyvä oppia itsensä ilmaisemista yhdessä itsensä kontrolloimisen kanssa.

Heille terapiaistuntojen kurinalaisuus ei ole ajan hukkaa vaan hyödyllistä koulutusta siihen, mitä tavallisessakin elämässä tarvitaan.

j) Näennäiskohtaaminen

”Teitä oli kaksi tohtoria, alan korkeimman koulutuksen saanutta lääkäriä. Se mikä teki mulle kaikkein parasta oli teidän kummankin kädenpuristus. Niin lämmintä, ystävällistä ja luottamusta herättävää kädenpuristusta en ole keneltäkään muulta saanut.”

Suomalainen X

Kesällä pilasin muutaman kauniin päivän itseltäni lukemalla suomalaisen psykiatrian alkeita. Psykiatria I:n sivuilla kerrotaan ylevästi:

“Potilaiden taitavan kohtelemisen taitoa ja hyvää haastattelutekniikkaa ei opi yksinomaan kirjoista... voi koulia itseään yhä taitavammaksi potilaan käsittelijäksi ja auttajaksi.”⁶⁵

Tämän taidon ja tekniikan oppimiseksi kirja on täynnä sinne tänne siroteltuja neuvoja tyyliin:

“Potilaan tulee kokea tilanne miellyttävänä ja tuntea, että lääkäri haluaa häntä auttaa eikä suhtautua hänen ajatuksiinsa ja mielipiteisiinsä kriittisesti...”⁶⁶

“On syytä toimia... Ei ole aiheellista kysyä... Olisi parempi jos lääkäri...”

Kaikkien neuvojen ja ohjeiden tarkoitus on saada potilas uskomaan hyvää lääkäristä, luottamaan psykiatriinsa ja ajattelemaan, että terapeutti luottaa häneen, tuntemaan olonsa mukavaksi jne.

Missään vaiheessa ei puhuta lääkärin *oikeasta* luottamisesta, välittämisestä, tosissaan ottamisesta jne. Varmaan niitä pidetään itsestäänselvinä. Mutta ovatko ne?

Diagnostisen ammatti-informaation lisäksi kirjassa neuvotaan vain minkäläisen *vaikutelman* psykiatrin on annettava potilaalleen ja minkäläiseen tulokseen tällä vaikutelmalla pyritään potilaan mielentilassa.

Olen lukenut tuhansia psykologiaa käsitteleviä teoksia ja artikkeleita, mutta mitään niin kömpelöä, pinnallista ja inhimillisyydelle vierasta en ole muualla tavannut. Kirja on todellakin *kohtelemisen* eikä kohtaamisen opas. Kohtelemisessä nimenomaan annettu *vaikutelma* on keskeinen taidonnäyte. Tärkeintä on *Imago* eikä se, mikä on totta. Tällaisessa hengessä koulutettu ammattilainen on hyvin harjaantunut miettimään minkäläisen vaikutuksen tietty katse, asento, äänensävy tai sana saa aikaan. Siksi hän *tekee* katseensa, *tuottaa* äänensävyänsä, *muovaa* asentoaan, *suunnittelee* sanansa ja *hienosäätää* koko olemuksensa saadakseen aikaan kuvan empaattisesta terapeutista ja sympaattisesta ihmisestä. Kaikki tehdään tietenkin potilaan hyväksi.

Jos näytelmä onnistuu, potilas on tyytyväinen saamaansa vaikutelmaan ja kehuu tätä muillekin. Varsinkin ne, jotka muutenkin ovat menettäneet uskonsa minkäläiseen tosiyhteyteen auktoriteettihahmojen kanssa, ovat varsin onnellisia, jos saavat heistä edes suosiollisen ja ystävällisen vaikutelman. Täysin epäkohtaavasta tapaamisesta jää heille hyvä ja kiitollinen mieli.

Mukava juttu tässä töykeässä ja epäkohteliaassa kulttuurissa. Mutta jos emme enää erota oikeaa seteliä väärästä, sydänten kansantalous alkaa olla uhattuna ja *näennäinen* saa liian suuren ostovoiman.

Kukaan ei sinänsä ole valehdellut mitään eikä juridisessa mielessä pettänyt ketään.

Rikos on paljon suurempi. Näyttelemällä kohtaavaa ihmistä osallistumme ammatilliseen syntiin olevaisuutta ja tosi-ihmisyyttä itseään kohtaan.

Ihmisen vietteleminen näennäiseen kohtaamiseen, joka on vain suunniteltu toimintakaava tietyn tuloksen aikaansaamiseksi, on rikos ihmisten välistä pyhää vastaan. Se on maallistuneen hoitokulttuurin kaikkein arkisin pyhäinhäväistyksen muoto.

Näennäiskohtaamisen hedelmä on parhaimmillaankin molemminpuolinen

näennäishyväksyntä. Hyväksytyksi tulemisen nälkämme on aika johdonmukainen:

Parempi olla edes näennäisesti hyväksyty kuin ei ollenkaan hyväksyty – vai onko?

Ei tämä ole vain terapeutin ongelma. Psykokulttuurimme on luonut myös ihka uuden “aitouden kultin”, jolla on omat aitouden mannekiininsa. En viitsi lähteä sellaisia nimeämään, mutta näyttää siltä, että on syntynyt kuva “aidosta” ihmisestä, joka on karismaattisen spontaani ja suorastaan shokeeraavuuteen asti henkilökohtainen.

Ujommat ja sosiaalisesti jäykkäliikkeisemmät ihmiset vertaavat itseään heihin ja

⁶⁵ Kalle Acht—, Yrjö Alanen, Pekka Tienari. Psykiatria I. WSOY -93 (kahdeksas painos).

⁶⁶ Psykiatria I. s. 208

tuomitsevat itsensä epäaidoiksi. Vaikka nämä ihmiset eivät olekaan mitään sosiaalisia kultakaloja, he eivät sen takia ole epäaitoja.

Aitous ei ole minkään ulkonaisen kuvan kaltainen. Sinun aitoutesi on tämänhetkisen teeskentelemättömän sinäsi näköinen. Piste. Aitous ei ole kyvyssä luoda itsestään avoin kuva, vaan uskalluksessa oikeasti kohdata toinen, vaikka kuinka arkana, pelokkaana ja kömpelönä.

Aitoa Kohtaamista ei voi tahdolla saada aikaan. Sitä ei voi päättää tapahtuvaksi.

Kohtaamista ei voi tuottaa.

Kohtaamista voi vain toivoa ja rukoilla. Sille voi olla altis, valmis ja avoin, mutta sitä ei voi hallita. Siksi kohtaamista ei voi käyttää menetelmänä.

Väkisin tuotettu kohtaaminen on kuin psykologinen muotinäytös. Show on hyvin suunniteltu, mannekiinit toimivat käsikirjoituksen mukaan ja kaikki näyttää oikealta.

Välitön jälkivaikutelma voi olla huikea, mutta keskus on ontto, koska raadollinen todellisuus puuttuu.

Tahdonvoimalla ja manipulatiivisilla taidoilla tuotettu kohtaamisen draama voi hetken tuntua huikealta, mutta sen ohjaaja on kohtaamisen ja tosi-suhteiden apostoli, joka ei itse pysty (tai nöyryy) saarnaamaansa ja kopiona tuottamaansa todellisuuteen. Hänestä tulee pateettisen säälittävä hahmo, epätoivoinen sillanrakentaja, joka ei itse pysty sitä ylittämään.

Tällaisen tekokohtaamisen jälkeen todellisen kohtaamisen avain voi löytyä siitä, että potilas yhtäkkiä herää huomaamaan auttajansa säälittävän tilan ja suhtautuu siihen myötätuntoisesti. Vaikka terapeutti ei nöyrytyisi ottamaan sitä vastaan, jotain hyvää on kaikesta huolimatta tapahtunut: Potilas on havainnut, että mikään keinotekoisesti tuotettu ei oikeasti toimi ihmisten välillä ja jää ehkä odottamaan kohtaamista, joka pohjalukemissaan on – armoa ja lahjaa, armolahja.

4. Epäkohtaamisen ammatti

a) *Rautainen ammattilainen*

*”Ehkä viime kevään hoito oli tukevaa psykoterapiaa, vaikka mistä minä sen tietäisin oliko sinulla joku muu tavoite. Et sanonut sitä minulle vaikka yritin kysellä... Sinähän et antanut minulle mitään neuvoja, eikä sinulla ollut mielipiteitä... Ei A:kaan selittänyt minulle hoidon merkitystä. Määräsi vain lääkkeitä, jotta oireet saataisiin kuntoon ja että B olisi juttelua varten... Ei niistä lääkkeistä ole parantajaksi. Ainoa hyvä mitä niistä voi sanoa, että kun niiden käytön lopettaa, tulee paljon parempi olo kuin mitä oli ennen niiden käytön aloittamista.” **Suomalainen X***

*”Psykiatriassa lääkärin rooli on passiivinen, salliva ja potilasta ymmärtävä...⁶⁷ ...liian voimakas samaistuminen potilaaseen ja ammatillisesta asenteesta luopuminen ovat pahasta.”⁶⁸ **Kalle Acht**—*

Mielenterveyden ammattilaiset eivät ole kapitalistisesta systeemistämme vapaita hyväntekijöitä. Myös tämän alan ammatillisuutta mitataan rahalla, etuisuuksilla, asemalla hierarkiassa ja sosiaalisella statuksella. Markkinavoimat pitävät talutusnuorassaan myös ihmisyyden ylläpitämiseen vihkiytyneen ammattikunnan. Kaikkeen tähän liittyy aimo annos valtaa. Psykiatreilla ja analyytikoilla on kaikkea tätä eniten. Sitten tulevat psykologit, kaikenlaiset terapeutit, sosiaalityöntekijät, sielunhoitajat. Mitä enemmän virallisesti hyväksyttyä ammatillisuutta, sitä enemmän rahaa, asemaa ja valtaa – ja niiden varaan rakennettua itsetuntoa. Ammattilainen on jotain, epäammattilainen on epäjotain.

⁶⁷ Psykiatria I. S. 190.

⁶⁸ Psykiatria I. S. 198

Psykoterapeutit käyttävät samaa tekniikkaa ylemmyytensä korostamiseksi kuin uskonnolliset ja kuninkaalliset johtajat. He voivat lähestyä alaisiaan milloin tahansa ja miten tahansa, mutta alaiset eivät voi lähestyä heitä millään tavalla. He voivat kysyä kuinka henkilökohtaisia ja intiimejä kysymyksiä tahansa, mutta jos potilas uskaltautuu samaan, hän syyllistyy pyhäinhäväistykseen. Audienssin valmistelu, odotushuone ja tapaamisen kesto ovat kokonaan valtaa pitävän hallussa. *Etäisyyden ylläpito on olennaista ammatillisen vallan suojelemisen kannalta.*

Eräs nainen näki muutaman tapaamiskerran jälkeen terapeuttinsa ravintolassa ystäviensä kanssa. Hän istui sivummalla ja tarkkaili aikansa. Hän menetti luottamuksensa – ei sen takia, että terapeutti oli ravintolassa ja joi viiniä, vaan koska hän oli siellä kuin aivan eri ihminen.

“Miten minä voin luottaa ihmiseen joka on koko olemukseltaan niin erilainen vapaa-aikanaan. En minä halua sydäntäni jakaa jonkun ammattirobootin kanssa.”

b) Mielenterveyden taakka

*“Sinä, joka olet lukkiutunut henkesi linnoitukseen, etkä päästä sisällesi niitä, jotka eivät tiedä tunnussanaa, sinä, joka olet korottanut itsesi pidättyvyyteen ja vaihdat tunnustuskoodit vain muiden salaliittolaistesi kanssa, sinä joka vaellat sulkeutuneisuudessa, unohda salasanat ja tunnusmerkit tai joudut kokonaan upoksiin.”⁶⁹ **Martin Buber***

Alan ammattilaisuus voi vammauttaa myös ammattilaista itseään.

Sielunpaimenelta odotetaan synnittömyyttä. Nuhteettomuudesta tulee taakka, jonka alle uskonnolliset johtajat piilottavat hysteerisellä vimalla omaa raadollista ihmisyyttään. Pyhän rooli on kuin lämmitetty kasvihuone salaisille pakkomielleille. Niiden paljastuminen johtaa välittömästi julkiseen nöyryytykseen, julmaan hylkäämiseen, työpaikan ja aseman menettämiseen.

Myös mielenterveysalan ihmisillä on vastaava taakka. Auttajaihmiset oppivat varsin varhain, että tämän ammattikunnan pahin rikos on sekoittaa omaa problematiikkaansa työhön. Ei saa hoidattaa itseään toisten kautta. Olen kuullut monen esittävän jo opiskeluvaiheessa kauhistuttavan epäilyn:

“Jospa minä olenkin valinnut tämän ammatin päästäkseni käsittelemään omia ongelmiani ja saadakseni apua omiin kipeyksiini?”

Vastaukseni on:

“Todennäköisesti olet. Useimmat ovat. Mitä sitä häpeämään. Tunnista ongelmiasi, tunnusta ongelmiasi ja hae apua. Ei sinusta mitään auttajaa muuten tule. Äläkä kuvittele, että joskus hämmöttää joku ihmeellinen ammatillisen valmiuden päivä, jolloin et itse ole enää avun tarpeessa.”

On surullista kuinka tarkkaan terapeuttisessa työssä olevat oppivat peittämään toisiltaan ja asiakkailtaan omia elämänsä vaikeuksia. *“Pyhittyneen”* ihmisen taakka on vaihtunut *“terveen”* ja *“ammattitaitoisen”* ihmisen taakkaan. Molempia kuvia ylläpidetään salailulla ja tuhoisalla kaksoiselämällä.

Kollegat eivät uskalla kertoa lähimmäistensä mielenterveysongelmista eivätkä jakaa yksityiselämänsä vaikeuksia toistensa kanssa. He tietävät liiankin hyvin, kuinka helppoa on saada niskoilleen epämiellyttäviä diagnooseja ja joutua työyhteisönsä salapotilaaksi. *“Miten hän voi ketään auttaa, kun hänellä on itsellään tuollaisia vaikeuksia?”*

Olen kuullut tarpeeksi tarinoita eri hoitoyhteisöjen sisäisestä kipeydestä nähdäkseni, miten ammattipätevyyden epätoivoinen varjeleminen tekee keskinäisen jakamisen poikkeuksellisen vaikeaksi. Jos systeemin ulkopuolisetkin ihmissuhteet jumiutuvat, on

⁶⁹ Buber -57. S. 110.

todella vaikeaa löytää sellaista paikkaa, josta uskaltaisi hakea apua ilman pelkoa siitä, että sana kuitenkin kulkee sisäpiiritietona kolleegoille.

Uskonnollisen yhteisön antama vihkimys on vaihtunut akateemisen maailman antamaan "*ammattipätevyyteen*". Molemmat roolit voivat kaventua yhtä epäinhimillisiksi.

Kumpikin luo paineita, jotka tekevät aidon kohtaamisen vaikeaksi ja keinotekoisen epäkohtaamisen melkein alan normiksi.

Kun rakkaudellinen kohtaaminen vaihtuu ammattitaitoiseksi kohtelemiseksi, siitä kärsivät ensimmäiseksi ammattilaiset itse.

En yhtään ihmettele, että tilastollisesti kaikkein suurin itsemurhariski on nimenomaan psykiatrien ammattikunnassa.⁷⁰

Rakkaus nähdään edelleenkin ehtyvänä lähteenä, jota ei saa tuhлата, jottei lähde kuivuisi kokonaan. Nuoria empaattisia harjoittelijoita suorastaan varoitetaan rakastamasta asiakkaitaan liikaa. Se kuulemma johtaa loppuunpalamiseen.

Oma kokemukseni on ihan päinvastainen. *Kohtaamattomuus* on se, joka väsyttää ja kuluttaa loppuun. Ryhmäämme tuli kirjuriksi eräs alan ihminen, joka heti aluksi valitti väsymystään. Hän oli juuri viettänyt kokonaisen päivän työyhteisönsä sisäisessä palaverissa, jossa asioita "käsiteltiin" ja pohdittiin. Täällä vietetyn rankan kurssin jälkeen hän ihmetteli, miksi oli niin pirteä ja levännyt, vaikka yönetkin olivat jääneet lyhyiksi. Vasta jälkepäin hän tajusi, kuinka hyvää ryhmän aikaiset kohtaamiset olivat hänelle tehneet ja kuinka raskasta oli ollut "selvittää" asioita antautumatta toistensa kohtaamiseen.

Toinen asia, joka todella uuvuttaa, on *messiakompleksi*. Jos minä koko ajan otan asiakseni ratkaista, parantaa ja pelastaa, käyn jokaisen tapaamisen aikana ylikierroksilla. Jos sen sijaan avaudun kunnioittamaan, luottamamaan, rakastamaan ja kohtaamaan, se tekee ihmeen hyvää minulle itselleni. Eläydyn, otan osaa, annan kuulemani satuttaa liikuttaa ja rohkaista. Intensiivisen kurssin jälkeen saatan olla väsynyt valvomisesta, mutta sisällä on ihmeen läpikuultava ja hyvä olo. Toki minun on huolehdittava myös yksityisyydestäni ja yksinäisyydestäni. Kun minulla on tarpeeksi tilaa sulkeutua löydän tarpeeksi tilaa myös avautumiseen. Molemmat tekevät hyvää.

Minulla on siihen mahdollisuus. En tiedä, miten sen tekisin, jos olisin sitoutunut kahdeksaan 45 minuutin istuntoon eri ihmisten kanssa viitenä päivänä viikossa. Otan osaa.

c) *Kun ammattitaito pettää*

Suurimmaksi avuksi taidan olla vasta, kun ammattitaitoni⁷¹ pettää ja joudun vastoin tahtoani osalliseksi asiakkaani kaaosta. Tunnistan siinä jotain tuttua, osallistun siihen kuin omaani ja jaan jotain kokemuksesta oppimaani. Ammattilaisissa kuvioissa sellaista pidettäisiin kuitenkin epäonnistumisena, rautaisesta ammattiroolista luopumisena. Jokainen asiakas, joka onnistuu viettelemään hoitajansa pois ammattiroolistaan sopeutumatta kaavoihin ja diagnooseihin, on lahja. Jokainen "vahinko" ja systeemistä poikkeaminen, johon terapeutti lipsahtaa, avaa hänet uuden oppimisen mahdollisuudelle. Muottiin suostuneet asiakkaat tuodittavat terapeutin turhamaiseen ja ylpeään luottamukseen tietoon ja taitoon. Se eheyttää ammatillista omaa kuorta enemmän kuin hoidettavien sydäntä. Erehdyksistä ja mokauksista voi oppia paljon

⁷⁰ Tieto esiintyi Mielenterveys-lehden jossain -96 vuosikerran numerossa. En löytänyt sitä tähän hätään.

⁷¹ Tuntuu hassulta puhua me-muodossa ikäänkuin ammattilaisiin samaistuneena. Vaikka minulla ei olekaan muodollista pätevyyttä oikeastaan mihinkään, mitä teen, löydän itseni kuitenkin jonkinlaisesta pseudoammattilaisen roolista, koska olen tehnyt ihmissuhdetyötä ("yksityisvastaanottoa", ryhmäterapiaa, luentoja, kirjojen kirjoittamista jne) täysiaikaisesti jo parinkymmenen vuoden ajan. Itsekin olen välillä kuvitellut itseni osaavaksi ammattilaiseksi. Siksi voin puhua myös omasta suhteestani luultuun ammatillisuuteeni.

enemmän kuin opin mukaisista menestyksistä. Jos jaksan luottaa siihen, että itse opin omista erehdyksistäni, saatan ehkä luottaa siihenkin, että autettavanikin voi viisastua sekä minun että omista töppäilyistä.

Jos ihmisyyden on erehtymistä, niin toisen auttaminenkin on suostumista erehtymiseen. Psykoterapeutti **Anne Wilson Schaefer** pitää itseään psykoterapian ammattilaisuudesta toipuvana. Hän käsittelee psykoterapian ruokkimaa riippuvuutta terapeutin kannalta ja kertoo siitä, miten hän tuli omasta ammatistaan riippuvaiseksi. Lopuksi hän hahmottaa uutta kohtaamisen ja auttamisen mallia, jota hän kutsuu *living process*-työskentelyksi. Vaikka hänenkin tekstissään haistaa uuden kulttihenkisen psykosysteemisen vaara, pidin hänen löytämästään luottamuksesta ihmisen sisällä tapahtuvaan elävään prosessiin. Hän arvioi omaa ammattikuntaansa näin:

“Me emme ole olleet tarpeeksi rohkeita. Olemme kyllä olleet valmiit muuttamaan tulkintojamme, mutta emme ole uskaltaneet lopettaa tulkintojen tekemistä kokonaan. Olemme suostuneet muuttamaan menetelmiämme, mutta emme ole uskaltaneet lopettaa niiden käyttämistä. Olemme kyllä avautuneet hengellisyydelle, mutta viihdyimme paremmin sellaisen hengellisyyden kanssa, joka on manipuloiduissa ja kontrolloitavissa. Sellaistahan uuden ajan hengellisyys on.”⁷²

Tieteellisen maailman iltatähtenä psykologia tekee kaikkensa tullakseen yhtä täsmälliseksi ja objektiiviseksi luotettavaksi kuin muutkin tieteen alat. Tämä akateemisen maailman sisäinen laatuvaatimus tekee ammattilaisille vaikeaksi asettaa itseään kyseenalaiseksi ja heittäytyä niin nöyrän ja häveliään tietämättömäksi, kuin ihmisen edessä oikeasti pitäisi olla. Jatkuva suosion etsintä vanhemmalta veljeltä, eli lääketieteeltä, on vienyt terapian yhä kauemmas intuitiivisesta luovuudesta ja innovatiivisesta vapaudesta.

Melkein vuosisadan pituinen tieteellinen unelma on toivottavasti murenemassa: unelma siitä, että ihminen on kohdeltavissa tuntemalla hänen psyykeensä mekanismit ja hoidettavissa tieteellisesti rakennetun psykoteknologian keinoin. Jäljelle jää toivottavasti yksinkertainen ja samalla kaikkia tieteellisiä urakoita huikeampi minän ja sinän välinen parantava suhde.

d) Entä me amatöörit?

Psychology Today -lehestä luin mielenkiintoisen artikkelin, jonka otsikko oli:

"Erittäin nolo juttu." Joitakin sitaatteja siitä:

"Kaksi raskaan sarjan psykologia ovat päättäneet perusteellisen alan tutkimustulosten katsauksen. Heidän löytönsä ovat hyvin valaisevia - vaikka mielenterveysalan ihmiset eivät ryntääkään kutsumaan kokoon lehdistötilaisuutta.

*Nämä kaksi psykologia, **Andrew Christensen ja Neil Jacobson** (molemmat professoreja), raportoivat, että vuosien ammattikoulutus tai akateemiset pätevyyydet eivät määrää psykoterapian lopputulosta...*

Ei ole tehty paljonkaan tutkimuksia ei-ammattilaisten harjoittamasta terapiasta, vaikka se on vähintään yhtä tehokasta tai vielä tehokkaampaa kuin psykiatrien, psykologien tai sosiaalityöntekijöiden harjoittama terapia. Myöskään ei ole löytynyt paljon rahoitusta tutkimuksille, jotka kartottaisivat lupaavia vaihtoehtoja, kuten erilaisia maallikkojen johtamia tukiryhmiä...

Useimmat tutkimukset vertailevat vain ammatillisia hoitomuotoja ja niiden tuloksia keskenään. Niistä ei ole löydetty juuri minkäänlaisia eroja. Ehdotamme, että enemmän rahaa sijoitettaisiin ei-ammattillisten hoitomuotojen tutkimiseen. Niissä tulokset ovat lupaavia ja ne maksavat paljon vähemmän.

⁷² *Beyond Therapy, Beyond Science*. Harper San Francisco, 1992

Yksikään löytämistämme tutkimustuloksista ei tukenut oletusta ammattilaisten paremmuudesta hoitotyössä...

Tärkeimmäksi parantumista edistäväksi tekijäksi osoittautui auttajan ja autettavan välinen myönteinen suhde...

Useimmissa ammateissa tietty opeteltu taito on välttämätön, mutta psykoterapiassa ei ole mitenkään selvää, että terapeutin ammattitaidosta olisi yhtään enemmän apua kuin kouluttamattoman ihmisen elämäkokemuksesta... ”⁷³

Artikkeli iskee raskaan lekan yhden humanistisen myytin savijalkoihin.

Joskus on uskallettava asettaa myös sielutieteilijöiden akateeminen auktoriteetti kyseenalaiseksi. Vakuuttavimmin sen tietenkä voi tehdä alalla itse pätevoitynyt henkilö niinkuin edellä siteeraamassani jutussa. Paradoksaalista kyllä, tarvitsemme ammattilaisia kertomaan meille, ettei heistä ole niin paljon hyötyä, kuin ovat meille uskotelleet.

En halua mollata koko ammattikuntaa. Siellä on paljon aidosti välittäviä ihmisiä, jotka tekevät raskasta ja hyvää työtä hyvinkin epäkiitollisissa olosuhteissa.

Silti KELA on mielestäni liiaksi sitoutunut alan klassiseen perinteeseen ja tukee isolla rahalla inhimillisyyden peruslakeja rikkovia hoitomuotoja, jotka nopeasti tulevat osoittautumaan parhaimmillaan tehottomiksi ja pahimmillaan vahingoittaviksi. Tietenkin on olemassa kaikenlaisia puoskareita, mutta ylpeä usko pelkkään ammattitaitoon ihmisten auttamisessa on virallistettua puoskarointia – ihmisen alentamista kohdeltavaksi objektiksi.

Tarvitsemme paljon enemmän *nöyryyttä* kuin ammattilaisuutta.

Koska minulla ei itselläni ole työhöni minkäänlaista akateemista pätevyyttä, ammattilainen voi helposti tulkita koko juttuni omaksi alemmuuskompleksiksi tai kateudeksi. Se on osaksi tottakin. Minusta olisi paljon helpompaa mainostaa palvelujamme, jos voisin tituleerata itseäni akateemisiin ansioin. On tosi kiusallista myydä palvelujaan jollekin firmalle (en ole edes yrittänyt sitä) ja perustella osaamistani vain sillä, että olen oppinut jotakin omista hulluuksistani, vähitellen kasvanut arkirehelliseksi ihmiseksi ja otan yleensä tosissani eteeni tulevat ihmiset. Mitä sellaisilla avuilla tekee ammattipätevyyden rinnalla? Ei lukemillani kirjoillakaan ole mitään merkitystä, jollen ole niitä tenttinyt tai tehnyt niiden pohjalta väitöskirjaa.

Totta, tunnen itseni joskus ujoksi ammatti-ihmisten seurassa. Uskonnollisen tai psykologisen systeemin ulkopuolella elämisessä on omat vaikeutensa – ja oma vapautensa, josta en mistään hinnasta enää luopuisi.

Kaikki kunnia ihmismielen ja -käytöksen tutkijoille, psykologian teoreetikoille ja erilaisten hoitomuotojen kehittäjille. He ovat antaneet ja tulevat antamaan meille paljon hyvää. Itsekin olen ammentanut paljon alan pioneerien kirjallisesta tuotannosta ja käytännön koulutuksesta.

Kuitenkin näyttää siltä, että *psykologisesta koulutuksesta ja terapeuttisesta ammattitaidosta on eniten hyötyä silloin, kun alan ihmiset turvautuvat siihen vähiten.*

Buber inhosi julkisia dialogeja.⁷⁴ Silti hän suostui julkiseen dialogiin kuuluisan humanistisen psykoterapeutin **Carl Rogersin** kanssa. Rogersin ensimmäinen kysymys on huvittava osoitus oman ammattikuntansa erikoislaadun yliarvioimisesta:

“Kuinka te olette voineet elää niin syvissä suhteissa ja saavuttaa niin ainutlaatuista ymmärrystä ihmisen yksilöllisyydestä olematta psykoterapeutti?”⁷⁵

⁷³ *Psychology Today*. Huhtik. -94

⁷⁴ Hänestä niillä oli taipumus muuttua julkisiksi monologeiksi, jossa kukin osapuoli saarnaa vuorollaan

⁷⁵ Martin Buber. *The Knowledge of Man*. Selected essays. Humanities Press International Inc. 1965. s.

Buber ei vastauksessaan pannut paljonkaan arvoa sille, että itse asiassa oli nuoruudessaan opiskellut myös psykiatria. Hän vain kertoi omasta halustaan ottaa jokaisen kohtaamisen tosissaan antautuen itsekin muutokselle alttiiksi toisen kautta. Toista kunnioittava asenne, nöyrä rehellisyys, elämän viisaus, usko, toivo ja rakkaus eivät ole opittavia ammattitaitoja. Ne ovat armolahjoja ja Hengen hitaasti kypsyyviä hedelmiä, joita ei mikään ammattitaito voi korvata.

Ei minulla ole mitään sitä vastaan, että aikaisemmin vapaassa käytössä olleet ammattinimikkeet kuten psykologi tai psykoterapeutti on saatettu luvanvaraisiksi ja lääkintöhallituksen valvonnan alaisiksi. Olkoot selvästi tiedossa, kuka on vihitty papiksi ja kenellä on valtuudet kutsua itseään psykoterapeutiksi. Olkoon samalla yhtä selvästi tiedossa, että nimenomaan näiden alojen ammattilaisten syvin ja tärkein pätevyys on sydämen laadussa, ei menetelmien osaamisessa.

5. Epäkohtaamisen seuraukset

a) *Haittaako Terapia?*

”Lilleri lalleri laudalta putosi, eikä koko Suomessa ollut lääkäriä, joka olisi voinut lilleri lallerin parantaa. Sitten lilleri lalleri tappoi itsensä. Mikä se on?” Suomalainen X

*”Freud sanoi että... potilaista ei ole mitään muuta hyötyä kuin toimeentulon tuottajiksi ja teorian kehittämisen aineistoksi. On selvää että emme voi auttaa heitä. Tämä on terapeuttista nihilismia.”⁷⁶ Psykoanalytikko **Sandor Ferenczi** (Freudin kolleega melkein kolmen vuosikymmenen ajalta)*

Tutkimuksen asiakkaiden tyytyväisyydestä terapiaan antavat yleensä aika myönteisen kuvan melkein mistä tahansa terapiasta.⁷⁷ Niiden perusteella suurin osa asiakkaista on tyytyväinen hoitoonsa. Tuskin sellainen terapia, johon suurin osa olisi tyytymättömiä, menestyisi edes valtion kustantamana. Tilastotieteellinen vastaus otsikon kysymykseen on siis: *Yleensä psykoterapiasta ei ole haittaa.*

Yleensä ei ole haittaa pyytää apua melkein keneltä tahansa.

Kaikista suhteista terapiasuhte on se, jolta ei odoteta ongelmia vaan ratkaisuja. Se on kaikkien normaalien ja ongelmallisten suhteiden yläpuolella leijuva metasuhde. Väite, että terapiasuhte voi tuottaa ongelmia, tuntuu melkein yhtä suurelta pyhäinhäväistyksestä kuin väite, että suhde Jumalaan voisi tehdä hulluksi. Senhän pitäisi parantaa eikä haavoittaa. Jos siitä tuleekin päänvaivoja, ongelman täytyy olla potilaan omien korvien välissä. Se ei millään ole voinut johtua terapeutista tai terapiasuhteen luonteesta.

Onhan koko suhteen lähtökohta ollut se, että *sinulla* on ongelmia, ei terapeutilla. Sinä olet potilas, ei hän. Jos ongelmasi pahentuvat suhteen aikana, sen täytyy luonnollisestikin johtua sinusta ja *vain* sinusta.

⁷⁶ Masson s. 19.

⁷⁷ Viimeksi **Psykologia 3/96** esitteli yhdysvalloissa teetetyin kuluttajatutkimuksen, joka perustui lähes 3000 tuhanteen vastaukseen. 90% vastanneista ilmoitti tilansa kohentuneen hoidon aikana, ja niistäkin, joiden tila oli hoidon alussa erittäin huono, 54% koki, että terapia muutti tilannetta paljon parempaan suuntaan. Terapeutin koulutuksen määrällä ei ollut mitään vaikutusta tyytyväisyysasteeseen. Sensijaan terapeutin henkilökohtaiset ominaisuudet osoittautuivat jälleen kerran korreloivan suoraan terapian hyödyllisyyteen. Vaikka johtopäätökset on tehty vain niiden 13%:n perusteella, jotka ylipäänsä vastasivat kyselyyn, vastaus on aivan selvä. Suurin osa apua hakevista ovat tyytyväisiä hakemaansa apuun. Terapian haittavaikutuksia tutkimus ei kartoittanut ollenkaan.

Suurhelsingin alueella alkoi -95 ensimmäinen laajamittainen psykoterapiatutkimus, joka ei mittaa vain asiakkaiden tyytyväisyyttä, vaan pyrkii eri kriteerejä käyttäen tutkimaan asiakkaiden kokemia elämänmuutoksi ja sitä, mitkä tekijät siihen niihin ovat vaikuttaneet. Monet eri terapiamuodot ovat sen piirissä. Lopullisia tuloksia joudumme varmaan odottamaan vielä muutaman vuoden ajan.

Monet eivät kuitenkaan terapiasta saa sitä, mitä lähtivät hakemaan. Silti he jatkavat sitkeässä uskossa siihen, että terapianhan täytyy aina auttaa. Toiset ohjautuvat vailla selvää omaa tavoitteellisuutta terapiaan ja havaitsevat vasta vuosien kuluttua, että se ei ollenkaan vastaa heidän tarpeitaan.

Mutta tuleehan sitä muutenkin langettua mainoksiin, jotka lupaavat liikoja. Tulee ostettua tavaraa, joka ei vastaa odotuksia tai hakeuduttua koulutukseen, joka vain turhauttaa. Mitä vammauttavaa siinä on, että joutuu pettymään? Petytäänhän sitä avioliitossakin. Mikä tahansa suhde voi olla vammauttava. Miksi meidän pitäisi puhua erikseen terapiavammaisuudesta?

Aikaisemmin en ole uskaltanut edes käyttää moista sanahirviötä. Sen verran minunkin selkäytimessä on ollut alan ammattilaisten ylikunnioitusta. Pelkästään tietty kiitollisuuden velka tekee minulle vaikeaksi suunnata kritiikkini siihen suuntaan. Elämäni vaikeimmissa vaiheissa tielleni on osunut todella rakastavia terapeutteja, joiden aito myötäeläminen, vilpitön tuki ja elämänviisaus auttoivat minua eteenpäin. Enkä voi kieltää alan kirjallisuudenkin antamaa apua, vaikka nykyään löydänkin sieltä yhä vähemmän innostavaa.

Silti en voi kiertää sitä tosiasiaa, että yhä useammin luoksemme hakeutuu ihmisiä, jotka ovat selvästi kroonistuneet pitkäaikaisessa terapiassa tai analyysissa.

Viimeksi juttelimme nuoren naisen kanssa, joka jo alle kaksikymppisenä ohjattiin monivuotiseen psykoanalyysiin – mielestäni aivan tavallisten itsenäistymisongelmien kanssa. Analyytikko pitäytyi, alansa sääntöjen mukaisesti, viimeiseen asti anonyyminä, henkilökohtaisesti tuntemattomana. Hän ei nöyrytnyt samojen elämänongelmien kanssa kamppailevaksi etsijäksi, joka toivottavasti olisi oman elämäkokemuksensa kautta edes askeleen edellä autettavaansa. Ei, hän oli mielenterveydessä ja ammattipätevytyksessä perillepäässyt, valmis ja terve. Hän kuuluu pelastettujen joukkoon, on täyttynyt Freudin hengellä, puhuu vakuuttavasti vieraalla kielellä, on kastettu oikeaan koulukuntaan, saanut akateemisen vihkimyksen ja toimii KELAN sponsoroimana lähetystyöntekijänä alitajunnan viidakoissa. Hän tietää tarkalleen, mistä nuoren naisen ongelmat johtuvat, ja käyttää ammattitaitonsa antamaa tietoa toisen ohjailemiseen. Niinkuin kunnan lähetysaarnaja hän on uskollinen tehtävälleen. Henkilökohtainen *suhde* ei saa tulla itse asian edelle.

Nainen kaipasi elämäänsä kypsää aikuista, jonka kanssa voisi olla terveessä suhteessa ja joka suostuisi auttamaan häntä irtaantumaa kodistaan. Jokainen kysymys tai avunpyyntö tuli kuitenkin pallona takaisin, analyyttisenä vastakysymyksenä.

Samalla terapeutti vaivihkaa ruokki kontaktin toivoa asiakkaassa sanomalla, että jopa *"seurustelusuhde voi pilata meidän terapiasuhteemme."* Kun nainen parin vuoden jälkeen turhautuneena suuttuu analyytikkonsa ylläpitämään etäisyyteen, siihen löytyy heti ammatillinen selitys:

"Kysymyksessä on vain luonnollinen transferenssi. Olet aikanaan turhautunut yrityksissäsi saada yhteyttä isääsi ja nyt kohdistat siitä aiheutuneen vihan minuun."

Tämä selitys joko kerrotaan asiakkaalle tai sitten siitä puhutaan vain kollegojen kanssa:

"Hän on nyt siinä vaiheessa." Joka tapauksessa tähän vaiheeseen voi kuulua vakavia varoituksia analyysin tai terapian kesken lopettamisen salaperäisen kohtalokkaista seurauksista. Asiakas on nalkissa. Hän ei yksinkertaisesti uskalla lopettaa, vaikka sydämessään kokee, ettei kertakaikkiaan löydä etsimäänsä tai saa tarvitsemaansa.

"Kai hän tietää paremmin. Onhan hän ammattilainen."

Muistuttaako tämä yhtään uskonnollisten auktoriteettien varoituksia:

"Jos eroat meistä, Jumalan siunaus väistyy elämästäsi."

Tällainen sielun salatieteen harjoittaminen on julmaa peliä. Jos nuoren opiskelijan ongelma on ollut kontaktikyvytön äiti tai isä, hänen ei todellakaan kannata maksaa kallista rahaa tämän turhautuman toistamiseen. Elämä tarjoaa ihan tarpeeksi

epäkohtaamisia ja pettymyksiä yhteydenhakuun muutenkin. Turha siihen on kuluttaa valtion rahoja ja vielä turhempaa siihen on itse sijoittaa perintöosaansa. Torjutuksi voi tulla ilmaiseksikin.

Ennen tätä kuuntelimme noin kolmikymppistä miestä, joka itki sitä, että oli kuluttanut kahdeksan vuotta elämästään ja omakotitalon verran rahaa täysin tuntemattomana ja tunteettomana pysyneen terapeutin "hoidossa".

"Minä hullu laiminlöin kaikki muut ihmissuhteet tämän tärkeimmäksi uskomani suhteen takia. Häneltä ei voinut kysyä edes kellonaikaa ilman, että olisin saanut jonkun analyttisen vastakysymyksen, kuten 'miksi juuri se tuntuu sinusta tällä hetkellä niin tärkeältä?'"

Kun tämä mies alkoi vihdoinkin ottaa vastuuta elämästään, kysymys terapeutin mahdollisesta syyllisyydestä johonkin osoittautui toisarvoiseksi kysymykseksi. Hänen oli vain todettava itse palkanneensa itselleen ihmisen, joka ammatikseen harrasti hänen kanssaan 45 minuutin epäkohtaamisia kolme kertaa viikossa. Ei terapeutti ollut itse henkilökohtaisesti häntä tähän suhteeseen houkutelut (tosin hän teki parhaansa viivyttääkseen sen lopettamista). Mies oli vain haksahdannut yleisesti omaksuttuun myyttiin ja uskoi pitkäaikaisen ammatillisen terapian ihmeitätekevään voimaan. Eristäytyneelle ja ihmissuhdevaikeuksissa elävälle ihmiselle terapeutista tulee helposti tuo kauan kaivattu täydellinen ymmärtäjä tai kuviteltu unelmarakastaja, -puoliso tai -vanhempi. Hän voi lopettaa muiden suhteidensa rakentamisen. Pahimmassa tapauksessa hän saa siihen rohkaisua terapeutiltaan, joka antaa ymmärtää, että terapiassa käsitellyistä asioista ei saisi puhua muiden kanssa.

Monesti ryhmiimmekin tulee ihmisiä terapeuttinsa varoituksista huolimatta:

"Mikään muu terapia ei tämän suhteen aikana ole suotavaa."

Minkä ihmeen takia? Eihän tässä vielä naimisiin olla menty.

Terapia, joka lisää asiakkaan eristäytymistä elämän normaalisuhteista, on haittaavaa ja vahingoittavaa. Meidän todellinen elämämme on kuitenkin siinä rakkaudessa, mitä suostumme vastaanottamaan ja antamaan toisillemme arjessa. Jos terapiasuhte ei rakenna ja rohkaise tätä todellisuutta, se on parhaimmillaan hyödytöntä ja pahimmillaan vahingollista. Jos se ei ole osana ratkaisua, se on osana ongelmaa.

Terapian tulisi keskittyä todellisiin suhteisiin ja niiden rakentamiseen eikä vain loputtoman monimutkaiseen sisämaailmaan, jossa voi möyriä, kunnes luhistuu omaan suhteettomaan itseensä. Suhteiden rakentaminen ei tapahdu keskittymällä vain siihen, mikä niissä on vikana vaan alleviivaamalla ja vahvistamalla myös sitä, mikä niissä on oikeasti toimivaa ja hyvää.

On mukavaa, kun on ammattilainen, joka on aina sinun puolellasi. On paljon hyödyllisempää olla tekemisissä terapeutin kanssa, joka on sinun *suhteittesi* puolella. Onko hän rohkaisut sinua olemaan rehellisessä suhteessa muihin vai onko hän varoittanut sinua puhumaan terapiassa käsitellyistä asioista muiden kanssa? Minkä tahansa suhteen täydellinen eristäminen vain lisää sen suhteen sisällä tapahtuvaa vallan väärinkäytön mahdollisuuksia. Joten, mahdollisista varoituksista huolimatta, jos sinulla on tarvetta, niin keskustele ystäväsi ja muiden tärkeiden ihmisten kanssa itsestäsi ja terapiastasi. Se vähentää terapiassa vahingoittumisen riskiä ja lisää terapiassa edistymisen mahdollisuutta.

"Muistan oman terapeuttini sanoneen terapian alussa kaikille ryhmäläisille, että istunnon ulkopuolella ei ole luvallista tavata ryhmäläisiä. Taustalla hänellä oli pelko, että silloin ryhmästä tulee tarpeeton. Kritisoin tätä jo silloin ja ihmettelin, että eikö silloin juuri paranemista ole tapahtunut, kun ryhmästä tulee tarpeeton? Kapinoin tätä vastaan ihan käytännössäkin eli tapailin erästä ryhmäläistä istuntojen ulkopuolella. Purimme terapiaan liittyviä tunteita ja koin sen hyödylliseksi. Nyt hän on ystäväni."

Suomalainen opiskelija

b) *Terapiasta terapiaan*

“Minulle analyysi oli kuin keskitysleiri. Koko elämä keskittyi siihen. Vasta läheisen kuolema herätti minut takaisin realiteetteihin. Rakkauden suunnaton ihme vapautti minut analyysiin hukkumiselta. Sitä minulle välittivät rakastava nainen ja monet ystävät. Vasta puolen vuoden jälkeen Jumalan rakastava hiljaisuus korvasi korvieni välissä jankuttaneen analyytikon äänen, joka ei kuitenkaan sanonut yhtään mitään.”

Suomalainen opiskelija

”Joka ei ole läsnä, ei huomaa läsnäoloa.” Martin Buber⁷⁸

Roolit, pelit, ohikävelyt ja persoonaton kohtelevinen ovat niin tavallinen osa normaaliarkea, ettei niiden traagisuutta edes huomaa. Jos epäkohtaaminen tulee loppuun asti harjoiteltuna ja ammatillisen pätevyyden nimissä ylläpidettynä vastaan silloin, kun ihminen alkaa luhistua arjen pahoinvoinnin alle, se todella satuttaa. Kun kaikki selviämismenetelmät ja sosiaaliset pelit on kulutettu loppuun, tarvitaan kohtaavaa ihmistä eikä vieläkin hienostuneempien menetelmien ja pelien käyttäjää.

Epäkohtaaminen voi vahingoittaa.

Monien kuulemieni ja kirjeistä lukemieni tarinoiden lisäksi olen lukenut pari kirjaa, jotka ovat syntyneet nimenomaan turhautuneen ja vahingolliseksi koetun terapiasuhteen jälkiselvityksenä.

Jari Ehnrooth kävi neljä vuotta psykoanalyysissä. Siihen turhautuneena hän jälkiselvittää itseään kirjoittamalla parisataasivuisen kirjeen analyytikolleen: *Vierashuone. Jäähyväiset psykoanalyysille.*⁷⁹ Siinä hän purkaa pettymystään sekä kokemaansa käytäntöön että itseensä sovellettuun teoriaan.

Hänenkin suurin kipunsa tuntuu olleen analyytikon tinkimätön saavuttamattomuus:

“Me emme tutustuneet. Se turhauttaa ja sen hyväksyminen vanhentaa... sinä vaikenit. Minä jäin puimaan tapaustani ja oletuksiani sinun oletuksistasi... Ei mitään sinua ole psykoanalyysissä. Se on prosessin luoma illuusio, joka tarvitaan, jotta tunteensiirto onnistuisi... Mitään sinua ei ollut. Oli vain minä ja minun itsetutkiskeluni... Kuka sinä olit, mitä ajattelit?.. Kun naamiot riisuttiin, sinulla ei ollut kasvoja eikä nimeä.”⁸⁰

Hänkin haki analyysistä korvaavaa ja korjaavaa kokemusta, niinkuin luultavasti useimmat mihin tahansa terapiaan etsiytyvät hakevat:

“Todellista on vain varhaislapsuudesta alkava kaipaus päästä onnelliseen yhteyteen ja toive vastakaiusta, rakkaudesta ja hyväksynnästä. Muistan kaivanneeni sitä niin kauan kuin muistan. Ei siksi että onnea olisi joskus ollut, vaan siksi, että kaipaus siihen piti minut elossa, liikkeellä, etsimässä.... Sinun analyysisi opetti ettei kaipaus löydä perille, ihmisten kesken. Tärkeintä on erillisyyden hellä kunnioitus – just distance... Olisin halunut rakastaa sinua niin kuin isää, joka antaa poikansa mennä; kuin isän haamua joka ei esitä jäljittelyn vaatimuksia. Olisinko silloin syntynyt uudeksi? Mutta sinä piilouduit ja jätit minut aaveitteni seuraan.”⁸¹

Ehnrooth toivoi, että suhde olisi lopulta päättynyt tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen, reiluun ystävytyteen, jossa kaksi elämänmatkaajaa ja tutkijaa yhdistää tietonsa ja kokemuksensa aidossa dialogissa. Kokemuksensa pohjalta hän kuitenkin alistuu aika pessimistiseen näkemykseen:

“Tulisiko analyysia siis jatkaa transferenssin jälkeisenä kokonaisvaltaisempana suhteena? Se tuntuu mahdottomalta, sillä epätasapaino on jo luotu ja vakiinnutettu: potilaan persoona on läsnä ja auki, analyytikon poissa ja suljettu... Minä annoin suhteeseen koko itseni, mutta sinä vain taitosi ja kokemuksesi. Minä olin minä, mutta

⁷⁸ M. Buber. *Eclipse of God*. Humanities Press International, Inc. New Jersey. -52. s. 126.

⁷⁹ Jari Ehnrooth. WSOY 1996.

⁸⁰ Ehnrooth -96. S. 8, 9, 83, 84.

⁸¹ Ehnrooth -96. S. 53, 20, 12.

sinä jäit analytytikoksi. Sitä minä lopuksi surin. Suhde, jossa olin intensiivisimmin läsnä, ei ollutkaan todellinen ihmissuhde.”⁸²

Ehnroothin johtopäätös isosta taloudellisesta ja ajallisesta investoinnista on aika katkera:

“Sinä sitävastoin olet virallinen huuhaamies... Minusta te psykoanalytytikot olette surkuhupaisa yhdistelmä dogmeja, improvisaatiota ja empatiaa. Kuinka ihmeessä te voisitte onnistua kaappaamaan sen vallan ihmissielussa, jonka papit menettivät? ...Eihän sinun psykoanalyysisi opettanut elämään, vaan kestämään elämätöntä; ja toiseen suuntaan, elämästä pois... Epäilen että tällaisen prosessin opetus on yksinolo ja erillisyys. Se ikäänkuin alleviivaa sitä, että perimmiltään olemme yksin...”⁸³

Oman kokemuksensa kautta hän vahvistaa väittämäni, jonka mukaan epäkohtaaminen ei koskaan voi parantaa. Se vain vammauttaa:

“Vuoropuhelun poissaolo psykoanalyysissa toistaa vajausta potilaan varhaisessa vuorovaikutuksessa. Se minkä pitäisi parantaa, luo toisen asteen sairauden. Metadepressioksi minä sitä kutsuisin...”⁸⁴

Episkopaalinen pappi ja teologian professori **Carter Heyward** koki oman terapiansa niin tuskastuttavana, että tarvitsi monta vuotta muiden terapeuttien ja ystäviensä apua selvittääkseen terapiasuhteensa jättämiä traumoja. Sama prosessi purkautui kirjaksi, joka on osittain kirjoitettu hänen terapeutilleen. Kipua tietenkin lisäsi se, ettei terapeutti missään vaiheessa suostunut minkäänlaiseen suhteen jälkiselvittelyyn.⁸⁵

Terapiasuhteen alussa hän koki auttavana nimenomaan samaa sukupuolta olevien keskiikäisten naisten ystävyuden ja hengelliseksi kokemansa kumppanuuden. Mutta heti kun Carter alkoi kokea sen tärkeäksi, terapeutti vetäytyi siitä ammatillisen neutraalisuutensa taakse.

Potilas jäi tietenkin yksin patologisoimaan jo herätetyn yhteyden kaipuutaan. Oliko se todellinen suhde vai näytelty suhde? Olimmeko oppimassa jotain yhdessä vai pelasimmeko vain jotain helvetillistä psykopeliä? Mitä hän oikeastaan tunsi ja koki? Miksi hän vetäytyi? Miksi hän ei enää suostu selvittämään mitään kanssani? Olenko liian hullu? Mitä diagnooseja hän on mahtanut minusta tehdä? En minä odottanut hänen paljastavan koko elämänsä minulle. Odotin vain, että hän olisi jatkanut alkamaansa avointa totena olemista suhteessa niihin tilanteisiin ja asioihin, joita käsitelimme. Mitä hän pelästy? Vai pelästykö hän mitään? Mikä oli hänen taktiikkansa vai oliko hänellä mitään taktiikkaa? Miksi hänen vetäytymisensä sattuu minuun niin paljon?

Viimeiseen kysymykseen hän löysi kyllä monta vastausta menneisyydestään, mutta hän ei suostunut pitämään niitä tyhjentyvinä selityksinä kivulleen.

Vasta pitkän sisäisen taistelun jälkeen hän rohkeni todeta, että ongelma ei ehkä sittenkään ollut hänen halussaan jatkaa löytämäänsä aidon tuntuista yhteyttä vaan terapeutin yhteydestä vetäytyvässä käytöksessä ja asenteessa. Monen muun ammattilaisen tuella hän keräsi pitkään rohkeutta tullakseen seuraavaan yksinkertaiseen johtopäätökseen:

“Minun psykologinen, poliittinen ja hengellinen johtopäätökseni on, että me olemme syntyneet tähän maailmaan elääksemme yhdessä sisarina ja veljinä, maailman asukkaina ja siinä mielessä ystävinä, eikä mikään oppi, etiikka tai ammatillinen hoitosysteemi voi sitä toiseksi muuttaa.”⁸⁶

⁸² Ehnrooth -96. S. 21, 84.

⁸³ Ehnrooth -96. S. 56, 66, 53, 85.

⁸⁴ Ehnrooth -96. S. 10,

⁸⁵ Carter Heyward. When Boundaries Betray Us. Beyond illusions of what is ethical in therapy and life. Harper San Francisco. 1993. Kirja on tuskallista luettavaa, eikä siihen kannata tärvtä rahojaan.

⁸⁶ Heyward. 93. S.13.

Käytyään muiden terapeuttien ja ystävien avulla läpi kaikki mahdolliset muut selitykset ja taustat kivulleen, hän uskalsi päätellä, että vallitseva hoitosysteemi ja sen edustaja oli pettänyt hänen oikeutetun tarpeensa tulla kohdatuksi. Hänen tarpeensa ei ollut häpeällistä läheisriippuvuutta, patologista takertumista, infantiilista kypsymättömyyttä tai neuroottista sitä ja tätä vaan kriisissä koettua akuuttia kohtaamisen kaipuuta. Hän oli vain erehtynyt kohdistamaan sen henkilöön, jonka kuvitteli koulutuksensa ja kutsumuksensa puolesta olevan valmis nimenomaan siihen. Hän myös erehtyi ottamaan todesta suhteen alussa saamaansa rohkaisevaa vastaantuloa.

Samalla hän sai uutta näkökulmaa omaan ammattiinsa: vaikka pappi olisi kuinka empaattinen tahansa, hänen on otettava tosissaan se, että hierarkia, jonka palvelijaksi on suostunut, on aikanaan rakennettu vain patriarkaalisen herruuden ja ylivallan säilyttämiseksi. Pelkkä asema ja siihen liittyvä valta voi olla alistava ja toisen voimaa vähentävä, jos ei ymmärrä riisuutua siitä tarpeeksi perusteellisesti.

Monet ovat kirjoittaneet vastaavia kirjoja purkaakseen pettymystään vanhempiinsa tai puolisoihinsa. Vasta nyt alkaa julkisuuteen purkautua pettymystä niihin ihmisiin, jotka tahtomattaan tuottavat samojen pettymysten toiston ammatillisen auttamisen nimissä.

c) *Terapiasta huolimatta*

”Yleisiä käsitteitä ovat hoito, mielisairaanhoitaja ja mielisairaala. Oikeat termit ovat: oireiden peittäminen tehostetulla torjunnalla, mielisairaalan vartija, torjunnassaan epäonnistuneiden eristysalue...”

*Paljastavaa terapiaa voi jokainen harrastaa itkemällä toisen olkapäätä vasten, puhumalla ja käsittelemällä nykypäivän vaikeat tunteet. Menneisyydessä dumpattujen tunteiden käsittelyyn tarvitaan ”todistava saattaja”, omat tunteensa käsitellyt terapeutti. Psykoanalyttikkojen terapia vahvistaa älyllisiä torjuntajoja ja auttaa sopeutumaan, mutta poistaa turhan hitaasti dumpattuja tunteita.” **Suomalainen X** “Näin minä siellä sairaalassa yhden ”ihmeperantumisinkin.” 14-vuotias tyttö, joka oli lintsailnut koulussa ja kai muutenkin häiriköinyt, katteli muutaman viikon saamaansa hoitoa. Hänen silmissään aikuiset olivat oikeasti hölmöjä, epäaitoja ja lapsellisia. Lopulta hän sanoi: ”Minä en aio tähän tyhmään pelleilysystemiin jäädä. Kestän mieluummin tavallista koulua.” Hän otti ja lähti. Pärjäsi ihan hyvin. Kapinoidi ajoissa, ennen kuin muuttui varjoksi itsestään. Hän ”parantui” hoidosta huolimatta.”*

Suomalainen mies

Tietenkin ihmiset voivat kasvaa ja eheytyä myös psykoanalyysissa tai analyttisen terapian aikana. Mutta kuinka paljon siitä edistymisestä tapahtuu hoidosta *huolimatta*? Carterin ja Ehnroothin tilitykset ovat kertomuksia selviytymisestä ja kasvusta, joka on toteutunut terapiasta huolimatta. Ehkä heidän terapeuttinsa ja analyttikkonsa onnittelevat siitä itseään ja löytävät näistä kertomuksista vain lisää todisteita epäkohtaavan menetelmänsä ylivoimaisuudesta. Ehkä ketunrautakin onnittelee itseään siitä, että saalis oli ansaa vikkelämpi ja säilytti vapautensa.

Jos terapeuttisessa suhteessa ei ole molemminpuolista kosketusta *sinään*, asiakkaan on vaikea löytää aito kosketus *minään*. Jos hän sen kuitenkin saa, se tapahtuu terapiasta huolimatta eikä sen ansiosta.

Sellaiseen terapiaan hakeutuvan täytyy kättelyssä hyväksyä suhteen luonnottomuus tai oikeastaan sen puute, jos aikoo hyötyä terapiasta.

Tapaamisesta poisjäämisen taloudelliset seuraamukset (myös väliin jätetystä istunnosta joutuu maksamaan) tuovat itsetutkiskeluun ylimääräistä kurinalaisuutta. Tämän takia terapiaan sitoutuminen voi palvella paremmin kuin päiväkirjan pitäminen tai säännöllisen ajan varaaminen pelkästään itsensä käsittelyyn. Päiväkirjan pitämisestä tai hiljaisesta hetkestä on helpompi lintsata. Säännöllinen tapaaminen on myös omiaan pitämään prosessin käynnissä. Päiväkirjaan voit tarttua mielijohdeesta, mutta terapeutin

luokse sinun on mentävä. Tiedät, milloin tapaaminen on. Järjestät käytännön asiaksi sen mukaisesti. Viimeistään matkalla hänen luokseen alat jo kelata, mistä on aika puhua nyt. Se pitää sinut aktiivisena itsesi suhteen.

Jos tarvitset harjoittelua siihen, että pysyt itsessäsi sellaisessakin suhteessa, jossa toinen ei tule itsenään sinua vastaan, niin psykoanalyysi, tai sen henkisesti orientoitunut terapia, tarjoaa varsin hyvät harjoittelumahdollisuudet.

Ehnrooth selvisi analyysistä, mutta näkee itsensä analyttikkonsa pettäjänä ja toteaa:

*“Vain oppi-isiensä pettäjiltä on lupa odottaa uutta. Petos on kehityksen alku.”*⁸⁷

Kaikki eivät kuitenkaan uskalla suhtautua terapeuttiseen pettymykseensä näin uhmakkaasti. Kaikki eivät löydä yhteyden toivoa terapiassa eivätkä edes terapiasta huolimatta. Jotkut vetävät viimeiset traagiset johtopäätöksensä ihmisen auttamattomasta yksinäisyydestä nimenomaan terapian aikana tai sen jälkeen.

Yksi heistä oli **Suomalainen X**.

6. Muita ongelmakysymyksiä

a) *Fyysinen koskemattomuus*

*”Sinä, joka olet lukinnut itsesi yhteiskunnan, valtion, kirkon, koulun, talouden, yleisen mielipiteen tai oman ylpeytesi rakentamaan selliin, sinä joka olet suostunut olemaan epäsuora epäsuorien keskellä, murra kuoresi, tule suoraksi; ihminen, suostu kohtaamaan toinen ihminen.”*⁸⁸ **Martin Buber**

Fyysisen kosketuksen merkitys on terapiakirjallisuudessa käsitelty hyvin vähän. Ainakin analyttisessä perinteessä se tuntuu olevan ehdoton tabu. Asiakkaan koskemattomuus on niin itsestään selvä, että siitä ei tarvitse edes kirjoittaa. Kun siitä kirjoitetaan, se tehdään yksinomaan varoittavassa sävyssä.⁸⁹

Ammattilaisuuden eettisiin sääntöihin on aina kuulunut, että potilasta ei kosketeta muuten kuin korkeintaan kättelyn yhteydessä.

Tähän eräs pitkään terapiassa käynyt nainen sanoi:

”Olen hyvin herkkä kosketukselle – ehkä juuri siksi, että olen lapsena ollut seksuaalisesti hyväksikäytetty. Tunnistan selvästi asianmukaisen kosketuksen epäasiallisesta. Mutta viimeinen asia, minkä hyväksikäytetty nainen tarvitsee on se, että häntä kohdellaan kuin epäpuhdasta, jota ei voi rakkaudella koskettaa.

Koin terapeuttiini koskemattomuuden loukkaavana. Tunsin itseni täysin alastomaksi ja hänet täysin pukeutuneeksi. Hän oli kuin tirkistelijä, joka ei ensinkään paljastanut itseään. Jos hän olisi antanut edes yhden lämpimän hymyn tai reilun rutistuksen, se olisi auttanut minut jättämään istunnon lämpimästi ja turvallisesti pukeutuneena.”

Jokainen hetki terapiassa on eettisiä riskejä ja ristiriitoja täynnä: Halaanko lähtiessä? Tartunko käteen, kun hän itkee? Panenko käsivarteni hänen olkapäälleen, kun hän taantuu lapsuutensa turvattomuuteen? Miten vastaan hänen flirttiinsä? Olenko omalla ystävällisyydelläni viettelevä? jne. Kokonaisuvaltaisesti toisen kohtaava terapeutti ei vapaudu eettisestä vastuusta edes sillä, että hän piiloutuu ankarien ja yliyksinkertaisten käytössääntöjen taakse.

Terapeuttiseen rooliin kuuluvat neutraalisuuden säännöt voivat toki varjella ylilyönneiltä ja turhilta vahingoilta, mutta Mooseksen lakina otettuina ne voivat myös ehkäistä parantumista tai pahimmillaan tuottaa uusia haavoja.

Peter Rutter kirjoitti kirjan seksistä kielletyllä alueella⁹⁰. Siinä hän kuvaa ja analysoi asiakkaitensa kanssa rakastelleita terapeutteja. Ei minulla ole mitään kiistelemistä

⁸⁷ Ehnrooth -96. S. 196.

⁸⁸ Pointing the way. s. 109.

⁸⁹ Maroda -94. S. 149, 150.

⁹⁰ Peter Rutter. Sex in the Forbidden Zone. Tarcher. Los Angeles. 1989.

tämän varsin aiheellisen, joskin hieman sensaatiohakuksen varoituksen kanssa. Yleisölle terapeuttien lankeemukset ovat yhtä kiinnostavia kuin pappien seksuaaliset edesottamukset.

Asian toinen puoli on hieman samanlainen kuin inestihysterian kanssa: Kun siitä tarpeeksi varoitellaan, isät eivät enää uskalla varauksettomasti näyttää hellyttään lapsilleen. Hollannin pedofiliatapausten jälkeen Ruotsin lastenkoteihin tuli ohjesääntö, jonka mukaan miespuoliset lastentarhanopettajat eivät enää saa jäädä yksin samaan tilaan lasten kanssa – ihan vain varmuuden vuoksi. Onko ihme jos terapeutit pelkäävät joutuvansa tilille mistä tahansa fyysisestä kosketuksesta?

Ryhmäterapiassa tilanne on tietyllä tavalla sekä vaikeampi että helpompi. Vaikeampi siksi, että ryhmä harvoin kokonaisuudessaan pitää kiinni täydellisestä fyysisestä koskemattomuudesta, eikä terapeuttikaan siksi pääse niin helposti piiloutumaan pöytänsä taakse. Helpompi siksi, että paikalla on muitakin, ja tunteiden ryöstäytyminen avoimen seksuaaliseksi käytökseksi ei onnistu niin helposti.

Kuitenkaan emme pääse siitä mihinkään, että terapeutti, joka vähääkään tinkii ammatillisesta pidättyvyydestään, astuu suhteeseen, jossa kumpi osapuoli tahansa voi tulla haavoitetuksi. Niinhän on aina läheisten suhteiden kanssa. Väärä kosketus oikeaan aikaan, oikea kosketus väärään aikaan, torjuttu tai ohitettu kosketus tai kosketus, joka olisi pitänyt antaa, mutta jäi antamatta jostain typerästä syystä jne. Missä kaksi sydäntä sallii toistensa tulla kosketetuiksi, siellä myös fyysisen kosketuksen tai koskemattomuuden merkitys nousee arvaamattoman suureksi.

Kun elämän syvimät tunnot ovat liikkeella, myös *eros* on aina mukana kuvioissa. Eros vaikuttaa sekä sanan laajemmassa merkityksessä eli yleisenä elämän intohimona ja intensiteettinä että sanan suppeammassa merkityksessä eli eroottisten tunteiden, ihastumisen, rakastumisen ja seksuaalisen halun muodossa.

Asiakkaallehan tämä voidaan suoda. Niistähän kertyy vain mielenkiintoista transferenssimateriaalia analysoitavaksi. Mutta entä jos terapeutinkin tuoli alkaa tulla hikiseksi? Onko siihen suhtauduttava pelkkänä ongelmana ja vaarana, jota pitäisi juosta karkuun?

Eikö ole mitenkään mahdollista kerrankin antaa asiakkaalle kokemus siitä, että pöydän alla olevat eroottiset ja seksuaaliset pelit voidaan rehellisesti tunnustaa ja nostaa pöydälle. Eikö niitä voi tunnustaa juuri sellaisiksi, mitä ne ovat, ja käsitellä niitä reilusti muuttamatta terapiasuhdetta seksisuhteeksi? Luultavasti ne tarjoavat paljon analysoitavaa. Yleensä ne pitävät sisällään elämän varhaisvaiheisiin palauttavaa kamaa. Joten tarkastellaan niitä yhdessä siitä käsin.

Ehkä sekään ei ole tarpeellista. Ehkä riittää, että tunteet on molemminpuolisesti tunnustettu, fantasioiden ja arvailujen kupla on puhkaistu. Voimme antaa tunnustettujen tunteiden elävöittää itseämme. Voimme olla tyytyväisiä siihen kokemukseen, joka meillä on, että jokainen halu ei vaadikaan täyttymystä. Ja vaikka vaatisikin, opimme yhdessä sen, että on eroottisia haluja ja päämääriä suurempia haluja, joiden täyttymys edellyttää sitä, että opimme tulemaan toimeen eroottisten turhautumisten kanssa. Tiedän asettavani itseni kyseenalaiseen valoon. mutta minusta on sääli, jos terapeutti eristää itsensä niin totaalaisesti kohtaamisen “vaarallisista” ulottuvuuksista, ettei salli itsensäkin tuntea fyysisen kosketuksen todellista lämpöä ja läheisyyteen liittyvää “vaarallista” värinää silloin, kun se hänet yllättää.

Sen torjumisen myötä koko terapiasuhteesta tulee helposti kylmä ja intohimoton järkeilylysuhte. Minä en tarkoita, että kaikki elämän intohimot ovat pohjimmiltaan eroottisia⁹¹, mutta tämän ulottuvuuden väkinäinen ja täydellinen eristäminen

⁹¹ Luin tätä kysymystä miettiessäni Jungilaisen analytiikon John Ryan Haulen kirjan: *The Love Cure. Therapy, Erotic and Sexual* (Spring Publications, Woodstock. 1996.). Hän perusajatuksensa terapiasta

vuorovaikutuksesta voi olla aika rampauttavaa. Jos terapeutti jättää tällaiset tunteet vain asiakkaan elettäväksi käyttäen niitä vain erilaisten transferenssitulkintojen tekemiseen, se voi olla aika nöyryyttävää. Transferenssit eivät purkaudu vain analysoimalla. Ne purkautuvat, kun ne tiedostetaan ja riisutaan suhteessa, joka on molemminpuolisesti realistinen ja tosi. Vasta silloin voidaan myös havaita, että alunperin seksuaalisina koetut tunteet ovatkin jotain aivan muuta.

Erään naisterapeutin miesasiakas oli viikkokausia ehdottanut kiusaantuneelle terapeutilleen seksuaalista kontaktia. Terapeutilla itsellään ei ollut mitään haluja siihen ja hän koki tilanteen lähinnä rasittavana. Sensijaan, että olisi tyytynyt vain kieltäytymään, hän lopulta huomasi kysyä, millä tavalla tämä kaksikymppinen mies sitten toivoi itseään kosketeltavan. Mies yllättyi kysymyksestä ja sanoi pitkän hiljaisuuden jälkeen:

“Minä vain toivon, että joku nainen pitelisi minua sylissään ja tuudittaisi minua.”⁹²

Hänen lapsentasoinen kontaktin tarpeensa, äidillisen lohdutuksen janonsa, oli turhautuneena kanavoitunut pelkäksi seksuaaliseksi haluksi.

Jos terapeutti olisi sattunut haluamaan miesasiakastaan ja lähtenyt tyydyttämään tämän tarvetta seksuaalisella tasolla, hän olisi epäilemättä tehnyt sekä ammatillisen että eettisen rikkeen. Jos hän ei olisi *millään tavalla* vastannut toisen lohduttavan kosketuksen tarpeeseen, hän olisi mielestäni tehnyt inhimillisen rikkeen.

En tarkoita, että hänellä olisi eettinen velvoite ottaa mies syliinsä ja tuudittaa häntä niinkuin vauvaa. Jos hän ei tekisi sitä, hänen olisi minusta vedottava muihin kuin ammattieettisiin syihin. Mikään nimensä arvoinen etiikka maailmassa ei voi kieltää fyysisesti lohduttamasta lohdutuksen tarpeessa olevaa. Muilla syillä tarkoitan silloin henkilökohtaisia arkuuksia ja erityisiä haluttomuuksia. Niiden suhteen hänen tulisi olla ehdottoman rehellinen.

Ryhmässä terapeutin henkilökohtainen estyneisyys ei olisi suurikaan ongelma.

Ryhmästä löytyisi todennäköisesti halukkaita muodostamaan vaikka kymmenestä äidistä rakennettu syli.

En voi keksiä mitään hyvää syytä terapeutin rakastella asiakkaansa kanssa. Mutta jos sekin sääntö viedään äärimmilleen, täytyy myös kysyä, voiko terapeutti koskaan mennä naimisiin asiakkaansa kanssa? Jos siihen vastataan kielteisesti, oletetaan ilman muuta, että terapiasuhde ei koskaan voi päätyä tasavertaiseen ihmissuhteeseen. Tämä taitaa olla aika yleinen oletus. Kerran asiakas, aina asiakas, eikä terapeutti voi hänen edessään ikinä luopua ammattiroolistaan.

Niin kauan kuin hän on asiakas, on tietenkin tärkeää, että pidämme omat halumme kurissa, kuitenkin kieltämättä niiden olemassaoloa. Vain nuoret (?) ja kypsymättömät terapeutit voivat hyötyä ehdottomista koskemattomuussäännöistä. Minäkin olisin joskus hyötynyt niistä. Jos emme ole miehinä tai naisina kehittyneet tarpeeksi kunnioittaaksemme toisen seksuaalisia rajoja, ankarat ammattisäännöt tietenkin pitävät meitä housuissamme.

Täydellisen koskemattomuuden sääntö voi tunkeutua pintaa syvemmälle ja tuottaa vastaavan koskemattomuuden myös sydänten tasolla. Suhde voi olla parantava vain, jos se on todellisten ihmisten välinen suhde. Sitä varten jokaisen auttajan on löydettävä ihmisten välinen etiikka ja moraali eikä piilouduttava ammattiroolin sanelemien sääntöjen taakse.

“rakkauskuurina” oli minusta hyvä ja poikkeuksellisen rohkeasti sovellettu, mutta jo ennen puoliväliä kyllästyin hänen eros-keskeisyyteensä, ikäänkuin se olisi intohimoisen rakkauden ydin. Se on kuitenkin tyypillistä Jungilaisille analytikoille, jotka ovat liian rajoittuneita kreikkalaisten jumalhamojen tarjoamiin elämän “arkkityyppeihin”.

⁹² Haulen -96. S. 56.

En pidä ryhmistä, joissa ohjaajat luovat erilaisten kosketustehtävien kautta keinotekoisien hali-hali-pusi-pusi-ilmapiirin. Kaikki eivät halua halata kaikkia, ja joku ei halua koskettaa ketään. Ryhmäpaine voi tehdä kieltäytymisen ylivoimaisen vaikeaksi. Koskettamisen täytyy saada olla juuri niin tärkeää ja niin vaikeaa kuin se on. Meidän on annettava muille tilaa pysyä sisäisesti tasoissa kosketuksensa kanssa. Kenekään ei tarvitse tulla toista lähemmäksi kuin mihin hän voi tuoda *koko* minänsä. Ihannetapauksessa kenenkään ei tarvitsisi myöskään jäädä fyysisesti kauemmaksi kuin mitä haluaisi. Mutta jos terapeutilta tai ryhmäläisiltä ei löydy aitoa vastaantulemista, kosketus on parempi jättää tekemättä. Sekä sisäinen että ulkoinen kosketus ovat tärkeitä. Niiden suhteen ei saa sallia mitään keinotekoisuutta – ei näennäistä läheisyyttä eikä ammattisääntöjen sanelemaa etäisyyttä.

b) Rajojen merkitys

Kaikennäköisten väärinkäytösten ja sotkujen pelästyttäminä ammattikunta puhuu kiivaasti rajoista ja turvavyöhykkeistä. Rajoista puhumisella ei tunnu olevan mitään rajaa. Onko tämä kielenkäyttö ja sen alle piiloutunut pelko kuristamassa ammattilaisten vapautta olla tosia ja moraalisia autettaviensa kanssa?

On helpompi olla sääntöjen ohjaama kuin epäselvässä tilanteessa eettinen. On helpompi olla tottelevainen kuin poikkeavassa tilanteessa moraalinen. On helpompi olla ammatillinen kuin rehellisesti avautua yllätyksiä tuottavalle kohtaamiselle.

Olisikohan aika etsiä sellaista moraalialia, joka ei rakenna turvarajoja aitoa kohtaamista ehkäisevällä tavalla? Miksi pitäisi olettaa, että autenttinen kohtaaminen tuottaa enemmän ongelmia kuin eheytymistä? Rajojen absolutisoiminen vain vahvistaa sitä patriarkaalista valtahierarkiaa, jonka varaan melkein kaikki hengelliset, psykologiset ja sosiaaliset auttamissysteemit alunperin on rakennettu. Tietenkin on väärin koskettaa toisen sydäntä tai kehoa loukkaavasti, väkivaltaisesti tai petollisesti. Mutta onko yhtään pienempi rikos olla koskettamatta toisiamme *ollenkaan*?

Intimeettirajojen rikkomisesta on liiankin paljon esimerkkejä. Uskallammeko kaikista varoittavista esimerkeistä huolimatta auttajina jättäytyä tuohon sääntöjen kartoittamattomalle epävarmalle alueelle, jossa jäämme haparoimaan läheisyyden ja kohtaamisen etiikkaa, väärin koskettamisen ja ei ollenkaan koskettamisen välille – sekä fyysisellä että sydänten tasolla.

Epäilen, että se flirttipeli, julkea viettely tai seksuaalinen “acting out”, jonka asiakas joskus kohdistaa terapeuttiin, voi olla terapeutin provosoimaa. Ei siksi, että tämä olisi itse flirttaillut tai kosketellut asiakastaan viettelevästi, vaan siksi, että terapeutti ei ole *millään tasolla* oikeasti kohdannut asiakastaan. Kontaktin jano voi olla niin suuri, että jos asiakas ei saa millään muulla tasolla mitään toden tuntuista vastakaikua, hän lopulta turvautuu seksuaalisen kontaktin yrittämiseen. Ehkä sitä ei koskaan olisi tapahtunut, jos terapeutti edes *jollain tasolla* olisi antautunut minän ja sinän väliseen kosketukseen?

Onko silloin kysymys *vain* asiakkaan patologiasta? Jos seksi on toisistaan eksyneiden ihmisten viimeinen epätoivoinen yritys olla edes jossakin kontaktissa toiseen, niin epäkohtaava ja kaikki rajat muureiksi muuttava terapia on seksuaalisesti vaarallinen paikka.

c) Arvot ja moraalit

”Jos kaikki on ennalta määrätty, niin teitpä mitä tahansa se on silti ennalta määrätty. Jos haluat homman loppuvat toisin, se ei kuitenkaan ole sinusta kiinni...”

Minun päivämääräni on xx.xx.-xx. Silloin tulee vuosi täyteen, enkä minä ole tavannut paljon mitään sellaista, minkä takia kannattaisi sietää tätä ikävää elämää. Joten päätös on toteutettavien projektien listalla.” **Suomalainen X**

Freud poisti moraalikysymyksen ihmisyyden ytimestä (ego) ja terapiasuhteesta, eikä myöhempi psykoterapia ole palauttanut moraalialueita takaisin kumpaankaan paikkaan. Vastareaktion vanhalle arvoväkivallalle elämme nyt vaihetta, jossa vanhemmatkaan eivät uskalla, viitsi tai jaksaa siirtää opetuksen kautta arvojaan lapsille. Ovatko ne niin huonoja, etteivät kelpaa siirrettäviksi? Mitä moniarvoisemmaksi yhteiskunta on tullut, sitä tiukemmin kaikki itseään kunnioittavat ammattilaiset joutuvat takertumaan tieteelliseen neutraalisuuteensa arvojen suhteen.

Arvoneutralismista on tullut uusi arvo.

En tiedä, onko tämä terapiakulttuurin vaikutusta yleiseen kulttuuriin vai päinvastoin. Joka tapauksessa terapiahuoneessa vallitsee yleensä sama tilanne. Kuitenkin jokainen tapauskertomus on vähintään yhtä täynnä moraalisia intohimoja ja ristiriitoja kuin Shakespearin näytelmät.

Terapeuteilla on kyllä omaa käytöstä ohjaavat eettiset ohjesääntönsä. Mutta jos asiakas tulee häneltä kysymään vanhemman ja viisaamman neuvoa jossain moraalisisessa dilemmassa, hän melko varmasti saa sen takaisin analyttisen vastakysymyksen muodossa. Lyhyet moraaliset kannanotot on korvattu ylenpalttisen pitkällä amoraalisilla selityksillä.

Eikä siinä mitään. En minäkään odota, että terapeutti olisi mikään moraalisten asioiden guru. Mutta tarvitseeko hänen silti tehdä itselleen moraalista lobotomiaa? Autoritaarinen sanelu tai täydellinen steriliteetti eivät ole ainoat vaihtoehdot asiakkaan moraalisten ongelmien edessä.

Jo se, että terapeutti asettaa hoidolle tavoitteen, tekee hänestä eetikon. Hän pitää yhtä tavoitetta parempana kuin toista. Halusi hän tai ei, moraalialueita ei pääse pakoon.

Vaikka terapeutti pidättäytyykin suorista moraalisisista kannanotoista, hän voi silti pitää esillä moraalisten valintojen tematiikkaa, sitä että meidän on edelleen tehtävä arvopohjaisia valintoja – vai onko?

Jos analyttisesti orientoituva terapeutti oikeasti uskoo, että kaikki tunteet ja käytökset todella johtuvat alitajuisista ristiriidoista, hän ei tietenkään voi tehdä muuta kuin selittää ja tulkita asiakkaan käytöstä. Arkielämässä ei kukaan usko siihen – tuskin edes hän.

Tavallisissa ihmissuhteissa toimimme sen oletuksen pohjalta, että ihmiset ovat oikeasti vastuussa teoistaan ja olisivat useimmiten voineet valita aivan toisin kuin tekivät.

Mikään perhe tai yhteisö ei voi koskaan toimia pitämättä jäsentensä vastuullisuutta itsestäänselvänä perusolettamuksena. Kyllä se terapiassakin tulee vastaan, viimeistään silloin, kun asiakas myöhästyy sovitusta ajasta tai jättää laskunsa maksamatta. Siinä vaiheessa asiakkaan on ihan turha vedota tuohon moderniin versioon Saatanasta eli alitajuntaan, *“joka sai minut tekemään sen”*.

Kysymys ympäristö- ja perintötekijöiden tai alitajunnan ohjelmoivuudesta ja siitä, minkä tilan se jättää vastuulliselle vapaudelle, on ikivanha ongelma, jota filosofit, teologit ja psykologit eivät vielä ole ratkaisseet. Käytännössä parhaiten toimiva ja terapeuttisesti hyödyllisin oletus tuntuu edelleen olevan se, että ihminen voi valintansa kautta vaikuttaa ainakin käyttökseen, asenteeseensa ja uskomuksiinsa – ehkä jopa tunteisiinsa.

Valinnan merkityksen ylikorostaminen johtaa kohtuuttomaan moralismiin, mutta sen alikorostaminen jättää hoidettavan kokonaan hoitajan ja hänen käyttämänsä menetelmän armoille. Uhrin rooli sinetöityy. Viimeinen toivo on hoitajan maagisissa tai tieteellisissä taidoissa. Syyllisyyttä ei enää ole, tai ei ainakaan pitäisi olla. Eihän valinnan mahdollisuuttakaan ollut. Mutta itsekunnioitus, ihmisarvo ja usko siihen, että voisi itse muuttaa kohtaloaan, on mennyt sen mukana.

Ainoa eettinen johtolanka, mikä tuntuu olevan jäljellä, on Freudin ehdottama:

*“Rakasta lähimmäistäsi, niinkuin hän rakastaa sinua”.*⁹³ Se on eräänlainen eettinen egoismi, kaunisteltu versio hammas-hampaasta-ja-silmä-silmästä -periaatteesta. Siinä on jotain primitiivistä oikeudenmukaisuutta, mutta samalla se jättää kaikki moraalisen kasvun haasteet toiselle. Jokainen moraalinen velvollisuudentunto on pidettävä potentiaalisesti neuroottisena tai läheisriippuvuuden oireena, kunnes toisin todistetaan. *“Ole uskollinen itsellesi”* tai *“ole tosi itsellesi”* on toinen versio tästä tynkämoraalista, joka ei enää uskalla haastaa ketään olemaan uskollinen ja tosi myös muille. Se sukupolvi, joka oli kyllästetty moralismilla, alkaa olla loppusuoralla. Milloin alamme kyllästyä kaiken selittelemiseen, tekoymmärtämiseen ja hyväksyvään hymistelyyn? Minä luulen, että se aika on jo tulossa. Ensimmäinen ammattikunta, joka siitä alkaa puhua, on luultavasti opettajakunta. He joutuvat kaikkein raskaimmin tuntemaan nahoissaan eettisesti neutraalin psykologisoinnin hedelmät.

d) Yksilöä suuremmat systeemit

”Olisiko mahdollista hoitaa tunnevammaisat kuntoon? Kyllä. Olisiko se kannattavaa? Ei. Tunnevammaisista on helppo ohjailta... Tuntevalla ihmisellä ei ole tarvetta päättömään työntekoon, kulutukseen, tappamiseen eikä mihinkään, mitä kunnolliselta kansalaiselta odotetaan.” **Suomalainen X**

Mikä terapia voi auttaa ihmistä, joka elää kasvua tukahduttavan ja minuutta maahan polkevan perheen, suvun, työpaikan tai yhteisön keskellä? Pelkästään sisäisten asioiden selvittäminen ei onnistu. Hän tarvitse tukea irtaantuakseen systeemeistä, jotka uhkaavat lopullisesti murentaa hänen minuutensa. Hän tarvitsee apua ollakseen irtaantumisen jälkeen aidossa ja rehellisessä kontaktissa systeemissä elävien ihmisten kanssa. Psykologian historiallinen tehtävä olisi voinut olla auttaa ihmisiä ymmärtämään sekä itseään että elinolojaan kriittisessä valossa. Nyt pääosa mielenterveystyöstä keskittyy yksinomaan auttamaan ihmisiä sopeutumaan “normaaliin elämään”. Se ei ota huomioon, että suurelle osalle ihmiskuntaa “normaali elämä” ei ole ollenkaan inhimillistä. Epäinhimillisen “normaalin elämän” ymmärtäminen ei riitä. Jostain täytyy löytää myös innoitusta ja osviittaa sen muuttamiseksi. Eikö juuri psykologia, joka asettautuu inhimillisyyden suurimmaksi ymmärtäjäksi, voisi muuttua myös sosiaaliseksi muutosvoimaksi?

Jesuiittapappi ja psykologi **Ignacio Martin-Baro**, jonka kuolemanpartiot tappoivat Nigaraguassa 1989, valitti sitä, että länsimainen yltiöindividuoistinen psykologia on suoraan ja epäsuoraan vain tukenut Etelä-Amerikan diktatureja siirtämällä yksilöiden huomion yleisestä tilanteesta yksityiseen ja subjektiviseen kokemukseen.⁹⁴ Mitenkähän on meillä? Syrjäytyneet hakeutuvat vain terapiaan (jos pääsevät) ja harvat kapinalliset ihmettelevät, miksi ihmiset eivät enää välitä toimia kokonaisuuksien muuttamiseksi. Vaikka psykologia keskittyykin yksilöhistoriaan, sitä vaivaa tietty epähistoriallisuus. Diagnooseja, jotka on luotu tällä vuosisadalla tai vasta viimeisten vuosikymmenien aikana, sovelletaan historian henkilöihin, ikäänkuin he olisivat ymmärrettävissä saman kaavan mukaan. Teini-ikäkin on vasta tämän vuosisadan ilmiö. Miten me voimme asettaa modernit diagnoosimme ja ymmärtämiskaavamme vanhempiemme tai isovanhempiemme kaulaan, jotka ovat yhden sukupolven aikana siirtyneet luontaistaloudesta markkinatalouteen? Yksissä olosuhteissa luotujen teorioiden oletetaan olevan yhtä päteviä Helsingin yliopiston opiskelijan suhteen kuin tänne muuttaneen ympärileikatun somaliäidin tai täällä jo ennen Suomen itsenäistymistä syntyneen maajussin suhteen.

⁹³ S. Freud. Civilization and its Discontents. Norton. New York. 1961. S. 44.

⁹⁴ Ignacio Martin-Baro. Writings for a Liberation Psychology. Edited by Adrienne Aron and Shawn Corne. Harvard University Press. London. 1994.

Potilaan “oireellinen” mielentila voi tietenkin olla epänormaali ja sairas (tai valheellinen ja väärä) reaktio inhimillisiin olosuhteisiin. Entä jos se onkin terve, totuudenmukainen ja oikea reaktio ns. normaaleihin olosuhteisiin? Pannaanko hänet hoitoon mielenterveydellisistä syistä – eli siksi, että hän on liian terve sopeutuakseen normaaleihin elämäkuvioihin? Entä jos hän alkaa vain oireilemaan sitä hulluutta, kauhua, eristäytyneisyyttä ja kuolemaa, joka on siivottu normaalielämän katukuvasta? Entä jos hän onkin niin totuudentajuinen, että alkaa elämään todeksi kaikkea sitä, mitä me muut yritämme lakaista normaalielämän maton alle?

Meidän ns. normaalielämämme taitaa olla kaukana siitä, mihin ihminen on luotu ja kutsuttu. Siksi minkä tahansa psykoterapeuttisen hoidon yksi hyödyllisyyden mittari on, missä määrin se on itse ristiriidassa valtakulttuurin arvojen ja käytännön kanssa. Tämän kriteerin valossa voin arvostaa myös Freudin pioneerityötä. Se oli räikeässä ristiriidassa Euroopassa vallitsevan puritaanisen ja tekopyhän kulttuurin kanssa. Samasta syystä voin arvostaa Carl Rogersin vähän överiksi mennyttä ei-ohjaavaa ja asiakaskeskeistä terapiaa. Se oli juuri sopivassa kapinasuhteessa kukoistuskauttaan elävän autoritaarisen psykoterapian kanssa. Kumpikaan malli ei enää päde eikä ole yhtä perustellusti sovellettavissa juuri siihen historian vaiheeseen, jossa itse elämme.

Hoito, joka ei yhtään aseta kyseenalaiseksi hoidettavan kasvu ympäristöä ja vallitsevaa kulttuuria, on minusta normaalielämän ylläpitämistä eikä asiakkaan kohtaamista.

“Mutta sehän ei ole meidän tehtävämme”, kuuluu vastaväite.

Niinpä. Kenen leipää syöt, sen lauluja laulat. Meidän terapiamme on joko öljyä ihmistä jauhaviin rattaisiin tai sitten se on keppi niiden välissä.

Todella auttavan kohtaamisen haasteet muuttuvat historiallisen tilanteen myötä. Siksi psykoterapia on aika vaikean tehtävän edessä: Tänäpäin relevantit diagnoosit ja interventiomuodot eivät enää ensi vuosikymmenellä merkitse mitään muuta kuin pysyvän normaalitilan ylläpitämistä tai taantumista menneeseen.

Olen huomannut saman uskonnollisten ongelmien suhteen. Olen itse kasvanut hyvin ankaran ja lakihenkinen uskonnollisuuden kanssa. Ymmärrän sen tuottamat ongelmat ja pystyn mielestäni kohtaamaan vastaavan problematiikan kanssa kasvaneita ihmisiä.

Olen viime vuosina ollut hämmentynyt kohdattuani yhä enemmän ihmisiä, joille autoritaarisia ja elämää polkevia rajoja asettava Jumala ei olekaan mikään ongelma.

Päinvastoin. Heidän ahdistuksensa nousee kulttuurista, kasvatuksesta ja teologiasta, joka ei tunne minkäänlaisia rajoja. Vanhat eväät eivät riitä näiden ihmisten kohtaamiseen.

Täytyy asettautua rinnalle, asettaa vallitseva ilmapiiri kyseenalaiseksi ja etsiä yhdessä jotain uutta.

Konservatiivisimmillaan virallinen mielenterveystyö on tietenkin koko yhteiskunnallisen systeemin varaukseton palvelija. Valtaosa hoitotyön ammattilaisista on valtion palveluksessa. Hoidon itseäänselvä tavoite on sopeuttaa ihmiset vallassa olevaan systeemiin eikä kyseenalaistaa itse systeemin sairautta. Sellainen tavoite sokeuttaa näkemästä sitä terveyttä, joka voi ilmetä nimenomaan “potilaan” sopeutumattomuudessa.

Kiinnittämällä koko huomio pelkästään yksilön omaan psyykkeeseen tai korkeintaan perhesysteemiin suurempien systeemien vaikutus jää tutkimatta. Näin itse hoitosysteeminkin pääsee kourusta. “Potilaan” tyytymättömyys terapeuttiin, hoitolaitokseen tai koko yhteiskuntaan voidaan aina tulkita transferenssiksi tai selittää jollakin muulla kätevällä tulkinnalla.

Jos mielenterveyden olennainen ulottuvuus onkin terve suhde yksilöiden ja ryhmien välillä eikä vain sisäinen mielen tila tai *“sovinto itsensä kanssa”*, niin missä ovat psykologin eväät? Ehkä laajennettu versio perheterapiasta voisi auttaa meitä?

Perheterapeutit tietävät luultavasti parhaiten, miten kokonaisista systeemejä lähestytään.

e) *Tieteellinen objektiivisuus?*

*“Sinä jonka kohtaan, ei enää ole erilaisten käsitteiden summa eikä myöskään minun tietämiseni objekti. Kohtaamisessa on vain antamista ja vastaanottamista. Heti kun yritän hyödyntää kohtaamisessa löydetyn läheisyyden tiedoksi luovun minä-sinä ulottuvuudesta. Koska saavuttamani tietokaan ei ole riittävä, olen itse asiassa mettänyt yhteyden olennaiseen.”*⁹⁵ **Martin Buber**

Freud eli vielä newtonilaisen tieteen aikaa, jolloin uskottiin, että havainnoitsija voi tarkkailla mitä tahansa ilmiötä vaikuttamatta siihen millään tavalla. Hän uskoi voivansa analyttisesti tarkkailla intrapsyykkisiä mekanismeja, psykodynaamisia voimia ja niiden keskinäistä taistelua (sitähän potilas hänelle oli) vaikuttamatta niihin millään tavalla. Freudin usko transferenssiin perustui atomistiseen maailmankuvaan, jossa tiedemies (psykoanalyttikko) saattoi objektiivisesti tarkkailla sielun biljardipöydällä liikkuvia palloja vaikuttamatta niiden liikeratoihin. Hän kutsui tätä ihmisen lähestymistapaa neutraaliksi objektiivisuudeksi ja sovelsi sitä perustamaansa psykoanalyttiseen ja -terapeuttiseen tekniikkaan. Vain objektiivisena ja etäällä pysyvänä tarkkailijana pystyy olemaan myös tehokas ja selvänäköinen terapeutti.

Kummalla on paremmat edellytykset arvioida potilaan ”realiteettitajua”, silläkö, joka pysyy etäisessä tarkkailijan roolissa tehden ”objektiivisia” havaintoja, vai sillä, joka osallistuu prosessiin koko olemuksellaan? Henkilökohtaista osallistumattomuutta on aina perusteltu sillä, että etäisyyden pitäjä on tarkkasilmäisempi huomioitsija. Hän on objektiivisempi.

Onko todella niin? Kun hän pitää etäisyyttä asiakkaaseensa, hän yleensä pitäytyy intiimissä läheisyydessä ”normaalin” todellisuuden kanssa, esim. hänelle palkkaa maksavan valtasysteemin kanssa. ”Objektiivisuus” on yleensä sitoutumista systeemin näkökulmaan.

Eräs usein suljetulle osastolle ja jopa eristykseen pantu ”potilas” esitti minulle kiihkeän vetoituksen: Hän pyysi minua kampanjoimaan eristykseen sulkemista vastaan. Hän oli huolissaan ihmisoikeusrikkomuksista mielisairaaloissa. Minulla oli monta vastakysymystä:

”Mitä henkilökohtaisia ongelmia yrität mahdollisesti välttää kampanjoimalla muiden puolesta? Oletko kampanjakunnossa? Onko arvio resursseistasi todella realistinen? Millä tavalla olet oppinut nykyään pitämään itsestäsi huolta? jne.”

Relevantteja kysymyksiä sinänsä. Ne testasivat hänen ”realiteettitajuaan.” Mutta mitä minä yritän paeta näillä realistisilla kysymyksilläni?

Annoinko hänen kauhukokemustensa todella satuttaa itseäni? Otinko tosissani hänen hätänsä niiden puolesta, jotka mahdollisen mielivallan uhreina saivat sairaalassa vain lisää vammoja? Merkitsikö tämä kysymys minulle yhtään mitään? Totta puhuen, ei kovinkaan paljon. Ei ainakaan niin paljon, että olisin viitsinyt laittaa tikkua ristiin edes tutkiakseni koko käytännön todellista sisältöä.

Minua kyllä järkyttää hänen kertomuksensa eikä minulla ole mitään syytä epäillä niiden todenperäisyyttä. Olen kuullut samanlaisia muiltakin. Silti en yksinkertaisesti vaivaudu tekemään asialle yhtään mitään. Missä minun realiteettitajuni on silloin, kun pelkästä laiskuudesta käsin tulen automaattisesti vallalla olevan systeemin myötäilijäksi? Jos tunteettomuus ja välinpitämättömyys on objektiivisuutta, niin minä olin tuossa tilanteessa aika lähellä tuota siunattua selvänäköisyyden tilaa.

Objektiivisuus toimii kohtalaisen hyvin esimerkiksi ortopedisessa klinikassa. Luiden paikalleen asettaminen, verenkiertohäiriöiden korjaaminen ja insuliinitasapainon palauttaminen edellyttää tarpeeksi pätevää objektiivisuutta. Mutta sovinnon tekeminen oman elämäntarinansa kanssa, nykysuhteiden korjaaminen ja loppuelämän tarkoituksen

⁹⁵ Buber -57. S. 83.

etsiminen ei anna kenellekään mahdollisuuksia asettautua objektiiviseksi analyyttoriksi tai "tieteellisen objektiiviseksi" asioiden korjaajaksi.

f) Kun rahat loppuu

"... mutta kuka kysyy, mitä mä tunnen??? Se ei kiinnostakaan ketään!!!

Tämä elämä on saastaa, mutta saasta opitaan kieltämään. Kaikki kulkevat hymyillen ja sulkevat silmänsä kauheuksilta, sanovat vain La dolce vita, kun vieressä tapetaan ihmisiä mitättömien syiden takia, kun vanhemmat tappavat lapsistaan elämänilon, kun yhteiskunnan ainoa tapa välittää jäsenistään on sosiaaliturva...

Juice Leskinen oli oikeassa:

"Täällä kaikkia viilataan linssiin.

Täällä O.ksi muuttaa voisi A:n.

*Kaikki, kaikki — merkonomista inssiin —
ne kusee silmiin toisiaan.*

Tänne jos jään,

mulle aina vain pajunköyttä syötetään...

Vahvat elää rakkaudella.

Vahvat elää vihalla.

Heikot, ne vain vapisee

kananlihalla.""

Suomalainen X

Näyttää siltä, että valtion rahanpuute on se joka lähivuosina vaikuttaa kaikkein eniten koko terapeuttiseen yhteisöön. Kun vanhentunutta ja kallista hoitosysteemiä ei yksinkertaisesti enää pystytä kustantamaan, on pakko etsiä vaihtoehtoja. Täytyy keksiä jotain halvempaa ja tehokkaampaa. **Ben Furman**⁹⁶ ja **Tapani Ahola**⁹⁷ kumppaneineen on astumassa tähän rakoon mainostaen lyhytaikaisempia ratkaisukeskeisiä menetelmiä ja perheterapiaa. KELAn on suostunut rahoittamaan joitakin lyhytterapeuttisia kokeiluprojekteja.

Vanhempi koulukunta on tietysti noussut ankarasti vastustamaan tätä trendiä, ja väittelyä on käyty pitkän tai lyhyen terapiamenetelmän paremmuudesta. Minusta tällainen argumentointi ei osu maaliin. Kumpikaan ei ole osoittautunut tilastollisesti toistaan paremmaksi tai huonommaksi. Lukuisat tutkimukset ovat sen sijaan vahvistaneet perusväittämani, että jos terapeutti ei ole toista rehellisesti ja rakastavasti kohtaava, on ihan samantekevää, onko terapia lyhyt tai pitkä. Jos tämä on totta, pitkistä kohtaamattomasta terapiasta voi olla vain vakavampia haittavaikutuksia kuin lyhyestä. Muutamasta ohituksesta voi selvitä vähemmän vammoihin kuin monen vuoden säännöllisestä oharista. Lyhytterapiasta jää sentään käteen muutama käytännöllinen neuvo, vinkki tai jopa luova ratkaisu.

Mutta otsikkohan oli rahasta. Lyhytterapia on halvempaa ja siihen tulisi minusta ilman muuta satsata yhteiskunnallisia varoja vähintään yhtä paljon kuin pitkään terapiaan. Normaaliakin käytäntöä voisi muuttaa sillä tavalla, että terapiasuhteet solmittaisiin puoleksi vuodeksi kerrallaan eikä vuodeksi niinkuin nyt.

Mutta entä jos rahat loppuvat niin pahoin, että *mitään* terapiamenetelmiä ei enää pystytä kustantamaan? Mitä sitten jää jäljelle, kun hanat pannaan vielä tiukemmille?

Toivottavasti inhimillisyyden ja tosikohtaamisen uusherääminen. Sen hinta revitään vain ammatillisen ylpeyden ja yleisen välinpitämättömyyden selkänahasta.

⁹⁶ Ben Furman. Lyhytterapia ja perheterapia. Otava. 1986.

⁹⁷ Furman & Ahola. Taskuvarkaita Nudistileirillä. Kumous terapiamaailmassa. Förlags Ab ai-ai Oy. Helsinki. 1990.

E. Minä-sinä terapia

1. Kohtaamisen uusi tuleminen

a) *Kohtaamisen nälkä*

”Ehkä minua voidaan syyttää siitä, että joku kun ojentaa kätensä, niin minä tarraudun siihen ja yritän hukuttaa auttajankin. En tiedä...”

Etsin ymmärrystä ja kaipaen ystävää. Olen tehnyt sitä monta vuotta. Kuolenko ikävään, kuolenko tänään?” **Suomalainen X**

Buberin filosofinen ja psykologien antropologia eli suomeksi sanottuna käsitys ihmisestä perustui olettamukseen ihmisen ikävään toisen luokse. Tuntuu kummalliselta, että näin yksinkertainen ja useimmista ihmisistä varmaan itsestäänselvä käsitys tarvitsee profeettansa ja tuoreen psykoanalyttisen teorian puolustajakseen. Niinkö kauas olemme eksyneet, että tarvitsemme filosofisia, teologisia ja tieteellisiä muistutuksia perimmäisestä nälästämme ja janostamme?

Peruskohtaamisen nälkä on suunnaton. Sen korvikkeeksi kelpaavat pelkkä fyysinen kosketus tai muu läheisyyden aavistus. Olen kuullut uskomattomia tarinoita menetelmistä, joita voidaan käyttää edes köyhän korvikkeen löytämiseksi:

Juha ryyppäsi pari viikkoa putkeen saadakseen itsensä ambulanssikuntoon. Hän joi pääasiassa kotonaan ja hakeutui ihmisten ilmoille vasta, kun oli sairaalakunnossa. Nolona hän tunnusti jälkeensä, kuinka paljon hän nautti ambulanssimiehiltä saamastaan hoidosta.

Liisa ei saanut fyysistä kosketusta muuta kuin hammaslääkäriltään. Siksi hän keksi aina uusia verukkeita päästä tämän vastaanotolle.

Kari söi toistuvasti yliannostuksen lääkkeitä. Hän huolehti tarkasti siitä, että annos ei ollut tappava. Vaikka vatsahuuhtelu antoi hänelle varsin syvällisen kosketuksen, se ei kuitenkaan loppuun asti tyydyttänyt hänen kontaktinjanoaan. Hänen oli keksittävä parempi menetelmä.

Mari opetteli mielisairaalassa pidättelemään virtsaansa, kunnes hoitajien oli pakko asentaa hänelle katetri. Hänkin myönsi jälkeensä kaivanneensa vain kontaktia ja huomiota.

Mikko Alatalon laulu *”Ihmisen ikävä toisen luo”* tulee syvällisyydessään kevyesti voittamaan vieläkin vallassa olevat vanhentuneet teoriat suhteettomasta ihmisen terapioinnista. Ihmisen ikävä toisen luo hiipii hiljaa myös psykiatrin vastaanottohuoneeseen, eikä tieteellisinkään psykoterapia pysty sitä riivaajaa karkoittamaan.

b) *Kaikki on suhteellista*

”Estot ja tunteiden tukahduttaminen ovat tappaneet minut. Korrekti ja harkitseva muille ihmisille, kuollut itselle.” **Suomalainen X**

Teoria yksilöllisestä ihmisatomista, joka elää ja toimii vain sisäisten viettiensä ohjaamana, on nuoruudestaan huolimatta auttamattoman vanhentunut tieteellinen kupla, joka ei kestänyt todellisuuden painetta. Minä tulen olevaksi suhteessa muihin ja minä olen kaikkien suhteitteni summa. Ei ole olemassa mitään muuta *minää* kuin se, joka syntyy suhteessa *sinään*. Jokainen sinästä eristäytyminen tai eristetyksi joutuminen miinustaa minuutta. Minä olen vain, jos *sinä* olet minulle ja *minä* sinulle. Jos tämä väittämä on totta, sillä on huikeat seuraukset modernissa sosiologiassa, psykologiassa, filosofiassa – ja tavassamme elää.

Tehtäväksemme jää poikkeuksellisen muuttaminen arjeksi, normaalin epäkohtaamisen muuttaminen jokapäiväiseksi kohtaamiseksi, ammatillisen eristäytyneisyyden

muuttaminen tosisuhteessa olemiseksi, jokaisen *sen* muuttaminen *sinäksi*. Vasta tämän kautta minä tulen minäksi.

Moderni hiukkasfyysiikkakin opettaa, että perimmäisellä *tasolla kaikki on suhteessa kaikkeen* eikä perimmäinen totuus ole tarkkailtavissa tai analysoitavissa ilman, että tarkkailijan suhde vaikuttaa tarkkailtavaan. On todella sääli, jos psykiatrit, analytytikot ja terapeutit ovat viimeisinä tunnustamassa tätä elämän tosiasiaa omassa praktiikassaan.

Jokaisen sielun sairaus on hänen *suhteittensa* sairautta.⁹⁸ Niiden paraneminen lähtee liikkeelle terveessä suhteessa.

Ammattiauttaja voi kyllä oppia neutraalin, persoonattoman ja toiselle antautumattoman, teknisesti oikeaoppisen tavan käsitellä ja tohtoroida lähimmäisen kärsimystä. Sitä sielun janoa, johon ihmiset kuolevat, ja sitä hengen nälkää, johon asiakkaat nääntyvät, hän ei voi tyydyttää muuten kuin kohtaamalla toisen omana itsenään.

Yleinen kohtaamattomuus on normaaliarkea. Se on osa kulttuurimme henkistä rappiota. Onko psykologia tieteenä ja terapia hoitona edistämässä kohtaamattomuuden kulttuuria vai haastamassa sitä?

c) *Parantava kohtaaminen*

Nuoruudestaan asti Buber tunsu suurta kiinnostusta psykoterapiaa kohtaan ja opiskelikin sitä jonkin aikaa. Hän ei kuitenkaan halunut keskittyä siihen, koska koki vastenmielisenä senaikaisen tavan tuoda potilaita yleisön eteen mielisairauksien näytekappaleina ja erilaisia hoitodemonstraatioita varten. Hän oli vakuuttunut siitä, että psykoterapian tarkoitus on potilaan *suhteiden* parantaminen eikä vain hänen sisällään olevan *sairauden* käsitteleminen.

*Parantava kohtaaminen*⁹⁹ oli nimi jonka Buber antoi psykoanalytikkoystävänsä **Hans Trjbin** kirjalle, joka julkaistiin vasta tämän kuoleman jälkeen. Sillä otsikolla hän kirjoitti myös johdannon samaan kirjaan.¹⁰⁰

Jos kaikille mielenterveydellisille ongelmille tai “mielen sairauksille” pitäisi löytää yksi yhteinen nimittäjä, niin se luultavasti olisi *sinän* puute muodossa taikka toisessa.

“Hulluuden” yleisin tuntomerkki on se, että kontaktimahdollisuus toiseen on lopullisen tuntuisesti kadonnut. Ihminen, joka jää yksin itsensä kanssa, luhistuu sisäiseen monologiinsa, kehittää kaikenlaisia harhoja itsestään ja kuvitteellisia *sinä-hahmoja*. Terapeutin ensimmäinen haaste on tavalla taikka toisella löytää tapa saada uudestaan yhteys, kontakti, jotain kosketuspintaa, jossa *minä* kohtaa *sinän*.

Buberin mukaan kohtaamisessa tapahtuva olennainen parantuminen ei ole vain jonkun osan tai oireen parantumista vaan hänen olevaisuutensa juurissa tapahtuva parantuminen.¹⁰¹ Ei hän koskaan luvannut tai edes puhunut mistään totaalista “sisäisestä parantumisesta” tai “eheytymisestä”. Silti parantavan kohtaamisen merkitys voi olla, niinkuin useimmat meistä kokemuksesta tiedämme, ratkaiseva tai jopa tietyssä rajallisessa mielessä pelastava.

Kun täydellisestä yksinäisyydestä käsin löytyy todellisen kontaktin mahdollisuus, en enää yksin itseni kanssa. Kun silta kahden yksinäisyyden välille on rakentunut, en enää usko, että elämä on pelkkää julmaa roolipeliä. Sellaisen kohtaamisen jälkeen kysymys *elämän tarkoituksesta* kadottaa ainakin hetkeksi kipeytensä. Mitään ei ole ulkonaisesti muuttunut. Elämän tarkoitukselle ei vielääkään ole löytynyt mitään selkeää määritelmää.

⁹⁸ Sanon tämän tietoisena siitä, että jotkut mielen sairauksista johtuvat ruumiin kemian toimintahäiriöstä, josta jotkut ovat perinnöllisiä. Siksi esimerkiksi maanis-depressiivisyyteen on yleensä haettava myös kemiallista apua. Silti jää jäljelle itsen, toisen ja koko todellisuuden kohtaaminen hengessä ja totuudessa. Eikä sitä korjata hyvälläkään potilaan *kohtelulla*.

⁹⁹ Heilung aus der Begegnung.

¹⁰⁰ Buber -57. S. 93-97.

¹⁰¹ Buber -67. S. 169.

Silti joku perustarkoituksen tuntu on läsnä kohtaamisen aikana ja vielä sen jälkeenkin. Todellisen yhteyden toivo on herännyt.

Kysymys elämän tarkoituksesta on kaikkein raastavin, kun sitä kysyy elämän vierestä, kaikkien *minä-sinä* suhteiden ulkopuolelta. Elämän ytimessä, kohtaamisen aikana, kysymys unohtuu. Kohtaamisen jälkeen se on olennaisella tasolla saanut vastauksensa. Vastaus on jäänyt elämään myös *haasteena*:

“Jos kohtaaminen on mahdollista, minun on astuttava ulos tästä eristäytyneisyyden tilasta ja itse avauduttava kohtaamisen mahdollisuudelle.”

Kun Buber keskusteli aiheesta psykiatrien kanssa,¹⁰² tri **Nelkin** muistutti kaikista niistä kohtaamisen kiertotavoista, joita potilas käyttää ja joita terapeutti kutsuu hänen sairaudekseen. Buber käänsi kysymyksen pääläelleen ja pyysi terapeutteja miettimään, kuinka suuri osa kohtaamisen esteistä todellakin nousee vain potilaan puolelta ja minkä vastuun *terapeutti itse* niistä kantaa.

Auttaminen ilman kohtaamista perustuu moderniin taikauskoon. Se on yritystä maagisesti saada aikaan jotain pelkän menetelmän, rituaalin, kaavan tai loitsun avulla. Se toimii niin kuin plasebolääke toimii. Vehnäjauhosta tehty pilleri voi vaikuttaa toivotulla tavalla, jos sen ottajalla on uskoa sen vaikutukseen, mutta perimmäistä vajetta se ei voi koskaan tavoittaa. Ei ole olemassa mitään psykologista magiaa. On vain minän ja sinän kohtaamisen parantava todellisuus.

d) Buberin vaikutus psykoterapiaan

“Psykoterapeutti ei kohtaa potilastaan pappina, jolla on hallussaan pyhät voimat ja jumalaiset sanat, vaan ihmisenä, joka on varustettu vain tieteensä traditiolla ja koulukuntansa teoriolla. On aivan ymmärrettävää, että hän yrittää tehdä objektiiviseksi syvyyden, joka häntä lähestyy ja että hän pyrkii muuttamaan tuon edessään olevan hurjan prosessin jotenkin käsiteltävissä olevaksi asiaksi...

...kunnes psykoterapeutti kauhistuu tekemistään, koska hän alkaa epäillä, että tietyissä tapauksissa – tai ehkä kaikissa tapauksissa – häneltä vaaditaan jotain aivan muuta, jotain hänen ammatilleen täysin sopimatonta ja hänen hyvin hallitulle praktiikalleen vaarallisen uhkaavaa. Häneltä vaaditaan, että hän kiskoo tuon tietyn “tapauksen” ulos korrektista metodologisesta objektiivisuudesta ja itse astuu ulos pitkän koulutuksen ja kokemuksen kautta saavuttamastaan ammatillisesta ylemmyydestä olennaiseen tilanteeseen, jossa yksi kutsuu toista. Syvyys ei huuda itsevarman ammatillista toimintaa, vaan kutsuu toista syvyyttä... terapeuttia itseään.”¹⁰³

*“Minun vakaumukseni on, että kaikki psykologian tärkeimmät käsitteet ovat kriisissä.”¹⁰⁴ **Martin Buber***

Buber kritisoi jo 20-luvulla vastasyntyneen terapeutin maailman kohtaamattomuutta ja haastoi ammattilaisia aidompaan suhteeseen potilaittensa kanssa. Freudilainen päävirtaus ei koskaan ottanut sitä tosissaan. Monet muut ottivat. Buberin *minä-sinä* suhteen korostus on vaikuttanut monen psykoterapian myöhempisiin uranuurtajiin, radikaaleihin ja alan “hihhuleihin”. Vasta kolmannen ja neljännen sukupolven freudilaiset alkavat kasvavan kritiikin edessä ottaa Buberin perusajatukset aidosta kohtaamisesta tosissaan.

Minua hämmästyttää, kuinka erilaisista koulukunnista tullaan jossain vaiheessa kuitenkin, kaikkien teorioiden ja menetelmien keskeltä, edes aavustusyhteyteen sen tosiasian kanssa, että terapiasuhde itsessään on parantumisen, eheytyksen ja kasvun keskeinen tekijä.

¹⁰² Washington (D.C) School of Psychiatry:ssä 1957. Referoitu Maurice Friedmanin muistiinpanojen pohjalta Buberin kirjassa *A Believing Humanism*. -67. sivuilla 153 - 173.

¹⁰³ Buber -67. S. 139 - 140

¹⁰⁴ Friedman -88. s. 107.

(1) Freud

Buberin keskeisin kirja *Minä ja Sinä* ilmestyi samana vuonna (1923) kuin Freud julkaisi teoriansa *egosta* ja *idistä*. Huvittavaa kyllä Freudin kirjan nimi oli *Se ja Minä (Das Es und das Ich)*¹⁰⁵ Tämän vuosisadan keskeisimmät *minä-se* ja *minä-sinä* suhteesta kirjoitetut kirjat julkaistiin samana vuonna.

Melkein parikymmentä vuotta ennen tätä, aivan uransa alussa, Freud vielä sanoi: *“Potilaan kanssa on paljon tehokkaampi, jos hänelle antaa tarpeeksi sitä rakkautta, jota he lapsena kaipasivat... Jos se (rakkaus) puuttuu, he eivät itse näe mitään vaivaa eivätkä kuuntele niitä tulkintoja, joita heille tarjoamme.”*¹⁰⁶

Vaikka Freud vielä tässä vaiheessa puhuu potilaan rakastamisesta, sillä on vain välineellinen merkitys. Rakkaus on ikäänkuin postinkantaja, jonka tarkoitus on tuoda se kaikkein tärkein viesti perille, nimittäin psykoterapeutin *tulkinta* hänen tilastaan. Ilman tätä strategista menetelmää potilas ei suostuisi siihen hoitoon, johon häntä ollaan alistamassa. Myöhemmin Freud ei tietääkseni enää edes puhunut potilaiden rakastamisesta.

Täytyy vain todeta, että *se* voitti *sinän* – ainakin psykoterapian alkutaipaleella. Uusi tiede teki potilaasta objektin, ja sellaisena hän on saanut pysyä meidän päiviimme asti. Freud ei korostanut terapiasuhteen parantavaa merkitystä itsessään. Hän oli liian vihkiytynyt tieteelliselle kunniahimolleen antaakseen mitään sijaa niin epätieteelliselle, vaikeasti määriteltävälle, pelkälle ja arkiselle asialle. Häntä kiinnosti psyykkeen sisäinen “mekanismi” enemmän kuin ihmisten välinen todellisuus. Mitä perusteellisemmin hän paneutui tähän “mekanismiin”, sitä syvemmin hän antautui kaiken *symboliselle* tulkinnalle.

Potilaan ja terapeutin väliset tunteet hän selitti kokonaan transferenssin ja vastatransferenssin kautta, mikä on kätevä tapa välttää terapiasuhteen todellisen sisällön käsittelyä. Freud ei sietänyt katsoa asiakkaitaan silmiin¹⁰⁷ koko työpäivän ajan, joten hän keksi asettaa asiakkaansa sohvalle makaamaan ja istuutui itse sen taakse kuuntelemaan.

Freud ei tosin itse aina pysynyt tyhjänä liitutaaluna, johon potilas sai kirjoittaa, mitä halusi. Hän saattoi huutaa potilailleen, antaa ylistäviä kehuja, väitellä heidän kanssaan, ottaa vastaan lahjoja syntymäpäivänään, lainata heille rahaa ja jopa juoruta heidän kanssaan muista potilaista.¹⁰⁸ Kukaan itseään kunnioittava tämän päivän freudilainen ei suostuisi moiseen.

(2) Jung

Jung, Freudin kollega ja myöhemmin hänen kilpailijansa, korosti vasta elämänsä loppupuolella (oltuaan Buberin ankaran kritiikin kohteena) potilaan ainutlaatuista persoonaa ja terapeutin haastetta olla potilaille todellinen ihminen.

*”Ei neuroosi ole tärkeä, vaan se ihminen, jolla on neuroosi... Jollei potilas todella ole vuoteeseen sidottavassa kunnossa, hänet tulisi kohdella normaalina ihmisenä, kumppanina. Vasta se tarjoaa terveen pohjan kaikelle hoidolle. Ihmiset tulevat usein luokseni odottaen minulta jotain hoitavaa magiikkaa. Sitten he pettyvät, kun kohtelen heitä normaaleina ihmisinä ja käyttäydyn itsekin kuin normaali ihminen.”*¹⁰⁹ **Carl Jung** Jung kyllästyi aika nopeasti Freudin käytäntöön asettaa potilas sohvalle ja vetäytyä itse sen taakse. Hänestä jopa psykoanalyysin piti tapahtua kasvokkain.. Jung oli myös liian

¹⁰⁵ S. Freud. *The Ego and the Id*. Norton. New York. 1960.

¹⁰⁶ Haule -96. S. 84.

¹⁰⁷ Maroda -94. S.108.

¹⁰⁸ Friedman -88. S. 169. Tiedot Janet Malcholmin kirjasta: *Psychoanalysis, The impossible Profession*. Knopf. New York.

¹⁰⁹ Murray Steinin toimittama kirja: *Jung on Evil*. Routledge. London . s. 92

intohimoinen taiteilija ja uhkarohkea seikkailija pitääkseen kovin kurinalaisesti kiinni tieteellisestä objektiivisuudesta suhteessaan potilaisiinsa. Monista Jungin potilaista tuli hänen ystäviään ja kollegoitaan, joistakin ilmeisesti jopa rakastajattaria.

Ihmisten *välistä* psykologiaa hän ei kuitenkaan rikastuttanut kovinkaan paljon. Hän oli niin uppoutunut psyykeen *sisäisiin*, intrapsyykkisiin, ulottuvuuksiin, että esim. lapsena raiskatun, kotona hakatun tai verbaalisesti pahoinpidellyn ihmisen auttaminen ei hänen teksteissään saa juuri mitään käytännöllisiä ulottuvuuksia. Monet arjen tai sodan julmuudet saavat Jungilta mielestäni ylisyvällisen ja abstraktisen käsittelyn. Ikäänkuin niistä itsestään ei jäisi kohtaamisen arvoisia haavoja ja tunteita, jotka eivät parane millään tulkinnoilla. Näyttää siltä, että hänkin keskittyy enemmänkin *selittämään* ihmisen hätää kuin yksinkertaisesti kohtaamaan ja jakamaan sitä. Ei ihme, että teologit, mystikot ja taiteilijat ovat saaneet paljon enemmän virikkeitä Jungin tuotannosta kuin arkipäivän auttajat.

Sveitsiläinen psykiatri **Hans Trüb** oli Jungin lähipiirin jäsen, joka tutustuttuaan Buberiin koki tarpeelliseksi sanoutua irti opillisesta ja henkilökohtaisesta riippuvuudestaan Jungiin.¹¹⁰ Hän koki vuosikymmenen kestäneen syyllisyyskriisin, jonka keskeiseksi syyksi paljastui syyllisyys siitä, ettei oikeastaan koskaan ollut todellisessa suhteessa potilaisiinsa. Hän koki sen syyllisyytenä, joka ei ollut korjattavissa millään muulla tavalla kuin muuttamalla psykoterapeuttista käytäntöä. Hän piti edelleen tärkeänä välttää ystävyysuhdetta muistuttavaa minä-sinä suhdetta potilaisiinsa, mutta vielä tärkeämpänä hän piti sitä, että ei myöskään vetäydy pelkäksi objektiiviseksi tarkkailijaksi. Jungilta opittu dialektinen analyysi vaihtui Buberin kohtaamisen kautta opittuun aitoon vuorovaikutukseen perustuvaan dialogiseen suhteeseen.

Monet muutkin Freudin ja Jungin oppilaat alkoivat vuosisadan puolivälin jälkeen aikaisempaa enemmän korostamaan psykoterapisuhteen molemminpuolisuuden tärkeyttä. Niiden joukossa oli **James Hillman, Edward Whitmont, Arie Sborowitz, George H. Mead, Alfred Adler, Harry S. Sullivan** jne. **Erich Fromm** oli niistä ehkä vaikutusvaltaisain, ainakin maallikkotasolla. Hän tarkasteli ihmistä sosiaalisena olentona ja hahmotti elämän kasvukriisejä nimenomaan *suhdekriiseinä*. Jo teini-ikäisenä luin Freudin teoksia ja muita psykologisia klassikoita. Fromm oli varmaan ensimmäinen psykoanalyttikko, jonka teksteistä löysin jotain inhimillisen tuntuista ja ihmisten väliseen rakkauteen haastavaa.¹¹¹ Kirjassaan *Beyond the Chains of Illusion*¹¹² hän kertoo, kuinka oli aloittanut työnsä oikeaoppisesti Freudin kaavan mukaan kunnellen sohvalla makaavan potilaan unia ja vapaita assosiaatioita. Mutta niiden analysoiminen oli vain potilaasta puhumista, ei toisen ihmisen kohtaamista. Hän alkoi kiusaantua siitä, että terapiatilanne muistutti enemmänkin laboratoriokoetta kuin ihmisten välistä aitoa suhdetta. Psykologisen tiedon lisääntyminen tuntui *korvaavan* aidon rakkauden eikä tullut askeleeksi sitä kohti. Antauduttuaan suurempaan ja rakkaudellisempaan suhteeseen potilaattensa kanssa hän huomasi hämmästyksensä, ettei se vähentänyt hänen kykyään objektiivisesti analysoida kuulemaansa. Hänen oli vain huolehdittava siitä, ettei tuonut omia itsekkäitä *tarpeitaan* suhteeseen.

Toinen Freudin seuraaja **Rollo May** (joka oikeastaan lukeutuu existentiaaliterapeutiksi) kirjoittaa tapauksesta, jossa hän lipeää analyttisestä roolistaan hyvin seurauksin. Hänen

¹¹⁰ Maurice Friedman. *The Healing Dialogue in Psychotherapy*. Jason Aronson Inc. Northvale. New Jersey London. 1985. S. 30-36.

¹¹¹ Tosin Frommille rakkaus oli täysin ihmisestä itsestään nouseva voimavara, jonka hän saattoi olla valitsematta tai valita. Perimmäinen syy valintaan ei ollut teologinen vaan käytännöllinen ja "mielenterveydellinen". Mitään Jumalaa ei ole, ja jokainen valitsee oman elämänsä tarkoituksen perimmäisen tarkoituksettomuuden keskellä. Näistä syistä voisin yhtä hyvin ottaa hänen esimerkkinä humanistisesta tai existentiaalisesta psykologiasta.

¹¹² Simon & Schuster. New York. 1962.

potilaansa, musta nainen, oli niin alistunut hyväksikäytölle ja niin pihalla omasta vihastaan, että May kiukustui hänen puolestaan. Vasta kun May luopui ammatillisesta roolistaan, sorrettu nainen löysi yhteyden omaan aggressioonsa ja kykyynsä puolustaa itseään. May kuitenkin tunnustaa, ettei hänen suuttumuksessaan ollut mitään menetelmällistä strategiaa. Hän vain sortui elämään suhdetta niin intensiivisesti, että suuttui ihan oikeasti. Hän ei yksinkertaisesti pystynyt sitä enää salaamaan.¹¹³

Rollo Maykin sai vaikutteita Buberilta ja alkoi sen pohjalta korostamaan todellisen kohtaavan dialogin merkitystä terapiassa ja muissakin ihmissuhteissa.¹¹⁴ Buberin kautta hän tajusi, että terapeuttisten ongelmien ydin ei ole vain yksilössä itsessään vaan minän ja sinä välisessä suhteessa.¹¹⁵ Terapian tarkoitus oli harjoitella sellaista vuorovaikutusta, joka voisi tuoda potilaan takaisin todellisten suhteiden maailmaan.

Muistan, kuinka vaikutettu olin, kun aikanaan sain käsiini **Viktor Franklin** kirjan *Ihmisyyden rajamailla*. Tämä keskitysleirin kauhut kokenut psykoterapeutti toteaa uransa loppusuoralla:

*“Psykoterapiassa merkitsee kaikkein vähiten mikään käytetty metodi tai tekniikka. Hoitajan ja hoidettavan välinen suhde on se, joka painaa eniten.”*¹¹⁶

(3) Alan lahkolaiset ja hihhulit

Vanhentunut Freudilainen perinne on Suomen mielenterveystyössä saanut valtiokirkon aseman omine vihittyine pappeineen. Uudempien terapeuttisten virtausten edustajat ovat sen varjossa jääneet uskonnollisten hihhuleiden asemaan – sekä arvostuksen että taloudellisen tuen puolesta.

Psykodraaman perustaja **J.L. Moreno** oli terapiakentän ensimmäisiä hihhuleita. Jo vuonna 1914 hän käytti sanaa *begegnung*, jonka englanninkieliseksi vastineeksi hän valitsi *encounter*, koska se korosti kohtaamisen, ei vain rakkaudellista, vaan myös aggressiivista ja uhkaavaa ulottuvuutta.¹¹⁷ Psykodraaman keskeisiin työskentelymetelmiin kuuluu roolinvaihto, joka on tilapäistä hyppäämistä toisen nahkoihin ja itsensä tai toisen katsomista ja kokemista sen ihmisen näkökulmasta. Roolinvaihto on perusteellisin mahdollinen tapa kuunnella toista. Se on myös erittäin hyvä tapa irtaantua lukkiutumisen yhteen näkökulmaan ja paikalleenjämyneeseen rooliin. Intuitiivisesti lapsi tietää paljon enemmän kuin tietää tietävänsä. Siksi myöhempi roolinvaihtoharjoitus jomman kumman vanhemman kanssa saattaa nostaa esille paikkansapitävää tietoa, joka ei ollenkaan perustu tietoisesti vastaanotettuun informaatioon.

Silti itsensä kohtaaminen toisen ihmisen roolin kautta tai toisen kohtaaminen itse tuottamani roolihahmon muodossa *ei* ole aito *minä-sinä* kohtaaminen. Se toteutuu vasta, kun minä olen tässä ja sinä olet tuossa. Suhdetta ei korjata vain korvien välissä, vaan sen on tapahduttava suhteessa itsessään.

Itselleni psykodraamakoulutus opetti paljon kohtaamisesta. Olen kasvanut kirjojen, käsitteiden ja sanojen maailmassa ja jäänyt myös niiden vangiksi.

Psykodraamatyöskentely (ja sen rinnalla sosio- ja bibliodraamaan sekä taideterapiaan tutustuminen) irrotti minua intellektuaalisesta jäykkyydestä syvempään ja monipuolisempaan asioiden kokemiseen. Se pakotti minut luopumaan pelkästä verbaalisesta ja älyllisestä asioiden käsittelystä. Siitä olen kiitollinen. Kun jälkepäin arvioin, mikä minua siinä auttoi eteenpäin, niin vaakakuppiin ei kuitenkaan jää monta

¹¹³ Rollo May. *Power and Innocence*. Norton. New York. 1969.

¹¹⁴ May -69.

¹¹⁵ Friedman -85.

¹¹⁶ *The Image of Man in Psychotherapy*. Maurice Friedmanin toimittamassa kirjassa: *The Worlds of Existentialism*. The University of Chicago Press. S. 24.

¹¹⁷ Friedman -85. S. 72.

teoriaa tai menetelmää. Eniten painoarvoa annan niille monille rehellisille ja aidoille kohtaamisille kouluttajien ja muiden koulutettavien kanssa. Niiden merkitys elämässäni on ollut rakentava ja joskus suorastaan pelastava.

En tiedä, kuuluiko Buber koskaan Morenon elämän vaikuttajahahmoihin. Joka tapauksessa Morenon luova hulluus ja *encounter*-painotus on poikunut valtavan määrän, ei niinkään analyttisiä vaan enemmän kohtaavia ja inhimillisiä terapiamuotoja. Viimeisin ja ehkä tärkein niistä on perheterapia, joka on saanut paljon vaikutteita Morenon elämäntyöstä.

Morenon vaikutusta *hahmoterapiaan* on ilmeisesti aliarvioitu tai sitten vähän tutkittu, mutta Buberin vaikutusta hahmoterapeutit eivät häpeile tunnustaa. *“I and Thou, Here and Now”* (minä ja sinä, tässä ja nyt) on hahmoterapian keskeisimpiä iskulauseita. Kuulostaa hyvältä, mutta hamoterapian perustajan **Fritz Perlsin** ihanteena oli kuitenkin autonominen, itseohjautuva ja itsenäinen ihminen, joka ei anna toisen *ollenkaan* vaikuttaa itseensä. Vastuullisuuteen kuuluu vain se, että ottaa vastuun omista tunteistaan, tarpeistaan, asenteistaan ja käytöksestään. Sillä siisti. Tiettyyn itsenäistymiskriisiin tämä ylikorostunut minä-minä vaihe tietenkin kuuluukin. Lakkaan syyllistämästä itseäni siitä, mitä toinen tuntee, ja jätän hänen päänsärykseen, mitä hän kokee. Mutta ihmisenä kasvaminen edellyttää myös sitä, että uskaltaudun uudestaan astumaan todelliseen minä-sinä suhteeseen. On uudestaan suostuttava siihen, että kaikki se, mitä sinä olet ja koet, todella vaikuttaa minuun ilman, että kadotan oman minuuteni sen vaikutuksen alla.

Fritzin vaimo ja hänen seuraajansa ovat tunnustaneet, että hahmoterapian perustaja oli luonteeltaan autoritatiivinen ja että hänen perustamansa terapia perustui pitkälti guruilevan menetelmän käyttöön eikä todelliseen kohtaamiseen.¹¹⁸ Perls oli enemmän kiinnostunut siitä, mitä pystyi menetelmänsä kautta tekemään kuin ihmisestä itsestään. Samaa tendenssiä olen joskus havainnut myös psykodraamaohjaajissa. Koska menetelmä itsessään on niin dramaattinen ja yleisöä palkitseva, sen käytöstä tulee helposti itsetarkoitus. Olin itse koulutukseni jälkeen pitkään kiusattu väkisin “tuottamaan” näyttäviä *katarssikseja*, suurten tunteiden dramaattisia läpimurtoja, itkua, huutoa ja muita puhdistavia tunteenpurkauksia. Niillä on aikansa ja paikkansa, mutta niiden tuottaminen psykodraama- tai hahmoterapiaohjaajan (tai koko ryhmän) tarpeista käsin ei välttämättä tee oikeutta päähenkilön valmiudelle edetä omassa prosessissaan. Fritzin vaimo **Laura Perls** kertoo, kuinka hän oli Buberin ja **Tillichin** kautta oppinut paljon enemmän kohtaamisen todellisuudesta kuin hahmoterapian perustajan kautta. Hänelle ei enää ollut niin tärkeää, mitä hän *tekee* terapiassa kuin se, miten hän *on* asiakkaidensa kanssa:

*“Terapian päätepiste on saavutettu, kun kukin osapuoli pystyy pysymään itsenään ja samalla olemaan aidossa kontaktissa toistensa kanssa.”*¹¹⁹

Moni hahmoterapian nykyisistä edustajista seuraa Lauran esimerkkiä asettaen varsinaisen menetelmän toissijalle ja aidon kohtaamisen ensisijalle.

Mitä näyttävämpi menetelmä, sitä suurempi on kiusuas innostua siitä enemmän kuin ihmisestä itsestään. Tiedän, kuinka suuri kiusaus on käyttää menetelmää silloin, kun tunnen itseni vain kärsimättömäksi ja kaipaen säpinää. Sellaisissa tilanteissa menetelmään turvautuminen ei johda parantavaan kohtaamiseen ja todelliseen dialogiin. Ohjaajana olen vain saanut edes jotain tapahtumaan oman ahdistukseni helpottamiseksi. 1960-luvulla nämä uudet ryhmäterapiamuodot poikivat satoja erilaisia uusavoimuuden ryhmiä. Monissa avoimuutta mitattiin agression ja muiden tunteiden maksimaalisella

¹¹⁸ Friedman -85. S. 89-91.

¹¹⁹ Friedman -85. S. 90.

ilmaisuilla: Mitä enemmän oli huutamista ja itkemistä, sitä vähemmän defensesjä ja patoutumia.

Lopulta riisuttiin vaatteetkin ja *nude-encounter* ryhmistä tuli jonkin aikaa suosittuja. Vähitellen kuitenkin huomattiin, että pinnallisten tunnereaktioiden maksimaalinen ilmaisu ja kovaääninen tuuletus ei suinkaan ole sama kuin yhteyteen pyrkivä avoin kohtaaminen. Rollo May sanoi: *“Sellainen rikko Buberin ja minun käsitystä intimiteetistä.”*¹²⁰

Viimeisen kahdenkymmenen vuoden ajan ammattiauttajan rooli on “hihhuleiden” ansiosta muuttunut inhimillisemmäksi. **Martti Lindqvist**¹²¹ on ollut oman työnsä ja ansaitun akateemisen arvonsa pohjalta hyvin vastaanotettu profeetta puhuessaan ammattiauttajan omista ongelmista ja rehellisen kohtaamisen merkityksestä.

*“Ihmisammateissa työntekijän keskeisenä tehtävä on yksinkertaisesti olla ihminen, kasvaa ihmisenä ja jakaa asiakkaiden kanssa ihmisenä olemista.”*¹²²

Erkki Airas on jo vuosikymmeniä peräänkuuluttanut terapeuttista inhimillisyyttä ja rehellisyyttä korostaen erimuotoisen ryhmäterapian merkitystä.

Ratkaisukeskeisen lyhytterapian edustajat **Ben Furman** ja **Tapani Ahola** ovat kunnostautuneet arvostellessaan klassiseseen analyysiin perustuvan terapian traditiota. He ovat tarjonneet asiakkailleen jopa mahdollisuuden osallistua koulutettavien ja kouluttavien terapeuttien välisiin neuvotteluihin, kun heidän “tapaustaan” käsitellään. Myös terapeutin ja työnohjaajan keskustelu voidaan lähettää videoituna tai äänitettynä asiakkaalle. Tämä on aivan ennenkuulumatonta terapiamaailmassa¹²³

Vain muutamia esimerkkejä mainitakseni.

Silti ne tarinat, joita itse kuulemme, kertovat aika raakaa kieltä vanhasta sitkeästä freudilaisuudesta ja auttajaroolista, joka edelleen dominoi suomalaista terapiatyötä ja on tosi kaukana kohtaamisen todellisuudesta.

Näyttää siltä, että tavallisessa lääkärikunnassa käsitellään potilaan rehellistä kohtaamista paljon ahkerammin. On alettu puhua *lääkäristä potilaan parhaimpana lääkkeenä*.

Ainakin Turun yliopistossa lääketieteen opiskelijat joutuvat harjoittelemaan potilaan kohtaamista sekä roolinvaihtoharjoitusten että videoitujen tosityöskäytännön kautta.

Tavoitteena on oppia rehellinen ja inhimillinen tapa toimia lääkärinä. On huomattu, että teknisesti hyvinkin hoito voi jäädä tuloksettomaksi ilman inhimillistä kohtaamista ja

¹²⁰ Gross. -78. S. 308.

¹²¹ Auttajan Varjo. Pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa. Otava. 1990.

¹²² Lindqvist -90. S. 47.

¹²³ Furman & Ahola -90. S. 155 - 167. Silti heidän arvostelunsa ydin ei ole klassisen terapian kohtaamattomuudessa. Heille elämä on täynnä hyvin käytännöllisiä ongelmia, jotka pitää ratkaista, eikä psykoterapia heidän mielestään suoriudu siitä tehtävästä. Ongelmien todellista syytä on mahdotonta ymmärtää, ja siksi tärkeimmäksi projektiksi jää vain sen ratkaiseminen. Minua viehättää heidän arvostuksensa tavallista elämää kohtaan sekä luova ja humoristinen otteensa käytännöllisiin ongelmiin. Silti jään heiltäkin kaipaamaan kohtaamisen ulottuvuuden käsittelyä. Sitä en toistaiseksi ole nähnyt. Lyhytterapeutit tai ratkaisukeskeiset terapeutit eivät kaikesta avoimuudestaan huolimatta ota kohtaamista tarpeeksi vakavasti. Heille elämä on täynnä hyvin käytännöllisiä ongelmia, jotka pitää ratkaista, eikä psykoterapia heidän mielestään suoriudu siitä tehtävästä (koska yleensä ei ole edes asettanut sitä tavoitteekseen). Ongelmien todellista syytä on mahdotonta ymmärtää ja siksi tärkeimmäksi projektiksi jää vain sen ratkaiseminen. Sillä tasolla on vielä mahdollista olla avoin antautumatta koko minänään kohtaamaan sinää. Rehellisyydestä ja huumorin “käytöstä” tulee helposti taktista peliä jolla on aina tietty tarkoitus ja päämäärä, jonka saavuttamiseksi kaikki muu alistetaan. Halusin mainita heidät tässä yhteydessä valankumouksellisen avoimen käytäntönsä takia, mutta silti haluan ilmaista varaukseni, koska minusta tuntuu että avoimuus ja kohtaaminen jää tässä syteemissä, jos ei näennäiselle ja valheelliselle tasolle, niin ainakin aika pinnalliselle tasolle. Joka tapauksessa Furman ja Ahola ovat luultavasti juuri niin avoimia ja kohtaavia kuin heidän terapiapäämääränsä, eli ratkaisun löytäminen, sallii ja edellyttää. Jään kaipaamaan suhteen itseisarvon tunnustamista ilman mitään välineellistä merkitystä. Ihmisen eksistentiaalinen ongelma jää ratkaisukeskeisessä terapiassa pinnan alle.

pelkkä sokeripilleri voi osoittautua hoitavaksi, jos sen antaa potilaansa kohtaava lääkäri.¹²⁴

(4) Perheterapia.

Voit vihata perhettäsi, pelätä sitä tai olla välittämättä siitä. Mutta sinä et voi erota siitä, eikä se eroa sinusta. Se elää sinussa ja sinun kauttasi elämäsi loppuun saakka.

Perheterapia on jo alkuasetelmaltaan sellainen, että se pakottaa keskittymään kohtaamattomuuden ja kohtaamisen tematiikkaan. Perheterapia pyrkii korjaamaan *suhteita* ja saamaan aikaan uutta toimivaa yhteyttä perheen jäsenten välillä. Kunkin sisämaailman (intrapsyykkinen ulottuvuus) uudelleenjärjestely on terapian sivuvaikutus tai seuraus. Perheterapiaan ei edes hakeuduta sisäistä muutosta etsimään. Jäsenten välinen pahoinvointi vain on tullut niin suureksi, että on pakko etsiä apua. Tietenkin sisäisiä muutoksi tapahtuu terapian aikana, mutta niiden arvo mitataan sillä, mitä uusia mahdollisuuksia se tuo ihmisten *välille*.

Perheterapia ei pääse aina edes keskittymään kovin fiksuihin ja syvällisiin kommunikaatiokysymyksiin. Ennenkuin perheen jäsenille tarjoutuu edes tilaa intiimin dialogin harjoitteluun, on usein ratkaistava monta käytännön ongelmaa liittyen reiluun työnjakoon, rajallisen ajan ja rahan oikeudenmukaiseen käyttöön jne.

Nämä tilanteet asettavat paljon suurempia paineita terapeutin omalle olemukselle kuin hänen käyttämälleen teorialle tai tekniikalle. Hänen täytyy elämällään ja asenteellaan *elää* sitä uskoa, toivoa ja rakkautta, mitä turhautuneesta ja usein vihamielisestä perhesysteemistä puuttuu. Hänen tulee *olla* jotain sellaista, mitä tässä perheessä ei vielä ole.

Terapeutilla ei ole monestikaan varaa pysyä edes moraalisesti neutraalina. Perheterapian uranuurtaja **Boszormenyi-Nagy** ei edes suosittele sellaista. Hän suosittelee monisuuntaista puolueellisuutta, jossa terapeutti vuoroin asettuu yhden puolelle ja vuoroin toisen puolelle eläytyen peräjälkeen eri perheenjäsenten kokemukseen ja puolustaen kunkin oikeuksia eri näkökulmista.¹²⁵ Se vaatii enemmän kuin taitoa. Terapeutilta kysytään rohkeaa yksilöiden kohtaamista ja pelotonta koko systeemin haastamista. Hän ei voi koko ajan olla vain *puolella*, hänen täytyy uskaltaa olla myös *vastaan*. Tämä on Buberille aidon kohtaamisen tärkeä ulottuvuus, johon palaan myöhemmin. Terapeutti ei voi tehdä tätä pysymällä vain etäisenä tarkkailijana. Hänen on uskallettava liittyä perheen tilapäiseksi jäseneksi *ja* kyettävä välillä tulemaan ulos sitä arvioimaan.

Luulen, että perheterapeutit ovat kaikkein vapaimpia illuusiosta, jonka mukaan hyvin yksityinen ja muista riippumaton sisäinen kasvu ja henkinen kehittyminen on edes mahdollista. Minulla ainakin on hyvin yksinkertainen mittari omalle aikuistumiselleni ja itsenäisyydelleni: *Kuinka läheltä uskallan rakastaa isääni, äitiäni ja sisaruksiani pysyen samalla itseni mittaisena?* Yksityiset harhat omasta kypsydestäni ihmisenä romuttuvat hyvin äkkiä, kun astun suoraan suhteeseen perheeni kanssa. Vain sinän kohtaamisessa näkyy se, mitä ja kuka minä ihmisenä todella olen.

Viidentoista vuoden koulutuskehityksen jälkeen Suomessakin koulutetut perheterapeutit ovat päässeet virallisesti psykoterapiaan luettavien ammattilaisten joukkoon. Matka ei ole ollut ongelmaton, koska perheterapeuttien lähestyminen on niin erilainen, kuin mitä tähänastisessa terapiassa oli totuttu. Mikä se sellainen psykoterapia on, jossa mukana hilluu pieniä lapsia ja isovanhempia – samassa istunnossa? Eikö sairaus olekaan yksilön

¹²⁴ En ole tämän alan kirjallisuuteen perehtynyt, mutta Suomen kuvalehdessä (N:o. 48/95) oli mielenkiintoinen yhteenvetoartikkeli siitä, mitä ulkomailla ja Suomessa on tutkittu ja tehty lääkärihoidon inhimillistämiseksi.

¹²⁵ Boszormenyi-Nagy ja G Sparks. *Invisible Loyalties*. Harper & Row. New York. 1973. S. 105-.

sairautta? Monet “istunnot” eivät tapahdu edes vastaanottotiloissa terapeutin ehdoilla vaan asianomaisten kotona, juuri siinä ilmapiirissä, jossa kohtaaminen ei vielä toimi. Analytikkojen mielestä muiden läsnäolo vain häiritsee yhden potilaan hoitoa. He eivät nähneet reaalisuhteen merkitystä.

Analytikkojen ja perheterapeuttien koulutuskin jo niin eriytynyt, että ammattikuntien välinen dialogi on ollut vaikeuksissa.

Suomessa koulutettuja perheterapeutteja on tällä hetkellä noin 650.¹²⁶

Humanistinen koulukunta

Vasta 60-luvulla ns. kolmas psykologinen koulukunta, *humanistinen psykologia* (analyttisen ja behavioristisen koulukunnan jälkeen) toi kohtaamisen ulottuvuuden laajemmin auttamisammattikunnan tietoisuuteen. Sen perustaja **Carl Rogers** (+**Abraham Maslow** & kumppanit) oli saanut paljon vaikutteita Buberilta ja korosti sen pohjalta ns. “asiakaskeskeistä lähestymistapaa”. Rogersin elämäntyö oli tähänastisen psykoterapian historiassa ehkä terävin piikki etäällä pysyttelevän ammattilaisuuden takapuoleen.

Silti olen saanut sen vaikutelman, että hänen vaikutuksensa “ylemmän tason” ammattilaisiin on ollut aika pieni. Rogersin sanoma puri kyllä moneen ammattiauttamisen alalla ja toi uutta inhimillisyyttä kuvioihin. Mutta psykoterapian valtavirta oli jo ottanut mallinsa ja käytäntönsä Freudilta, ja henkilökohtaiset kohtaamiset ammattiauttajan ja potilaan välillä rajoittuivat pääasiassa ammatillisiin “lipsahduksiin”, joista ei mielellään tehty raportteja tapausselostuksiin.

Rogersin myötä terapiakenttä alkoi kuitenkin villiintyä ja sadat eri pioneerit perustivat omia persoonallisen tyyliensä ja yksilöllisen oivalluksensa mukaisia terapiamuotoja. Jotkut saivat innoituksensa protestihengestä klassista terapia-asetelmaa kohtaan ja menivät vinosti toiseen äärimmäisyyteen. Se poiki kaikenlaisia seksuaalisia sekoiluja terapian nimissä. Nyt kun terapeuttisen vallankumouksen pölyt ovat vähän laskeutuneet, on palattu takaisin siistittyyn käytäntöön, jossa melkein jokainen itseään kunnioittava terapeutti, oli hän sitten minkä suunnan edustaja tahansa, pitää kohtaamisen riskirajat mahdollisimman turvallisina. Kohtelu on ehkä vähän ystävällisempää kuin aikaisemmin, mutta se on edelleenkin kohtelemista eikä kohtaamista.

Elämänsä loppusuoralla Rogers tiivistää koko uransa keskeisimmän sanoman sanoihin: *“Niinä harvinaisina hetkinä, kun yhden syvä todellisuus kohtaa toisen syvän todellisuuden, toteutuu jotain siitä, mitä Martin Buber kutsuu minä-sinä suhteeksi. Sellaiset kohtaamiset eivät tapahdu usein, mutta jos niitä ei ole edes silloin tällöin, emme elä ihmisen elämää.”*¹²⁷

Samaa teemaa jatkaa nuorempi humanisti **Irvin D. Yalom**, jonka erinomaisissa kirjoissa *Existential Psychotherapy* ja *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*¹²⁸ näkyy selkeästi Buberin jalanjalkia. Buberia siteeraten hän muistuttaa psykoterapeutteja siitä, että *suhde* itsessään on se, joka parantaa eikä mikään siinä käytetty menetelmä.¹²⁹

*“Nimenomaan suhde parantaa, suhde parantaa, suhde parantaa – se on terapeutin rukousnauhani.”*¹³⁰

Hän pitää terapeutin “piiloutumista” hoitoa haittaavana ja parantumista ehkäisevänä.¹³¹ Hän kuuluu myös niihin harvinaisiin ammattilaisiin, jotka ovat rohjenneet käyttää sanaa *rakkaus* kuvaamaan terapeutin tärkeintä ominaisuutta.

Objektisuhdeteoreetikot

¹²⁶ Mielenterveys 2/96. S.42.

¹²⁷ Carl Rogers. *A Way of Being*. Houghton Mifflin. Boston. 1980. S. 19.

¹²⁸ Basic Books. New York. 1980 ja 1985.

¹²⁹ I.D. Yalom. *Existential Psychotherapy*. Basic Books 1980. S. 401.

¹³⁰ Rakkauden pyöveli – ja muita tarinoita psykoterapiasta. Tammi. 1991. S. 114.

¹³¹ Yalom -80. S. 401-415.

Psykoterapian ammattilinnakkeen *sisältä* nouseva kohtaamisen haaste on tullut vasta kolmannen sukupolven freudilaisten kautta.

Niinsanottu objektisuhdeteoria on parin viimeisen vuosikymmenen aikana noussut psykoanalyysin hallitsevaksi teoriaksi. Aluksi vierastin koko nimeä, koska se kuulosti tehokkaimmalta mahdolliselta tavalta mitätöidä kohtaamisen ulottuvuus terapiasta. Jos joku on minulle objekti, hän ei todellakaan ole minulle *sinä*. Minusta koko termi kuulostaa epätoivoiselta takertumiselta tieteellisen objektiivisuuden ja akateemisesti hyväksyttävän sanaston viittaa. Silti juuri tällä nimellä kulkevan teorian sisältä käsin on perusteellisemmin alettu asettaa kyseenalaiseksi vanha psykoterapeuttinen epäkohtaamisen kulttuuri.

Mikään tähänastinen teoria ei ole tullut niin lähelle Buberin kuvausta minä-sinä suhteen merkityksestä kuin tämä. **Melanie Klein, D.W. Winnicott, W.R.D Fairbairn, Heinz Kohut, Harry Guntrip** ja kumppanit ovat tehneet yhden tärkeän pesäeron Freudiin: Ihmistä ei enää nähdä vain *viettien* pohjalta toimivana *mekanismina* vaan yksilönä, jonka perustarve alusta alkaen on suhteen luominen *sinään*. Fairbairn heräsi, kun eräs hänen potilaansa sanoi:

*“Sinä aina puhut siitä, että haluan tyydytystä tälle tai tuolle tarpeelle. Mutta minä tarvitsen vain isän ja sillä siisti.”*¹³²

Agressiivinen “vietti” ja kaikenikäiset “tyydytyskeskeiset vietit” ovat Guntripin mukaan vain seurauksia siitä, että perustarve, eli suhde sinään, ei ole onnistunut. Ihmisen persoonallisuuden tutkiminen ei olekaan enää vain hänen viettiristiriittojensa tutkimista vaan hänen *suhdehistoriaansa* tutustumista.

Tämän oivalluksen myötä Heinz Kohut heitti roskikseen kaikki kasvatusoppaat. Hän tajusi, ettei kasvatusperiaattet tai -menetelmät ole niin tärkeitä kuin se, mitä vanhemmat ovat lapsilleen.¹³³ Lapsi kykenee vaurioitta selviämään suuristakin traumaista, jos hän saa kasvaa kohtaavassa ympäristössä, jossa hänen kehittyvä kokonaispersoonansa tulee edes kohtuullisesti huomatuksi, kohdatuksi ja vahvistetuksi.

En tiedä, yhtyisivätkö arvon auktoriteetit määritelmääni, jota olen käyttänyt jo joitakin vuosia. Minusta se on runollinen tiivistelmä koko objektisuhdeteorian ytimeä: *Ihminen on elävänä syntynyt rukous, joka odottaa vastaajaansa.*

Ihmislapsen myöhempi hyvinvointi riippuu siitä, kuinka *aidon* ja *toden* vastaanoton hän on saanut vanhemmiltaan.

Käytän *Herran siunauksesta* lainattua kieltä, koska se kertoo minusta paljon enemmän kuin psykologiset termit: Lapsi tarvitsee sitä, että joku *siunaa* häntä, tunnistaa ja tunnustaa hänet häneksi eikä vanhempien turhautuneiden unelmien täyttäjäksi, lohduttavaksi iltatähdeksi tms. Hän tarvitsee sitä, että vanhemmat *varjelevat* häntä, hänen oikeuttaan olla *sinä*, eikä kukaan muu; että vanhemmat *valistavat hänelle kasvonsa*, eivätkä hyvän äidin naamaria tai mitään muutakaan teeskentelevää roolia; että he olisivat lapselle *armollisia*, eivätkä tuomitsisi hänen tunteitaan tai tarpeitaan vääriksi. Lapsi tarvitsee sitä, että äiti ja isä *kääntävät kasvonsa hänen puoleensa*, katsoisivat häntä eikä vain televisiota, uraa tai omaa itseään ja *antaisivat hänelle rauhan* olla se mikä on, eikä vain suoriutua eri tehtävissä heti alusta lähtien. Lapsi tarvitsee alusta lähtien totuudellisen ja rakastavan sinän (jota teoriassa sitkeästi kutsutaan objektiksi), jonka kanssa voi tulla minäksi.

Kaikki kehityshäiriöt ovat tämän alkuperäisen *minä-sinä* suhteen vaurioita. Kohut ei enää puhunut Freudin korostamasta neuroottisesta syillisyydestä. Hän kutsui aikamme ihmistä *traagiseksi (the Tragic Man)*, minuudessaan tyhjäksi ihmiseksi.¹³⁴

¹³² Journal of Psychology & Theology. 3/90. S. 213.

¹³³ Heinz Kohut. The Restoration of Self. International Universities Press. New York. 1977.

¹³⁴ Kohut -77. S. 243.

Kun minuuden vaurioita käsitellään psykoterapiassa, ne korjautuvat vain sen kautta, että terapeutti antautuu siihen aitoon *minä-sinä* suhteeseen, jota ei alunperin ollut olemassa. Mikään *minä-se* suhde, joka jättää potilaan yksin selvittämään päättään, ei voi korjata näitä alkuperäisiä vaurioita.

Fairburn ja Guntrip (joka oli myös saanut vaikutteita Buberilta) tulivatkin siihen tulokseen, että vanha terapeutin rooli tyhjänä valkokankaana, johon potilas voi heijastaa fantasioitaan on kelpaamaton ja suorastaan haitallinen. Kaiken terapian keskeisin kannatinpylväs on potilaan ja terapeutin keskinäinen objektisuhde, joka psykolatinasta käännettynä tarkoittaa ihan oikeaa ihmissuhdetta. Guntrip sanoi:

*“Persoonalta kadoksissa olevan elävän sydämen uudestisyntyminen ja kasvaminen on perimmäisin ongelma, jota psykoterapia tänään yrittää ratkaista... Jokaisen persoonan sydämessä on jossain määrin olemassa yksinäinen ihminen, mutta hyvin sairaisissa tämä yksinäisyys on äärimmäistä eristäytyneisyyttä, kaikista kokemuksista liian riisuuttu kokeakseen itsensä persoonaksi. Hän on kykenemätön kommunikoimaan toisen kanssa eikä häntä kukaan ole koskaan edes yrittänyt tavoittaa.”*¹³⁵

Vain todellinen suhde terapeuttiin voi korjata suhdevajauksesta syntyneen vamman ja pelastaa hänet heittäytymästä lopulliseen eristykseen.

Heinz Kohut tuli samaan johtopäätökseen vasta myöhemmin. Hän teki vuosia työtä pysyen tarkasti etäisessä ammattiroolissaan. Kesti kauan ennen kun hän uskalsi asettaa kyseenalaiseksi ammattikuntansa pyhintä perinnettä ja suostua siihen, että potilaat oikeasti tarvitsivat ennenkaikkea rehellistä palautetta ja rakkaudellista peilausta tosissaan olevalta ihmiseltä.¹³⁶

*“Se mikä johtaa ihmisen minuuden tuhoutumiseen, on altistuminen kylmyydelle, välinpitämättömyydelle ja epäempaattisesti vastaavalle maailmalle.”*¹³⁷ Tähän tuhoavuuteen hän sisällytti myös terapeutin maailman.

Terapian tarkoitus on antaa potilaalle toinen mahdollisuus rakentaa sellainen ihmissuhde, jossa voisi oikeasti koota itsensä aidoksi minäksi. Se ei mahdollistu vain analyttisen oivaltamisen kautta vaan todellisen *minä-sinä* suhteen kautta.

Kohut kuvaa käytäntöä, jossa analyttikko tai psykoterapeutti astuu ulos roolistaan, anonymististä hiljaisuudestaan ja suostuu olemaan minä sinälle.

Psykoterapeutin on suostuttava antamaan potilaalleen sitä kypsää vanhemman rakkautta, mitä tämä ei aikanaan saanut. Sen kautta hän vahvistuu solmimaan muitakin kypsiä ja keskinäiselle kunnioitukselle perustuvia *minä-sinä* suhteita elämässään.

Guntrip sanoo, että objektisuhdeteorian pioneerien kautta meillä on aika hyvä käsitys minuuden kehityksistä ja vammoista, mutta myöntää, että teoria ei vielä kata kaikkea sitä, mitä tapahtuu Buberin kuvaamassa *minä-sinä* suhteessa.¹³⁸ Se toteutuu hyvissä avioliitoissa ja rehellisissä ystävyysuhteissa, eikä siihen koskaan mitään kattavaa teoriaa tarvitakaan. Tärkeintä on, että psykoerapeutit alkavat ottaa oppia elämän *parhaiten* toimivista ihmissuhteista ja soveltamaan niitä läksyjä ammattiinsa.

Uudempi vauvatutkimus

Freud & kumppanit antoivat hahmoa lopulliselle murtautumiselle keskiaikaisesta kollektiivisesta hengestä tiedostavampaan yksilöllisyyteen. Koko psykokulttuurin syntyi edusti yksilötietoisuuden lopullista läpimutoa maailman yleisille markkinoille. Se oli modernismin huippuvaihe. Buber ja hänen vaikutuksensa piirissä olleet Kohut & kumppanit edustavat toisenlaista läpimurtoa yleiseen tietoisuuteen: Vaikka yksilö ei voikaan saada minuuttaan kollektiivista käsin, hän ei silti ole riippumaton muista.

¹³⁵ H. Guntrip. Schizoid Phenomena, Object relations and the Self. International University Press. New York. 1969. S. 220.

¹³⁶ Heinz Kohut. *How Does Analysis Cure?* Chicago: Univ. of Chicago Press, 1984.

¹³⁷ Kohut -84.

¹³⁸ Guntrip -69. S. 389.

Postmoderni psykoanalyysi tulee varmasti säilyttämään yksilötietoisuuden ja alleviivaamaan sitä, mutta samalla se tulee luultavasti uudestaan painottamaan *toiseuden, sinuuden ja yhteisöllisyyden* merkitystä yksilön kehityksessä. Melkein kaikki objektisuhdeteorian pioneerit venyttivät kielenkäyttöään äärirajoille asti pysyäkseen samalla uskollisina Freudin perinteelle ja klassiselle psykoanalyysille. Teorian nimikin juontuu Freudin tapaan kutsua ketä tahansa tärkeää sinää objektiksi. Riippuen näkökulmasta jotkut pitävät heitä edelleen klassisina freudilaisina eikä suinkaan suuren gurunsa murhaajina. Alalla on kuitenkin kasvanut sukupolvi, joka ei tunne samaa lojaalisuutta traditiolle. En edes tiedä, miksi heitä nimittäisin. Näyttää kuitenkin siltä, että objektisuhdeteoreetikot jäävät klassisen psykoanalyttisen teorian muurinmurtajiksi. Vasta heidän jälkeensä tulevat pioneerit ovat vapaita muokkamaan aivan uutta teoriaa uusien havaintojen pohjalta. Se tulee varmasti vahvistamaan objektisuhdeteoreetikkojen keskeisiä johtopäätöksiä *minä-sinä* suhteen ainutlaatuisesta tärkeydestä sekä lapsuudessa että myöhemmässä hoitosuhteessa. Ehkä objektisuhdeteoria vaihtuu *intersubjektiivisuusteoriaksi*. Joka tapauksessa uskon, että melkein kaikki sitkeästi kiinni pidetyt freudilaiset teoriat saavat vähitellen väistyä muutaman seuraavan vuosikymmenen aikana.

Ne olisivat voineet väistyä jo alkuunsa, jos Buberin olettamukset olisi otettu vakavasti. Buber ilmaisi jo 1922 pitämässään luennoissa käsityksensä, että ihminen syntymästään asti etsii sinää. Hän ei uskonut, että lapsi tulee itsekseen eriytymällä alkuykseydestä tai symbioosista, vaan että minuus on jo olemassa ja se tulee tietoiseksi itsestään nimenomaan sen kautta, että lapsi saa kontaktin sinään.¹³⁹ Koska hän ei keskittynyt pienen lapsen kehityspsykologisen teorian luomiseen niinkuin Freud, hänen muutaman sivun pituiset olettamuksensa jäivät siltä osin vaille huomiota.

Kirja, joka lopullisesti vahvisti objektisuhdeteoreetikkojen olettamukset ja samalla aloitti vanhojen teorioiden perusteellisen uudelleenarvioinnin, oli **Daniel Sternin** yhteenveto omista ja lukuisten muiden tekemistä vauvatutkimuksista: *The Interpersonal World of the Infant*.¹⁴⁰ Hyvin tarkkojen havaintojen perusteella Stern päättelee, että itseyden peruselementit ovat olemassa aivan alusta lähtien ja lapsi osaa valikoivasti vastata siihen, miten toinen kohtelee tai kohtaa hänet. Hän pystyy erottamaan sisältä tulevat reaktiot ulkopuolelta tulevista ärsykkeistä.

Olen itsekin pitkään hyväksynyt itsestänselvytyksenä Freudin ja monen muun opetuksen alkuperäisestä *symbioottisesta ykseydestä*, jossa lapsi ei vielä erota itseään ympäröivästä maailmasta. Ensimmäinen kolahdus siihen teoriaan tuli oikeastaan vasta viidennen lapseni (ensimmäinen toisesta avioliitosta) syntymän yhteydessä. Oltuaan hetken äitinsä rinnalla Raili haastoi minut pesemään hänet. Epävarmana ja arkana yritin siirtää tehtävän kättilölle, mutta en päässyt pinteestä. Muistan hämmennyksen, kun otin Jeminan syliini ja huomasin, kuinka hänen silmänsä tapittivat suoraan omiini. Vaihdoin asentoa monta kertaa, mutta läpituokeva, rauhallinen, kaiken ja ei mitään sanova katse pysyi samana. Koko pesun aikana ja senkin jälkeen hänen silmänsä tavoittivat omani mistä asennosta tahansa. Niin paljasta ja alastonta katsetta en ole koskaan aikaisemmin kohdannut. Tuo alkuperäinen järkähtämätön katsekontakti katosi muutamaksi kuukaudeksi, eikä ollut palatessaan enää sama. Tuon ehkä kymmenminuuttisen aikana uskoni alkusymbioosiin mureni. En vielä silloin tiennyt Sternin kirjasta mitään. Tulin kuitenkin aika vakuuttuneeksi siitä, että vastasyntynytkin lapsi jollakin tasolla on, ja myös kokee olevansa sinästä erillään oleva minä.

¹³⁹ Horwitz -88. S. 79-81.

¹⁴⁰ Basic books. New York. 1985.

Olisin voinut tehdä samat johtopäätökset omista taantumuskokemuksistani, joista päättelin tiettyjä tosiasioita ajasta, jolloin itse olin vastasyntynyt. Tarkistin ne äidiltäni ja ne pitivät paikkansa, mutta en ymmärtänyt niiden pohjalta asettaa kysenalaiseksi itsestänselvyytenä hyväksymääni symbioositeoriaa.

Havaintojensa perusteella Stern hylkää vanhan käsityksen siitä, että lapsi eriytyy alkusymbioosista autonomiseksi minäksi. Hän tarjoaa sen tilalle kuvausta lapsen alkuperäisen minätunnon asteittaisesta tiedostamisesta. Lapsi pystyy alusta lähtien vastaamaan siihen tapaan, jolla häntä lähestytään. Tärkeintä ei ole vain asiallinen ruokinta, vaippojen vaihto ja fyysinen huolenpito vaan se, millä tavalla, millä asenteella ja missä hengessä kaikki tämä tehdään. *Minä-sinä* suhde on alusta lähtien todellinen, ja sen luonne muovaa lapsen myöhempiä tapoja kokea itsensä ja suhteensa muihin.

Tämä saattaa olla monelle äidille ja isälle kokemuksellinen itsestänselvyyden. Kuitenkin vasta viimeisen vuosikymmenen aikana psykoanalyttinen teoria on alkanut hahmottua sen havainnon ympärille, että lapsi ei synnykään alkusymbioosiin vaan *alkuerillisyyteen*. Alkuykseys ja siitä eriytyminen, jonka kautta on selitetty niin paljon (Raamatun paratiisikertomusta myöten), on korvautumassa alkuyksinäisyydellä, joka alusta lähtien etsii *vuorovaikutusta sinään* tullakseen tietoiseksi ja kokonaisvaltaiseksi minäksi.

Uusimmat todisteet tälle havainnolle löytyvät **Alessandra Piontelli**n kirjasta *From Fetus to Child*.¹⁴¹ Tutkittuaan systemaattisesti sikiöiden elämää ultraäänien avulla Piontelli päätelee, että minä - ei minä -kokemukset voivat ilmaantua sikiöille aina, kun se liikkuu eli noin 7,5 viikkoisesta alkaen.¹⁴²

Millä tavalla sikiö- ja vauvatutkimukset sekä objektisuhdeteoreetikkojen uudet teoriat tulevat hedelmöittämään uusia psykoanalyttisia teorioita, on vielä epäselvää. Varmaa on se, että monet vanhat tulkinnat ja diagnoosit tulevat sen myötä joutumaan samaan pönttöön, johon ensimmäiset vaipatkit heitetään.

Buberin kartoittama *minä-sinä* suhde ja siinä johtuvat muutokset tulevat saamaan yhä keskeisemmän aseman. Useimmat lastenhoito-oppaat, terapian oppikirjat ja psykohistorian teokset joudutaan kirjoittamaan uusiksi, kun lopullisesti tunnustetaan, että ihmisyyden salaisuus ei olekaan alkusymbioosissa ja sen keskeltä nousevissa psykodynaamisissa vieteissä vaan minän ituna syntyneen ihmislapsen ikävässä sinän luokse.

2. Parantavan kohtaamisen ulottuvuuksia

a) *Minä-sinä ja minä-se*

Korostaakseen uskoa siihen, että inhimillisen elämän syvin todellisuus ankkuroituu keskinäisiin suhteisiimme, Buber otti käyttöön kaksi sanaparia: *minä-sinä* ja *minä-se*. Näihin hän tiivistä maailmassa ja suhteissa olemisen keskeiset ulottuvuudet. Hän ei tyytynyt käyttämään tavallista sanontaa minä ja sinä, koska se on vain laimeasti toteava ilmaisu (kaksi osapuolta on olemassa) ja korostaa osapuolten atomistisuutta kertomatta vielä heidän suhteestaan mitään.¹⁴³

Karhu ja mehiläinenkin ovat yksilöitä. Muurahaiskeko on hyvin järjestäytynyt harmoninen ja suht' tasa-arvoinen yhteisö, mutta *minä* ja *sinä* esiintyy maailmassamme vain siksi, että ihminen on olemassa. Eikä siinä kaikki, minä olen, koska sinä olet.

Sartre ei uskonut *minä-sinä* suhteeseen ollenkaan. Hänelle toisen ihmisen objektiksi tekevä *minä-se* katse oli ihmisen helvetti, josta ei ole ulospääsyä. Hän koki toisen

¹⁴¹ En ole saanut kirjaa käsiini, joten referoin sitä Ehnroothin (-96) kirjan kautta.

¹⁴² Ehnrooth -96.

¹⁴³ Laurence J. Silberstein. Martin Bubers Social and Religious Thought. Alienation and the Quest for Meaning. New York University Press. New York & London. 1989. S. 129.

katseen aina objektiksi tekevänä. Siksi hän vihasi ajatusta Jumalasta, joka näkee. Hän ei voinut kuvitella kohtaavaa katsetta, jonka kautta syntyy yhteys sinään.

Buber kieltäytyi intohimoisesti hyväksymästä tätä lopullisena totuutena. Ehkä juuri se oli hänen merkittävin lahjansa meidän vuosisadallemme, jossa *minä-se* kulttuurin ontto ja orpo ilmapiiri on tiivistymässä.

Hän ei ajatellut tuovansa maailmaan mitään uutta näiden sanapariien kautta. Hän uskoi niiden kautta vetoavansa ihmiskunnan yleiseen ja yhteiseen kokemukseen. Hän oli vakuuttunut siitä, että ihmiset pystyvät tunnistamaan minä-sinä suhteen kuvauksista jotain perustuttua vaikka monille ehkä jo kauan sitten unohdettua.

Buber ei suinkaan jakanut ihmisiä *sinä* tyyppeihin ja *se* tyyppeihin. Päinvastoin hän pyrki purkamaan tätä jakoa haastamalla jokaista, myös psykoterapeutteja, kohtaamaan *sen sinänä*. Valinta on meidän. Minun on sydämessäni tunnistettava näiden asenteiden ja olemistapojan eron ja päätettävä kumman mukaan itse lähestyn toista. Minun on herätettävä itseni siitä normaalista "ajatuksissaan olevasta" tilasta. Voin tehdä tämän jopa kadulla kävellessäni. Normaalisti kuljen ajatuksissani ja jokainen vastaantulija on vain ohikiitävä *se*, jota en juuri noteeraa. Joskus muistutan itseäni siitä, että jokainen on *sinä*, hidastan vauhtia ja katson ihmisiä toisella tavalla.

Samalla tavalla joudun joskus herättämään itseni terapiatilanteessa. Kuuntelen kyllä ja olen paikalla, mutta sisäisesti olen vetäytynyt itseeni ja *sinästä* on huomaamatta tullut *se*, jota istun tässä analysoimassa olematta enää kokonaisvaltaisessa suhteessa häneen. Ulkonaisesti muutos ei ole suuri, mutta sisäisesti se on valtava. Hänen ja minun välisessä ilmapiirissä se on havaittavissa – tarkkavaistoinen asiakas huomaa jääneensä yksin.

Minä-se suhteeseen voin antautua vain osalla olemustani puolittain tarkkaillen tai vain ohimennen huomioiden. *Se* ei haasta koko minuuttani läsnäolevaksi. Toinenkin kutistuu minulle vain tietyksi ihmiseksi, jonka tunteita, tarpeita, ajatuksia, käytöstä tarkkailen tai jonka kokemuksia kuuntelen. Vain olemalla kokonaan minä-sinä suhteessa voin tavoittaa toisen ydinminuuden, joka ei selity vain sen erilaisten ilmenemismuotojen kautta.

Kohutin mukaan *minä-se* ilmapiiri voi vaikuttaa myös potilaan minäsuhteeseen. *Minä-sinä* suhteiden puuteessa hän alkaa suhteutua itseensäkin pelkkänä persoonattomana objektina, jota hän tarkkailee.¹⁴⁴ Hän vieraantuu oman minuutensa ytimestä. Ilman minä-sinä suhdetta hänen olennainen ihmisyytensä haihtuu tai luhistuu.

Vasta kun suostun kohtaamaan *sen sinänä*, joudun kokoamaan koko minuuteni tähän hetkeen. Mikään minusta ei pääse pakoon. Sekin, mitä en itsestäni aikaisemmin tuntenut, saa mahdollisuuden yllättää meidät molemmat.

Parisuhderyhmissä olen huomannut, kuinka jotkut parit puhuttelevat toisiaan termeillä *vaimoni*, *eukkoni*, *mieheni* tai *puolisoni jne.* Tuntuu aika hassulta, kun pitkään naimisissa olleet ihmiset käyttävät näitä termejä myös puhuessaan *toisilleen*. Näillä sanoilla ikäänkuin pidetään toisen tuntematon olemus hallittavassa muodossa verbaalisen taikatempun avulla.

Sinän kohtaaminen sinänä merkitsee luopumista kaikista yrityksistä koota toinen yhden sanan tai määritelmän alle. Sinä olet sinä, eikä mikään sana, määritelmä tai abstraktio voi vangita olemustasi haltuunsa.

Vaikka terapiassa ei suorassa puhuttelussa käytettäisikään sanoja asiakas tai potilas, ne kuitenkin tarjoavat kättelyssä tietyn koossapitävän ja turvallisesti rajaavan määrään toisesta. Kun siihen vielä ynnätään diagnostisia lisämääreitä, suuri tuntematon *sinä*

¹⁴⁴ James W. Jones. Contemporary Psychoanalysis & Religion. Transference and Transcendence. Yale University Press. New Haven and London. 1991. S. 131.

kutistetaan yhä vain pienempään verbaalisesti hallittavaan lokeroon. Sinästä tulee *se* potilas, joilla on ne ja ne oireet.

Analyyttisen arvioiva katse olettaa, että *se* on palasista koottu ja siksi myös palasina arvioitavissa. Mutta mikään ihmiselämän psykodynaamisten tai kokemuksellisten palikoiden summa ei tyhjentävästi selitä eikä tee oikeutta sille *sinälle*, joka tämä ihminen on.

Sinän tiedostaminen on ainutlaatuisen *hengen* tiedostamista. Tiedän, että tämä sana ei ole psykologiaan mahtunut, ja käytän sitä juuri sen takia. Tarkoitettakoon sillä mitä hyvänsä, siinä on minusta edes jotain pyhäinjäännöstä jäljellä. Terapeutin välittömin haaste uuden ihmisen edessä on nimenomaan herkistää itsensä tuolle pyhän ulottuvuudelle, joka potentiaalisena odottaa tunnistajaansa jokaisessa kohtaamisessa. Itse asiassa terapeutilla on erinomainen mahdollisuus siihen. Emme me normaalisti pysähdy ottamaan tapaamiamme uusia ihmisiä niin vakavasti. Terapiatapaaminen antaa kaikesta keinotekoisuudesta huolimatta erinomaisen mahdollisuuden hiljentyä ennen asiakkaan kohtaamista. Voin edes muutamaksi minuutiksi ennen järjestettyä tapaamista pysäyttää itseni, tyhjentää itseni muista asioista ja muistuttaa itseäni, että olen lähdössä kohtaamaan jotain sellaista, mitä tämä universumi ei ole koskaan ennen nähnyt – ainutlaatuisen sinän.

Jos tällainen kohtaamisen pyhä henki löytyy, voin säilyttää tarvittavan kunnioituksen toista kohtaan vielä silloinkin, kun vetäydyn *minä-se* suhteeseen tehdäkseni tarvittavat arviot ja jatkosuunnitelmat.

Jokaisen ryhmän aikana käymme vaimoni Railin ja kulloinkin paikalla olevan kirjurin kanssa läpi päivän aikana kootut muistiinpanot. Käymme läpi kunkin tekemiä huomioita jokaisesta ryhmäläisestä. Silloin tällöin joku meistä retkahtaa kunnioittavasta asenteestaan ja sortuu heittämään huulta tai tekemään vitsikkäitä päätelmiä jostakin ryhmäläisestä. Käytäntö, joka normaalissa arkijuoruilussa tuntuisi ihan viattomalta, kuulostaakin yhtäkkiä aika pahalta. Olemmehan juuri vähän aikaa sitten olleet hänen edessään ihan eri hengessä. Sellaisina hetkinä kontrasti *minä-sinä* suhteen ja *minä-se* suhteen välillä kirpaisee.

Buber ei ollut romanttinen idealisti tai vaativa moralisti puhuessaan tästä asiasta. Hän tiesi varsin hyvin, että maailma on täynnä ihmisiä, joihin emme koskaan saa *minä-sinä* suhdetta.

Silti hänen ajattelunsa kuulostaa välillä vähän mustavalkoiselta ikäänkuin *minä-sinä* ja *minä-se* suhteet olisivat kokonaan toisensa poissulkevia eikä niiden väliltä löydy mitään aste-eroja. Ehkä profettojen tehtävä on kärjistää – ja profettana minä hänet koen.

Joka tapauksessa minusta näyttää siltä, että useimmissa suhteissa todentuva realiteetti lankeaa näiden vastakkaisuuksien välimaastoon. Harvoin olemme kokonaan poissaolevia ja vielä harvemmin kokonaan minänä läsnä sinälle. Ehkä on mahdollista elää jopa molemmissa todellisuuksissa samanaikaisesti. Ainakin itse koen joskus ryhmäohjaajan roolissa kummallisia hetkiä, jolloin tuntuu siltä, että olen totaalisesti läsnä sinälle samalla, kun seison ikäänkin molempien vieressä tarkkailemassa juuri tätä kohtaamista. Näitä oloja on vaikea kuvata, mutta niistä on hyvä siirtyä tarkkailemaan läheisyyden ja etäisyyden problematiikka terapiassa.

b) Läheisyys JA etäisyys

“Kaksi yksinäisyyttä sinulla on elämässäsi. Vain toisen niistä sinun tulee juurineen kitkeä pois: itseesi vetäytyneen sulkeutuneisuuden ja kyvyttömyyden olla yhteydessä. Toista yksinäisyyttä sinun tulee sen jälkeen vahvistaa... Vahvistuakseen ihmisen tulee aina silloin tällöin kutsua voimansa kotiin itseensä, jossa hän voi levätä kaiken sen

*seurassa mikä on ollut ja mikä tuleva on, jotta hän voisi uudelleen astua yhteyteen niiden ihmisten kanssa jotka ovat.*¹⁴⁵ **Martin Buber**

(1) Sekä että

Keskeisin kritiikkini nykyistä ammattiauttamista kohtaan on ollut kohtaamisen todellisen ulottuvuuden puuttuminen. Sitä voisi myös kutsua läheisyyden ja intiimiyden puutteeksi. Yrittäessäni hahmottaa ongelmaa oman kokemukseni kautta huomaan mahdottomaksi tarjota reseptiksi pelkkää kohtaavaa läheisyyttä.

Taisteloin monta vuotta tämän kysymyksen kanssa, kunnes oivalsin, että parantavaan kohtaamiseen todellakin kuuluu *sekä* läheisyys *että* etäisyys. Kuulostaa ehkä naiivilta ja yksinkertaiselta, mutta minulle tämä ongelma on ollut kaikkea muuta kuin yksinkertainen, ja sen laukeaminen sekä-että-ratkaisuun edes älyllisellä tasolla on ollut suuri helpotus. Käytännössä näiden asioiden tasapainottaminen on edelleen vaikean tuntuista. Etäällä pysymisen ja lähelle tulemisen välinen ristiriita on edelleen kapealla harjanteella kulkemista.

Itse olen liikaakin varonut joutumasta etäiseen, kylmään ja hylkäävään asiantuntijarooliin. Se on tehnyt minulle vaikeammaksi arvostaa ja päästä sovintoon senkin etäisyyden kanssa, joka terapiasuhteeseen kuuluu.

Kaikissa suhteissa ja erityisesti hoitosuhteessa tarvitaan *sekä* antaumuksellista läheisyyttä *että* tarkkailevaa, analyttistä ja päättelevää etäisyyttä.

Kysymys näiden ulottuvuuksien keskinäisestä tasapainosta ja toimivuudesta on uudemman psykoterapian tärkeimpiä kysymyksiä.

Kuinka paljon molemminpuolista avoimuutta terapiasuhteessa voi olla? Kuinka paljon on hyvä olla? Mikä on liikaa? Mikä on liian vähän?

(2) Etäisyys

Minä-*se* suhteen antama etäisyys luo turvapaikan, jossa voin pitää itseni ja toisen yllätyksettömässä järjestyksessä ja turvallisen tuntuaisessa hallinnassa. Terapeutille se antaa mahdollisuuden pysyä hyvin määritellyssä ja kurinalaisessa ammattiroolissa ja säilyä potilaan objektiivisena tarkkailijana, josta voi rauhassa tehdä dignostisia havaintoja ja suunnitella siitä seuraavia terapeutisia toimenpiteitä.

Vaikka toistaiseksi olenkin arvostellut terapeutin neutraalia etäisyydenottoa, en silti tarkoita, etteikö ammatillisessa *minä-se* etäisyydenotossa olisi mitään hyödyllistä.

Päinvastoin, se on sekä väistämätön että välttämätön ulottuvuus mitä tahansa suhdetta – myös hoitosuhdetta. En siis halua yliromantisoida *minä-sinä* kohtaamista ikäänkuin se olisi terapian ainoa rakentava ulottuvuus. Sellaisen väittäminen olisi sekä käytännön mahdottomuuteen takertumista että hoitosuhteen toisen olennaisen ulottuvuuden mitätöimistä.

Uskon, että asiakkaatkin (varsinkin ne, jotka itse hakeutuvat terapiaan) useimmiten haluavat auttajaltaan molempia.

Ensinnäkin, jos asiakas saa sen molemminpuolisuuden, jonka hän henkilökohtaisen luottavaisuutensa säilyttämiseksi tarvitsee, hän yleensä voi antaa terapeutin rauhassa vetääntyä etäämmälle, koska asiakas tarvitsee tilaa omille asioilleen ja niiden purkamiselle.

Tilaa-antava etäisyys ei olemuksellisesti ole aidosta *minä-sinä* suhteesta tinkimistä tai pelkkään katsomoon siirtymistä. Olen edelleen samalla kentällä, mutta astun vähän syrjemäs ja puhun vähän vähemmän, koska kenttä on tilattu *hänen* tarinansa näyttämöksi.

¹⁴⁵ Buber -57. S. 110.

Toiseksikin, jos asiakas on tarpeeksi vakuuttunut terapeutin henkilökohtaisesta välittämisestä itseään kohtaan, hän joskus toivoo saavansa myös neuvoja, palautetta, tulkinta-apua jne. Eli hän toivoo terapeutiltaan tiettyä *asiantuntija-etäisyyttä*. Tämäkin etäisyyden muoto saa painoarvonsa ja merkityksensä sen vastakohdan kautta. Eli vasta silloin, kun suhde on aidosti henkilökohtainen ja tosi, autettavalla on varaa oikeasti avautua toisen neuvoille, tulkinnoille jne. Pelkästä etäisyydestä käsiin syvälle tunkevat asiaanpuuttumiset (ns. neutraalit tulkinnatkin ovat sellaisia) ovat yleensä vain loukkaavaa ja yksipuolista vallan käyttöä.

Lapset tajuavat tämän vielä hyvin. Yritäpä komennella tai neuvoa lasta, jota et rakasta tai johon et vielä ole luonut mitään suhdetta. Hän yleensä torjuu sen aggressiivisen loukkaantuneesti –ihan hyvästä syystä. Vain suhteen molemminpuolinen syvyys antaa asiantuntijuudelle todellista auktoriteettia.

Jos terapeutti antautuu kokonaan upoksiin potilaan kanssa kykenemättä ollenkaan nousemaan tunteiden merestä rannalle, hänestä tuskin on siihen, mihin hänet on palkattu.

Aito minä-sinä suhde kunnioittaa sitä väliä, joka minun ja sinun välillä oikeasti on. Siinä on *kunnioittavaa etäisyyttä*. Asiakastaan kunnioittava terapeutti ei yritä olla tuttavallinen, jos suhde ei vielä ole sitä, eikä hän näyttele intiimiyttä ja läheisyyttä, jota ei oikeasti tunne. Kuinnioittava välin pitäminen on toisen erillisyyden ja erilaisuuden arvostamista samalla, kun se on tämän suhteen tämänhetkisen kehitysvaiheen kunnioittamista. Uskon, että useimmat asiakkaat vaistoavat ja vastaanottavat kiitollisuudella sen etäisyyden, joka perustuu arvostukseen eikä mihinkään keinotekoiseen rooliasetelmaan.

Neljänneksi *rakkaus on myös pidättyväistä*. Rehellisyyden nimissä on niin monta kertaa sanottu oikeita asioita vääränä hetkenä. Terapeutti, joka oikeasti välittää asiakkaastaan, voi joutua rakkauden tähden kantamaan sisällään asioita, joita ei halua sanoa nyt vaan joskus myöhemmin.

Tämä on petollinen kohta. Voin kutsua myös omaa pelkuruuttani tai kuviteltua ylemmyyttäni rakkaudeksi.

“Hänelle ei ole vielä hyväksi sanoa, että...”

“Hän ei vielä kestäisi sitä että...”

Mistä minä sen tiedän? En mistään. Siksi minun on vain huolehdittava siitä, että tämä etäisyydenottoni todellakin perustuu kunnioittavaan rakkauteen eikä toista aliarvioivaan luottamattomuuteen ja oman ammatillisuuden yliarvioimiseen. Omista motiiveistani voin sentään tietää vähän enemmän kuin asiakkaan valmiudesta kohdata totuus.

Sitten tulee vielä se *etäisyys jonka terapautti itse tarvitsee*.

Ensinnäkin useimmat ammattilaiset *joutuvat* työvelvollisuuksiensa takia vetäytymään sellaiseen etäisyyteen, jossa he pystyvät vapisevammoin käsin ja kuivin paperein kirjoittamaan anamneesinsa, epikriisinsä, diagnoosinsa, prognoosinsa jne. Niitä varten täytyy tehdä muistiinpanoja jo istunnon aikana. Monet kärsivät siitä ja jättäisivät ne mieluiten tekemättä. Miksei senkin voisi kertoa potilaalle?

Toiseksikin terapeutin *luonnollinen tapa olla* on etäisempää tai läheisempää riippuen hänen tyylistään, temperamenttirakenteestaan jne. Siitäkin voi puhua. Asiakkalle voi yksinkertaisesti kertoa, että *“minun tyylini ja tapani olla on nyt vähän tällainen. Kuinka se sopii sinulle?”*

Kolmanneksi terapeutin oma vahvojen tunteiden ja myötäelämisen sietokyky voi olla rajallinen. Hän voi tulla niin satutetuksi kuulemastaan, niin rasitetuksi keskinäisestä ristiriidasta tai hän voi joutua niin ymmälleen siitä, mistä ihmeestä tässä on kysymys, että tarvitsee hetken etäisyyttä kootakseen itseään ja ajatuksiaan.

Tärkeintä on, että hän tekee sen reilusti kertoen samalla syyn siihen, eikä perustele vetäytymistään millään “nyt on aika tehdä tulkintoja” tai muulla todellisuutta peittävällä ammattihöpinällä.

Neljänneksi terapeutin oma *yksityisyyden tarve*. Ei tätä rajaa tarvitse vetää millään säännöillä. On vain oltava uskollinen niille yksityisyyden rajoille, joita kulloinkin tarvitsee pitääkseen itsensä koossa ja voidakseen hyvin. Ne vaihtelevat omien tarpeiden mukaan, enkä minä näe mitään pätevää syytä rajata niitä kömpelöillä ja aina samanlaisilla ammattisäännöillä. Jos asiakkaan kysymys tuntuu tunkeilevalta, voin sanoa nimenomaan sen ja kieltäytyä vastaamasta juuri sillä perusteella. Ei minun tarvitse vedota mihinkään teorioihin ja yleisiin käytäntöihin siitä, mitä tällaisessa tilanteessa on hyvä kertoa ja mitä ei. Minä jätän jakamatta, mitä en halua jakaa, eikä minun tarvitse halujani perustella vetoamalla korkeampaan auktoriteettiin.

Kun puhun yksityisyydestä, tarkoitan terapiatilanteen ulkopuolella olevaa yksityisyyttä. On minun yksityinen asiani, kerronko minä jotain ensimmäisistä seksuaalikokemuksistani, aviosuhteeni nykytilasta, uskonnollisesta vakaumuksestani tai tulevaisuuteni haaveista. Auttajana minä *en* pidä yksityisenä oikeutani olla ainakin pyydettyä kertomatta toiselle, mitä tunnen tapaamisen aikana. Jos haluan pidättää sellaisenkin oikeuden itselleni, minun on kerrottava se asiakkalleni jo ennen suhteen alkamista. Sellainen etäisyyden otto merkitsee aidon minä-sinä suhteen haavoittamista. Uskon, että useimmat asiakkaat pohjimmiltaan odottavat ja toivovat terapeutiltaan reilua *tässä ja nyt* rehellisyyttä. Jos en ole siihen valmis, se on tehtävä heti kättelyssä selväksi. Kaikki etäisyydenotto ei ole *minä-sinä* kohtaamisen pettämistä. Buber sanoi: *“Jotta voisit kohdata toisen, sinulla täytyy olla lähtöpaikka. Sinun on täytynyt olla itsesi kanssa ja sinun täytyy pysyä itsesi kanssa.”*¹⁴⁶

Etäisyyden otto on myös lähelle tulevan kohtaamisen *edellytys*. Minun täytyy vetäytyä kaikesta ja kaikista etäälle *kootakseni itseni kohtaamista varten*. Minun täytyy hiljentyä, tulla kotiin itseni, jättää murheet ja huolet, suunnitelmat ja pelot ja kaikki muut “muualla olemiset” astuakseni täysipainoisesti uuteen tilanteeseen ja uusien kasvojen eteen.

Kohtaaminen on mahdollista vasta silloin, kun minä olen tarpeeksi selvästi minä pystyäkseen näkemään sinut sinuna eikä vain seuraavana päänsärkynäni edellisten lisäksi.

Tässä mielessä etäisyys on myös läheisyyden palvelija.

(3) Läheisyys

Kaikenmuotoinen *riippuvuus* on viime aikojen muotidiagnoosien listaykkönen. Sen vastakohtana on monella tavalla määritelty itsenäisyys, autonomisuus, itseohjautuvuus ja tietenkin riippumattomuus. Minä luulen, että ylenpalttinen riippuvuuden herättämisen pelko tekee läheisyyteen liittyvät kysymykset ylenpalttisen vaikeiksi. Kaikenlaisessa läheisyydessä on niin paljon sellaista, joka muistuttaa riippuvuutta. Miksi? Koska me *olemme* riippuvaisia toisistamme. Yhdyn täysin Kohutin käsitykseen siitä, että ihanne täysin autonomisesta ja muista riippumattomasta yksilöstä on epärealistinen ja todellisuudelle vieras. Hän tekee eron vain *kypsymättömän* riippuvuuden ja *kypsan* (tai terveen) riippuvuuden välillä.¹⁴⁷

Väistämätön keskinäinen riippuvuutemme *on* tulen lailla polttava kysymys terapiassa. Siksi meidän on opittava tunnustamaan erilaiset läheisyyden muodot tarpeellisiksi ja tulemaan toimeen niiden kanssa. Mainitsen muutamia mielestäni tärkeitä läheisyyden muotoja.

¹⁴⁶ Buber -65. S. 21.

¹⁴⁷ Kohut -84. S. 52.

Rohkaiseva läheisyys: Jos toivon asiakkaaltani autenttista itse-ilmaisuutta, minun on oltava valmis suostumaan siihen itse. Hän voi tarvita häpeäsolmujensa avaamiseen rohkaisua ihmiseltä, joka itse on ollut tekemisissä hävettävän asian kanssa. Tähän perustuu kaikkien AA-ryhmistä poikineiden itseapuryhmien tehokkuus. Ihmiset saavat rauhassa kuunnella toisten avautumista vaikeissa asioissa, ennen kuin päättävät omasta avautumisestaan. Mikä estäisi tämän ulottuvuuden soveltamista yksilöterapiaan? Ei nähdäkseni mikään muu kuin terapeutin oma vaikeus suostua kohtaamaan toinen samalla tasolla olevana ihmisenä.

Vahvistava läheisyys: Buber kertoo hasidijuutalaisesta rabbista, joka sanoo: “Kun joku laulaa äänenkorkeutensa ääri rajoilla, hän ei uskalla yrittää korkeammalle. Mutta kun toinen, jolla on laajempi skaala, tulee laulamaan hänen kanssaan, hän nostaa äänensä korkeuksiin, joita ei ole aikaisemmin kokenut.”¹⁴⁸

Rohkeasti mukana laulaminen on vahvistavaa läheisyyttä. Joskus se merkitsee varovaiseen vihanilmaisuuksiin mukaan menemistä itse tuntemallaan vihalla. Toisinaan se merkitsee kostean silmän vapauttamista avaamalla omat kyynelkanavat, surun valloilleen päästämistä yhtymällä siihen.

Se voi tarkoittaa varovaisesti ilmaistujen tarpeiden vahvistamista tunnustamalla omat vastaavat tarpeensa, tahdon vahvistamista uskomalla sen oikeutukseen, mielipiteen vahvistamista esittämällä sille lisää perusteluja jne.

Korvaava ja korjaava läheisyys: Terapia joka vain toistaa lapsuuden kontaktiturhaamaa siinä toivossa, että potilas oivaltaisi siitä jotain uutta, “työstäisi” siihen liittyvät torjutut tunteet, oppisi tulemaan toimeen sen kanssa jne., ei riitä. Monet tarvitsevat oikeasti uuden mahdollisuuden kokea jotain siitä, mikä ei aikanaan ollut mahdollista. Silloin terapeutin on uskallettava kohdata toisen primitiivinen riippuvuus tavalla, joka ei toista vanhaa yksinjätetyksi traumaa, vaan tarjoaa jotain todellista sen tilalle.

Minä olen usein kokenut sen pelottavana. Myönnän monesti juosseeni siitä pakoon, koska se on *minulle* liian vaikeaa. Joskus olen jopa puolustellut itseäni raukkamaisella tietävyydellä ja väittänyt, että “sellainen ei olisi sinulle hyväksi”. Miksi en olisi yksinkertaisesti voinut myöntää, että minulla on tässä vaiheessa lapsia ihan tarpeeksi. En jaksa enää kohdata enempää lapsen riippuvuutta. Minusta ei vain ollut korvaavan läheisyyden antajaksi.

Ei kukaan voi antaa *täydellisesti* korvaavaa tai korjaavaa läheisyyttä. Arvioimme tilanteita väärin. Tulemme liian lähelle tai pysymme liian kaukana. Tilanearviomme osuu harhaan jne. Voimme vain toivoa, että erehdyksemme ei riko syntyvää perusluottamusta ja että ne antavat toiselle mahdollisuuden harjoitella myös turhautumien kohtaamista vetäytymättä uudestaan eristyksiin tai harhakuvitelmiin. Terapeutti voi saada niskoilleen vihaa, raivoisaa pettymystä ja kohtuuttoman tuntuista haukkumisia. Niiden edessä hän voi olla kiusattu vetäytymään kaikesta läheisyydestä ja lähteä taas vain etäältä tulkitsemaan näkemiään reaktioita. Juuri näissä tilanteissa asiakas onkin aina jäänyt yksin. Siksi on tärkeää, että terapeutti pysyy läsnä, myöntää, miltä osin on *itse* oikeasti osallistunut toisen pettymyksiin. Silloin terapeutti antaa toiselle kokemuksen siitä, että yhteys ja läheisyys voi säilyä turhautumista huolimatta. *Sitä* hän ei todennäköisesti ole koskaan aikaisemmin kokenut.

Tämä oli Kohutin keskeinen terapeutin teema. *Korvaava ja korjaava läheisyys pitää sisällään myös turhautumisia.* Minusta terapeutin *ei* kuitenkaan tarvitse niitä tietyn tahdon tuottaa. Niitä tulee joka tapauksessa, jos hän on uskollinen myös omille rajoituksilleen. Kontaktin säilyminen turhautumisen keskellä lisää varsinkin “rajatilapotilaan” uskallusta ja kykyä kohdata turhautumia muissakin ihmissuhteissa

¹⁴⁸ Friedman -85.

taantumatta heti lapsen maailmaan, jossa on vain täydellisesti hyviä ja totaalisesti pahoja ihmisiä.

Monella terapiaan tulevalla ihmisellä ei ole minkäänlaista kokemusta aidosta molemminpuolisuudesta. He tarvitsevat harjoittelusuhteen, ihmisen, jonka kanssa voisi päästä edes jonkinlaiseen tajuun siitä, mitä kaikkea hän voi kohtuudella odottaa toiselta ja mikä jää hänen itsensä vastuulle suhdetta rakennettaessa.

Terapeutin avoin rehellisyys omien mielenliikkeidensä suhteen terapian aikana on selkein ja reiluin tapa olla toista lähellä. Ei mielensä sisällöstä voi täydellistä raporttia tehdä eikä tarvitsekaan, mutta perusalttius ja valmius siihen on kaiken parantavan kohtaamisen edellytys. Mikään tekniikka ei toimi, jos minä ei ole auki sinälle.

Hauska läheisyys: En ole ihan varma kumpi tätä tarvitsee enemmän, asiakas vai minä.

Mutta elämän traagisimpienkin asioiden läheisyydessä yritän vaalia herkkää yhteyttä tilannekomiikkaan. Vihaan vitsien kertomista, mutta rakastan sitä naurua, joka silloin tällöin vapautuu elämän tragikoomisesta keskustasta. En pidä huumoria terapeutisena menetelmänä, mutta nautin suunnattomasti niistä palleaa ryskyttävistä ja kyyneleitä kirvoittavista yhteisistä naurun orgioista, jotka yllättäen räjähtävät kipeimpienkin muistojen käsittelyn keskeltä. Jaettu kärsimys yhdistää, mutta yhteinen nauru on vallattoman läheisyyden ja samalla tasolla kohtaamisen hurmaa. Joskus se laukeaa jostain, mitä toinen sanoo, enkä pysty pidättämään nauruani. Toisinaan se laukeaa siitä, että itse rohkenen olla spontaani ja hetkeksi luopua juhlallisesta vastuustani.

Yhdessä itkeminen ja nauraminen... Jos molemmat ulottuvuudet jostain syystä joskus katoavat "työstäni", ryhdyn metrokuskiksi. Siinä hommassa voin rauhassa pitää tylsää ja ajaa päivästä toiseen samaa rataa sekoittamatta sitä mihinkään terapiaan.

(4) Molempien välisessä jännitteessä

*"Ihmisellä täytyy olla opettaja, joka on sekä lähellä että etäällä, ei koskaan vain jompaa kumpaa."*¹⁴⁹ **Martin Buber**

Etäisyyden ja läheisyyden jännite pysyy rajattomasti vaihtelevissa muodoissaan kanssani jokaisessa ryhmässä ja jokaisessa yksityistapaamisessa. Jos en siihen suostu, voin luoda turvakseni sääntöjä. Joskus niistä voi olla apua, mutta terapeutin roolissa olevalta ihmiseltä odottaisin sen verran kypsyyttä, ettei hän tarvitsisi hirveästi turvasääntöjä ympärilleen.

Kypsymättömyyttä voi tietenkin olla sekin, ettei suostu minkäänlaisiin sääntöihin.

Siihen loveen olen itse enemmän sortunut. Oppia ikä kaikki, mutta ikävä oppia kaikki – kantapäähän kautta.

Entä jos terapiasuhde päättyy molemminpuoliseen ystävyyteen? Mikä rikos se on? Se näyttää olevan virallisen psykoterapian suurimpia tabuja seksisuhteen jälkeen. Eikö se ole vain osoitus terapian onnistumisesta? Riippuvuus on voitettu, regressioita ei enää tarvita, transferenssit on purettu ja jäljelle jää vain ainutlaatuinen sinä ja minä. Kaksi ihmistä ovat terapiasuhteen kautta tulleet tärkeiksi toisilleen.

En puhu mistään terapeutisista syistä näytellystä hyväntekeväisyystävyydestä. Se on teeskentelyä. Puhun oikeasta kumppanuudesta, jossa on varaa pyytää ja kieltäytyä halujensa mukaan. Voidaan tavata ja jakaa terapiasuhteen loputtua siinä määrin, kuin se kummallekin sopii. Tämän ystävyyden pohjalla on terapiasuhteessa toteutunut kohtaaminen. Siitä voi jatkaa jakamista kanssakulkijoina.

Minulla on muutamia tällaisia ystäviä enkä pyydä sitä keneltäkään anteeksi. Voimme pyytää heitä kirjureiksi ryhmiimme, kumppaneiksi auttamistyöhön. Voimme viettää

¹⁴⁹ Rivka Horwitz. Buber's Way to "I and Thou". The development of Martin Buber's thought and his "Religion as Presence" lectures. The Jewish Publication Society. Philadelphia. New York. Jerusalem. 1988. S. 169.

hauskaa vapaa-aikaa. Voimme pyytää heitä vastaanottamaan jotain oman työmme ylimääräisistä paineista.

Myönnän, että tällaiset suhtet ovat aika harvinaisia. Minun on aika vaikea *täydellisesti* vapauttaa itseäni auttajan vastuusta ihmisten kanssa, jotka jossain vaiheessa ovat kokeneet minut siinä roolissa.

Tieteellinen epäpersoonallisuus, joka edelleen leimaa niin suurta osaa nykyistä psykoterapiaa, on hyllylle pantava fossiili terapiamaailmassa. Mutta sitä ei voi korvata sentimentaalisella yleispätevällä kaveruudella. Etäisyyden ja läheisyyden välinen jännite elää omaa elämäänsä terapiasuhteessa ja ilmenee toisessa muodossa ei-niin-virallissa suhteissa. Siirtyminen edellisestä jälkimmäiseen ei ole ongelmatonta mutta ei silti mahdotontakaan.

Jos antaudun läheisyyden ja etäisyyden jännitteeseen, kohtaan muutamia muitakin vaikeita kysymyksiä? Milloin antaa tukea ja milloin haastaa? Milloin jäädä kärsivällisesti odottamaan ja milloin antaa ei niin laskelmoivaa suoraa palautetta? Milloin ottaa osaa vain autettavan elämään ja milloin paneutua hänen läheistensä rooliin kokeakseni asioita heidän kannaltaan? En ole oppinut mitään sääntöjä, joiden mukaan toimia. Jään vain elämään jatkuvasti uutena syntyvän kysymyksen kanssa: Minkä aika on *nyt*?

Näissä ristiriidoissa minua on helpottanut se, että työskentelen sekä yksityistapaamisissa että ryhmissä yhdessä vaimoni kanssa. Huomaamme usein täydentävämme toisiamme asioissa, joita yhden ihmisen on vaikea tehdä samanaikaisesti. Kun toinen haastaa, toinen tukee. Kun toinen ottaa analyttistä etäisyyttä, toinen elää tunteissa mukana jne.

c) *Todeksi vahvistaminen*

”Myötävirtaan — en ole lohi, olen pakastesei. Kuolleet kalat uivat myötävirtaan... Rakkauden eteen lapsi tekee kaikkensa, hylkää aidon itsensä, jolle ei ole elintilaa, ja muuttuu epäaidoksi...

Nyt vanhemmat sanovat, että lapsi oli hyväksytty ja rakastettu. Kyllä, sellaisena millaiseksi se viimein sopeutui.” **Suomalainen X**

*“Huolimatta dialogin asteittaisesta vähentymisestä ja yleisen epäluottamuksen vastaavasta lisääntymisestä, joka on tyypillistä ajallemme, ihmisten tarve tulla toistensa kautta todeksi vahvistetuiksi on edelleen olemassa. Yleensä ottaen sille tarpeelle ei enää löydy luonnollisia täyttymyksiä. Siksi ihminen yrittää kahta muuta tietä: joko hän yrittää yksin vahvistaa itsensä todeksi tai sitten hän etsii vahvistusta itselleen liittymällä johonkin ryhmään. Molemmat suunnat päättyvät umpikujaan...”¹⁵⁰ **Martin Buber.***

Minän ja sinän välinen todeksi vahvistaminen on itseksi tulemisen edellytys ja tärkein ulottuvuus.

Eläin tai kasvi ei tarvitse ketään vahvistamaan itseään todeksi. Se on sitä, miksi se on luotu. Mutta ihminen on jo aikoja sitten erottunut tai erotettu kasvi- ja eläinkunnan lajiturvallisuudesta maailmaan, joka on täynnä erilaisia mahdollisuuksia määritellä ja kokea itsensä. Tämän kaaoksen keskellä ihminen katselee epävarmana ja turvattomana ympärilleen etsien, löytyisikö tästä maailmasta selkeä ja vahvistava, juuri minulle lausuttu, *“kyllä”*. Ihmisyyden salaisuuteen on sisäänrakennettu jotain sellaista, joka ei tule todeksi, jos ei joku valistaa sille kasvojaan, tunnista sitä, tunnusta sitä ja siunaa sitä sanomalla koko läsnäolevalla olemuksellaan: *“Sinä.”*

Ranskalainen filosofi **Emman Levinas** (1906-1995) on hyvin lähellä samaa ajatusta (ja Buberin ajattelua ylipäänsä), mutta puhuu siitä toisesta näkökulmasta:

Mitä toisen kasvot merkitsevät minulle?

¹⁵⁰ Buber -57. S. 225.

Levinasin eettisessä filosofiassa toisen kasvojen merkitys on keskeinen. Inhimillinen elämä alkaa siitä, että huomaa toisen kasvot. Ihmisen elämä on jatkuvassa heräämisen tilassa, koska kasvoja tulee aina lisää. Jos tarkkailen vain kasvojen muotoa, silmien väriä, nenän pituutta jne. en ole suorassa suhteessa niissä ja niiden kautta näkyvään *sinään*. Kaikista meikeistä, harkituista ilmeistä ja eleistä riisutut kasvot ovat alastoman haavoittuvia ja väkivallalle alttiita. Toisen katseen suora avoimuus on alttiutta paljaimmillaan, alttiutta kuolemalle. Niiden ensimmäinen sanoma ei ole positiivinen rukous, niinkuin itse aikaisemmin väitin, vaan hätäinen huuto: *“Älä tapa”!*

Siihen minun on vastattava. Kukaan ei voi vastata näille kasvoille minun puolestani. Sodassakin on vaikea tappaa vihollista, jonka kasvot voin nähdä. Vaikka tappaisinkin, hänen kasvonsa eivät koskaan kuole minulle. Kasvoissa näen *sinän*, joka olemuksellaan esittää minulle vaatimuksen *“älä tapa”*.

Levinasin mukaan tappaminen on kuitenkin jokapäiväinen rutiini. Se tapahtuu yksin jättämisen, mitätöimisen, poispyyhkimisen ja hylkäämisen kautta. Emme huomaa emmekä noteeraa sitä suorastaan jumalallista vaatimusta ja pyhää käskyä, joka jokaisessa kasvossa on: *“Minua ei saa tappaa.”*¹⁵¹

Samalla kun tämä tämä rukous, pyyntö tai käsky asuu pienessä lapsessa itsessään, se myös *välittyy* meille lapsen kasvojen kautta Häneltä, jonka aavistuksen näemme jokaisessa kasvossa.

Sen jälkeen seuraa saman *“käskyn”* positiivinen puoli, jokaisessa lapsessa ja aikuisessa itsessään elävä rukous:

“Huomaa minut. Vahvista minut minuksi.”

Kaikkia ei ole huomattu. Useimmat meistä ovat kokeneet vain varauksellisen tai ehdollisen todeksi vahvistamisen. Joiltakin se on puuttunut melkein kokonaan ja joitakin on aktiivisesti vahvistettu epätosiksi.

“Minä vahvistan sinut todeksi vasta, kun ensin suostut tämän malliseksi lapseksi, kunnan uskovaiseksi, tietynlaiseksi puoliskoksi jne.”

Sehän on kaikille tuttu juttu, yleisinhimillinen kauppa, johon useimmat meistä ovat muodossa taikka toisessa suostuneet.

Jossain sydämemme saloissa mieltä vaivaa kuitenkin kiusallinen tietoisuus siitä, että saamamme vahvistus ei kuitenkaan oikeasti kohdistu *minuun*, vaan siihen kuvaan jonka kaltaiseksi olen suostunut. Jos yritämme purkaa kaupan sen pienellä kirjoitettu teksti astuu voimaan:

“Joka tämän sopimuksen rikkoo, ei saa vahvistusta ollenkaan.”

Tässä muodossa sopimus on kirjoitettu useimpien korvien väliin. Mitä se todellisuudessa on ja tulee olemaan, sitä et saa selville, ennen kuin uskallat astua aitona *minänä* sinän eteen ja katsoa, mitä tapahtuu.

Jos todeksi vahvistaminen todella on ihmislapsen (ja aikuisen) perimmäinen tarve, niinkuin Buber ja moni muukin hänen jälkeensä on sanonut, niin psykopatologian syvimmät syyt eivät palaudu vain viettien ristiriitaan. Psykoosit, neuroosit ja muut mielen häiriöt eivät johdu vain oraalisen, anaalisen tai fallisen vaiheen psykoseksuaalisista turhautumista, oidipusvaiheen kastratiopelosta tai peniskateudesta. Ne johtuvat lapsen varhain *loukatusta luottamuksesta* sinää kohtaan, joka ei ole vahvistanut hänen todellisuuttaan, vaan ohittanut sen kokonaan tai/ja vääristellyt sitä omien tarpeidensa mukaan.

“Elämänsä kaikkein tärkeimpinä hetkinä Ellen saatiin tuntemaan, että hänen omat kokemuksensa olivat erheellisiä ja vääriä ja että hänen oikeastaan pitäisi kokea asiat aivan toisin. Pahaksi onnekseen hänen rakkautensa vanhempiaan kohtaan oli niin

¹⁵¹ Emmanuel Levinas. Etiikka ja äärettömyys. (Suomennos ja esipuhe Antti Pönni) Gaudeamus 1996. Sivut: 19, 73, 74, 92, 94, 111. Suorien sitaattien sijaan olen tehnyt vapaamuotoisen tiivistelmän.

vahva, että hän korvasi oman kokemuksensa heidän kokemuksellaan. Hän lakkasi olemasta itsensä...

“Huudan, mutta he eivät kuule minua!”

Ellenin sanat soivat korvissani. Kukaan ei todellakaan kuunnellut häntä itseään, eivät hänen vanhempansa, eivätkä hänen lääkärinsä ja kaksi analytikkoaan. Kukaan ei ollut kunnioittanut häntä tarpeeksi kuunnellakseen hänen kokemustaan. He eivät pitäneet häntä ihmisenä, joka on kykenevä kohtaamaan elämää, jonka sisäinen kokemus on luotettava ja tosissaan ottamisen arvoinen. Miten hän sitten olisi voinut luottaa itseensä ja hyväksyä sisällään taphtuvat asiat?

“Olen täysin eristyksissä. Istun lasipallossa. Näen ihmisten liikkuvan sen ulkopuolella ja huudan heille, mutta he eivät kuule minua.”

Mikä epätoivoinen huuto saada kokea ihan oikea suhde kahden ihmisen välillä. Hän ei koskaan ollut kokenut Buberin kuvaamaa “parantavaa kohtaamista” ...”¹⁵² **Carl**

Rogers.

Toisen minuuden todeksi vahvistaminen on terapeutin tärkein tehtävä. Niinkuin tulemme näkemään, se on paljon enemmän kuin hyväksyminen tai peilaaminen, jotka ovat tämän päivän populaaripsykologian suosikkitermejä. Parantavan kohtaamisen keskeinen ulottuvuus on myöhästynyt toisen kokemuksen ja olemuksen *tunnistaminen*, *tunnustaminen* ja *rakastava todeksi vahvistaminen*.

Buberin keskeinen väite, että ihminen ei riitä itsensä todeksi vahvistajaksi,¹⁵³ menee täysin ristiin narsistisen kulttuurimme ja osaksi myös psykologisen olettamuksen kanssa, jonka mukaan ihminen voi tulla niin itseriittoiseksi ja autonomiseksi, että hänen oma itsevahvistuksensa riittää hänelle. Jos meillä ylipäänsä on kyky vahvistaa itseämme, se johtuu vain siitä, että joku *muu* on jo ennen sitä vahvistanut meidät todeksi. *Kukaan* ei selviä siitä hommasta yksin.

Jotta kellään olisi mahdollisuus vahvistaa hataraa minuuttamme todeksi, meidän täytyy *sallia* se, *uskoa* siihen ja *ottaa se vastaan*. Todeksi vahvistamista paitsi jääneinä voimme myös *torjua* myöhemmin saamaamme vahvistusta.

Oma torjuntamme jää tietenkin omalle vastuullemme. Jos terapeutti on se, joka torjuu yhteyden, on aika hakeutua muualle. En tarvitse lisää heikentävää kohtaamattomuutta. Minun on vältettävä vanhojen vammojen toistoa *myös* silloin, kun ne uhkaavat terapeutin taholta.

Kohtaava terapeutti, joka on valmis vahvistamaan toisen todellisuutta, on auki vastaanottamaan *kaiken*, mitä asiakas tuottaa. Asiakas voi rauhassa unohtaa, miten eilen esitteli itsensä. Hän voi perua aikaisemmat haparointinsa ja vakuuttamansa tosiasiat ja uskomansa arvot. Hän saa hätäntyä, joutua kaaokseen ja taantua pieneksi itkeväksi lapseksi luottaen terapeuttiin, joka kädestä pitäen tai jopa syliin sulkien vakuuttaa häntä läsnäolollaan. Hän saa huutaa patoutuneita kauhujaan ja vajota sekavuuteen luottaen siihen, että joku on hänen kanssaan. On joku, jonka luokse voi tulla takaisin ilman, että kokemusta vain tulkitaan analyttisesti, selitellään siksi tai täksi, tai pahimmassa tapauksessa mitätöidään kokonaan pelkällä kylmän etäisellä vaikenemisella.

Silloinkin kun äärimmäiset tunteet kohdistuvat terapeuttiin itseensä, parantava kohtaaminen ei tapahdu sen kautta, että terapeutti auttaa asiakasta oivaltamaan, analysoimaan ja näkemään kytkentöjä menneeseen. Hänen täytyy osoittaa ensimmäiseksi *luotettavaksi* ja tosissaan olevaksi *vastaaottajaksi* näille tunteille. Sitä varten hänen on oltava itsenään ja kaikkine tunteineen rehellisesti läsnä häneen

¹⁵² Carl Rogers. *A Way of Being*. Houghton Mifflin. Boston. 1980. S. 173-175.

¹⁵³ Maurice Friedman. *Religion and Psychology - a Dialogical Approach*. Paragon House. New York. 1992. S. 49.

kohdistuneessa vuodatuksessa. Tämä ei paranna vain jotain tiettyä *osaa* asiakkaan tavassa reagoida. Se tuo eksistentiaalisen *luottamuksen* takaisin hänen ydinolemukseensa. Transferenssin purkamiseen tarvittavat analyttiset oivallukset tulevat aika helposti tämän seurauksena. Ne ovat vain lautasen reunalle siirrettäviä liikuttavan pieniä pippureita, kun vihdoinkin päästään syömään tosi soppaa. Mikään teorioiden tai metodien mestari ei kykene korvaamaan sitä *ydinluottamuksen* jälleensyntymää ja *toisen todeksi vahvistamista*, joka tapahtuu pelkässä ja menetelmistä riisutussa parantavassa kohtaamisessa.

Todeksi vahvistaminen ei ole mikään staattinen käsite tai käytäntö. Kun vahvistan todeksi toisen nykyisen tilan, kivun, sulkeutuneisuuden, epäluottamuksen ja toivottomuuden, olen vasta päässyt alkuun. Minun on katsottava syvemmälle. Uskon ja luottamuksen silmin yritän tavoittaa sitä ulottuvuutta hänessä, joka ei vielä ole ilmeinen. Siitä tulemmekin Buberin seuraavaan käsitteeseen:

(1) Toden kuvittelemisen

”Nykyään hellyn, kun näen pikkulapsia, joilla on vielä tunteet tallella, ja ihmettelen, miksi niiden vanhemmat huutaa ja näykkii niitä koko ajan. Muutama vuosi sitten mua inhotti pikkulapset, ja mä ihmettelin, miten ihmiset kestävät lapsiansa ennen murrosikää. Olin sitä mieltä, että lapsi täytyy nujertaa ennen kolmatta vuotta, koska muuten hänestä tulee nuorisorikollinen.” **Suomalainen X**

*”Jotkut kutsuvat sitä intuitioksi... Minä kutsun sitä toden kuvittelemiseksi. Se ei ole vain toisen katselemista vaan rohkea uppoutuminen toisen elämään koko oman olemuksen intensiteetillä.”*¹⁵⁴ **Martin Buber**

Miten voin vahvistaa todeksi sen, mitä eniten haluaisin vahvistaa kohtaamassani ihmisessä? Päältä päin näen vain sen onnettomuuden, jonka takia hän on tullut hakemaan apua.

Voin tietenkin kuvitella, minkälainen hän olisi, jos hän löytäisi itsestään “sisäisen sankarin” tai “positiivisen ajattelijan”. Voin kuvitella, millä tavalla häneen vaikuttaisi se ja se hoito. Voin kuvittelun kautta sijoittaa häneen omia parantumistoiveitani ja eheytymsfantasioitani. Buber ei puhunut tällaisesta kuvittelusta. Se on pahimmillaan vaarallista epätodeksi vahvistamista.

Buber puhui *toden* kuvittelemisesta, vielä näkymättömän mutta silti *todellisen* mahdollisuusulottuvuuden kuvittelemisesta, kohtaamani ihmisen salassa olevan tosi-olevaisen aavistuksenomaisesta tavoittamisesta. Se on *tulevaisuuteen* kurottautuvaa uskoa, sen haparoimista, mitä toinen *voi* joskus olla. Tähän hetkeen on piiloitettuna sekin, mikä *voi* joskus olla totta. Sen ilmentymä tänään *voi* olla negatiivinen. Sama asia *voi* myöhemmin kukoistaa positiivisena. Emme osallistu vain *olemisen* vahvistamiseen vaan myös *tulemisen* vahvistamiseen

En aluksi pitänyt tuosta *kuvitella* -sanasta, enkä totta puhuakseni aikonut edes käyttää sitä. Vasta kun aloin maistella tuota termiä kirjoittamisen kautta, huomasin, että vanha tietämisen kiusaus oli hanannut vastaan. Olisin mielummin puhunut toden *näkemisestä*, intuitiivisesta *tietämisestä* ja syvemmän todellisuuden suhteen *oikeassa olemisesta*.

Vasta myöhemmin huomasin, että Buberin sanavalinnassa on nöyryyttä, juuri sitä rajallisuuden ja pienuuden tunnustamista, jota itse tarvitsen. Voinhan minä uskoa näkeväni toisen salassa olevia ulottuvuuksia. Koska en kuitenkaan *voi tietää*, näenkö oikein, on realistisempaa puhua toden kuvittelemisesta.

Kiitos Martin. Jälleen kerran palautit minut ojasta tielle.

(2) Kaiken hyväksyntä?

¹⁵⁴ Martin Buber. *Between Man and Man*. Macmillan. New York. 1965. S. 71.

Mitä todeksi vahvistaminen ja toden kuvittelemisen käytännössä on? Miten se poikkeaa humanistisen psykologian markkinoimasta toisen hyväksymisestä?

Dialogissaan Buberin kanssa **Carl Rogers** painotti potilaan ehdotonta ja tasa-arvoista hyväksyntää olettaen, että Buber tarkoittaa kohtaamisella samaa.

Buber ei ollut tyytyväinen samastukseen. Hän painotti lähinnä kahta asiaa.

Ensinnäkin todeksi vahvistaminen toki *alkaa* toisen hyväksynnästä sellaisena kuin hän nyt on. Buber käyttää esimerkkinä vaimoa, joka vilpittömästi sanoo miehelleen hyväksyvänsä tämän sellaisenaan. Merkitseekö se sitä, että vaimo ei halua nähdä miehensä muuttuvan? Ei välttämättä. Rakkaudellinen hyväksyntä pitää sisällään myös *potentiaalien* todeksi vahvistamista.

Terapeuttisessa tilanteessa tämä voi johtaa myös vastakkainasettelun. Terapeutti taistelee potilaan *kanssa*, mutta osallistuu myös tämän taisteluun itseään *vastaan*. Toinen voi löytää sisältään taipumuksia, tottumuksia, ajatuksia ja uskomuksia, joita ei pohjimmiltaan halua seurata. Hän näkee itsessään hyviä mahdollisuuksia ja niitä ympäröivät kasvun esteet. Terapeutti voi tulla mukaan sisäiseen ristiriitaan ja ottaa siihen kantaa. Yhdessä he etsivät sellaista tosi minuutta, joka ei vielä ole ilmeinen näennäispersoonan keskellä.

Buber ei ollut yhtä optimistinen kuin Rogers. Hän ei ollut vakuuttunut siitä, että pelkkä ymmärtäminen ja hyväksyminen itsestään poikii kasvua. Hän ei uskonut, että etenemisen prosessi etenisi hyvään suuntaan pelkässä myönteisessä ilmapiirissä. Hän peräänkuulutti paljon haastavampaa hyväksyntää. Toisen hyväksyminen sellaisenaan on laiskempaa ja intohimottomampaa kuin Buberin tarkoittama todeksi vahvistaminen. Se ei kohdistu vain siihen, mikä *on*, vaan myös siihen, mikä *on tulemassa* tai ainakin voi olla tulemassa.

Paavali puhuisi ehkä *“uskon silmistä”* tai *“lujasta luottamuksesta siihen, mitä emme vielä näe”*.

Rogersin opetus toisen ehdottomasta hyväksynnästä muuttui 60-luvulla hieman kevytkenkäiseksi muoti-ilmiöksi terapiamaailmassa. Joillakin sen seuraajilla on edelleenkin paikalleenjähmettynyt kaiken ymmärtävä ja mitä tahansa hyväksyvä auttajahymy huulillaan. Ystävällisestä *“asiakaskeskeisyydestä”* tuli uusi ammatillinen roolivaatimus, jonka kautta yritettiin olla keinotekoisien ristiriidattomassa suhteessa potilaiden kanssa. Terapeuttisia menetelmiä yritettiin inhimillistää. Mutta menetelmä jäi menetelmäksi. Kestohymyilevä silmiin tapettava terapeutti ei välttämättä tunnut yhtään sen inhimillisemmältä kuin niskan takana sikaria polttava äänetön analyttikko. Toisen toden vahvistajan täytyy itse pysyä täysin totena. Vain tosi minä voi vahvistaa sinän todeksi.

Jos terapeutti on rehellinen itselleen, hän ei aina *voi* hyväksyä asiakkaansa uskomuksia, asenteita tai käytöstä. Sitä hän ei vallitsevan ammattietiikan mukaan saa kertoa. Buber ei ujostellut olla arvoista eri mieltä jonkun kanssa. Hän kävi arvokeskustelua omiensa ja *“vastapuolten”* kanssa koko elämänsä. Miksi sellainen pitäisi eristää terapiasta? Toden vahvistaminen kohdistuu toisen persoonaan mukaanluettuina hänen arvonsa. Jotta terapeutti voisi tehdä sen ehjästi ja kokonaisesti, hänen on tunnistettava ja *tunnustettava* myös erilaisuutensa, ei vain persoonana vaan myös arvostustensa suhteen. Se on selkein mahdollinen tapa ottaa toinen tosissaan. En ehkä hyväksy toisen arvoja, mutta hyväksyessäni hänet täysipainoiseksi dialogin osapuoleksi vahvistan häntä hänenä. Ehkä nakerran vastaväitteilläni pienen kolon hänen nykyisiin arvoihinsa. Entä jos hänen arvomaailmansa sen seurauksena romahtaa kokonaan? So what? Juuri sellaista romuttamista ja jälleenrakentamista varten tosi ystävätkin ovat olemassa. Ammatillisen neutraali hyväksyminen on epärealistinen ja rutiköyhä korvike ristiriitoja pakenemattomalle kohtaamiselle. Toisen toden vahvistaja ei jää tuijottamaan siihen, mitä on vaikea hyväksyä. Hän etsii katseellaan jotain, johon oikeasti uskoo. Joskus se on

sitkeää uskoa siihen hyvään, mikä ei vielä näy. Joskus se on kurkottautumista pimeään luolaan ilman mitään vastakaikua. Hän ei etsi traumoja analysoitavaksi vaan ihmisen terveyttä ja itsekseen tulemisen prosessia vahvistettavaksi. Siihen ei pysty pysymällä vain neutraalina ja hyvántähtoisena hyväksyjänä.

Tietenkin terapeutilla on mahdollisuus vaikuttaa toisen mielipiteisiin ja syöttää häneen arvoja, joita toinen myöhemmin uskoo omikseen. Silti uskon, että on mahdollista olla reilusti eri mieltä käyttämättä terapeutin aseman suoma ylivaltaa hyväkseen.

Valtaepätasapainosta huolimatta todellinen dialogi on mahdollinen, jos *terapeutti* suostuu siihen. Korostan terapeutin osuutta, koska dialogi toteutuu vasta, kun *molemmat* suostuvat vapaaehtoisesti olemaan potentiaalisesti toistensa käännyttäisiä.

Muistan kerran, jolloin suorastaan julmista erään ryhmäläisen tapaan ilmaista arvostuksiaan ja asettaa toisten arvostukset samalla kyseenalaiseksi. Panttasin suuttumustani tauon ajan, koska olin epävarma, oliko ”oikein” ilmaista reaktio.

Muutaman kuukauden päästä sain pitkän kirjeen, jossa hän kiitti suuttumisestani. Hän kertoi siitä sisäisestä arvokeskustelusta ja asenteiden puntaroinnista, jonka suuttumiseni oli poikunut. Tapasimme uudestaan ja sain jakaa hänelle siitä prosessista, jonka sama tilanne oli käynnistänyt minussa. Konfrontaatio muutti kummankin arvomaailmaa.

Onhan se noloa, kun joku herättää auttajassa moraalista närästystä, mutta siitäkin kertominen on reilumpaa todesta ottamista ja toden vahvistamista kuin kaiken hyväksyvä psykologisesti sivistynyt toleranssi. Voin puolustaa toisen oikeutta olla mitä mieltä tahansa välittämättä hänen mielipiteestään tuon taivaallista. Onko se toisen toden vahvistamista?

Jos otan hänen kantansa vakavasti, antaudun vaikka raivoisaan sylipainiin sen kanssa. Miksi jotkut lapset rakastavat painiotteluita vanhempiensa kanssa? Vanhemman teeskennelty häviö ei koskaan maistu miltään. Vasta kun he ottavat lapsen ja omat voimavarat tosissaan, ottelun tuloksella on jotain merkitystä – päättyi se kumman häviöön tahansa.

(3) Tasavaltaisuus?

Buberin toinen vastaväite Rogersille oli, että vallan suhteen terapeutti ja potilas ei ole samalla tasolla, vaikka Rogersin tapainen terapeutti kuinka haluaisi niin kuvitella. Terveessä ystävyys- ja aviosuhteessa niin on, mutta autettavan ja auttajan välillä on aina olemassa tietty sisäänrakennettu valtaepätasapaino, jota ei millään romantisoinnilla saa pyyhittyä pois.

Terapeutti voi asennoitua ja suhtautua ikäänkuin toinen olisi tasa-arvoinen ihmisenä. Hyvä niin, se on parantavan kohtaamisen perusedellytys. Silti täytyy ottaa huomioon vallan epätasainen jakauma heidän välillään. Raha ei poista tätä problematiikkaa, niinkuin **Tommy Helsten** tuntuu väittävän.¹⁵⁵ Terapeutti tarvitsee rahaa ja asiakas terapeuttia. Entä sitten? Painaako ne muka yhtä paljon, jos ne pannaan eri vaakakuppiin? Sitäpaitsi ainakin KELAn hyväksymien terapeuttien kohdalla suurin osa rahasta ei suinkaan tule asiakkaalta vaan anonyymiltä valtiolta.

Valta jakautuisi tasan vain, jos terapeutti *oikeasti* tarvitsisi asiakastaan *hänenä itsenään* yhtä paljon, kuin asiakas tarvitsee terapeuttia. Mutta niinhän ei yleensä ole. Asiakas tarvitsee terapeuttia enemmän kuin terapeutti asiakastaan.

Tässä kohtaa huomaa istuvani tavallista pidempään tietokoneen edessä pystymättä kirjoittamaan yhtään mitään. En tiedä ratkaisua ongelmaan, enkä edes tiedä, onko tämä ongelma. Ehkä tämä on vain yksi elämän tosiasioista. Joillakin on enemmän valtaa kuin toisilla. Ainoastaan siitä olen vakuuttunut, että jos terapeutti ei tiedosta tämän valtaepätasapainon olemassaoloa, hän on paljon alttiimpi käyttämään sitä väärin.

¹⁵⁵ Hae viittaus kirjasta XXXXXXXX

Olen törmännyt samaan ongelmaan kehitysaputyössä. Olen mukana kansainvälisessä kehitysapujärjestössä (World Vision), jolla on yli miljoona kummilasta ja jonka yhteisökehittämisprojektien piirissä on yli viisi miljoonaa ihmistä noin viidessäkymmenessä maassa. Huolimatta siitä, kuinka paljon me haluamme nähdä avun vastaanottajat tasa-arvoisina, he eivät vallan suhteen kuitenkaan ole sitä. Antajalla on aina enemmän valtaa kuin vastaanottajalla. Rahankerääjämaiden on ollut pakko tehdä kipeää itsetutkiskelua tämän kysymyksen puitteissa ja vetää siitä hyvin konkreettisia johtopäätöksiä. Olisi aika mielenkiintoista yrittää soveltaa samoja ratkaisuja terapiaan, mutta en nyt taida edes yrittää.

Tiedostamaton valta on kaikkein vaarallisin valta. Sen väärinkäytöstä ei kukaan joudu vastuuseen. Sitä on kaikilla "hyväntekijöillä" – myös hyvin palkatuilla terapeuteilla. Terapiassa toisen todeksi vahvistaminen tapahtuu väistämättä jonkinasteisesta valta- ja auktoriteettiasemasta käsin. Siinä toistuu lapsena koettu isän ja äidin ylivalta. Niinkuin isyys ja äitiys myös terapeutin valtaetu voi olla suuri siunaus. Samalla siihen sisältyy vastaava potentiaalinen kirous.

Mitä enemmän terapeutti rakentaa mytologista vallan kehää ympärilleen, sitä todennäköisemmin asiakas taantuu avuttomuuteen, joka ei palvele hänen kasvuaan. Mitä perusteellisemmin terapeutti pystyy tasoittamaan vallan epätasapainoa, sitä varmemmin asiakas ryhtyy vastuulliseen yhteistoimintaan ja rakentavaan dialogiin.

d) *Suhteellinen dialogi*

*"Syntymän ja kuoleman välinen hauras elämä voi silti olla suuri täyttymys – jos se on elämää dialogissa."*¹⁵⁶

*Dialogissa eläminen ei välttämättä merkitse sitä, että seurustelet mahdollisimman monen ihmisen kanssa, vaan sitä, että oikeasti seurustelet niiden kanssa, joiden kanssa olet tekemisissä."*¹⁵⁷

*Ei voi tuottaa todellista dialogia. Voi vain olla valmis siihen."*¹⁵⁸ **Martin Buber**

Ensimmäisen potilaansa jälkeen Freud alkoi kutsua psykoanalyysia "puhekuuriksi" (*talkin cure*).¹⁵⁹ Kieli, kielikuvat, verbaaliset lipsahdukset, sanat ja niiden merkitys ovat olleet psykoterapian keskeisiä työvälineitä. Eikä turhaan.

Se, mitä olen, etsii koko ajan ilmaisuaan ja muotoaan myös sanallisessa maailmassa. Mutta sanat eivät ole vain ilmassa lentäviä perhosia, jotka napataan analysoitavaksi. Sanoilla on osoite.

Sanat ovat alusta lähtien ojennettuja käsiä, kosketusta ja yhteyttä etsiviä sormia. Ihmisen ensimmäiset sanat pitävät sisällään intohimoisen toivon tulla kuulluksi.

Kieli sai alkunsa kontaktinhalusta. Yksinpuhelu alkoi vasta sitten, kun dialogi hajosi monologiksi.¹⁶⁰

Jos minä puhun ja sinä vastaat koko olemuksellasi, tulet aina sanomaan *jotain* muuta kuin minä. Silloinkin kun olemme samaa mieltä, sinun kosketuskohtasi asiaan on kuitenkin erilainen. Sinä et voi koskaan yhtyä sanomiseeni *kokonaan*, koska sinä et ole minä vaan sinä. Vaikka olemme samalla puolella jonkun mielipiteen suhteen, olemme silti aina *vastakkain*. Mikään yksimielisyys ei poista tätä dialogin perusasetelmaa. Tänäpäin puhutaan paljon kommunikaatiotekniikasta. Puheensa suhteen miehet ovat kuulemma Marsista ja naiset Venuksesta. Heidän pitäisi vain oppia toistensa kieltä, niin yhteys syntyisi uudestaan. En jaksa enää innostua kommunikaatiotekniikasta ja

¹⁵⁶ Buber -65. S. 92.

¹⁵⁷ Buber -65. S. 20.

¹⁵⁸ Buber -57. S. 206.

¹⁵⁹ Religious and Ethical Factors in Psychiatric Practice. Edited by D.S.Bowning, T.Jobbe and I.S.Evison. Nelson-Hall. Chicago. 1990. S. 75.

¹⁶⁰ Buber -65. S. 105.

verbaalisista harjoituksista. En enää usko, että toisistamme eksymisen olennainen ulottuvuus on sanojen ymmärrettävyydessä sinänsä. Ikäänkuin yksimielisyys käyttämieni sanojen sisällöstä auttaisi meitä kohtaamaan toisemme.

Dialogilla Buber ei tarkoita vain sanojen vaihtamista, niiden yhdessä analysoimista tai kahden ihmisen yksinpuhelua. *Dialogi on silta minän ja sinän välillä ja portti meitä suurempaan todellisuuteen*. Buberille dialogin päämäärä ei ollut vain selkeämpi ymmärrys vaan syvempi *osallistuminen*. Se on toisen koskettamista ja itse kosketetuksi tulemistä.

Kun Buber puhuu *dialogista*, hän tarkoittaa asiaa, jota ei voi suunnitella.

Vuorosaarnaamiseen voi tehdä ennakkomuistiinpanoja mutta kohtaavaan dialogiin ei. Se on lähtökohdiltaan ja lopputulokseltaan avoimeksi jätetty kohtaaminen.

Vuorovaikutus on oikeastaan aika hyvä suomennos, koska se kuvaa tilannetta, jossa kaksi ihmistä vuoroin oikeasti vaikuttaa toiseen, ei vain hänen tulkintoihinsa tai tunteisiinsa vaan ydinolemukseseen.

Jouni Tuomi (Jyväskylän yliopiston Hoidon diaktiikan opettaja) ja **Aki Huhtinen** (FL, tutkija, Tampereen yliopisto, Filosofian laitos) keskustelivat *Hoitotiede* -lehden sivuilla¹⁶¹ siitä, voiko Buberin kuvaamaa dialogia käyttää tutkimusvälineenä. Tuomi myöntää, että dialogi on tutkijalle ongelmallinen, koska *”toisen ihmisen kohtaaminen ei ole helppoa”*. Totta, ja vielä vaikeammaksi se käy, jos yritän kohdata hänet pysyen samalla tutkijana. Tuomi väittää, että monologi alkaa vasta sitten, kun tutkija siirtyy kirjoittamaan raporttiaan. Huhtinen pitää tätä dialogilla hurskastemisena:

”Kun dialogista tehdään tieteellisen artikkelin muodossa tieteellinen metodi, kyse ei ole enää Buberin, Levinaksen tai Ebnerin tarkoittamasta koko ihmisyydestä... Miksi siis latistaa dialogi abstraktiksi metodiksi?.. Samalla herää kysymys dialogin intimitetin luonteen sopivuudesta esimerkiksi terveydenhuoltomme laitospäiressä.”

Vastauksessaan Tuomi myöntää olleensa kauhuissaan jo silloin, kun jotkut olivat hänen artikkelinsa julkaisemisen jälkeen pyytäneet häneltä lisää aineistoa *”dialogisesta metodista”*. Eettistä tuskaansa helpottaakseen hän oli jo kirjoittamassa vastinetta omaan artikkeliinsa.

Silti hän tutkijana pitää kiinni siitä mahdollisuudesta, että kohtaavaa dialogia voi käyttää myös tutkimusmenetelmänä.

Hänellä on tutkijana sama ongelma kuin terapeutilla: Voiko olla samalla sekä kokonaisvaltaisessa vuorovaikutuksessa ja etäisenä tutkijana? Tai voiko todelliseen dialogiin astua tutkimustarkoituksessa?

En tiedä. Minusta dialogi edellyttää niin perusteellista kaiken tarkoitushakuisuuden unohtamista, ettei edes välitä, mitä dialogista jälkeenpäin muistaa. Miten tutkija voi hetkeksikään luopua tästä sisäisestä tulkintoja tekevästä monologistaan? Miten hän voi kohtaamisen aikana olla tekemättä sisäisiä muistiinpanoja raporttiinsa? Miten hän voi antautua vuorovaikutukselle niin kokonaisvaltaisesti, ettei yhtään välitä ennakoita asettamastaan hyötytavoitteesta?

Ehkä tutkija elää samassa etäisyyden ja läheisyyden, dialogin ja monologin välisessä ristiriidassa kuin terapeuttikin? Eläköön. Hyvä niin. Kunhan ei kuvittele, että dialogi voidaan helposti kaventaa tutkimusmenetelmäksi.

Buber ei itse käyttänyt dialogia tutkimusmenetelmänä. Se ei varmaan olisi tullut hänelle mieleenkään. Hän muisti dialogistaan, mitä muisti, mutta ei ikinä astunut niihin muistiinpanovälineiden kanssa. Hän ei edes halunnut, että hänen vuorovaikutustaan opiskelijoiden kanssa taltioitaisiin filmille, koska se häiritsisi hänen keskittymistään paikalla olevien ihmisten kohtaamiseen.

¹⁶¹ Hoitotiede Vol 8. No 1-3/96.

Buber inhosi sosiaalista smalltalkia, turhanpäiväisiä kohteliaisuuksia ja pinnallista ajankulujorinaa. Eniten hän piti vieraista, jotka toivat tuliaisina polttavia kysymyksiä ja todellisia elämän ongelmia. Hän janoi intensiivistä dialogia, joka nostattaa kaikkien osapuolten elämäkokemuksen ja spontaanisuuden pinnalle yhteistä rikastumista varten. Hän pyysi ihmisiä puhumaan asioista, jotka pitävät valveilla, vievät yöunet ja polttavat mieltä karrelle. Silti hän ei ollut sosiaalinen tosikko. Hän piti huumoria uskon kaksoiveljenä, mutta oli kärsimätön sellaiselle vitsinkertomiselle, jonka tarkoitus oli vain peittää elämän kipeys.

Vuonna 1965 eräs nuori filosofian opiskelija meni Israeliin tavataksaan 87-vuotiaan Buberin. Tavatessaan ensin Buberin avustajan tämä kysyi häneltä:

“Mitä aiot kysyä Buberilta?”

“Ei minun sitä tarvitse miettiä. Menen vain tapaamaan häntä.”

“Olet erehtynyt. Sinulla pitäisi olla joku tietty kysymys mielessäsi.”

Välittämättä saamastaan ohjeesta mies meni sovittuun tapaamiseen. Buber otti hänet vastaan toimistonsa ovella, katsoi häntä syvälle silmiin ja pyysi istuutumaan.

“Kirjoitin gradun Whitmanista ja teistä”, filosofian opiskelija sanoi.

“Vai niin, en tiennytäkään sitä”, Buber vastasi.

Sen jälkeen he istuivat vaiti kahdeksan pitkää minuuttia, jonka jälkeen mies ei enää kestänyt hiljaisuutta, vaan nousi hermostuneena tuoliltaan, kätteli Buberia ja häipyi. Hän oli tapaamiseen erittäin pettynyt.

Ensi silmäyksellä tämä tapaaminen muistuttaa Buberin kuuluisaa epäkohtaamista nuoren Mehemmin kanssa. Se tapahtui kaksi kuukautta ennen Mehemmin kuolemaa, tämä taas kaksi kuukautta ennen Buberin kuolemaa. Samankaltaisuus on kuitenkin näennäistä.

Opiskelijalla oli kyllä kysymyksiä, mutta ei niin painavia, että olisi edes yrittänyt ottaa vastuun niiden esittämisestä. Hän jätti “onkimistehtävän” kokonaan Buberille, joka ei siihen suostunut. Mehemilläkään ei ollut valmiiksi muotoiltua kysymystä. Hänen olemustaan poltti kysymys, joka oli liian suuri sanoiksi puettavaksi. Hänellä ei ollut kysymystä, vaan hän *oli* kysymys, jota Buber ei silloin kunnellut, koska ei ollut “hengessä läsnä”.

Buber oppi tuosta epäkohtaamisesta olemaan tarkka siitä, että tuo koko olemuksensa läsnäolevaksi jokaiseen kohtaamiseen. Mutta vanhetessaan hän oli myös oppinut, ettei pidä ottaa vastuuta dialogin *molempien* osapuolten tehtävästä. Siksi hän antoi opiskelijan tahallaan turhautua tapaamiseen.¹⁶²

Terapiatilanteessa tällainen käytös voi olla kohtuuton. Hyvin sulkeutunutta asiakasta täytyy eri tavoin auttaa ottamaan vastuu omasta itseilmaisustaan.

Terapeuttisen dialogin syvin ulottuvuus ei ole siinä, että terapeutti antaa vastauksen asiakkalleen tai auttaa häntä löytämään sen itsestään käsin. Dialogin tuimin haaste tulee vastaan, kun asiakas *on* kysymys ja terapeutti *on* vastaus. En nyt tarkoita itsensä tarjoamista toisen Jumalaksi, vaan itsensä antamista *tällä hetkellä* siihen epätoivoiseen kontaktinkaipuuseen, joka terapiaan hakeutujalla on.

“Mutta enhän minä voi olla vastaus toisen ongelmiin?”

Etkö todellakaan? Jos hänen ongelmansa on yksinäisyys ja kyvyttömyys kontaktin luomiseen, niin sinä olet *tapaamisen hetkellä* hänen *ainoa* vastauksensa. Jos kiemurtelet itsesi irti siitä kysymyksestä, joka hän on, etkä vastaa siihen koko olemuksellasi, väistät sen ainoan olennaisen terapeuttisen kutsumuksen, joka siinä tilanteessa elää.

Terapeutin puolelta kysymys on *asenteesta, olemisen ja lähestymisen* tavasta, hänen *puheensa* rehellisyydestä ja hänen *kuulemisensa* avoimuudesta.

Koulukuntasidonnaisuuksistaan riippumatta terapeutit joko suostuvat tai ovat

¹⁶² Friedman -88. s. 413-415.

suostumatta todelliseen dialogiin asiakkaansa kanssa. Terapia on yhtä onnistunut tai epäonnistunut kuin siinä toteutuva dialogi.

(1) Monologi

*“Monologisesti elävä ei herkimpinäkään hetkinä ojentaudu minuutensa ääriviivojen ulkopuolelle.”*¹⁶³ **Martin Buber.**

Mitä enemmän Buber pääsi dialogin makuun, sitä enemmän häneen sattui kaikki epäkohtaava puhuminen. Kuvatessaan ystävyttöä YK:n silloisen pääsihteerin **Dag Hammarskjöldin** kanssa hän sanoi:

*“Meitä molempia satutti eri valtioiden edustajien näennäispuhuminen, joka oli keskinäisen perusepäluottamuksen läpätunkema. Kaikki puhuivat ohi toistensa ja ulos ikkunasta.”*¹⁶⁴ **Martin Buber**

Se on korkeamman tason yksinpuhelua, joka on aivan yhtä tavallista työpaikoilla, perheissä ja kaikkein läheisimmissäkin suhteissa. Juuri monologisen todellisuuden keskeltä eniten hakeudutaan terapiaan.

Mikä pettymys, kun osoittautuu, että terapiatilannekin on pedattu monologille, asiakkaan yksinpuhelulle. Ei niin, että tämä sitä haluaisi, vaan siksi, että vastausta – ja vastaajaa – vaille jääneenä hänen puheensa jää yksinäiseksi monologiksi.

Fiksu puhe siitä, että tavoitteena on tällä tavalla auttaa asiakasta saamaan *“kosketus ja yhteys itseensä”*, on hyväntahtonen erehdys. Sen hän voi kyllä saada, mutta ei tällaisen terapian kautta vaan siitä huolimatta. Silti häneltä jää saamatta se kosketus itseän, joka syntyy vain kosketuksessa toisen kanssa.

Vaikka Buber pitikin monologista elämää dialogin vastakohtana, hän ei silti sanonut, että se oli kääntymistä toisesta pois päin. Monologinen eläminen on vain *arvioivaa sivusta tai vierestä katsomista, tilanteen analysoimista*. Sanavaihdosta tulee vain peliä, joka muuttaa tilannetta, mutta ei järkytä tilanteen arvioijaa pois yksinäisestä tarkkailupaikastaan. Dialogi jää näennäiseksi ja kahden ihmisen olennaisen kohtaamisen ulottuvuus jää hyvin hallitun kommunikaatiopelin alla nyhkyttäväksi kaipuuksi. Tunneilmajakin tämä peli sallii, kunhan tunteista puhuva pysyy analyttisessä suhteessa sekä omiin että toisen tunteisiin, eikä oikeasti anna minkään koskettaa itseään. Monologissa elävä ihminen voi kyllä ajatella ääneen ja sillä tavalla osallistua keskusteluun, mutta hän ei koskaan ole oikeasti avoin toiselle. Rakastellessaankin hän tarkkailee itseään ja toista. Hän ei ikinä unohda itseään ja itsensä kontrolloimista suhteessa toiseen.

Hän ei luovu monologisesta olemisestaan edes suhteessa luontoon. Hän ei ikinä antaudu auringonnousun suomaan hurmioon, sulaudu elämään yhdessä sumuilevan järven kanssa. Hän ei uppudu häntä tuijottavan hevosen silmiin eikä oikeasti leiki koiran kanssa. Hän vain kulkee, tekee huomioita ja keskustelee itsensä kanssa niiden luonteesta.

(2) Debatti

“Vaihdetaan mielipiteitä” on hienotunteinen tapa kuvata sivistynyttä epädialogia. **Kari Suomalaisella** oli sentään pokkaa sanoa, ettei hän vaihda mielipiteitä kenenkään kanssa, koska ei yleensä ikinä vaihda mitään hyvää huonompaan.

Albert Ellisin edustama *Rational Emotive Therapy* perustuu nimenomaan mielipiteiden vaihtoon. Terapeutti antaa omat paremmat mielipiteensä asiakalle ja heittää itse vaihdossa saamansa mielipiteet roskikseen. Ellis kulki pitkän matkan psykoanalyysistä kaikenlaisiin ryhmäterapioihin, ennen kuin hän perusti antiterapia

¹⁶³ Buber -65. S. 20.

¹⁶⁴ Buber -67. S. 57

terapiansa. Hän ei enää usko ongelmallisten tunteiden alkuperän analysoimiseen eikä niiden ilmaisemisen tervehdyttävään vaikutukseen. Hän on keskittynyt vain niihin *uskomuksiin*, joiden kautta me tuotamme tunteemme. Hänen RET-terapiansa tarjoaa järkevämpiä ja realistisempia uskomuksia tilalle.

Mikäs siinä. Joskus pahoinvointia ylläpidetään vain hulluilla ja epärationaalisilla uskomuksilla. Jos *kognitiiviseen* terapiaan keskittyvä terapeutti voi antaa parempia uskomuksia tilalle, asia korjaantuu – sikäli kun se oli alkuperäisen terapiaan hakeutumisen syy ja tarve ja sikäli kun terapeutti ei tee väkivaltaa ihmisten uskonnollisille uskomuksille, niinkuin Ellis vakaumuksellisena ateistina tekee.

Väittely on mielipeenvaihdon kiivaampi muoto. Sen tarkoitus ei ole oppia mitään eikä saada yhteyttä kehenkään. Se on mielipiteidensä kilpailluttamista yleisellä tasolla muiden kanssa. Ajatukset heitetään areenalle taistelemaan kuin kukkotappelussa.

Kukkojen omistajat jäävät itse taistelutantereen ulkopuolelle. Väittelyä voidaan käydä ihan ystävällisessäkin hengessä. Sama se vaikka mielipiteet eivät taistele keskenään.

Tärkeintä on, ettei itse joudu suoraan kosketusyhteyteen toisen kanssa. Jokainen on vain tietyn näkökannan edustaja eikä kokonaan oma itsensä.

Ryhmätyöskentelyssä olen aika kärsimätön väittelyn suhteen. Tyypillinen tilanne on se, että joku sanoo jotain suhteestaan mieheensä ja toinen nappaa siitä väittelyn aiheen. Hän siirtää keskustelun tasolle:

“Suomalaiset miehet ovat sellaisia... ja naiset...”

Pidempiaikaisessa ryhmässä voin antaa ryhmäläisten turhauttaa itsensä tällä hedelmättömällä debatin tasolla, mutta lyhyemmässä ryhmässä keskeytän sen ja pyydän osallistujia pysymään itsestään jakamisessa.

Dialoginen yhteys syntyy vain niiden kesken, jotka pysyvät *koko* itsessään. Kun sydämen ydinkysymykset nostetaan pöydälle, voi kyllä syntyä kiivastakin väittelyä. Se ei riko dialogista yhteyttä, jos osapuolet eivät hylkää sitä kontaktia sinään, jonka ovat ennen väittelyä saaneet.

Yleensä väittely ohittaa tunteista puhumisen kokonaan. Jos tunteita ilmaistaan, niitä käytetään vain manipulaatiovälineinä.

(3) Jakaminen

“Voin puhua skitsofreenikolle siinä määrin, kun hän päästää minut maailmaansa... Mutta kun hän sulkeutuu, en pysty jatkamaan. Vainoharhaisen kanssa tilanne on yleensä eri. Hän ei sulkeudu tai avaudu, hän on lukittu... Koen tämän hyvin vahvasti, koska tavallisessa elämässä löytyy aivan vastaavia tilanteita. Jotkut ihmiset ovat valikoidusti lukossa, eivät kaikkien kanssa... Kysymykseksi jää, pystyykö hänet avaamaan tai pystyykö hän itse avautumaan... Tämä on yleisinhimillinen ongelma.”¹⁶⁵

Martin Buber

Buber ei koskaan käyttänyt mitään *jakamista* vastaavaa termiä kuvatessaan dialogia. Minulle se on kuitenkin selkein mahdollinen suomalainen sana ilmaisemaan jotain siitä, mitä sydänten vuorovaikutus pitää sisällään.

Jakaminen ei ole jauhamista, pohtimista, analysoimista, selittelemistä tai sisäisten raporttien antamista. Se on niin yksinkertaista ja pelkkää, että sitä on vaikea edes kuvailla muuten kuin sen vastakohtien kautta.

On kokemuksia, jotka tuntuvat jotenkin pienevän ja vähenevän, kun puen niitä sanoiksi. Kaikkein pyhimmät hetket ikäänkuin köyhtyvät, kun jaan niistä sanojen tasolla.

On myös tunteita, tarpeita, arvoja ja kokemuksia, jotka tulevat täysipainoisesti tosiksi vasta, kun puen ne sanojen muotoon ja jaan ne toiselle. *Ikäänkuin ilmaisu olisi puolet niiden todellisuudesta.* Tunteiden kokonaissisältö löytyy niitä vastaavien sanojen avulla.

¹⁶⁵ Buber -65. S. 175.

Siksi terapeutti joutuu joskus auttamaan toista *löytämään sanoja* tunteille, joita on ilman sanoja vaikea edes itse kokea tosiksi. Se ei ole selittelemistä vaan sanojen löytämistä sydämen sisällölle ja niiden jakamista toiselle niiden avulla.

Buberille todellinen dialogi merkitsi psykologisoinnin purkamista. Psykologisointi käsittelee yleensä sitä, mikä jää dialogin ulkopuolelle, sitä, mitä ei vielä ole jaettu tai jolle ei vielä ole löytynyt sanoja. Mitä avoimempaa ja perusteellisempaa dialogi on, sitä vähemmän psykologisoitavaa jää jäljelle.

Olkoon jakaminen kuinka avointa, selkeää ja rehellistä tahansa, psykologisoiva mentaliteetti haluaa korostaa merkitystään takertumalla siihen, mitä *ei* ole jaettu, arvailemaan, tulkitsemaan ja ottamaan selvää. Koska psykologisoija elää sillä, mikä ei ole dialogissa tullut ilmeiseksi, hänen on vaikea suostua siihen, että todellinen jakaminen voisi oikeasti tehdä psykologisoinnin turhaksi. Psykologisoija haluaa kuitenkin pitää kiinni siitä, että hänelle *aina* jää jotain kulissien takaista paljastettavaa ja selitettävää. Jos sellaista ei löydy, hän keskittyy selittämään sitä, mitä on jo jaettu. Psykologisointi on yksinkertaisen jakamisen ja vastaanottamisen *korvike*. Jakaja ei tarvitse mitään jakamansa selittäjää, joka heti ryhtyy tavalla taikka toisella “käsittelemään” sitä, mikä on jaettu. Hän tarvitsee vain läsnäolevaa *kuulijaa*, joka *ottaa vastaan* ja on itse valmis jakamaan niitä tunteja (ei tulkintoja), mitä kuultu on hänessä herättänyt.

Psykologisointiin taipuvaisena skeptikkona Buberin melkein naiivin puhdashenkinen usko todellisen dialogin merkitykseen rohkaisee minua. Kaiken psykologisoivassa kulttuurissa sellaiseen uskomiseen on vaikeaa.

Tuskin jakaminen koskaan voi olla tyhjentävää, eikä dialogikaan siksi voi koskaan olla täydellistä. Se on jatkuva todeksi tulemisen prosessi. Se ei ole vain *paljastavaa* vaan myös uutta *luovaa*. Jakaminen, vastaanottaminen ja vastajakaminen on osallistumista dialogissa avautuvaan elämään – kunkin itseksi tulemisen synnytyksprosessiin. Ei syntyvä lapsikaan tarvitse tuntojensa “ymmärtäjää”, selittäjää tai tulkitsijaa. Hän tarvitsee alastoman itsensä vastaanottajaa, joka itsekin antaa itsensä hänelle.

Niinkuin synnytys myös todellinen dialogi tarvitsee sille erotetun ja sille pyhitetyn tilan kaiken hedelmättömän höpinän ja jauhamisen keskelle. Täytyy hiljentää vauhtia, pysäyttää pintameteli, katkaista aasinsillat, kestää hiljaisuutta, puhua tarpeeksi hitaasti ja vastata vieläkin hitaammin.

Olen huomannut, että käydessään mielipidevarastossaan ihmiset yleensä raapivat päätänsä, pitävät kättään otsalla tai liikkuvat muuten vaan käsiään “päissään olon” korkeudella. Kun aletaan olla *tosiasioiden* kynnyksellä, käsi syyryy kurkun kohdalle tai sitten kaula-alueen verisuonet avautuvat niin, että kaulaan syntyy punaisia täpliä. Puhe takertelee ja tulee taukoisemmaksi. Kun vihdoinkin siirrytään sydämen asioihin, käsi liikkuu rinnan kohdalle. Puhe tulee uudestaan sujuvaksi, mutta samalla arvokkaan hitaaksi. Ei ihme, että historiasta perityissä seremonioissa kaikki pyhät valat lausutaan käsi sydämellä. Joskus saatan jopa pyytää puhujaa siirtämään käden sydämelle ja jatkamaan puhumista. Vaikka aivotutkijat sitkeästi väittävät kaiken tärkeän tapahtuvan korvien välissä, olen aika vakuuttunut siitä, että sydän ei ole siellä.

Vasta kun puhuminen ja keskusteleminen muuttuu jakamiseksi, on siirrytty todellisuuden ytimeen – sydämen alueelle. Mielessäni vilahtaa muistoja lukuisista pareista, jotka vasta pysähdyttyinä avautuvat sydäimestä käsin jakamiselle vuosikymmenien “jauhamisen” jälkeen. Sama kokemus on monella vuosia terapiassa käyneillä. *“Olen puhunut tästä ja analysoinut tätä vuosikausia terapiassani, mutta koskaan aikaisemmin en ole pystynyt tätä tunteella jakamaan.”*

Vasta kun tämä niin luonnollinen ja kuitenkin niin ihmeellinen asia tapahtuu, alkaa todellinen dialogi, sydänten välinen puhe, Buberin tarkoittamassa merkityksessä. Vasta tällä tasolla todellinen kohtaaminen toteutuu ja aito sovinto tapahtuu.

Raamatullista esikuvaa käyttääkseni jakaminen on vastaamista Jumalan ensimmäiseen kysymykseen ihmiselle

“Adam, missä sinä olet?”

Missä olet sisälläsi? Mitä tunnet nyt? Mitä tarvitset? Mitä tahdot? Mitä pelkää? Mikä on sinulle kaikkein tärkeintä juuri nyt jne?

Lisäisin siihen vielä toisen kysymyksen: *“Missä sinä olet ollut?”* Myös tarinani kertominen sellaisena, kun minä sen tänään koen, on jakamista. Minä olen myös tarinani.

Eräs pitkään terapiassa käynyt kuvasi terapiavammakseen sitä, että hänen oli vaikea enää uskaltautua pelkkään jakamiseen. Hän oli niin tottunut pelkäämään, että jaettua asiaa aletaan heti “analysoimaan” tai “käsittelemään”, eikä hän enää halunnut sitä.

(4) Kosketuskohtien dialogi¹⁶⁶

*“Tunnen ihmisiä, jotka ovat antautuneet hyväntekeväisyyteen ja sosiaaliseen työhön, mutta eivät koskaan ole puhuneet sydämestä sydämeen toisen ihmisen kanssa. Tunnen toisia, joilla on suhde vain vihollistensa kanssa, mutta sellaisella tavalla, että jos se suhde ei koskaan aukea dialogiksi, vastuu siitä jää kokonaan vihollisille... Dialogia ei voi samaistaa rakkauden kanssa. En tunne ketään, joka olisi voinut rakastaa kaikkia tapaamiaan ihmisiä. Ei edes Jeesus näyttänyt rakastavan kaikkia samalla tavalla. Silti hän oli suorassa yhteydessä kaikkien kanssa.”¹⁶⁷ **Martin Buber***

Olet varmaan kuullut kertomuksen viidestä sokeasta miehestä, jotka yrittivät kuvailla toisilleen norsua oman kosketuspintansa kautta. Yksi kuvaili norsua kärsää koskien, toinen häntää hivellen, kolmas jalkaa syleillen, neljäs vatsaa kosketellen ja viides korvaa tunnustellen. Kertomuksen opetus on seuraava: kaikki olivat väärässä ja kaikki olivat oikeassa.

Se siitä. Niinkö? Ainakin minä tein aikanaan sen johtopäätöksen, että sokeat olivat vain sääliä tyhmiä. Minä sensijaan pystyn, jos en muuten, niin ainakin Raamatun ilmoituksen valaisemana ihmisenä kuvaamaan koko norsun, näkemään koko todellisuuden.

No, se oli silloin vähän nuorempana. Olen uudelleen tutustumassa noihin viiteen sokeaan ja siihen yhteen kosketuskohtaan, joka minulla on tuohon valtavaan norsuun. Eikä tilanne olekaan ihan mahdoton. Emme ole kuuroja emmekä mykkiä. Otan oman kosketuskohtani vakavasti ja pystyn jakamaan siitä muille. Pystyn myös kuulemaan toisten jakamista kosketuskohdista ja voimme koskettaa toisiamme.

Mitä tämä käytännössä tarkoittaa?

Yllättäen mieleeni tulee muisto lapsuuteni helluntaikouksista, joissa oli tapana pyytää joku antamaan “todistuspuheenvuoro”. Sillä ei tarkoitettu saarnaamista tai opetusta eikä myöskään tietyn uskomuksen perustelemista tai oikeaksi “todistamista” (tosin todistukset usein kuulostivat juuri sellaisilta). Todistuspuheenvuoro merkitsi oman uskonnollisen kokemuksensa jakamista, “uskoontulostaan” kertomista tai jostain muusta käänteentekevistä tapahtumasta puhumista.

Silloin tuo sana herätti paniikkirektioita (*“Miten minä uskallan... En ole valmistautunut... Uskonko itsekään siihen mistä puhun?..”*). Siihen liittyi joskus

¹⁶⁶ Tämän otsikon olen saanut Maurice Friedmanilta, Buberin ystävältä, joka on kääntänyt suuren osan Buberin tuotannosta saksasta englannin kielelle. Hän on myös kirjoittanut Buberin elämäkerran (sekä pidemmän että lyhyemmän version). En ole vielä saanut käsiini hänen kirjaansa *Touchstones of Reality: Existential Trust and the Community of Peace*. (E.P.Dutton. New York 1972), mutta vastaava otsikko (*The Dialogue of Touchstones*) esiintyi hänen kirjassaan *The Healing Dialogue in Psychotherapy*. Sen pohjalta kehitin nimityksen kosketuskohtien dialogista ja tämän luvun pohjalta virinneet ajatukset ovat tässä.

¹⁶⁷ Buber -65. S. 20, 21.

keinotekoista näyttelemistä. Puhtaimmillaan se oli kuitenkin “todistajan” kertomus omasta kosketuskohdastaan todellisuuden kanssa.

Kun minä puhun siitä, miten olen todellisuuden kokenut, kerron vain omasta kosketuskohdastani elefanttiin. Annan todistuksen siitä, miten minä sen koen ja miten kokemukseni kautta olen sen hahmottanut. Koska kerron *minun* kosketuskohdastani, pyydän, että kuulijani ei miinustaisi minua pois kertomuksestani ja ryhtyisi analysoimaan sitä niinkuin minkä tahansa kertomuksen sisältöä. Minä olen oleellinen osa todistustani. Se, mitä kerron, saattaa olla harhaista. Johtopäätökseni kokemuksestani saattavat olla hulluja. Silti ne antavat sinulle mahdollisuuden koskettaa todellisuutta – nimittäin minua.

Voin itsekin irroittaa itseni todistuksestani ja nostaa oman kosketuskohtani pöydälle argumentin tai mielipiteen muodossa. Itseni jätän pöydän alle:

“*Minun kokemukseni mukaan...*” ja loppu onkin vain mielipidettä. Sellaisen vuorovaikutuksen kautta kukaan ei saa todellista kosketusta kehenkään. Juuri tämä oli sokeiden miesten virhe – he tekivät kosketuskohdastaan väittämiä.

Jotta saisimme yhteyttä toistemme kosketuskohtiin ja niiden kautta toinen toisiimme, meidän on hetkeksi pantava syrjään sivistyksemme ja oppineisuutemme. Sen pohjalta olemme tottuneet tekemään kaikesta kuulemastamme vain tarkasteltavan objektin tai verbaalisen abstraktion, jota ryhdymme heti käsittelemään tavalla taikka toisella. Emme kuule ihmistä itseään emmekä edes hae kosketusta sinään. Irrotamme välittömästi kaiken, mitä hänen suustaan tulee, hänestä itsestään. Olemme *minä-se* yhteydessä hänen puheeseensa, mutta emme sen kautta *minä-sinä* yhteydessä puhujaan.

Luokittelen puhujan sanojensa perusteella uskovaiseksi, agnostikoksi, freudilaiseksi, jungilaiseksi, neurootikoksi, rajatilatapaukseksi jne. Tämä on sivistynyttä epädialogia, orpoa epäkohtaamista, joka ei kosketa ketään. Kosketeltavat ovat eristäneet itsensä ja toisensa ulos sanojen ja määritelmien keskinäisestä taistelusta.

Voimme auttaa toisiamme pysymään kosketuskohtien dialogissa, jos jaamme oman kosketuskohtamme tarpeeksi rehellisesti, kertomalla myös siihen liittyvästä hämmennyksestä, epävarmuudesta, pelosta, vaikeudesta uskoa, ristiriitaisuudesta jne. Silloin siitä ei niin herkästi tule *asia*, johon toisen pitää heti ottaa kantaa. Hän voi rauhassa kuunnella ja antaa kuulemansa koskettaa itseään – sallia *sinun* koskettaa itseään. Jos nuo viisi sokeaa miestä olisivat suostuneet tähän, he olisivat saaneet sekä syvemmän kosketusyhteyden toisiinsa että koko todellisuuteen.

Vertaus ei ole vain kertomus tiedon rajallisuudesta ja monien näkökulmien tarpeellisuudesta. Se on ennenkaikkea kertomus *ihmisen yksinäisyydestä*. Jokainen oli yksin oman *minä-se* kosketuskohtansa kanssa vailla mitään yhteyttä vielä suurempaan ja pyhempään todellisuuteen – sinään. He väittelivät siitä, kenen *minä-se* suhde oli oikeampi. Sen tähden he jäivät yksin minän suhteessa sinuun.

Voi kuinka monessa tällaisessa väittelyssä olenkaan ollut mukana. Nuorempana tosiuskovaisena miehenä järjestin kavereiden kanssa näitä epädialogeja ateistien, kommunistien ja muiden “harhaoppisten” kanssa. Emme muka haluneet “eristäytyä vastapuolesta”. Silti teimme sen ihan totaalisesti. Me vain saarnasimme kilpaa saamatta todellista kosketusta kehenkään.

Miten tämä kaikki liittyy terapiaan?

Terapeutti on se, jolla oletettavasti on realiteetit hallussaan. Hän on se, joka testaa potilaan “realiteettitajun” eikä päinvastoin. Hän on “terve” ja “normaali”.

Psykoterapeutti on se, joka näkee koko norsun. Potilas on se, joka on “vieraantunut todellisuudesta” ja “elää harhoissa”. Jos kontaktia heidän välillään ei synny, se johtuu siitä, että *potilas* on kontaktikyvytön.

Potilaan *realiteettitajun* testaaminen on aina ollut psykoterapian keskeinen huolen aihe. Harvat alan pioneerit ovat uskaltaneet antautua sellaiseen kosketuskohtien dialogiin

potilaittensa kanssa, jossa myös heidän kosketuskohtansa on vain yksi muiden joukossa. Lähestyminen on yleensä hyvin monologista: Terapeutti on se jolla on monopoli realiteetteihin. Hän on se, joka sanelee milloin toinen on yhteydessä niihin ja milloin ei. Hän on se, joka voi ohjata potilaan takaisin todellisuuteen.

“Todellisuuden” määrittelemisen on ollut filosofien, teologien ja kaikkien elävien päättämätön projekti koko ihmiskunnan olemassaolon ajan. Jokaisella meistä on sekä käsitys että kokemus siitä, mitä on olemassa ja mitä ei ole olemassa. Jotkut meistä ovat tehneet kosketuskohdastaan absoluuttisen ja fundamentalistisen totuuden. Toiset yrittävät palauttaa kaikki ilmiöt yksinkertaisiin alkutekijöihin. Kolmannet pitävät kosketuskohtaansa vain “terveenä järkeänä”. Neljännet näkevät kaiken kokemansa vain illuusiona, unena josta pitää herätä. Viidennelle kaikki on vain sokeaa sattumaa, jossa ei ole mitään mieltä. Kuudes katsoo säälivän huvittuneesti viittä sokeaa miestä uskoen näköalapaikaltaan “ymmärtävänsä” kaikkia. Kaikki ovat *minä-se* suhteessa todellisuuteen.

Terapeutin ja hänen asiakkaansa suhteessa kohtaa kaksi erilaista kosketuskohtaa todellisuuteen. Auttajana minulla on ainakin kolme vaihtoehtoa: Voin yrittää käännötyä asiakkaani omaan todellisuuteeni, “normalisoida” hänet systeemin hyväksymään todellisuuteen tai jäädä pitämään totena mitä ikinä hän kokee todeksi. Siinäkö kaikki? Voin myös suostua oman kosketuskohtani kanssa dialogiin hänen kosketuskohtansa kanssa. Voin antaa itseni haasteeksi hänelle ja pitää häntä haasteena itselleni – ei vain haasteena ammattitaidolleni vaan kaikelle sille, mitä olen, ymmärrän ja koen. Voin antautua kokonaisvaltaiseen *minä-sinä* suhteeseen, josta tulee sekä hoidon menetelmä (kuinka vastenmielinen myönnytyks tuolle sanalle) että päämäärä. Dialogista tulee *tapa* hoitaa ja sen toteutuminen tulee koko prosessin *tavoitteeksi*.

Tällainen dialogi ei onnistu, jos pysyn vain “objektiivisena tarkkailijana” tai edes sympaattisena kuuntelijana. Minun on annettava hänen koskettaa itseäni, jotta saisin itse oikeuden koskettaa häntä. Minun on tunnustettava, ettei minulla ole mitään yksinoikeutta “realiteetteihin”. Minun on avauduttava sille mahdollisuudelle, että hänen kosketuskohtansa (vaikka pitäisin sitä kuinka harhaisena) pitää sisällään jotain sellaista, mitä en itse vielä näe. Minun on oltava valmis siihen, että hänen kauttaan löydän uuden kosketuskohdan todellisuuteen samalla, kun tarjoan sitä hänelle. Vasta tällaisen dialogin kautta saamme kosketuksen toinen toisiimme. Se on parantavan kohtaamisen tärkein päämäärä.

Asiakas tuo terapeutin ulottuville jotain sellaista, mitä kukaan muu ei voi tuoda – hänen yksilöllisen kosketuskohtansa todellisuuteen. Miksi terapeutti ei voisi antaa omaansa vastalahjaksi?

Ulkoisella kosketusarkuudella on sisäinen vastineensa, joka on vielä vaikeampi. Koskettaessamme toisiamme ulkoisesti voimme hallita, mitä kohtaa kosketamme. Voimme välttää asiatonta ja liian intiimiä kosketuskohtaa. Mutta sisäisen kosketuskohdan suhteen olemme aika sokeita. Jos antaudumme kosketusyhteyteen, emme ennalta tiedä, mihin kohtaan kosketus sattuu. Se on riskin ottamista. Onko reilua jättää tämä riski vain asiakkaan otettavaksi?

Olkoon kosketuskohtamme todellisuuteen sitten traumaattinen, normaali taikka ekstaattinen, jokainen tarvitsee sille todistajan, todeksi vahvistajan ja toiseksi haastajan. Terapiassa se toteutuu vain silloin, kun molemmat osapuolet antavat itsensä ja kosketuskohtansa olla dialogissa toisen kanssa.

e) *Transferenssitanssista kohtaamiseen*

”Kolmas vaihtoehto on aidoksi tuleminen. Se on pelottava vaihtoehto. Aitona olemisesta ei ole enää muistoja, ja se tulisi muuttamaan koko elämän.” Suomalainen X

Vanhan psykoanalyttisen transferenssiteorian mukaan asiakas jätettiin yksin siirtämään tunteitaan ja kokemuksiaan oletetusti neutraaliin terapeuttiin, joka sitten auttoi häntä “objektiivisten” tulkintojensa kautta “selvittämään” koko sotku.

Mutta mikä on transferenssitunnetta ja mikä ei?

En pidä mahdollisena, että mikään tunne olisi pelkästään transferenssia tai että joku tunne olisi täysin vapaa transferenssista. *Kaikki tunteet ovat enemmän tai vähemmän “reaalitunteita” ja transferenssitunteita samanaikaisesti.* Loppuun ne voi erottaa toisistaan vain teoriassa. Teoria toimii paljon paremmin paperilla kuin elämässä. Annan väitteelleni kaksi perustetta:

Ensinnäkin *kaikki* tunteet terapeutin ja asiakkaan välillä saavat *virikkeensä* jostakin, mikä *on* tässä ja nyt. Ne ovat reaktioita myös siihen, mitä toinen oikeasti on. Jos ne ovat yliampuvia ja kohtuuttomia, niissä on paljon transferenssia. Silti ne ovat myös vastauksia toisen käytökseen, asenteisiin, sanoihin ja tunteisiin. Vahvimmatkin transferenssit saavat *aiheensa tästä suhteesta*. Tätä monet terapeutit eivät mielellään myönnä. He analysoivat mielummin potilaan tunteen *historiallisia* syitä kuin *itse* antamiaan syitä. Se on potilaan intuitiota ja havaintokykyä mitätöivää, hänen itseluottamustaan heikentävää. Se on alentavaa ja nöyryyttävää.

Toiseksikin *kukaan* ei voi leikata historiaansa kokonaan pois tässä ja nyt kohtaamisesta. *Jokainen* tuo tarinansa ja siihen liittyvät tunteet uuteen suhteeseen. Kukaan ei voi kokonaan eristää suhdehistoriaansa uudesta suhteesta. Edes terapeutti ei voi keinotekoisesti eristää tunnehistoriaansa tästä hetkestä.

Siksi molempien on otettava molemmat ulottuvuudet vakavasti. *Sekä asiakas että terapeutti herättävät toisissaan uutta ja vanhaa.* Pääpaino on kuitenkin tässä hetkessä ja tässä suhteessa, koska sekä uusi että vanha elävät tässä ja nyt.

Kohtaava terapia voi olla parantava, vaikka vanhaa ei “käsiteltäisi” ollenkaan. Mutta mikään terapia ei voi olla parantavaa, jos se keskittyy *vain* vanhaan ohittaen sen, mikä on tässä ja nyt minän ja sinän välillä.

Jos vanhojen suhteiden painolasti on niin suuri, että se estää tai vääristää uusia suhteita, ne tulee tietenkin kohdata. Sitähän terapia usein on, *jälkirehellisyyden* etsimistä oman historiansa suhteen. Historialliset suhteet tuodaan uudelleen elettaviksi tässä suhteessa. Jos tätä suhdetta ei ole tai ollaan ikäänkuin sitä ei oikeasti olisi, asiakas jää yksin kokemaan painajaisensa uudestaan. Parantava kohtaaminen on se syli, johon vanhat suhteet voidaan sulkea. Terapeutin ja asiakkaan minä-sinä suhde on se näyttämö, jossa vanhat vammauttavat draamat voidaan elää uudestaan – paremman loppunäytöksen toivossa.

Se, mikä asiakkaalle on tapahtunut aikaisemminkin, ei ole niin tärkeää kuin se, mitä hänelle *ei* ole tapahtunut aikaisemmin eli todellisen *minä-sinä* suhteen löytyminen ristiriidan keskellä.

Jotta tämä tulisi mahdolliseksi, terapiasuhteen täytyy olla tosi. Se taas edellyttää sitä, että terapeutti on tosi –vastatransferensseineen päivineen.

Minä en usko terapiaan, joka keskittyy ylenpalttisesti analysoimaan tai teknisesti “käyttämään” transferensseja tai vastatransferensseja. Uskon parantavaan suhteeseen, jossa mahdollisimman nopeasti (toki siihen voi silti mennä vuosia) raivataan yhdessä tie kaikkien tunteensiirtojen ja muiden tämän hetken todellisuutta vääristävien esteiden lävitse kohti uutta ja luottavaista avautumista sinälle.

Parantava kohtaaminen on sekä traumaattisen historian vastaanottoasema että uuden elämän harjoittelupaikka.

Hataralla minuudella varustettu ihminen ei tarvitse vain tyhjää taulua, johon voi heijastaa vanhoja kokemuksiaan ja niiden pohjalta syntyneitä fantasioita. Hän tarvitsee ihmisen, joka valistaa hänelle todelliset kasvonsa ja tarjoaa hänelle aidon minuutensa. Hänen kanssaan asiakas voi harjoitella todellista kontaktissa olemista silloinkin, kun

taantuu elämään todeksi aikanaan torjuttuja tunteita. Sitähän me odotamme myös elämämme muilta tärkeiltä ihmisiltä – vai mitä?

Terapeutti ja asiakas osallistuvat dialogiin, jonka tarkoitus on purkaa kaikki harhaisuus ja näennäisyys kahden ihmisen välillä, jotta siitä seuraava selkeys olisi mahdollista säilyttää myös muissa suhteissa. Siinä mielessä terapiasuhde muistuttaa minusta kunnan aviosuhteen tai ystävyuden yhtä tärkeää ulottuvuutta.

Olen kyllästynyt koko transferenssiterminologiaan. Samat asiat voi sanoa selvemmin. Kyseessä on vain kahden ihmisen välisistä tunteista ja siihen sekoittuneista menneisyyden haamuista. Kuitenkin käytän näitä sanoja vielä jonkun matkaa, koska ne ovat niin keskeisiä käsitteitä niille, jotka ovat missään määrin terapiaan tutustuneet.

(1) Transferenssin valjastaminen

“Viimeinen terapiavuosi oli sadonkorjuuta. Se oli kahden aikuisen välistä keskustelua... hienoa oli nähdä hänet ihmisenä kaikkine puuteineen ja heikkouksineen. Jotenkin myös annoin anteeksi hänelle aikaisemmat töppäilyt. Terapeuttien ongelma on juuri täydellisyyden illuusio.” Suomalainen nainen.

Se, mitä klassinen analyttinen teoria kutsuu potilaan *positiiviseksi transferenssiksi* terapeuttia kohtaan, on yhden ihmisen tuntemaa lämpöä, kunnioitusta tai rakkautta toista kohtaan, olkoon, että siihen sekoittuu hänen menneiden kokemustensa tuottamaa vääristymää, kiitollista yli-ihannointia ym. Miksi se pitäisi tehdä jotenkin vähempiarvoiseksi suhtautumalla siihen vain tunteena-joka-johtuu-siitä-että...? Pitääkö terapeutin pestä häneen kohdistuva rakkaus kaisesta transferenssisäastasta, ennen kuin hän voi ottaa sen kiitollisella lämmöllä vastaan?

Entä tuo kuuluisa negatiivinen transferenssi?

Koska olen tyyliäni ja olemukseltani suht’ jämäkkä, asiakkaan on aika helppo sijoittaa minuun autoritaariset vanhempansa tai elämänsä muut käskijät ja kokea sitä vastaavia tunteita. Tyylistään riippumatta kuka tahansa, joka ottaa asiakseen ohjata ryhmää, joutuu helposti tämänkaltaisten tunteensiirtojen kohteeksi.

Tähänastisen kokemuksen perusteella haluan sanoa kaksi teemaamme liittyvää asiaa: Ensinnäkin, jotta olisin vapaa millään tavalla rohkaisemaan toisen taantumista varhaisiin pelkoihinsa auktoriteetin edessä, välillämme täytyy olla tarpeeksi vahva molemminpuolinen luottamussuhde. Joskus olen liian varhain lähtenyt tahallani provosoimaan taantumaa, ennen kuin olen keskittynyt etsimään yhteisiä kosketuskohtia, joiden varassa voimme olla kontaktissa toisiimme.

Toiseksikin, jotta asiakas voisi luottavaisesti suostua (eikä vain joutua) regressioonsa, minun on myönnettävä hänen virikehavaintonsa minusta oikeaksi. Jos hän on alkanut kokea minut isänään sen kautta, että olen asennoitunut tai käyttäytynyt torjuvasti, minun on tunnustettava hänen havaintonsa paikkansapitävyys siltä osin, kuin voin tunnistaa sen oikeaksi. Jos minä kannan vastuun omasta osuudestani, hän voi sanallisen tai sanattoman sopimuksen kautta antaa minulle luvan “esittää” isäänsä maksimoimalla ankaraa ja torjuvaa käytöstäni, jotta hän saisi mahdollisuuden suoraan suhteessa minuun kokea puhki ne tunteet, joita aikanaan ei uskaltanut ilmaista.

Minun ei tarvitse kehittää mitään psykologisia juonia tunteensiirron aktivoitumiseksi. Ne tunteet, jotka voivat aktivoitua meidän välillämme, aktivoituvat joka tapauksessa. Vaikka minä en laukaise hänessä esimerkiksi isäsuhteeseensa liittyviä tunteita, hän voi joka tapauksessa käydä ne kokemuksellisesti läpi kanssani, jos välillämme on aito minä-sinä suhde. Käsitys siitä, että kaikkien tärkeiden transferenssitunteiden täytyisi voida kohdistua nimenomaan terapeuttiin, on minusta epärealistinen. Hän voi kohdata ne, elää ne läpi ja tehdä, mitä niiden suhteen pitää tehdä, joka tapauksessa.

(a) Transferenssin asiantuntija

Jos itse pidän huolta siitä, että suhteeni toiseen on mahdollisimman tosi, voin luottaa siihen, että hän on omien tunteensiirtojensa paras tunnistaja.

Jos en kiellä hänen tunteidensa oikeellisuutta siltä osin, kun ne liittyvät minusta tehtyihin havaintoihin, hän on yleensä itse valmis tutkimaan, mitä muita suhteita hän on tuonut välillemme. *Jos* minä kannan vastuun omista tunteistani ja ilmaisen ne reilusti, asiakas mitä todennäköisimmin tekee samoin. *Jos* myönnän, että minä olemuksellani toimin hänen tunteidensa virikkeenä, hän on vapaa itse tekemään omat transferenssitulkintansa eli kytkemään omat reaktionsa kaikkiin niihin suhteisiin, joihin ne kuuluvat.

Voin tietenkin kysyä, onko hänen tunteissaan minua kohtaan (tai ryhmässä jotain toista kohtaan) tuttu jostain aikaisemmasta suhteesta. Voin myös kertoa hänelle, että minusta tämä tilanne muistuttaa sitä, mitä hän on aikaisemmin kertonut suhteestaan esim. vanhempiinsa. Minun on kuitenkin jätettävä yhteyksien oikeaksi tunnistaminen ja tunnustaminen hänelle.

Jos hän huomaa purkavansa väärään osoitteeseen sellaisia tunteita, mitä ei ole koskaan uskaltanut purkaa alkuperäiseen osoitteeseen, on aika siirtyä sen suhteen käsittelyyn. Mutta se *ei* saa merkitä sitä, etteikö hänen tunteitaan myös terapeuttia tai jotain muuta paikalla ollutta kohtaan vahvistettaisi todeksi ja aiheellisiksi siltä osin, kun siihen on syytä. Monet terapeutit myöntävät tämän teoriassa, mutta eivät sovelle sitä käytäntöön. Se vain ruokkii asiakkaan käsitystä omasta “harhaisuudestaan” ja “sairaudesta” eikä vahvista hänen luottamusta kykyynsä olla suhteessa *sekä* tämän hetken realiteetteihin *että* tähän tilanteeseen kytkeytyvään menneisyyteen.

Ainoa asia, missä joskus haastan asiakasta, on ongelmasuhteen selvittäminen *muuallakin* kuin korviensa välissä. Voin muistuttaa häntä siitä, että hänen havaintonsa minusta (esim. huomioimattomuus tietyssä tilanteessa) olivat oikeat, mutta niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset (esim: “*Sinä et välitä minusta pätkäkään*”) eivät välttämättä olleet sitä. Sen pohjalta voin pyytää häntä ottamaan sama erehtymisen mahdollisuus huomioon myös muissa suhteissa ja haastaa häntä menemään sen ihmisen luokse puhumaan yhtä suoraan, kuin hän nyt puhuu minun kanssani.

(2) Vastatransferenssin paljastaminen

(a) Hyvän terapeutin kiusaus

“Monen vuoden jälkeen terapeutinikin lopulta nöyrtyi ihmiseksi. Kai se oli jonkinlainen työvoitto.” Suomalainen nainen.

Kaikki yritykseni olla hyvä isä ovat vain nousseet esteiksi minun ja lasteni kohtaamiselle. Eivät he halua vain *hyvää* isää. He haluavat *todellisen* minän, johon voisivat olla yhteydessä. Syvimmät kohtaamisen hetket lasteni kanssa ovatkin toteutuneet silloin, kun hyvän isyyteni konseptit ovat menneet sekaisin ja välillemme on avautunut kohtaamisen mahdollisuus.

Samaa olen kokenut auttajana. Mitä epätoivoisemmin yritän pitää kiinni kärsivällisyydestä, jota ei enää ole, ymmärtämyksestä, joka on aikoja sitten loppunut, lempeydestä, jonka alla kiehuu raivo jne, sitä enemmän asiakas keskittyy provosoimaan minua saadakseen vihdoinkin kunnan yhteyden kaikkien hyvyysroolien läpi.

(b) Paljastavat epäonnistumiset

Muistan erään nuoren miehen, jota olin tapaillut jo jonkin aikaa, ennen kuin hän päätti osallistua useamman päivän ryhmään. Pitkin matkaa hän myöhästeli, järjesti pieniä kohtauksia ja käyttäytyi häiritsevästi. Minä en sanonut mitään, vaikka se minua ärsytti. Yritin olla hyvä terapeutti. Iltaisin hän alkoi sekoilla alkoholin kanssa ja käyttäytyä uhkaavasti. Minä purin hampaitani mutta en tunteitani. Vasta kun hän kesken illanvieton

lähti seurasta pois, mutisten jotain jonkun tappamisesta, nousin hänen eteensä, katsoin ylöspäin (hän oli paljon isompi kuin minä) häntä silmiin, nostin nyrkkini pystyyn ja sanoin:

“Nyt minun mittani on täysi. Mä oon tosi raivoissani sun käytöksestäsi. Jos et nyt lopeta uhoamistasi etkä pysähdy siihen, lupaan iskeä sinua yhden kerran niin lujaa kuin jaksan. Tiedän, että pystyt heti sen jälkeen lyömään minut lakoon, mutta silti...”

Tuijotimme toisiamme silmiin ikuisesti. Siinä hetkessä oli transferenssia ja vastatransferenssia vaikka muille jaettavaksi. Niiden keskeltä löytyi kuitenkin yhteys, jonka pohjalta päästiin varsinaiseen asiaan. Sekoilu loppui siihen ja todellisten asioiden käsittely alkoi samasta kohtaa. Hänellä oli isä, jonka huomiota ei saanut edes häiriköimällä ja äiti, joka aina siivosi jäljet jne.

Se oli ensimmäinen ja viimeinen kerta, kun uhkasin asiakastani väkivallalla. Tein terapeutin kardinaalirikoksen, joka avasi aivan uusia totuuskanavia välillemme. Tämä ja muutamat muut pillastumiseni ovat opettaneet minulle, että niin kutsuttu vastatransferenssi on paras paljastaa, ennen kuin se johtaa molemmille sietämättömään tilanteeseen.

Muutaman kerran olen pysynyt hyvän terapeutin roolissa niin pitkään, etten saa enää sydäntäni auki toiselle ollenkaan ja toinenkin on jo tiensä loppuun käynyt. Hän on menettänyt toivonsa todellisesta yhteydestä ja etsiytynyt muualle hakemaan yhteyttä. Ajattelen muutamia ihmistä, jotka ovat lähteneet ryhmästä selvästi pettyneenä ja kaikesta yhteydestä sulkeutuneena. Olen jälkeinpäin analysoinut näitä tapahtumia lukemattomia tunteja. Ne ovat jääneet vaivaamaan mieltäni. Löydän yhden yhteisen piirteen. Jossain vaiheessa, kun tilanne on käynyt tarpeeksi hankalaksi, olen vetäytynyt hyvin analyttiseen ja rauhalliseen rooliin. Olen niin paljon pelännyt, että *minä* annan viimeisen niitin tälle suhteelle, että vetäydyn mielummin kauempaa katsomaan, kuinka *hän* pilaa koko homman. Ryhmäläisetkin asettuvat aika helposti ohjaajan puolelle. Ehkä olen jopa houkutelut heitä siihen. Kuka pilaa mitä? Jossain vaiheessa *minä* olen se, joka vetää ohjaajan neutraalin roolin suojakseni, lakkaan ilmaisemasta hänelle sydäntäni ja *jätän hänet yksin*. Tämä asiallinen ja ulkoisesti lempeän näköinen yksinjättö voi pahimmillaan olla rauhalliseen vallan käyttöön piloutuvaa aggressiota. Se on vihaisuutta, joka näin ilmaistuna saa vain alentavia ja maahanpolkevia muotoja. Anteeksi. Jälkeinpäin voin sanoa, että hän provosoi kaikki vastaan, hän vain toisti vanhaa kaavaansa, hän vain kerjasi verta nenästään, hänen on opittava ottamaan vastuu omasta sulkeutumisestaan jne. Niin on, mutta kuka ottaa vastuun minun sulkeutumisestani? Ehkä hän myös halusi provosida *edes yhden ihmisen pysymään hänen kanssaan yhteydessä vanhan pirullisen kaavan keskellä?*

(c) Miksi paljastaa?

“Terapeutini on saanut analyttisen koulutuksen, mutta ei ole niitä, joihin minä ja moni muu on törmännyt, jotka piiloutuvat auktoriteettinsa taakse eivätkä anna itsestään mitään tuohon suhteeseen. Hän panee itsensä likoon. Hän kertoo itsestään ja elämästään jotain silloin, kun se luontevasti liittyy minun asioihini. Hänen seurassaan olen vihdoinkin alkanut avautua. Olen käynyt tunteitani läpi tosi syvältä.” **Suomalainen nainen.**

Terapeutin tunteet asiakasta kohtaan ovat olennainen osa suhdetta, eikä niitä tule säästää vain työohjaajan tai kolleegojen kanssa analysoitaviksi.

Analyttinen ammattikirjallisuus on täynnä varoituksia ns. vastatransferenssin paljastamisesta eli terapeutin tunneilmaisujen vaaroista.¹⁶⁸

¹⁶⁸ Maroda -94. S. 84. Maroda on yksi uuden aallon analyttikoista, jotka korostavat aidon minä-sinä suhteen merkitystä jopa psykoanalyysissä ja myös soveltaa sitä yllättävän pitkälle.

Kohtaavan terapeutin on tajuttava, että hänellä ei *ole* piilopaikkaa eikä hänellä ole mitään hyvää syytä edes etsiä sellaista.

Kun asiakas kokee olevansa hukassa, häntä ei auta ihminen, joka antaa vaikutelman täydellisestä asioiden ja tunteiden hallinnasta. Asiakkaalle tekee vain hyvää, että terapeutti ainakin silloin tällöin suostuu olemaan aivan yhtä hukassa kuin hän on. Emme me menetä auttajan mahdollisuuksiamme, vaikka tunnustamme hämmennyksemme, pelkomme ja eksyksissä olomme silloin, kun se on totta. Se vain aktivoittaa asiakkaan omaa työskentelyä ja alleviivaa sitä tosiasiaa, että meidän on tehtävä yhteistyötä päästäksemme eteenpäin.

Illuusio terapeutin täydellisestä tilannehallinnasta passivoittaa toista osapuolta ja heikentää hänen itseluottamustaan. Terapeutti, joka epätoivoisesti yrittää ylläpitää tätä illuusioita, tarrautuu hätäisiin tulkintoihin ja tekee liian nopeita johtopäätöksiä, jotka useimmiten ovat myös vääriä. Järkkymättömän kontrollin ylläpitäminen tuottaa muutenkin paljon enemmän ongelmia, kuin mitä nöyrä yhdessä eksyminen voi koskaan aiheuttaa. Jos yhdessä eksymme, voimme myös yhdessä löytää.

Jos terapeutti suoraan tai epäsuoraan haastan toista luopumaan torjunnoistaan, miten hän voi itse olla uskottava, jos samalla pitää kiinni omista torjunnoistaan?

Olemalla rehellinen niiden tuhansien mahdollisten tunteidensa suhteen, mitä asiakas terapeutissa herättää, hän voi auttaa toista huomaamaan, että hänen käytöksensä ja asenteensa herättää ihan samoja tunteita kuin muissakin ihmisissä. Se on vain silta seuraavaan kysymykseen. Mistä tämä johtuu? Mikä minussa herättää tuollaisia tunteita? Terapeutti voi tehdä sen, mitä normaaliarjessa harva tekee: selittää tarkasti ja tunnollisesti omalta puoleltaan mihin on reagoanut.

Muutama avoimuuden syy tiivistettynä: Terapeutin on oltava avoin ja rehellinen tunteidensa suhteen asiakkaan havaintojen todeksi vahvistamiseksi, vahvistaakseen omaa luotettavuuttaan ja ihmisyyttään, selkeyttääkseen asiakkaan vaikutusta terapeuttiin (ja luultavasti muihinkin ihmisiin) ja avatakseen lukkoon menneen terapiasuhteen, joka junnaa paikallaan.¹⁶⁹

Monet hyvää tarkoittavat terapeutit, jotka eivät halua “rasittaa” asiakkaitaan omilla tunteillaan, aiheuttavat pidättyvyydellään juuri niitä ongelmia, joilta he haluaisivat säästää asiakkaitaan.

(d) *Mitä paljastaa?*

Joskus asiakkaat ovat rikkaampia, välkympiä ja menestyvämpiä kuin terapeutti itse. Kateus voi raapaista terapeutinkin sydäntä. Joskus he herättävät hänessä seksuaalista mielenkiintoa, toisinaan raivoa, halveksuntaa ja inhoa.

Miten ihmeessä sellaisia tunteita voisi ilmaista terapiasuhteessa? Mitä siitäkin seuraisi? Ehkä olisi parempi kääntää kysymys toisinpäin: Mitä siitä seuraa, jos terapeutti *ei* reilusti kerro tunteistaan? Onko hän täysin varma siitä, että ne eivät epäsuorasti vaikuta hänen asenteisiin ja käytökseen joka tapauksessa? Onko hän vakuuttunut siitä, että ne eivät tuota ylimääräisiä “harmaan talouden” alueita ja “pimeän työn” keikkoja suhteeseen? Voiko hän luottaa siihen, että ei niiden takia tee itseltäänkin salaisia pöydän alla tapahtuvia kauppvoja asiakkaan kanssa? Ketä hän oikeastaan suojelee vaikenemisellaan – asiakasta vai itseään?

Ehkä oikeat terapeutit ovat selkeämpiä, mutta minä olen ainakin havainnut, että melkein mitä tahansa olennaista salaan, se *tulee joka tapauksessa ilmi*. Joskus se tulee ilmeiseksi vasta kun on jo liian myöhäistä. Toinenkin on jo sulkeutunut.

Kohtaavalle auttajalle *minä* taikka *sinä* ei ole ainoa huomioonotettava todellisuus. Jos oikeasti uskomme *suhteen* parantavaan vaikutukseen, olemme omalta puoleltamme

¹⁶⁹ M Gorkin. The Use of Countertransference. Aronson. New Jersey. 1987. S. 85-86.

vastuussa myös siitä ja sen totuudellisuudesta. Siinä tapauksessa mikä tahansa tunne, jonka ilmaisemattomuus jättää osan suhteestamme pinnan alle, on tärkeä nostaa esille.

(e) *Miten paljastaa?*

Ehkä hän on provosoinut minut tuntemaan ihan samoja tunteita kuin hänen äitinsä. Entä sitten? Velvollisuuteni ei olekaan tuntea toisin kuin joku hänen tarinansa sivuhenkilöistä. Velvollisuuteni on silti ilmaista tunteeni. Minun on vain tehtävä se sellaisella tavalla, joka lisää yhteyden mahdollisuuksia eikä vähennä sitä. Sitä hän luultavasti ei ole kokenut ja siksi hän on oppinut pelkäämään tiettyjä tunteita. Minun tehtäväni on antaa hänelle uskoa siihen, että mitkä tahansa tunteet mahtuvat rakastavaan ja kunnioittavaan yhteyteen.

Tunteet eivät itsessään ole vaarallisia, mutta *epäsuorat, hylkäävät, tuomitsevat ja väkivaltaiset tunteenilmaisut ovat vaarallisia.*

Ryhmäterapian villeinä alkuaikoina sallittiin ilmeisesti minkälaisia tunteenilmaisuja tahansa. Olen tavannut useita, joilla on korkea kynnys kaikkia ryhmiä kohtaan, koska heidät on jossain aikaisemmassa terapiaryhmässä haukuttu kovaan ääneen lyttyyn ilman, että kukaan olisi siihen puuttunut.

Toisen haukkuminen *ei* ole tunteenilmaisua. Se on tunteenilmaisun *korvaamista* mielipiteellä, tulkinnalla, arvioinnilla jne. Sellaiseen terapeutti ei saa langeta. Emme salli sellaista ryhmissämme. Ryhmän ohjaaja ja ryhmäläiset saavat ilmaista mitä tahansa tunteita, kunhan eivät muuta sitä miksikään muuksi. Hänen täytyy puhua vain itsestään suhteessa toiseen eikä siirtyä puhumaan toisesta tai hänen puolestaan. Kun tämä perussääntö on ryhmässä tai kahdenvälisessä suhteessa ankkuroitunut, minkä tahansa tunteen ilmaiseminen on aika turvallista.

En minä tunne mitään oikeaa tekniikkaa puhua sydäimestä ja suoraan. Tekniikkoja tarvitaan enemmän silloin, kun ei jaeta suoraan olemuksen ytimeä.

Jos opin tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteeni ajallaan, en niin helposti sorru mököttämään, keljuilemaan, nälvimään, pilkkaamaan, esittämään loukkaavia tulkintoja, huutamaan tai puhumaan sulkeutuneella sydämellä.

Tämä harjoittelemista terapia on – sekä asiakkaalle että terapeutille. Mikä tahansa suhde on tämän harjoittelemista.

(f) *Asiakas työnohjaajana*

Mistä tiedän, milloin tunteitteni paljastaminen on tarpeellista?

Vastaus on: Milloin tahansa sinulta kysytään tai muulla tavalla haastetaan siihen.

Helppointa se on silloin, kun toinen itse kysyy. Jos epäröin, voin varmuuden vuoksi kysyä, haluaako hän *todella* tietää sen. Jos vastaus on selkeästi myöntävä, en näe mitään pätevää syytä olla vastaamatta. Voin tietenkin vastakysymyksellä tarkistaa, mikä merkitys minun tunteenilmaisullani on hänelle tai mitä hän uskoo minun tuntevan häntä kohtaan. Jos vielä senkin jälkeen jätän vastaamatta syyllistyn mielestäni toisen nöyryttämiseen.

Suora pyytäminen on useimmille meistä kuitenkin aika vaikeaa. Asiakaskin voi korvata pyyntönsä epäsuoralla provokaatiolla.

Kun asiakas käyttäytyy provosoivasti, hän luultavasti haluaa vastauksen. Ainoa tapa olla osallistumatta peliin on reilusti kertoa, miltä se tuntuu. Muuten terapeutti vain osallistuu kissa ja hiiri -leikkiin hillitsemällä itsensä ja salaamalla reaktionsa. Mitä enemmän hän pidättäytyy, sitä enemmän häntä provosoidaan. Yritys sillä tavalla olla osallistumatta peliin kääntyykin tavaksi pitkittää sitä.

Jos hän ei kysy, mutta vaistoat, että hän haluaisi tietää jotain, niin kysy, mitä hän haluaa. Hänen tarpeitaanhan sinä olet palvelemassa. Hän tietää parhaiten, milloin haluaa ja

milloin ei halua tietää jotain sinun tunteistasi. Anna hänen olla sinun ensisijainen työnohjaajasi.

Voit kysyä jo suhteen alussa, miten paljon asiakas on kiinnostunut kuulemaan sinun rektioistasi. Tai sitten voit kysyä tilannekohtaisesti:

“Haluatko kuulla, miten minä koen tämän tilanteen tai mitä minä tunnen nyt?”

Voit pitää välipalavereita, joissa yhdessä arvioitte suhdettanne ja omaa osuuttasi siinä?

“Mitä huomioita sinä olet tehnyt meidän suhteestamme, minusta ja minun mahdollisista sisäisistä ristiriidoista eri tilanteissa?”

Kunhan kysyt, et vain saadaksesi lisää tietoa hänestä, vaan myös itsestäsi. Jos tunnistat hänen havaintonsa oikeaksi, tunnusta ne oikeiksi. Ei istunnon silti tarvitse kääntyä sinun hoitamisesi. Jos se on teidän *suhteenne* hoitamista, se on myös hänen todeksi vahvistamista.

(g) Varauksia

Useimmat varoitukset terapeutin vastatransferenssien ilmaisua vastaan perustuvat huoleen siitä, että terapeutti mahdollisesti alkaisi käyttää asiakasta omien ongelmien työstämiseen eikä vain myöntämiseen.

Minä en usko, että riski on kovin suuri. Useimmat asiakkaat todennäköisesti jättäisivät sellaisen terapeutin toisten hoitoon. Luultavasti avoimuuden *puute* tekee riskin paljon suuremmaksi. Terapeutti voi monella epäsuoralla tavalla jäädä hoidattamaan itseään.

Pelätään sitäkin, että itseään huonosti tunteva terapeutti rohkaistuu tällaisen lähestymistavan kautta vyöryttämään omia kipeyksiään asiakkaan niskaan, käyttämään tätä sylkykuppinaan. Se on tietenkin mahdollista. Jotkut terapeutit voivat ilmaisuillaan loukata, alentaa ja polkea maahan. Mutta alistava ja kunnioittamaton terapeutti ei ole yhtään vähemmän vaarallinen, jos hän pitää suunsa kiinni. Päinvastoin. Hän tulee joka tapauksessa sotkemaan asenteensa jollakin epäsuoralla tavalla hoitosuhteeseen.

Olemalla avoin hänellä ja asiakkaalla on paremmat mahdollisuudet edes jollakin tavalla eli selvittää, mistä on kysymys. Jos se ei onnistu, ongelma on silti tullut tarpeeksi ajoissa niin ilmeiseksi, että asiakas voi hakeutua muualle hoitoon sensijaan, että heräisi vasta kuukausia, vuosia ja kymmeniä tuhansia markkoja myöhemmin huomaamaan, että homma haisee.

Terapeutin tunteet ja asenteet ovat *vähemmän* vaarallisia, kun hän puhuu niistä suoraan. Terapeutin hulluuksien piilottaminen hiljaisen ja kaikkietävän asiantuntijaroolin taakse on kaikkein vaarallisinta.

Ainoa poikkeus voi olla terapeutin seksuaalisten tunteiden ilmaisu. Tärkeintä on olla tietoinen, *miksi* niistä puhuu, jos ne ylipäänsä ottaa käsiteltäväksi. Pyrinkö niiden kertomisella *herättämään* jotain, mitä en vielä ole nähnyt toisessa, vai pyrinkö oikeasti *purkamaan* molemminpuolisen eroottisen pelin, joka on jatkunut jo jonkin aikaa?

Jos puhun, koska haluan herättää jotain toisessa (voin selittää sen kuinka hyväntekeväiseksi tahansa), syyllistyn melko varmasti symboliseen insestiin. Käytän hänen lapsenomaista luottamustaan hyväkseni seksuaaliseen lähestymiseen – vaikka se tapahtuisi vain verbaalisella tasolla.

Useimmat asiakkaat eivät välitä pätkääkään siitä, onko terapeutti heistä seksuaalisesti kiinnostunut vai ei. Siksikin on luultavasti parempi pitää seksuaaliset mölyt mahassaan. *Yleensä seksuaalisista tunteita ilmaistaan vain niille, joiden suhteen on myös seksuaalisia pyrkimyksiä.* Koska tämä on useimpiin ihmisiin sisäänrakennettu itsestäänselvyys, seksuaalisten tunteiden ilmaiseminen asiakkaalle todennäköisesti tulee tulkituksi sen valossa. Vastaus voi olla myös sen mukainen – totaalinen torjunta ja luottamuksen pettäminen tai halun syytyminen ja terapeutisesta yhteistyöstä eksyminen. Viimeinen varaukseni koskee avoimuuden *isetarkoituksellisuutta*. Olen puolustanut terapeutin avoimuutta mm. sillä perusteella, että rehellisyys on omiaan inhimillistämään

meitä, purkamaan terapeutista sädekehää jne. Terapeutti voi myös käyttää avoimuutta rakentaakseen itseensä kohdistuvaa ihannoitua. Tässä pelien ja hämäysten maailmassa vilpittömän ihmisen löytäminen on kenelle tahansa lottovoitto. Terapeutti voi käyttää tätä vajetta hyväkseen harrastamalla itsetarkoituksellista rehellisyyttä, jonka tarkoitus on vain rakentaa omaa auktoriteettia. Totuudellisuus ei ole vain terapiatekninen haaste vaan äärimmäisen vaikea kilvoittelun aihe, sekä asiakkaalle että terapeutille.

(3) Käsikirjoitukset uusiksi

Alice Miller ja monet muut ovat tehneet suomalaisille tutuksi käsitteen *menneisyyden toistamispakko*.

Tottakai jotkut asiakkaat yrittävät terapiasuhteessa toistaa menneitä suhteitaan provosoimalla terapeuttinsa asennoitumaan ja käyttäytymään, niinkuin isä, äiti tai muut tärkeät ihmiset ovat tehneet. Mutta en yhdy analyttisen terapiakirjallisuuden pessimismiin asiakkaan perimmäisistä motiiveista. Minä en usko, että hän pyrkii *vain* toistamaan menneisyyttä. Ehkä olen liian optimistinen, mutta minä uskon, että hän pyrkii toiston keskeltä löytämään jotain sellaista, mitä ei aikaisemmin ole löytänyt – nimittäin yhteyttä sinään. Hän toistaa vanhaa käsikirjoitusta *siinä toivossa, että sille vihdoinkin löytyisi toivorikkaampi ja kohtaavampi loppu*. Useimmiten se on ainoa tapa, jolla hän osaa etsiä yhteyttä.

Mitä hulluimmatkin käytöstavat voivat olla yhteydenhakumenetelmiä. Hän yrittää esimerkiksi järjestää itsensä hylätyksi siinä toivossa, että joku sittenkin tavoittaisi hänet. Miten hän ikinä voi tiedostaa ja ottaa vastuuta hedelmättömästä tai tuhoisasta yhteydenhakumenetelmästä, jos joku ei matkan varrella kerro hänelle omista reaktioistaan:

“kun käyttäydyt ja asennoidut tuolla tavalla, koen hyvin vaikeaksi välittää sinusta ja saada sinuun yhteyttä. En halua panna välittämistäni sinun vastuullesi. Se on minun ongelmani. Haluan vain kertoa, että minulla on suuri kiusaus vetäytyä kun sinä...”

Jos terapeutti antaa pelin rauhassa jatkua paljastamatta, miten itse kokee sen, hän osallistuu toisen draaman ylläpitämiseen.

Joillakin asiakkailla on tarve palata rikospaikalle kokeakseen uudestaan alkuperäiset kauhut ja purkaakseen siellä tunteitaan. Joskus ne purkautuvat suoraan terapeuttiin. Jos terapeutti siinä tilanteessa sitkeästi pysyy älyllisissä tulkinnoissaan ja asialinjalla, tunteiden torjunta on täysin hänen puolellaan. Hänen on kestävä, mutta hänen ei tarvitse salata kestämisensä vaikeutta.

Jos minä en oikeasti kestä, en saa piiloutua ammatillisen roolin taakse. Silloin leikin kypsempää kuin olen. Silloin asiakas tarvitsee itseäni vahvemman kohtaajan, joka teeskentelemättä pystyy ottamaan vastaan sen, mitä minä en jaksa.

Vanhojen käsikirjoitusten täytyy tulla *oikeasti* eikä vain *näennäisesti* uudelleenkirjoitetuiksi parantavan kohtaamisen aikana. Siksi minun on myös rehellisesti tunnustettava, missä kestämiseni rajat oikeasti kulkevat.

(4) Molemmat paljastava terapia

Jotta terapeutti tuntisi itsensä tarpeeksi vapaaksi olemaan rehellinen alkavassa suhteessa, hänen on heti kättelyssä luovuttava autoritaarisesta ylemmydestään ja varattava itselleen oikeus reagoida asiakkaaseen niinkuin tekee.

Jos suhde alkaa terapeutin anonyymillä auktoriteettiasemalla, hänellä on kiusaus vain johdonmukaisuuden vuoksi pitää siitä kiinni liian pitkään. On noloa terapian myöhemmässä vaiheessa menettää siistit yksi-ilmeiset kasvonsa.

Hän voi heti alkuun antaa asiakkaalle oikeuden kysyä itseltään, mitä haluaa, ja luvata, että vastaa niin rehellisesti kuin pystyy.

Sillä tavalla hän voi paremmin varjeltua käyttämästä asiakastaan omien suuruuskuvitelmiensa pönkittäjänä. Jos asiakas tarvitsee ohjausta terapeutiltaan, niin myös terapeutti tarvitsee opastusta asiakkaaltaan. Asiakas, jolle on suotu oikeus korjata ja neuvoa terapeuttiaan, ei suinkaan menetä luottamustaan tähän. Perusluottamus tulee kontaktin tunnusta, eikä rakennu ammatillisen illuusion varaan.

Vanha käsitys siitä, että terapia on terveen ja sairaan välinen suhde, ei yksinkertaisesti pidä paikkaansa. Autettavamme voivat olla meitä paljon selvänäköisempiä, vahvempia ja kypsempiä monella alueella. "Sairaimmatkin" autettavamme voivat nähdä meistä asioita, joille olemme itse täysin sokeita.

Jos he auttavat meitä tunnistamaan itssämme tunteita, joita emme ole aikaisemmin huomanneet, on vain nöyrästi kiitettävä avusta. Jos torjumme sen emmekä vahvista heidän huomioitaan todeksi, heikennämme heidän luottamustaan itseensä – ja meihin. Sitäpaitsi hekin yleensä välittävät meidän hyvinvoinnistamme ja kasvustamme. Miksi heidän vilpitiön halunsa auttaa meitä pitäisi aina tulkita transferenssiksi tai omien ongelmien pakenemiseksi? Eikö sellaisiin tulkintoihin turvautuminen kerro meidän yrityksestämme väistää omia ongelmiamme?

Ei avusta kieltäytyminen ole asiakkaan hyväksikäyttöä. Terapeutti vain suostuu niihin hyväntahtoisiin ja auttaviin kommentteihin, mitä saa ja ottaa ne kiitoksella vastaan, mikäli kokee ne hyödyllisiksi. Eikö se samalla ole toisen todeksi vahvistamista, että tunnustamme itsekkin rakentuvamme suhteestamme häneen? Vai yritämmekö pönkittää yksipuolista parantajan rooliamme kieltäytymällä kaikesta siitä hyvästä, mitä hän voi meille olla ja antaa?

Autettava on paras mahdollinen palautteen antaja, kun itse yrität arvioida oman työsi palvelevuutta. Miksi et voisi silloin tällöin kysyä häneltä:

"Miten sinä koet suhteemme? Mitä minun asenteessani, käytöksessäni jne. on sellaista, joka sinua auttaa, minkä koet hyödyttömänä tai suorastaan haitallisena?"

Se on molempien edun mukaista. Kukaan ei voi paremmin kouluttaa auttajaa kuin autettava itse.

Kaikkein uusin psykoanalyttinen käytäntö ottaa edelleen transferenssin vakavasti ja myöntää sen tapahtuvan melkein aina ja joka suhteessa. Silti sitä ei voi erottaa siitä suhteesta, jossa se tapahtuu, eikä sitä "selvitetä" selkeyttämättä myös asiakkaan ja terapeutin keskinäistä suhdetta.¹⁷⁰

f) Suhteellinen syyllisyys

"Jokainen, joka tietää laiminlyöneensä työn, joka on hänen, jokainen, joka on jättänyt tekemättä tehtävän, jonka tietää omakseen, jokainen, joka on ollut uskonon kutsumukselle, josta on tullut vakuuttuneeksi – jokainen sellainen ihminen tietää, mitä tarkoittaa sanonta 'omatuntoni soimaa minua'¹⁷¹..." **Martin Buber**

(1) Syyllisyys neuroosina

Myöhäissyntyinen valistuksen apostoli **Freud** aloitti teorioidensa kehittelyn syyllisyysongelmasta. Teoriallaan hän erotti syyllisyyden synnistä ja teki siitä vain tunnesairauden, neuroosin, ahdistuksen, joka tieteen pitäisi oppia parantamaan. Syyllisyys on ankan yliminän tuote, seuraus sisäistetyistä alkukantaisista ja moderneista tabuista, vanhempien ja yhteiskunnan auktoriteetista, rangaistuksen pelosta, rakkauden menettämisen kauhusta jne, joihin potilas on neuroottisesti fiksoitunut. Henkilö, joka sitkeästi pitää kiinni syyllisyydestään, potee vain "rangaistuksen tarvetta" tai kärsii "moraalisesta masokismista".

¹⁷⁰ Jones -91. S. 112.

¹⁷¹ Buber -52. S. 87.

Taistelu erityisesti uskonnollisia syyllisyyden aiheita vastaan oli psykoanalyysin alkuvaiheen tärkeimpiä innoittajia.

Freud jätti perinnökseen uskomuksen, joka on tullut osaksi kulttuuriamme: Ei ole olemassa todellista syyllisyyttä, on vain erilaisten psykologisten vammojen uhreja – ja heidän uhrejaan – ja heidän uhrejaan jne. Syyllisyys on analysoitu niin tavoittamattomaksi, ettei ketään voi asettaa vastuuseen.

Vastoin klassisen psykoanalyttisen teorian oletusta Buber ei pitänyt syyllisyyttä vain sisäisten ristiriitojen seurauksena vaan todellisten suhderikkomusten hedelmänä. Buber ei kiistellyt Freudin kanssa neurottisesta elämää polkevasta syyllisyydestä. Hän vain meni pidemmälle väittäessään, että sen alla tai sen kanssa on olemassa myös todellinen ja vakavasti otettava terveellinen ja oikeutettu syyllisyys, joka sekkin on usein torjuttu.

Kaikki ongelmat eivät ole vain yksilön korvien välissä vaan oikeasti myös hänen ja toisen välissä. Vaikka terapeutti ei olekaan mikään rippipappi, hän ei voi palauttaa kaikkea syyllisyyttä vain alitajunnasta nouseviin ahdistusta aiheuttaviin ristiriitoihin. Syyllisyyden huomaamiseen ei tarvita mitään uskonnollista ilmoitusta vaan todellisten ihmisten todellisten elämänkertojen kuuntelemista ja tosissaan ottamista. Me olemme kaikki tehneet pahaa toisillemme, eikä sen pelkkä ymmärtäminen, analysoiminen ja selittäminen korjaa mitään.

(2) Syyllinen vain itsen edessä?

Jungille syyllisyys oli lähinnä suhteessa itseen. Ihminen voi olla syyllinen siihen, ettei suostu omaan *individuaatioonsa*, itseksi tulemiseensa. Jung kuitenkin näki tämän prosessin ensisijaisesti *sisäisenä* asiana eikä prosessina, joka toteutuu nimenomaan minun suhteessani sinään. Siksi hän näki syyllisyydenkin asiana, jonka ihminen koki oman *toteutumattoman minuutensa* edessä eikä suhteessa sinään. Ikäänkuin olisi olemassa joku ihanneyksilöitynyt minuus, jonka edessä voin tuomita itseni, koska en vielä ole sen kaltainen.

Buber näki ihmiseksi tulemisen prosessin olennaisesti ankkuroituna *minä-sinä* suhteeseen. Ei ole olemassa mitään toteutumattomaa minää, jonka edessä voisin tuntea syyllisyyttä. On vain toteuttamattomia suhteita, joista olen kieltäytynyt. En suostunut olemaan se, mikä olin suhteessa sinään tiettyinä hetkenä tai koko aikana. *Siksi en myöskään nyt ole, mitä voisin olla.*

Potentiaalini saattavat olla minulle annettuja, mutta mitä ne ovat, se tulee näkyviin vasta kun suostun koko olemuksellani olemaan tosi niissä tilanteissa, joista löydän itseni, ja vastaamaan rehellisesti niille ihmisille, jotka edestäni löydän. Potentiaalini eivät ole vain itseni avattavissa. Ne avautuvat vain siinä, missä niitä tarvitaan – suhteessani sinään ja siihen maailmaan, jonka asukkaaksi minut on luotu. En voi erottaa potentiaalejani siitä suhdemaailmasta, jossa ne voivat tulla oleviksi. Siksi en myöskään voi erottaa syyllisyyttäni siitä suhdemaailmasta, jossa se on syntynyt.

(3) Syyllisyys minän ja sinän välillä

Puhuessaan syyllisyydestä Buber ei vedonnut mihinkään pyhään tekstiin eikä jumalalliseen auktoriteettiin. Hän piti tärkeänä sitä, että tämä sukupolvi saa vapauden tiedostaa syyllisyytensä omasta elämäntarinastaan ja kokemuksestaan käsin. Hän oli vakuuttunut siitä, että kaikkien selittelyjen alta nousee realiteettitajuinen tietoisuus siitä, että jokainen on rikkonut elämän perusjärjestystä vastaan. Perusjärjestyksellä hän ei tarkoita mitään laki- tai sääntökokoelmaa, vaan sitä perustosiaa, että minä olen, koska sinä olet, elän, koska olen suhteessa sinään. Jokaisella meistä on olemassa monta sinää, joita saa kiittää siitä, *että on ja mitä on*. Jokainen meistä on myös rikkonut jotain tärkeää *minä-sinä* suhdetta vastaan.

Buber puhui *eksistentiaalisesta* syällisyydestä, joka ei ole palautettavissa mihinkään alitajuiseen riivaajaan tai tabun rikkomiseen. Minä kutsun tätä todellisen syällisyyden muotoa *suhteelliseksi syällisyydeksi*.¹⁷²

Suhteellinen syällisyys tulee siitä, että minä suhteessani muihin ihmisiin en kannan sitä vastuuta, joka kuuluu minulle. *En vastaa sinälle ollenkaan, vastaan vain osalla olemustani, vastaan valheellisesti tai vastaan liian myöhään.*

En ole syällinen vain itseni edessä. Kahden ihmisen välinen suhde ei ole vain sitä, mikä tapahtuu kahden erillisen ihmisen korvien välissä. Suhde on sitä, mikä tapahtuu *heidän välillään*. Suhteellinen syällisyys on vastuunottoa meidän välisestä kolmannelle – suhteesta itsessään. En tietenkään ole yksin vastuussa siitä, jos välillämme ei ole avointa vuorovaikutusta. Mutta minä olen vastuussa siitä, miten itse olen vastannut tai ollut vastaamatta sille ihmiselle, jonka elämä on asettanut eteeni.

Olenaisinta ei ole yhteisöllisten tabujen rikkominen eikä tottelemattomuus perheen sääntöjä, yhteiskulttuurista tai yhteiskunnan lakeja vastaan. Olenaisinta on, olenko pidättänyt *itseni* sinulta tai yhteisöltä, johon kuulun. Olenko vain enkö ole antanut itseni täysipainoisesti ja koko olemuksellani sille yhdelle ja niille monelle sinälle, jotka edestäni löydän? Jos en ole vastannut *olemalla tosi* suhteessani häneen tai heihin, olen syällinen.

(4) Syällisyys oppaana

Buber ei pitänyt tätä syällisyyttä ihmisyiden vammaa vaan pikemminkin terveenä oireena siitä vammasta, minkä itse olemme itsellemme, toisillemme ja meidän väliselle suhteelle aiheuttaneet. Vain ihminen on kykenevä tuntemaan syällisyyttä aiheuttamastaan vammasta ja tekemästään pahasta. Tätä syällisyyttä ei pidä terapeutisesti korjata. Se on tärkeä opas todellisen vamman luokse.

Suhteellinen syällisyys on olennainen ja tärkeä syällisyyden muoto. Se ei haasta minua vetäytymään entistä syvempään sisäiseen ja sosiaaliseen eristäytymiseen niinkuin neuroottinen syällisyys yleensä tekee. Se kutsuu minua tekemään nyt sen, minkä aikanaan jätin tekemättä, pyytämään nyt anteeksi sitä, mitä aikanaan tein tai jätin tekemättä, korvaamaan ja korjaamaan, minkä voin. Suhteellinen syällisyys aktivoittaa, ryhdistää ja selkeyttää elämisen suuntaa ja sisältöä.

(5) Käytännön johtopäätökset

*“Kun todellinen puhe, vaikka kuinka hiljainen ja ujo, alkaa liikkua leiristä toiseen, sota on jo asetettu kyseenalaiseksi.”*¹⁷³ **Martin Buber**

Suhteellinen syällisyys käsitellään *korjaamalla suhdetta* eikä vain puhumalla siitä tai analysoimalla sitä. Terapia, joka vain haastaa menemään itseensä eikä millään tavalla haasta toista uudestaan menemään toisen luokse, on parhaimmillaankin puolitiehen jäänyttä terapiaa.

Moderni tapa selvittää vaikeat suhteet vanhempiinsa on muuttaa pois ja mennä terapiaan. Perhesuhteita “selvitellään” sitten vuosikaupalla, analysoidaan tunteita, tiedostetaan vihaa, käydään psykodraamassa pamputtamassa isää ja äitiä, siivotaan **Y. Liminä** lopullisesti pois korvien välistä ja ryhdytään luoviksi ja spontaaneiksi, itseohjautuviksi ihmisiksi – selvittämättä koskaan yhtään mitään suoraan suhteessa vanhempiin. Harvat yksilöterapeutit ovat millään tavalla asettaneet tämän massiivisen perhekarkuruuden millään tavalla kyseenalaiseksi. Niin kauan kun sitä jatkuu, todellisen

¹⁷² Buber käytti sanaa *existential guilt*. Pelkään pahoin että eksistentiaalisesta syällisyydestä puhuminen ei toisille sano yhtään mitään ja toisten korvissa se kuulostaa vain fiksululta abstraktiolta. Koska muutenkin yritän välttää turhien sivistyssanojen käytön korvaan Buberin käyttämän sanonnan omalla vähän arkisemmalla versiollani.

¹⁷³ Buber -67. S. 199. (Genuine Dialogue.)

syllisyyden kasaama vain kasvaa, kunnes siitä tulee kokonaisen sukupolven kollektiivinen painolasti – ja terapeuteille riittää töitä.

Kaikista nykyisistä terapiasuunnista tämän mallin kotuuttomus ja vääryys on selkeimmin tajuttu perheterapian piirissä. **Boszormenyi-Nagu**¹⁷⁴ on sukupolvien välisen käytännöllisen terapian uranuurtajia. Hän seuraa Buberia puhumalla intrapsykykkisestä (sisäisestä) syllisyyden tunteesta ja ihmisten välisestä existentiaalisesta syllisyydestä. Hän varoittaa, että askarteleminen vain sisäisen syllisyyden tunteen kanssa voi lisätä suhteellista syllisyyttä, koska asiakas voi käytännössä hylätä perheensä tavalla, joka rikkoo kaikkia reiluuden ja oikeudenmukaisuuden yksinkertaisimpiakin periaatteita vastaan.¹⁷⁵

Mikä tahansa psykodynaaminen teoria, joka käsittelee ihmistä vain suljettuna systeeminä, voi terapiassa sovellettuna olla sosiaalisesti hajoittava.

Jotkut eivät koskaan suostu tunnistamaan, myöntämään ja ottamaan vastuulleen itse tekemiään vääryyksiä, ennenkuin näkevät, kuinka korkean hinnan heidän lapsensa ja lapsenlapsensa siitä joutuvat maksamaan. Perheterapeutit muistuttavat meitä tästä. He myös tekevät jotain sen eteen. Kun ongelmalapsi tai -nuori tuodaan hoitoon, perheterapeutti saattaa seuraavaksi haastaa koko elossa olevan lähisuvun mukaan istuntoon.

On niin helppo eksyä apuun hakeutuneen sisäiseen maailmaan ja sen sotkujen selvittämiseen kysymättä, mitä hän on tehnyt tai aikoo tehdä suhteen korjaamiseksi ihan käytännössä. On syllisyyksiä, jotka purkautuvat vain käytännön toimilla. Mikään transferenssisuhteen purkaminen, analyttinen oivallus, emotionaalinen katarssis tai terapiassa saatu eheyttävä kokemus ei voi korvata sitä, mikä tehdään silmästä silmään minän suhteessa sinään. Kaikki muu on vain *esivalmistelua* sille, että menen uudestaan kohtaamaan hänet, jolta sulkeuduin. Terapeutin työn lopullinen päämäärä on sydänten jälleनावautuminen todellisille ja rehellisille, mahdollisesti jopa rakkaudellisille suhteille.

Vain äärimmäisissä tapauksissa viivyttäisin tätä haastetta vuosia tai jättäisin sen kokonaan auki. Sivistyneessäkin maassamme on niin pahasti raiskattuja ihmislapsia, ettei ainakaan minulla ole ollut sydäntä haastaa heitä minkäänköiseen jälleennäkemiseen raiskaajansa kanssa.

Näidenkin äärimmäisten tapausten vaikeus ja siihen liittyvä ristiriitainen ja lopullisen tuntuinen eron tuska vain alleviivaa suhteen todellisen korjaamisen tärkeyttä.

Jotta voisimme jatkossa katsoa kaikkia kohtaamiamme ihmisiä silmiin pysyen itsemme mittaisina, meidän täytyy ottaa haasteeksemme katsoa myös vanhempiamme avoimesti silmiin. Ehkä on aika esittäytyä heille tai vihdoin kysellen lähteä tutustumaan heihin kaikkien kuvien ja väärintulkintojen takaa.

Voi kun ois' valtaa – julistaisin kansallisen vapaapäivän, suuren sovintojuhlan lasten ja heidän vanhempiansa välillä. Sitä ennen jokainen kynnelle kykenevä pappi, terapeutti, sielunhoitaja ja vanhempiansa kanssa sovinnon tehnyt aikuinen mobilisoitaisiin opastamaan niitä, jotka sydän väpättäen ja polvet tutisten ovat menossa vasta yrittämään sovinnon tekemistä.

Monille se tietenkin merkitsisi vierailua hautausmaalla, yksinäistä sydämen vuodattamista hänelle, joka ei enää kuule eikä näe – ainakaan täällä.

Kohtaava terapia ei tee meistä vähemmän riippuvaisia omaisistamme. Se tekee meidät nöyremmin, realistisemmin, itsenäisemmin ja sovinnollisemmin riippuvaisia elämämme tärkeimmistä ihmisistä.

¹⁷⁴ Boszormenyi-Nagu and Spark. *Invisible loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. Harper & Row, Hoeber Medical Division. New York. 1973.

¹⁷⁵ Boszormenyi-Nagu and Spark. S. 184.

Kuka on potentiaalisesti tai todellisesti minun pahin viholliseni? Eikö juuri hän, jota eniten tarvitsen? Minän ja sinän välinen dialogi on mahdollista myös rakkaimpien vihollisten kanssa.

(6) Syyllisyyden selkeyttäminen

Suhteellista syyllisyyttä ja neuroottista syyllisyyttä on joskus vaikea erottaa toisistaan. Toisen harrastamaan syyllistämiseenkin on voinut alistua niin kauan, ettei enää erota sitä vastuun haastetta, minkä itse oikeasti kokee ohittaneensa.

Terapeutti on koulutettu käsittelemään neuroottista syyllisyyttä eikä välttämättä ollenkaan todellista syyllisyyttä. Vaikka hän jättäisikin tilaa todelliselle syyllisyydelle, hän luultavasti jättäisi sen käsittelemisen viimeiseksi.

Ehdotan vaihtoehdoksi myös toista järjestystä:

Voin kuvata todellista syyllisyyttä toiselle tarpeeksi selvästi. Voin pyytää hyvinkin neuroottista ihmistä onkimaan esille, neuroottisenkin syyllisyyssoipan keskeltä, sellaiset asiat, joita todella katuu ja joille toivoisi voivansa tehdä jotain. Kokemukseni mukaan hän yleensä pystyy tekemään sen varsin selvästi. Pyytämisellä en tarkoita ylhäältä päin tulevaa moralisointia. Minä vain kysyn, löytääkö hän mitään tämän tapaista itsestään. Yhdessä hänen, tai koko ryhmän, kanssa voimme sitten ottaa tuntumaa siihen, mitä löytyy. Uskon totuutta etsivän ryhmän kykyyn tunnistaa ja vahvistaa toisessa todeksi se, mikä todella on totta.

Yleensä elämää palvelevan todellisen syyllisyyden tunnistaa puhtaasta surusta. Suren sitä, mitä tein tai jätin tekemättä. Siinä ei ole mitään maahan polkevaa itsensä sättimistä. Kun sellaisen on kohdannut ja katsellut pohjaan asti, se törmää kalliopohjaiseen päättäväisyyteen oppia tästä jotain ja tehdä tälle jotain.

Jäljelle jäävä neuroottinen osuus voi olla siksikin helpompi selvittää, koska sitä on tarvittu todellisen syyllisyyden peittämiseksi. Kun todellinen syyllisyys on tiedostettu, se on mahdollisimman konkreettisesti rajattu, siitä on otettu vastuu ja sen eteen on tehty, mitä tehtävissä on, neuroottista syyllisyyttä ei enää tarvita sen suojaksi.

Sitäpaitsi asiakas oivaltaa neuroottisen syyllisyydentunteen neuroottiseksi paljon selkeämmin, kun hän saa vertailukohteeseen todellisen syyllisyyden. Se on paljon vaikeampaa, jos vertailukohteena on ei-mikään-syyllisyys.

En väitä, että näin olisi aina. Mutta tästäkin päästä voi lähteä liikkeelle.

On paljon hyväosaisia ihmisiä, jotka kokevat epämääräistä syyllisyyttä hyvinvoinnistaan maailmassa, jossa on niin paljon köyhyyttä ja yksinäisyyttä. Epämääräinen paha olo valtaa heidät jokaisen uuden taloudellisen saavutuksen myötä. Uudesta hyvästä ihmissuhteestakin voi olla vaikea iloita, koska joku kalvava syyllisyydentapainen pilaa kiitollisuuden.

Terapiassa hän voi tulla tietoiseksi siitä, missä lapsuutensa vaiheessa hän on oppinut tuntemaan syyllisyyttä siitä, että sai sisartaan isomman ruoka-annoksen. Hän oppii näkemään, että äiti tällä tavalla vietti hänet vanhempien väliseen peliin, jossa vanhemmat kilpailivat lastensa "omistuksesta". Hän tiedostaa isänsä vaatimuksen menestyä ja sen, että siihen liittyy ristiriitainen viesti: ei saa menestyä isää paremmin. Jne jne. Näihin kiemuroihin löytyy materiaalia ja esimerkitapauksia monen vuoden terapiaa varten. Mutta epämääräinen syyllisyys ei vain ota helpottaakseen.

Miksi? Ehkä siksi, että hän *oikeasti* on syyllinen kärsivien lähimmistensä jatkuvasta ohittamisesta. Hän tietää rivitalon toisessa päässä tapahtuneesta itsemurhasta. Silti hän osallistuu hilpeänä naapurusten välisiin grillijuhliin, ikäänkuin mitään ei olisi tapahtunut. Hän tietää kaverinsa omaisuuden joutuvan kohta vasaran alle suhteettoman pienen velan takia. Hän voisi jopa auttaa häntä. Silti hän ei edes ota asiaa puheeksi. Hän tietää voivansa antaa osan tuloistaan kolmannen maailman hätään, mutta huitaisee

ajatuksen pois vakuuttamalla itselleen, ettei siitä kuitenkaan olisi mitään ratkaisevaa hyötyä, jne.

Suhteellisen syyllisyyden syntilistä *ei* ole loputtoman pitkä. Se on yleensä aika konkreettinen luettelo tilanteista, joista hän on luistanut reilusta suhteesta sinään ja joista hänen omatuntonsa on jäänyt häntä syyttämään.

Ei syyllisyys helpotu sillä, että hän jälkeensä ostaa itsensä vapaaksi antamalla rahansa ja aikansa sinne ja tänne. Hänen täytyy lakata väistelemisen ja vastata selkeästi, rehellisesti ja koko painollaan siihen, mitä näkee ja kohtaa. Olkoon vastaus toiselle sitten vaikka päättäväinen "*en auta*" tai surullinen kieltäytyminen jostain muusta – kunhan antaa autenttisen ja tosi vastauksen.

Ovatko nämä terapiaan kuuluvia asioita? Tietenkin ovat. Varsinkin jos terapian pääteemana jo monta vuotta on ollut syyllisyys.

Joskus asiakas tarvitsee vain syyllisyytensä todeksi vahvistamista. Psykoanalyytikko **Karen Maroda** kertoo tapauksen äidistä, joka kerta toisensa jälkeen palasi tapahtumiin, jossa hän oli pahoinpidellyt omaa pientä poikaansa. Joka kerta hän päätti kuvauksensa viittä vaille suoraan kysymykseen:

"Eikö ollutkin kauheaa käytöstä?"

Uskollisena analyttiselle perinteelle Maroda koskaan ottanut siihen mitään kantaa.

Kun sama kertomus ja sama kysymys kuitenkin toistui muutaman viikon välein, hän pitkän sisäisen taistelun jälkeen vihdoinkin sanoi asiakkaalleen, mitä todella ajatteli:

"Kyllä todellakin. Minusta on kauheaa, että äiti pahoinpitelee pientä vauvaa."

Äiti puhkesi hillittömään itkuun ja pystyi vaivoin kokoamaan itsensä, kun vastaanottoaika loppui. Maroda pelkäsi tehneensä elämänsä munauksen, astuneensa asiakkaansa virittämään ansaan. Mutta seuraavien tapaamisten aikana äiti pystyi etenemään asioiden käsittelyssä, siirtymään myös itse kokemaansa pahoinpitelyyn jne.¹⁷⁶

Puhumatta anteeksipyyntöstä, anteeksiannosta tai armosta sanaakaan Maroda kuitenkin huomasi, että syyllisyyteen jämähtää, jos sitä ei oteta tosissaan – myös terapiassa.

(7) Syyllisyyden korjaaminen

Suhteellisen syyllisyyden kohtaaminen on vastuullisen elämän alkua. Vastuullinen on se, joka *vastaa*, jatkaa siitä, mihin dialogi aikanaan loppui.

Jos en uskaltanut vastata aikanaan, tarvitsen terapiasuhdetta, jossa voin harjoitella rehellistä vastaamista ihmiselle. Tarvitsen terapeutin, joka itsekkin antaa selkeitä vastauksia – tarjoaa minulle vastusta.

Ehkä en aikanaan uskaltanut edes tunnistaa vastaustani. Olin niin eksynyt ja pihalla itsestäni, etten tiennyt, mitä vastata. Silloin tarvitsen tarpeeksi turvallisen suhteen terapeuttiin tai ryhmään, jossa uskallan taantua torjuttuihin tunnemuistoihin, jossa voin elää läpi ja kerätä yhteen minuuteni sirpaleita. Ehkä tarvitsen terapeutiltani tai ryhmältäni myös korvaavaa kokemusta siitä äidistä, isästä tai perheestä, jota ei ollut. Ei siksi, että voisin paremmalla mielellä jättää todellisen historiani ja siihen kuuluvat henkilöt uudestaan kohtaamatta, vaan saadakseni voimaa kohdata heidät vähemmän kipeällä riippuvuudella.

Terapiasuhde tai ryhmä kaikkine pelottavine ja uhkaaviksi koettuine tilanteineen antaa minulle paikan harjoitella minänä pysymistä vaaralliseksi koetun sinän edessä. Tätäkin tarvitsen voidakseni sekoilematta kohdata elämäni vaikeat ihmiset uudestaan.

Tarvitsen suhteita ihmisiin, jotka vahvistavat todeksi minussa sen, mikä ei aikanaan saanut minkäänlaista vahvistusta tai vahvistettiin aina vääräksi. Vasta sen jälkeen

¹⁷⁶ Maroda -94. S. 154, 155.

minulla on uskallusta ja voimavaroja uudestaan vahvistaa todeksi myös suhteeni tärkeään sinään, jonka hylkäsin ja jolta suljin sydämeni.

Jos käsittelen näitä asioita terapiassa, toivon, että terapeutini on itse halukas näkemään mahdollisen oman suhteellisen syyllisyytensä suhteessa minuun ja ottamaan siitä vastuun. Haluan, että hän antaa minulle esimerkin läsnäolevasta kohtaamisesta ja osaa kantaa itselleen kuuluvan vastuun silloin, kun kohtaaminen ei meidän välillämme toteudu. Sellainen terapeutti auttaisi minua huomaamaan myös, missä oman vastuuni *rajat* kulkevat.

Juridisen syyllisyyden suhteen terapeutilla ei tietenkään ole paljontakaan tekemistä. Syyllisyys Jumalan edessä ei myöskään kosketa terapeuttia, mikäli hän ei ole valmis ottamaan reilusti papillista roolia.

Mutta syyllisyyskysymys ei silti ole lakaistavissa juristeille tai papeille. Omatunto sykkii myös terapiahuoneessa. Sen selkeyttäminen, tietoisemmaksi tekeminen ja todesta ottaminen kuuluu kohtaavaan terapiaan. Se ei ole vain minuuden yhden lokeron siivoamista. Suhteellisen syyllisyyden kohtaaminen on itseksi tulemisen olennaisen ulottuvuuden selkeyttämistä.

Jumalan edessä voin tunnustaa syntini joko kuiskaamalla sen rippipapin korvaan, osallistumalla yhteiseen synnintunnustukseen kirkossa tai puhuen suoraan Hänelle yksinäisyydessäni.

Lain edessä voin tunnustaa rikkomukseni.

Lain edessä joudun sovittamaan rikkomukseni ja Jumalan edessä saan uskoa ne anteeksi, mutta *suhteellinen* syyllisyys koskee suhdettani toiseen ihmiseen. Suhde ei vielä ole muuttunut miksiäkään, vaikka olen lain edessä sovittanut rikokseni ja Jumalalta saanut syntini anteeksi, terapeuttisessa transferenssissa oivaltanut uusia näkökulmia, purkanut torjuttuja tunteitani jne. Siitä syyllisyydestä pääsen vapaaksi vasta, kun lähestyn kyseistä ihmistä itseään. Tunnustan hänelle, minkä valveutunut oma tuntoni on minulle näyttänyt ja kysyn, millä mahdollisella tavalla voin korjata minun puoleltani rikotun suhteen.

Jos hän ei ole elossa, en tietenkään pysty tekemään sovintoa. Silloin ei auta muu kuin jäädä elämään itseäni ja häntä suuremman anteeksiantajan armon varaan. Mutta jos hän on elossa, en pääse suhteellisesta syyllisyydestäni, ennen kuin olen tehnyt, mitä voin meidän välisen sovinnon eteen.

Jokainen hylkäämäni ihminen on aukko omassa sielussani. Näiden aukkojen täyttäminen, uudelleen solmituilla minä-sinä suhteilla kuuluu kohtaavaan terapiaan. Se ei tietenkään merkitse kritiikitöntä vanhoin ehdoin sopeutumista perheen, suvun, työpaikan tai seurakunnan ehtoihin. Mutta se merkitsee uudelleen kootun, eheämmän ja kokonaisemman itsensä rehellistä esittäytymistä niille, joiden edessä on alunperin alkanut polkea itseään maahan. Se merkitsee uuden dialogin *mahdollisuuden* antamista myös kipeän suhteen toiselle osapuolelle.

Rymissä tai yksityisesti autamme usein ihmisiä kirjoittamaan sovinnontekokirjeitä vanhemmilleen, sisaruksilleen tai muille ihmisille, joita vastaan joku kokee rikkoneensa. Voin pyytää koko ryhmää ottamaan kirjeen vastaanottajan roolin, ja asianomainen lukee kirjeensä koko ryhmälle (jos itse sitä haluaa). Kuuntelijoina kerromme kirjoittajalle, mikä tuntui vaikealta vastaanottaa ja miksi, mikä tekisi helpommaksi avautua kuuntelemaan, mikä tuntui epäreilulta vastuunsiirrolta tai epäsuoralta syytökseltä jne. Voimme myös tehdä jälleentapaamisen harjoittelukierroksia, jossa sovinnontekijä aloittaa, niinkuin kokee parhaaksi ja siirtyy sitten toisen osapuolen rooliin kuuntelemaan, miltä se kuulostaa. Sovinnontekemisen auttamistapoja on paljon. En tunne mitään kaavaa sille, missä tahdissa edetään tai edes sille, onko sovinnontekemisen haastetta syytä esittää ollenkaan. Tietenkin liian varhainen kontakti haavoittavaan suhteeseen tai systeemiin voi olla tuhoisa. Ehkä joidenkin on syytä pysyä niistä kaukana

lopun elämäänsä. Näitä kysymyksiä mietitään Bosniassakin. Tärkeintä on, että sovinto jokaisen tarinan tärkeän sinän kanssa otetaan tosissaan.

On sääli, että lapsen oikeuksien suuri puolestapuhuja **Alice Miller** viimeisessä kirjassaan tyrmää minkäänlaisen anteeksiannon mahdollisuuden. Hänelle anteeksianto merkitsee vain terapian epäonnistumista.¹⁷⁷ Minulle hänen ratkaisunsa merkitsee itsensä jättämistä ikuisesti terapiaa tarvitsevaksi uhriksi, joka ei koskaan ota sitä vastuuta, mikä hänelle itselleen kuuluu.

Sovinnontekeminen voi alkaa terapiassa. Jos siinä tapahtuva minuuden vahvistaminen on tarpeeksi vahva, se voi kantaa hyvinkin epätodennäköisiin sovintoihin muiden kanssa.

Kaikkein syvin sovinto on tietenkin uskonnollinen itsensä löytäminen sovitettuna Jumalan kanssa. Joillekin vasta siinä saatu minuuden vahvistus antaa tarpeeksi voimaa kohdata kaikkein pahimmat suhteensa. Anteeksiannetulla on eniten voimaa antaa anteeksi.

Mikä tahansa sovinto poikii sovintoa.

g) Luottamus

*“Kriisissä oleva ihminen ei enää suostu asettautumaan dialogin osapuoleksi, jos dialogin olennainen edellytys, luottamus, puuttuu.”*¹⁷⁸ **Martin Buber**

Koko terapeutin projektin onnistumisen edellytys on keskinäisen luottamuksen löytäminen. Melkein jokaisessa terapeutisessa suhteessa joudutaan palaamaan hetkiin, jolloin asiakkaan alkuperäinen lapsen luottamus on rikkoutunut. Melkein kaikki psykologiset traumat palautuvat tilanteisiin, joissa luottamus itseen ja toiseen on pettänyt. Terapia jatkuu, kunnes uusi luottamus on löytynyt tilalle. Terapiasuhte voi loppua, kun siinä löydetty luottamus on vakiintunut muihinkin suhteisiin siirrettäväksi luottavaisuudeksi.

(1) Terapeutin luottamus

*“Parantuminen ei tapahdu vain vanhan esiintuomisen kautta vaan uuden esiinhoukuttelemisen kautta.”*¹⁷⁹ **Martin Buber**

“Huomasin tuolla yliopistollisella klinikalla, että henkilökunnan mielestä kaikkien sinne saapuneiden kuului olla sairaita. Ei ollut niinkään ongelmia tai häiriöitä. Oli vain sairauksia. Moni heittäytyikin sitten sairaiksi.” **Suomalainen mies**

Palaan aikaisemmin mainitsemani Buberin käsitteeseen *toden kuvittelemisen*. Minä ainakin kuulen siitä terapeutin haasteen tehdä luottavainen liitto *terveyden* eikä sairauden kanssa.¹⁸⁰

Aluksi toden kuvittelemisen voi toimia vain omana innoituksena. Jossain vaiheessa minun on alistettava se myös toisen tunnistettavaksi. Jos hän millään olennaisella tasolla tunnistaa kuvittelemäni asian todeksi, saan häneltä ikäänkuin valtuudet vahvistaa sekin ulottuvuus hänessä todeksi.

Joskus toisen kuva itsestään on leimautunut niin kielteiseksi, että hänen on melkein mahdotonta tunnistaa itsessään todeksi mitään sellaista hyvää, minkä minä uskon näkeväni. Minun on varottava työntämästä sitä liian ahkerasti. Se, mitä kuvittelen todeksi, ei välttämättä koskaan tule todeksi, jos minä alan “positiivisen väkivallan” harjoittajaksi, ahkeraksi preppaajaksi, joka innokkailla vakuutteluillaan yrittää muokata toista jonkun kuvan kaltaiseksi. Toden kuvittelemisen muuttuu keskittymiseksi siihen,

¹⁷⁷ Alice Miller. *Murra Vaikenemisen Muuri*. WSOY. 1990. S. 137-151.

¹⁷⁸ Buber -67. S. 200.

¹⁷⁹ Buber -67. S. 171.

¹⁸⁰ Erik Ewalds muistaakseni joskus painotti näitä sanoja.

mikä minun mielestäni *pitäisi* olla totta, ja minusta on tullut tämän ihmisen uusi piiskuri.

Itse en juuri koskaan puhu mistään sellaisesta hyvästä, jolle ei tässä ja nyt löydy mitään tunnistettavaa näyttöä. Pysin aleviivaamaan vain sitä potentiaalisuutta, joka ilmenee vaikka vain hetken asenteissa, uudessa käytöksessä, unessa tai mielikuvassa. Siihen yritän tarttua ja sitä yritän alleviivata – eli vahvistaa todeksi. Jotta itselläni olisi silmää sellaisille havainnoille, minun täytyy keskittyä koko ajan kuvittelemaan toisessa todeksi jotain sellaista, jota hän ei vielä ilmaise.

Minulla täytyy olla luottamus siihen, että kaiken itsetuhoisenkin keskellä hänessä vaikuttaa elämää palveleva prosessi. Minun täytyy luopua terapeuteille tutusta ennakkoletuksesta, jonka mukaan useimmat asiakkaat yrittävät sabotoida ja pilata hoitosuhteensa. Se tekee liian helpoksi panna kaikki epäonnistumiset asiakkaan tilille. Luottamus siihen, että asiakas oikeasti etsii muutosta, vaikka aina ei näyttäisikään siltä, auttaa terapeuttia keskittymään *mahdollisuuksiin* eikä vain niiden *esteisiin*. Samalla hän herkistyy sille, missä määrin *itse* voi olla esteenä asiakkaan etenemiselle.

Jos terapeutin tekemä tulkinta ei anna tarpeeksi kunnioittavaa tilaa asiakkaan omasta sydäimestä nousevalle vastaukselle, tämä alkaa tietenkin vastustaa sitä. Ei se ole *terapian* vastustamista vaan taistelua *terapeutin* kanssa, joka seisoo hänen oman etenemisensä tiellä.

Ulkopuolelta sanellut tulkinnat ja ratkaisut, jotka ohittavat oman sisäisen etsinnän ja syväoivalluksen, jäävät pintapuolisiksi ja arkielämässä kestäättömiksi. Ne edistävät vieraantumista itsestä ja lisäävät riippuvuutta ulkopuolisista ”asiantuntijoista”.

Viimeisetkin itseohjautuvuuden rippeet siirtyvät ammattiauttajan käsiin.

Liian usein hoitaja tekee liiton sen kanssa, mikä hoidettavassa on sairasta, vaikeaa tai kipeää. Terveiden kanssa ei luoda suhdetta eikä sitä vahvisteta luonnollisen ja rehellisen vuorovaikutuksen kautta. Vuosien aikana ”potilas” oppii määrittelemään itsensä vain vaikeuksiensa, vammojensa ja niistä tehtyjen psykologisten tulkintojen ja diagnoosian kautta.

Visio tulevaisuudesta ohjaa meitä yhtä paljon kuin muistot menneisyydestä. Siksi ainakin terapeutilla täytyy olla luottavainen usko asiakkaan mahdollisuuksista hyvään elämään. En tarkoita vain periaatteellista optimismia, vaan oikeaa uskoa juuri tämän ihmisen edistymiseen juuri tässä suhteessa. Jos en kertakaikkiaan löydä sydämeäni minkäänlaista lämpöä häntä kohtaan, joka hakee minulta apua, ja jos minulla ei ole sinapinsimenenkään vertaa uskoa siihen, että kohtaamisestamme voisi olla jotain hyötyä, minun on itse haettava apua sensijaan, että tarjoaisin sitä hänelle. Ei kieroinkaan autokauppias tee kauppasopimusta autosta, jos hän ei usko siihen, että asiakas saisi sen ajettua edes kaupan pihalta pois. Terapiassa petos ei aina paljastu niin nopeasti. Luottamus on kalleimpia lahjoja, mitä terpeutti voi asiakkaallensa antaa. Kun se pettää, terapiasuhte on kriisissä. Kun sitä ei alunperinkään ole olemassa, terapiasuhte on groteski näytelmä, raaka pila ja julma petos asiakasta kohtaan. Miten sellainen terapia koskaan voi vahvistaa asiakkaan itseluottamusta?

Koulumaailmassa on havaittu, että opettaja, joka ei luota oppilaisiinsa, saa aikaan epäluottamustaan vastaavan tuloksen. Kokeellisesti on järjestetty tilanteita, jossa opettaja on ennalta ohjattu uskomaan oppilaistaan, että he ovat tyhmiä ja huonosti oppivia. Näiden opettajien oppilaat osoittivatkin paljon huonompia oppimistuloksia kuin ne oppilaat, joiden opettajia oli ohjattu uskomaan heistä hyvää.¹⁸¹

¹⁸¹ R. Rosenthal and Jacobson. *Pygmalion in the classroom: Teachers expectations and pupils intellectual development*. Reinhart and Winston Holt. New York.

Terapeutin oma usko on erityisen tärkeä silloin, kun asiakas ei ole itse valinnut hoitotilannetta, vaan on *joutunut* hoitoon. Perusluottamuksensa täysin menettäneenä on elintärkeää, että häntä hoitava henkilökunta jaksaa uskoa häneen, hänen puolestaan.

(2) Avunhakijan luottamus

*“Luottamusta ei saavuteta yrittämällä voittaa se, vaan suoralla ja vilpittömällä osallistumisella niiden ihmisten elämään, joiden kanssa olemme tekemisissä... ja hyväksymällä vastuu, joka sen mukana tulee.”*¹⁸² **Martin Buber**

Klassinen terapeutti on käytökseltään yksi maailman ennustettavimmista ihmisistä. Voit luottaa siihen, että hän on paikalla sovittuun aikaan, käyttäytyy asiallisesti, ei ole rapakännissä eikä kiukuttele sinulle, vaikka hänellä olisikin ollut surkea aamu. Voit olla aika varma siitä, että hän ei tuota sinulle samanlaisia yllätyksiä, kuin mitä lapsesi, puoliso, ystäväsi tai vanhempasi voivat keksiä. Terapeutilla saa kyllä olla huonoja aamuja, mutta hänen etiikkansa ei salli hänen näyttää sitä sinulle. Pelkkä ennustettavuus voi tehdä hänestä maailman luotettavimman ystävän. Mutta riittääkö se?

Riittääkö sekään, että voit luottaa terapeutin kokemukseen ja asiantuntemukseen? Vai onko sinulle tärkeää voida luottaa myös hänen vilpittömään välittämiseen ja rehellisyyteen? Tarvitsetko tätä luottamusta voidaksesi vapaasti löytää omat tunteesi ja oivalluksesi itsestäsi käsin? Jos sinulla ei ole sellaista luottamusta, se ei välttämättä johdu vain sinun vaikeudestasi ylipäänsä uskoa kehenkään. Voi olla, että yksinkertaisesti haistat totuuden kohteliaan naamarin takaa.

Jos et koskaan ole tottunut luottamaan kehenkään, sinun täytyy tietenkin myöntää se omaksi vaikeudekseen. Sillä ei välttämättä juuri mitään tekemistä terapeutin luotettavuuden kanssa. Silloin toivon, että löydät terapeutin, joka itse on erityisen sitkeästi välittävä ja itsepintaisen luottavainen. Jos minkäänlaista luottamuksen kipinä ei kummaltakaan puolen synny, voit yhtä hyvin purkaa huoliasi bussipysäkin roskakorille. Tuleepahan ainakin halvemmaksi.

Vasta molemminpuolisen luottamuksen puitteissa on mahdollista rakentaa eheyttävä suhde.

Kuvio ei kuitenkaan ole ihan yksinkertainen:

Hyvän *tuntuinen* terapia alkaa usein siitä, että sinulla on varaukseton luottamus terapeuttiisi. Suorastaan ihaillet häntä ja tunnet olosi paremmaksi joka kerta, kun tapaat hänet. Hänen kanssaan on hyvä olla. Jos tätä jatkuu kuukausia ja vuosia, sinun on aika kysyä itseltäsi:

”Luotanko häneen tarpeeksi kertoakseni hänelle, mikä minua hänessä ottaa päähän?”

Ihailusi tietenkin voitelee terapeuttia, joka ehkä tekee parhaansa palkitakseen sinua siitä. Tietenkin terapeutti pitää eniten asiakkaasta, joka saa hänet tuntemaan itsensä hyväksi. Onko mahdollista, että olette tehneet sanattoman sopimuksen olla käsittelemättä mitään turhautumaa *tässä* suhteessa? Onko tämä suhde sovittu hyväksi suhteeksi? Rikkooko ensimmäiseksi suuttuva keskinäisen sopimuksen?

Me pyydämme ryhmäläisiä tai ihmisiä, joita sitoudumme tapaamaan useammin, lupaamaan meille, että he kertovat suoraan, jos meidän asenteemme tai käytöksemme heistä tuntuvat loukkaavilta. Itse lupaamme heille, että emme kosta kielteistä palautetta emmekä salaa sulje heiltä sydäntämme sen takia. Lupaamme mennä itseemme ja käsitellä palautetta reilusti.

Suhde on oikeasti luottamuksellinen vasta, kun siihen mahtuu myös kielteisiä kokemuksia suhteen toisesta osapuolesta. Kun kuulemme jonkun esittävän valituksia terapeutistaan, kysymme, onko hän kertonut pettymyksistään suoraan hänelle. Yleensä eivät ole. He pelkäävät joutuvansa epäsuosioon tai saavansa kaikki palautteet takaisin

¹⁸² Buber -65. S. 107.

omaan niskaansa uusien transferenssitulkintojen muodossa. He teeskentelevät mieluummin parantumista miellyttääkseen terapeuttia. Sellainen “paraneminen” ei varusta arkielämää varten.

On tärkeää, että opit luottamaan terapeuttiisi. Yhtä tärkeää on, että et opi luottamaan vain terapeuttiisi. Luottamus ylläpitää elämää, eikä elämä rajoitu terapiaan. Luottaminen on niin vaikeaa, että kiusaus turvautua vain yhteen maksettuun ammattiluotettuun voi olla suuri. Joka kerta, kun otat uuden luottamuksen askeleen terapiassa, mieti, miten voisit siirtää sen muihin suhteisiisi. On liian helppo antaa terapeutille ainoan uskotun rooli samalla, kun rakennat entistäkin paksumpia epäluottamuksen muureja suhteessa puolisoon tai muihin lähimmäisiin. Joskus niitäkin voi tarvita, varsinkin, jos olet ollut taipuvainen raiskauttamaan itseäsi luottautumalla kenelle tahansa milloin tahansa. Mutta jos terapeuttiisi rohkaisee sinua luottamaan vain häneen, hän viettelee sinua etämmäksi siitä elämästä, johon olet tullut hakemaan apua.

(3) Yhteinen luottamus

*“Toista ei voi johdattaa uskoon, mutta toiselle voi näyttää todellisen uskon kasvot niin selvästi, ettei hän ikinä enää sekoita uskoa sen taitavasti apinoituun korvikkeeseen, ‘uskonnolliseen tunteeseen.’”*¹⁸³ **Martin Buber**

Ei riitä, että asiakas luottaa terapeuttiin ja terapeutti asiakkaaseen. Molempien pitää vähitellen löytää yhteinen luottamus Kolmanteen, itseä suurempaan voimaan tai *Sinään*, joka vaikuttaa tässä suhteessa ja autettavan sydämessä.

Itseen ja toista preppaava “positiivinen ajattelu” ei riitä. Ulkoaopitut optimistiset sloganit eivät kannu. Itseen ja toista voi kyllä joutua muistuttamaan luottavaisuudesta, mutta sillä muistutuksella täytyy olla *juuret* eikä vain paperista tehdyt kannattimet. Kun pohjaa ei tunnu löytyvän jalkojen alta, ja elämän perusta on romahtanut, molempien täytyy löytää luottamus siihen, että ylipäänsä *on* pohja ja perusta, jolla voi elää, että olemassaolomme ei ole kokonaisuudessaan turhaa ja tuhoon tuomittua, että elämällä *on* tarkoitus, joka on sekä auttajaa että autettavaa suurempi.

Jos terapian hedelmä ei ole keskinäisen luottamuksen syveneminen ja *yleisen* luottavaisuuden kasvaminen, se on luultavasti jäänyt turhaksi. Jos molemmilla sen seurauksena on syventynyt luottamus siihen, että kannattaa elää, koska elämä kannattaa, terapiasuhte on auttanut.

Se ei tarkoita, että kaikki tulee menemään hyvin ja ihmissuhteet tulevat onnistumaan, vaan luottamusta siihen, että minän ja sinän kohtaamisen todellisuus on kaikesta huolimatta *mahdollista* tässä ekseyneisyyden maailmassa. Ehkä se merkitsee luottamusta siihenkin, että kaikkien kohtaamisten pohjalla ja kaikkien persoonattomien epäkohtaamisten takana on kuitenkin olemassa Ikuinen Sinä, joka osallistuu haparointiini.

Kaikkien epäselvyyksien sumun keskellä uskallan kuitenkin terapian vahvistamana ojentaa käteni ja avata sydämeni – sinälle.

(4) Epäilemisen merkitys

En halua korostaa luottamisen merkitystä romanttiseen naiviuteen asti. Useimmille luottamaan uskaltautuminen on ilman muuta elämää palveleva askel. Mutta toisille epäilemisen oppiminen on yhtä lailla eteenpäin vievää. Tähän kuuluu myös uskallus asettaa terapeutin käyttämät metodit ja hänen persoonansa totuudellisuus epäilyksenalaisiksi.

Terapeutti voi tulkita esittämäsi epäilykset “torjunnaksi”, “defenssiksi” tai joksikin muuksi. Mutta jos hän ei oikeasti kunnioita sinun oikeuttasi asettaa hänen

¹⁸³ Buber -67. S. 126.

luotettavuutensa kyseenalaiseksi eikä vastaa epäilyksiisi reilusti, on aihetta miettiä, onko hän todellakin sen luottamuksen arvoinen, että paljastat hänelle sellaisiakin salaisuuksia, joita kaikkein läheisimmitkään ihmisesi eivät tiedä.

Luottamuksen suhteen tämäkin kirje on ristiriitainen. Kirjoitan luottamuksen merkityksestä samalla, kun asetan monia asioita kyseenalaiseksi. Elän itsekkin luottamisen ja epäilemisen ristiriidassa. Tästäkin kirjeestä olisi voinut tulla aika erilainen, jos itse suhtautuisin alan ihmisiin luottavaisemmin. Saarnaanko luottavaisuutta samalla, kun kylvän epäluottamusta? Voin vain antautua epäiltäväksesi.

h) Ystävyyden majatalo

Muutama sana omasta käytännöstämme. Emme tarjoa sitä mallina hyvästä terapiasta. Tämä on vain yksi tapa, meidän tapamme, antaa tilaa parantavalle kohtaamiselle. Yleensä ammatillisessa koulutuksessa korostetaan kodin ja työn erillisyyttä. Jostain syystä myös aviopuolisoita varoitetaan tekemästä työtä yhdessä. Me olemme Railin ja työtovereidemme kanssa yrittäneet ihan päinvastaista. Teemme työmme parina ja kutsumme ihmiset kotiimme. Yhteisissä tiloissa he voivat seurata, miten selviämme siitä, kun lapset tulevat pyytämään rahaa menoihinsa tai kun he eivät ole siivonneet jälkiään keittiössä.

Lapseni (neljä edellisestä avioliitosta ja yksi nykyisestä) näkevät kodissaan noin 800-1000 vierasta vuosittain. Ystävyyden Majatalo on satojen ystävien ylläpitämä iso *koti*, jossa pidämme 3-14 päivän pienryhmiä, itsetuntemus- ja parisuhdekursseja ym. Toki meillä on täällä myös yksityinen tilamme, johon ei voi koputtamatta saapastella ja johon ei yleensä kutsumatta tulla. Silti pidämme etuoikeutena kutsua ihmisiä nimenomaan kodinhenkiseen paikkaan eikä vain laitokseen tai vastaanottohuoneeseen.

Kotimme on myös avoinna ihmisille, jotka haluavat tulla kriisitapaamisiin tai vetäytyä pidemmäksi aikaa normaalikuvioistaan selvittääkseen elämäänsä. Jos he jäävät pidemmäksi aikaa, he osallistuvat talon normaaliarkeen ja siihen liittyviin käytännön töihin. Joillekin tämä on toiminut turvakotina, toisille muutaman kuukauden uudellenorientoitumispaikkana. Jotkut opiskelijat ovat pitäneet täällä vuoden taukoa umpikujaan ajautuneista opiskeluistaan selvitellessä samalla niitä suhteita, jotka ovat jääneet kiivaan opiskelutahdin jalkoihin ja sitä minuutta, joka on toistaiseksi siirtynyt vain roolista toiseen.

Meidän kanssa voi myös sopia yksittäisistä tai säännöllisistä tapaamisista. Sellaisia emme sovi kahta enempää samalle päivälle ja silloinkin usean tunnin erotuksella. Emme halua rajoittaa tapaamista 45 minuuttiin. Sen täytyy saada kestää luonnollisen kaarensa loppuun asti. Lopetamme vasta, kun molemmilla osapuolilla on sellainen tuntuma, että tämän kerran asiat ja tunteet on nyt purettu ja käsitelty. Yleensä siihen menee tunti pari. Emme jaksa koko ajan pyöriä ongelmien ja kriisien ympärillä. Siksi vietämme myös juhlia, rentoja ystäväpäiviä tai pidämme hauskaa täällä lomailevien kanssa. Jotenkin ilmapiiri vain on muotoutunut sellaiseksi, että ihmisten on täällä vaikea vetää tuttuja arkiroolejaan, joiden avulla vältetään todellisia kohtaamisia. Harvoin kuulee kyllästyttävää paskanjauhamista.

Tietenkin jotkut ovat täältäkin lähteneet loukkaantuneena tuntien tullessa kaikkea muuta kuin kohdatuksi. Yritämme toimia omissa rajoissamme. Eikä meistä ole kaikkien kohtaajiksi. Vaikka talon ovet ovat aina auki, isäntäväen sydämet ovat joskus kiinni. Minun messiaskompleksini ja hyvyyteen hirttäytymisen ajat alkavat olla ohi. Osaamme sanoa ei silloin, kun emme jaksa, viitsi, uskalla tai osaa jotain tehdä.

Olen liian monta kertaa suoraan ja epäsuoraan tullut luvanneeksi sellaista, mitä en ole voinut täyttää. Enää en esim. lupaa, että joku voi soittaa tai tulla *milloin vain* varaamatta etukäteen itselleni oikeuden kieltäytyä tapaamisesta tai puhelusta mistä tahansa syystä. Tiedän, että Ystävyyden Majatalo jo nimenäkin kuulostaa lupaukselta. Se on sitä –

omissa rajoissamme. Emme pysty sulkemaan lähiystävyyteemme ketä tahansa. Olennaista on kuitenkin se, että emme sulje ketään pois vetoamalla johonkin keinotekoiseen ammattirooliin vaan puhumalla rehellisesti ihmisinä, joilla on oikeus itse päättää yksityisyytemme rajoista itse valituin perustein.

Viime vuosina olen kysyttäessä tarjonnut itsestäni *kättilön* ammattinimikettä. Ihmiset ovat tänne tullessaan usein kypsiä synnyttämään jotain uutta. Jumalan henki on eri tavoin hedelmöittänyt heihin uutta elämää, jonka kasvua on vaikea tyrehdyttää. Tai sitten alunperin annettu henki, joka on elämän aikana hukkunut roolien ja valheiden alle, on syntyessä uudesti. He tarvitsevat vain turvallisen paikan, jossa voi huutaa synnytyskipujaan, pieriä ja paskia polttojen tullessa ihan vapaasti. Kättilön tehtävä on olla läsnä ja puuttua luonnolliseen prosessiin mahdollisimman vähän.

Kättilö, joka onnittelee itseään syntyneestä lapsesta, kilpailee tyhmyysennätyksestä terapeutin kanssa, joka pitää itseään, teoriaansa tai menetelmäänsä uuden elämän tuottajana.

On varottava kiirehtimästä sitä, minkä aika ei vielä ole. Hiljaisuus on joskus raskas. Mutta jos on tarpeeksi uskoa, toivoa, rakkautta ja kaaoksen sietokykyä huomaakin, että hiljaisuus voikin olla raskaana.

Läsnäolo synnytyksissä ja elämän pidemmissä prosesseissa on meille pyhä etuoikeus. Jos ihmisille vielä jää sellainen olo, että tämä on ollut kotisyntyisyys eikä laitoksella käynti, olemme siitä onnellisia.

Vakuuttavimmat kokemukseni Jumalan läsnäolosta ja pyhyden tunnusta olen kokenut hetkissä, jolloin Jumalasta ei välttämättä ole puhuttu yhtään mitään. Kun armo ja totuus kohtaavat kahden ihmisen välillä, Kolmas on aina läsnä.

Monet AA:lle sukua olevat ryhmät (AL-anon jne.) toimivat nimenomaan kättilöinä. Ne eivät perustu guruiluun (jopa sen alkuperäiset perustajat ovat halunneet jättäytyä tuntemattomiksi) eivätkä salli toisen terapointia. Kukaan ei maksa mitään kenellekään. Ryhmä ei julkisesti mainosta toimintaansa. Ymmärrän tämän hyvin, koska mitä tehokkaampi mainos on, sitä varmemmin se luo harhaisia mielikuvia ja epärealistisia odotuksia. Ryhmän muut jäsenet taistelevat saman ongelman kanssa. Heidän asiantuntevuutensa perustuu vain omiin kokemuksiin. Jokainen kantaa ryhmän tarjoamissa turvallisissa puitteissa vastuun omasta sisäisestä prosessistaan ja sen soveltamisesta arkeen. Toisilta voi pyytää apua ja tukea, mutta sitä ei tyrkytetä minkään auktoriteetin taholta.

Jokainen ihminen tai ihmisryhmä voi olla ystävyyden majatalo. Jokainen aito kohtaaminen käärii muutamalla kierroksella auki tosi minuuden ympärille kiedottuja hautaliinoja.

3. Kohtaava terapeutti

*“Kaikista samankaltaisuuksistaan huolimatta jokaisella tilaanteella on, niinkuin vastasyntyneellä lapsella, uudet kasvot, joita ei ole koskaan aikaisemmin ollut eikä tule koskaan jälkeensä tulemaan. Se vaatii sinulta vastauksen, jota et voi valmistella etukäteen. Se ei vaadi mitään mennyttä vaan läsnäoloa, vastuullisuutta – se vaatii sinut. Minä kutsun suureksi ihmiseksi häntä, joka käytöksensä ja asenteensa kautta kohtaa tilanteen antaman haasteen vastaamalla siihen syvästä alttiudesta tuoda koko elämänsä ja olemuksensa vastuulliseen suhteeseen.”¹⁸⁴ **Martin Buber***

¹⁸⁴ Buber -65. S. 114.

a) *Terapeutin persoona*

*“Ratkaisevin tekijä on terapeutti itse eikä hänen käyttämänsä metodi. Ilman metodeja hän on harrastelija. Minä puolustan metodeja, niitä voi kyllä käyttää, mutta niihin ei pidä uskoa.”*¹⁸⁵ **Martin Buber**

Asiakkaat arvioivat terapeuttejaan aivan kuten muitakin ihmisiä:

“Hän on tylsä, etäinen, viisas, ankara, johdonmukainen, ei päästä minua helpolla, lämmin ja mukaantuleva, reilu, hänestä ei saa mitään selvää... jne.”

Monessa tutkimuksessa on havaittu, että yhteinen nimittäjä terapiassa edistyvien kohdalla ei löydy käytetyssä menetelmässä, vaan kunkin menetelmän käyttäjän henkilökohtaisissa ominaisuuksissa. Suhde itsessään on osoittautunut menetelmää tärkeämmäksi.¹⁸⁶ Siksi uudemmat terapiavirtaukset kertovat, että terapeutin oma persoona on hänen tärkein työvälinsä. Mutta mitä se tarkoittaa? Taaskin termi luo mielikuvan terapiasta jonkinlaisena toisen remonttitilanteena, jossa terapeutin tehokkain ruuvimeisseli on oma persoona. Se on sekä itsen että toisen alistamista psykoteknokratialle, joka tekee molemmille vääryyttä.

Jos kuitenkin yritän löytää myönteistä näkökulmaa tähän termiin, se on seuraava: tarvittaessa tai pyydettyä annan paloja tarinastani asiakkaan käyttöön. Tarvittaessa tai pyydettyä annan läsnäolevan minuuteni tunteista tai ajatuksista käyttöön mitä tahansa, mikä on sovitun projektin kannalta hyväksi. Toisella on oikeus saada rehellinen vastaus kysymykseen:

”Miten sinä koet tämän asian, mitä mieltä olet tai mitä sinä tunnet, kun puhun tästä asiasta?”

Jotta terapiasuhde voisi olla tervehdyttävä, sen täytyy itsessään olla terve. Se poikkeaa muista suhteista vain siinä mielessä, että keskinäisestä sopimuksesta huomion keskipiste on avun pyytäjän persoonassa ja hänen elämäntilanteessa.

Kaikki, millä terapeutti siinä suhteessa yrittää korvata itsensä läsnäolemisen ja itsensä antamisen, muuttuu väistämättömällä tavalla vallan välineeksi.

Yhdessä on kohdattava sekä se, mikä on ollut, on nyt ja voi tulla. Sen voi tehdä vain terapeutti, joka on tarpeen tullen valmis tuomaan oman menneisyytensä, nykyisyytensä ja tulevaisuutensa läsnäolevaksi.

Terapeutti on kuin lampi. Jos se on selkeä asiakas, voin sen pinnan peilauksesta nähdä oman kuvansa mahdollisimman selkeästi. Muuttamatta katseensa suuntaa hän voi yhtä hyvin nähdä lammen pohjan, terapeuttinsa aidon ja peittelemättömän sinän.

Oletettavasti hän on enemmän kiinnostunut ensimmäisestä vaihtoehdosta. Mutta tarvittaessa jälkimmäinenkin on mahdollista. Sakeasta lammikosta ei voi selvästi nähdä kumpaakaan.

b) *Muuttuva terapeutti*

*”Terapeutilta vaaditaan, että hän... itse suostuu astumaan esiin ammatillisen ylemmyytensä takaa ja seisoo kutsuttuna ihmisenä kutsuvan ihmisen edessä... Vasta silloin hän jättää psykologisen hoidon suljetut huoneet... ja astuu avoimen taivaan alle, jossa minä on auki toiselle minälle... Koska hän on psykoterapeutti, hän tietenkin palaa takaisin tästä kriisistä totuttuihin kaavoihinsa, mutta muuttuneena ihmisenä muuttuneeseen tilanteeseen.”*¹⁸⁷ **Martin Buber**

Usein kuulee sanottavan, että auttaja voi opastaa autettavaa vain niin pitkälle kuin itse on kulkenut. Tällä iskulauseella korostetaan terapeutin omaa itsetuntemus- ja kasvuhaastetta. En ole kuullut kenenkään kääntävän neuvoa toisinpäin: Voit itse kulkea

¹⁸⁵ Buber -67. S. 164.

¹⁸⁶ Dryden. s. 2

¹⁸⁷ Pointing the way. s. 94 - 97..

vain niin pitkälle, kuin olet muiden kanssa kulkenut. Minusta kumpikaan ei pidä ehdottomana sääntönä paikkansa.

Olen monta kertaa toiminut auttajana, kun ihmiset käsittelevät asioita ja teemoja, jotka ovat itselleni täysin vieraita. Ne ovat yllättäviä hetkiä, jolloin autettavan kokemus muodostuu itselleni opastavaksi. Samojen asioiden kohtaaminen omassa elämässäni käy helpommaksi, koska olen jo ollut toisen rinnalla vastaavissa maisemissa. Autettava on auttanut auttajaansa.

Jos auttaja ei itse suostu tulemaan haastetuksi auttavansa kautta, suhde häneen ei ole luotettava parantumisen tai eheytyksen lähde. **Martti Lindqvist** sanoo:

*"Jollakin tavalla auttaja on aina auttavansa näköinen - ja päinvastoin... Auttajana on kovaa katsoa peiliin, missä näkyy omaa avuttomuutta ja rujoutta... Jokaisessa kohtaamistilanteessa on jotain uutta ja yllättävää, joka ei sovi ennakkokäsitykseemme, vaan rikkoo sen rajat. Jos olemme valmiit luopumaan kaikkietävydestämme, joka itse asiassa on sokeutta, tulemme hyvällä tavalla hämmentyneiksi silmiemme edessä hahmottuvan uuden ja yksilöllisen edessä - sekä oman itsemme että asiakkaamme kohdalla... Kun yksi salaisuus antautuu meidän ymmärryksellemme, se paljastaa uuden salaisuuden - ehkä entistä syvemmän ja haastavamman."*¹⁸⁸

Kalan on vaikea analysoida vettä, elementtiä, jossa elää. Samasta syystä terapeutin tai kokoaikaisen sielunhoitajan, voi olla vaikeaa kriittisesti tarkastella sitä ilmapiiriä jossa itse elää ja josta ansaitsee elantonsa.

On todella vaikeaa astua uuteen tapaamiseen vailla kirjoista opittuja teorioita, kokemuksesta opittua ymmärrystä, vanhoja muistoja ja henkilökohtaisia haluja saada aikaan toivottuja tuloksia. Systemille alistunut mieli tuntee teorian ja säännöt ja tietää, miten pitää niistä kiinni. Rakkaus tietää, miten ja milloin rikkoa opitut käskyt.

*"Siksi minä sanon nuorille psykoterapeuteille: Opi, minkä pystyt, ja unohda kaikki, kun kohtaat potilaasi."*¹⁸⁹

Vuosia sitten ajattelin, että minusta voisi joskus tulla vanha viisas, joka ei enää tee virheitä, ei erehdy eikä mokaa. Se on vanha, epärealistinen, mutta ah, niin ihanan inhimillinen unelma. Olisi niin mukavaa, kun ei tarvitsisi ottaa riskejä ja altistaa itseään erehdyksille.

En enää pelkää erehdyksiä niin paljon kuin aikaisemmin. Mistä tahansa voi oppia. Autettavan kannalta auttajan erehdykset (myönnettyinä) ovat herkullisissa hedelmissä. Ne auttavat purkamaan asiakkaan taipumusta antaa oma viisautensa asiantuntevalle auttajalleen. Kun muistelen ohjaamiani ryhmiä, minun on vaikea palauttaa mieleeni ainuttakaan, jossa minun ei olisi ollut tarvetta pyytää joltakin ryhmän jäseneltä jotakin anteeksi. On niitäkin varmaan ollut, en vain muista. Sellaisia pitkäaikaisia suhteita ei ainakaan ole ollut.

Minulla tulee aina olemaan sokeat kohtani. Joskus mietin, suurentaako vai pienentääkö kasvava tietoisuuteni sokeita kohtiani. Kasvava itsetuntemus voi olla vain suuri illuusio, jonka kautta kuvittelen pystyväni paremmin kontrolloimaan ja hallitsemaan todellisuutta.

Yksi sokea kohtani on ollut turhamaisuuteni.

Muistan erään vaikutusvaltaisen herran, joka tuli hakemaan minulta apua. Hän kertoi hakeneensa apua siltä ja siltä tunnetulta terapeutilta (mainitsi useita tuttuja nimiä) ilman mitään tulosta. Sitten hän oli kuullut jonkun suosittavan minua. Olin kuulemma erittäin hyvä.

Jossain haistoin kyllä palaneen käryä, mutta en kiinnittänyt siihen huomioita. Ajatus siitä, että voisin osoittautua näitä tunnettuja terapeutteja paremmaksi, vetosi liian syvästi

¹⁸⁸ Martti Lindqvist. Auttajan varjo. Otava -90. s.8, 36, 65.

¹⁸⁹ Jung on evil. s. 92.

haluuni kilpailla paremmuudesta muiden kanssa. En siis kysynyt häneltä, *mihin* hän oli etsinyt apua ja *miksi* hänen saamastaan avusta ei ollut hyötyä. Haastamalla hänet tarkempaan vastuuseen itsestään olisin ottanut sen riskin, että minäkin olisin osoittautunut yhtä hankalaksi kuin muut. Lankesin imarteluun.

Myöhemmin kävi ilmeiseksi, että hän yritti käyttää minua oman vastuunsa pakenemiseen. Tämä on tietenkin vain minun hävytön jälkitulkintani. Joka tapauksessa minusta ei ollut hänelle paljonkaan apua, koska minä puolestani yritin käyttää häntä oman maineeni rakentamiseen. Olin itse osallistunut peliin liian pitkään voidakseni purkaa sen kivuttomasti. Lopulta puhuin siitä avoimesti. Suhteemme päättyi ennustettavasti. Pääsin kyllä kärkipaikalle – hänen turhien terapeuttien listallaan. Olin yksi niistä sokeista ihmisistä, joka ei suostunut ymmärtämään, että hän oli pelkästään viaton uhri. Tyypillinen epäkohtaaminen – molemmin puolin.

Sellaiset termit kuin ”torjunta” ja ”vastustus” on säästetty asiakkaan harteille pantavaksi. Kuinkahan paljon siitä kuuluu meille, kun emme suostu olemaan avoimia millekään muulle kuin niille diagnostisille kaavoille, joita olemme kirjoista oppineet? Minä lankesin lankaan, koska en suostunut ajoissa näkemään oman hyväksytyksi tulemisen tarpeeni vaikutusta siihen, mitä kuulin (tai olin kuulematta) ja miten käyttäydyin. Turhamaisuuttani lankesin pelastavan gurun rooliin. Otin kannettavakseni vastuuta, joka olisi kuullut hänelle. Sen kautta tein hänelle vain karhunpalveluksen. Terapeutit, joiden kanssa olin kilpaillut, olivat ehkä huomanneet samat asiat paljon nopeammin kuin minä. Aika nolo opetus.

Toisen kohtaajana minun on kyettävä kestämään paradokseja: vahinko osoittautuikin hyödylliseksi. Mitä tietoisemmaksi yritän tulla jostakin pelista, sitä sokeammaksi saatan tulla sille. Mitä päättäväisemmin yritän kieltää valtani terapeutina, sitä väkevämmäksi se voi tulla. Mitä enemmän yritän auttaa, sitä hyödyttömämpi olen. Mitä tehokkaammin kiellän omat tarpeeni suhteessa autettavaan, sitä varmemmin ne tihkuvat näkyviin jne. Muuttuvan auttajan tärkeimpiä tehtäviä on oppia kestämään epävarmuutta.¹⁹⁰ Jos olen hämmentynyt, kerron sen. Jos en ymmärrä, ilmaisen sen. Jos tunnen jotain ”tilanteeseen kuulumatonta” puhun siitä.

Terapiatilanne on myös terapeutille muutosprosessiin antautumista. Yksi tapa suojautua siltä on ryhtyä täyteen puhalletuksi gurupalloksi, joka yrittää luoda ympärilleen kaikkietävyuden ja saavuttamattomuuden ilmapiirin. Terapeutilla on tietenkin koulutuksensa mukainen teoreettinen viitekehys, mutta jos hän ei uskalla vapautua siitä, vaan rajaa kaikki havaintonsa yhteen tiukkaan viitekehykseen, hän todennäköisesti tekee väkivaltaa asiakkaansa sisäiselle maailmalle.

Jos terapeutin sisäinen turvallisuus on liian paljon riippuvainen omaksutun teorian paikkansapitävyydestä, hän ei itse uskalla antautua siihen, mihin hän haastaa asiakkaansa, nimittäin jatkuvia yllätyksiä ja uusia löytöjä tuottavaan etsintään. Oma kokemus ja opittu teoria voivat olla likimääräisiä oppaita matkalla, mutta Jumalan Henki ei tunne uskollisuutta teorioillemme, kun Hän tekee ainutlaatuista työtään ihmisen hengessä. Jos terapeutti ei ole avoin sille, hänen työnsä on parhaimmillaankin kömpelöä psykologista teknologiaa, katukartan käyttämistä viidakon keskellä.

Ammattilaiset keskustelevat työstään mieluiten kollegojen ja työnohjaajien kanssa. Heiltä voidaan kysyä:

”Teinköhän minä siinä väärin. Olisikohan minun pitänyt...” jne.

Miksi ei ensin käydä sama keskustelu asiakkaan kanssa? Terapeutin syyllisyyttä tai häpeää, ”munauksista” ei tarvitse säästää vain työnohjaajalle.

Terapeutti, joka ei itse ole valmis tulemaan jokaisesta tapaamisesta muuttuneena ihmisenä, ei ole saanut elämältä valtuuksia työhönsä.

¹⁹⁰ I.D. Yalom. *Existential Psychotherapy*. Basic Books 1980. s.410.)

Elaine Archembau teki tohtoriväitöskirjan aiheesta *“Psyko-terapeutin oma kokemus parantumisesta terapeutin suhteen aikana”*.¹⁹¹ Hän haastatteli kolmen koulukunnan terapeutteja ja kuvaa tyypillistä tilannetta, jossa potilas herättää terapeutissa ylittäviä tunteita. Terapeutti alkaa punnitsemaan tunteidensa “oikeutta” ja huomaa myös, ettei ole ollenkaan ilmaissut niitä tässä suhteessa. Tämä kriisi on johtanut suhteen molemminpuolisuuden tajuamiseen ja myöntämiseen. Terapeutti on itsekin tullut terapiasuhteessa “todeksi vahvistetuksi”, kun hän on myöntänyt “asiaankuulmattomat” tunteensa ja tiedostanut niiden syyn. *Suhde itsessään* ja sen muuttava tärkeys molemmille on tullut todeksi vahvistetuksi.

Terapeutin itsensä muuttuminen ei tarvitse tapahtua potilaan kustannuksella, eikä niin yleensä tapahdukaan. Kun suhteen aito molemminpuolisuus tulee vahvistettua, sen parantava vaikutus tuntuu suhteen molemmissa päissä.

Tästä huolimatta terapiasuhteen päämäärä ja keskittymisen ydin on tietenkin apua hakevan omassa problematiikassa. Jos terapeutti hyötyy siitä itse, se on sivutuote, joka hänen on rehellisyyden nimissä tunnustettava. Tila, aika ja energia on edelleen keskitettävä siihen, mitä asiakas on tullut hakemaan.

c) *Tarvitseva terapeutti*

Yksi Buberin välittämistä Hasidijuutalaisten tarinoista kertoi rabbi **Yitzhak Eisikistä**, joka sanoi:

“Elämän motto on ‘anna ja ota vastaan’.”

Jokaisen täytyy olla molempia. Ihminen, joka yrittää auttaa muita pelkästään antamalla, ottamatta vastaan muuta kuin rahaa, on kuin lasten sadussa mainittu *“Antava puu”*, josta tuli pelkkä laho kanto.¹⁹²

Yleensä puhutaan terapeutista hoidon antajana ja potilaasta hoidon vastaanottajana.

Minun on vaikea hyväksyä tämän asetelman itsestäänselvyyttä. Tilanne on paljon selkeämpi, jos minä vastaanotan fysioterapiaa, kemoterapiaa tai käyn hammaslääkärillä. Mutta kun kaksi tai useampi ihminen istuu vastakkain ja puhuu toisilleen, jako antajan ja vastaanottajan välillä ei minusta ole niin selkeä.

Oma vahvin kokemus tulee siitä, mitä kutsutaan ryhmäterapiaksi. Vaikka jotkut tulevat ryhmään tosi huonokuntoisina, sosiaalisesti rampoina ja elämänuskonsa menettäneinä, en vuosiin ole kokenut omaa asemaani pelkkänä antajana. Jokaisen ryhmän lopussa kiitän ryhmäläisiä etuoikeudesta ja kunniaa osallistua heidän elämänsä muutamiin askeliin. He jättävät omat jälkensä myös Railin ja minun sydämiin. Oikeasti koen, että mahdollisuus säännöllisin väliajoin rehellisesti kohdata ihmisiä, pitää minut uskossa. Olen melankolisuuteen, synkkämielisyteen, kyynisyyteen ja pessimismiin taipuvainen ihminen. Jos en herkistyisi ainakin ryhmien ja tapaamisen ajaksi todella kuulevaksi ihmiseksi, olisin paljon enemmän kiusattu uppoamaan korvieni väliseen yksinäiseen monologin ja siitä seuraavaan masennukseen.

“Mutta silloinhan sinä myönnät tekeväsi “terapeutista” työtä itseäsi varten?”

Kyllä – myös itseäni varten. Arki on niin täynnä epäkohtaamisia, että jos en olisi sitoutunut ja antautunut säännöllisesti kohtaamaan yksilöitä ja ryhmiä tilassa, jossa paskanjauhaminen minimoidaan ja totuus maksimoidaan, en olisi niinkään terve ja hyvinvoiva, kuin nyt koen olevani. Kaiken mielettömän ja epäoikeudenmukaisen kärsimyksen keskellä kohtaamisen todellisuus avaa aina jotain uutta uskoa, toivoa ja rakkautta vahvistavaa – myös minussa.

¹⁹¹ Elaine Archambeau. *Beyond Countertransference: The Psychotherapist's Experience of Healing in the Therapeutic Relationship*. California School of Professional Psychology. San Diego. Referoitu Friedman -85. S. 176.

¹⁹² Friedman -92. S. 29.

Se ei estä minua *keskittymästä* toiseen. Yleensä oman jutun prosessointi tapahtuu terapiatilanteen ulkopuolella, mutta haluan antaa siitä myös lyhyen raportin ja kiitoksen sille (tai niille), joka on ollut tärkeänä osapuolena omassa kasvussani.

Ei terapeutin tehtävä ole etsiä autettavaltaan vahvistusta itselleen. Hän saa sitä joka tapauksessa jo sen kautta, että joku on tullut hakemaan apua juuri häneltä. Jos joku ei vain *joudu* minun hoiviini, vaan on päättänyt antaa minun auttaa itseään, olen saanut häneltä ihmisten maailmassa harvinaisen kunnianosoituksen.

Jos terapeutin osallistumisesta asiakkaan prosessiin on apua, hän saa siitäkin vahvistusta. Hänen valitsema elämäntehtävä ja tarkoitus osoittautuu jokaisen hedelmällisen kohtaamisen kautta oikeaksi. Sen kautta hän itsekin vahvistuu niiden kautta oikeaksi, ei vain hyödylliseksi vaan kulkusuunnaltaan oikeaksi ihmiseksi.

Emmekö me muka tarvitse tätä vahvistusta? Luoja varjelkoon meitä kerjäämästä sitä, mutta älköön pirukaan estäkö meitä myöntämästä sitä – myös autettavillemme.

Jos minä olen autettavistani kiitollinen, niin miksi en voisi antaa heidän vapaasti olla minulle kiitollisia? Pelkäänkö niin paljon guruilua ja minuun kohdistuvaa riippuvuutta, että en suostu vastaanottamaan toisen kiitollisuutta saamastaan opastuksesta?

Jos joku kokee minut ihmisenä tärkeäksi, miksi sen häneltä kieltäisin? Pitäisikö minun tulkita se idealisoituun vanhempaan kohdistuneeksi transferenssiksi? Tulisinko samalla torjuneeksi sen rakkauden, joka ei hänen vanhemmilleenkaan aikanaan kelvannut? Ehkä antaisin hänelle vain uuden kokemuksen siitä, että hänen rakkautensa ei kelpaa.

Viestittäisin hänelle, että hänen rakkautensa on samantekevää ja turhaa, pahimmillaan turhauttavaa. Laskisin ison kiven hänen sydämeensä vapautuneen spontaanisuuden ja luovuuden lähteelle. Kuka siitä hyötyisi?

Jos hän sensijaan muuttaa kiitollisuutensa ammattilaisuuteni ylistämiseksi, protestoin tai ainakin kiusaannun. Ei minusta siitä ole kysymys. En halua, että hänen luottamuksensa ankkuri lasketaan kuvitellun ammattilaisuuden pohjalle. Ei ihmisyyks ole ammatti.

Jos kokonaan kiellän itse tarvitsevani toiselta mitään, piilottaudun ammatillisen roolin taakse. Tottakai tarvitsen heiltä enemmän kuin haluaisin itse myöntääkään. Vaikka kohtaamisen ajaksi panenkin omat tarpeeni taustalle (olen paljon vaativampi lähisuhteissani), janoan kuitenkin jokaisen kohtaamani ihmisen hyväksyntää. Minuun sattuu, jos hän ei jostain syystä pidä minusta ollenkaan. Mitä rehellisempi olen auttamissuhteessa myös omille tarpeilleni, sitä todempi on kohtaamisemme.

d) Kohtaajan ominaisuuksia

“Ainoa potilaalle tärkeä asia terapeutista on se, onko tällä ihmisenä todellista kapasiteettia aidosti arvostaa, välittää, ymmärtää, nähdä ja kohdella häntä arvokkaana ja ainutlaatuisena ihmisenä. Terapeutilla täytyy olla aito kunnioitus ja välittäminen potilaansa todellisuutta kohtaan.”¹⁹³ Harry Guntrip.

Luulisin, että hyvän terapeutin ominaisuudet muistuttavat aika paljon odotuksiamme läheisestä ystävistä, plus että hänellä on muita enemmän lukeneisuutta ja kokemusta niistä ongelmista, joihin tarvitsemme apua.

(1) Rehellisyys

“Mitä tahansa sana ‘totuus’ merkitsee muissa asiayhteyksissä, ihmisten välisissä suhteissa se merkitsee sitä, että kukin välittää itsensä toiselle sellaisena kuin on... antamatta minkäänlaisen näennäisyyden hiipiä heidän välilleen.”¹⁹⁴ Martin Buber
Buberille totuudellisuus on tilannekohtaista, tämän hetken vilpittömyyttä, autenttisuutta ja teeskentelemättömyyttä sinun edessä.

¹⁹³ Guntrip -69. S. 337.

¹⁹⁴ Buber -65. S. 77.

Terapeutin totuudellisuus ei tietenkään merkitse sitä, että hän laukoo kaiken, mitä mieleen juolahtaa, samantien toiselle. Hän voi reilusti perustella puhumistaan tai puhumattomuuttaan. Ei ilmaisun *määrä* ole mikään rehellisyyden mitta.

Hänen on annettava eniten tilaa toisen totuudelle. Mutta pyydettyä tai tarvittaessa hänen on oltava valmis antamaan toisen kurkistaa itseensä *jostain* ikkunasta, joka ei ole vain maalattu ikkunaksi, vaan josta oikeasti näkee sisälle.

Tärkeintä on, ettei hän suostu minkään *näennäisen* astua itsensä ja toisen välille, ettei hän yritä antaa *vaikutelmaa* sellaisista tunteista tai asenteista, joita hänellä ei itse asiassa ole.

Buberin mukaan ihmisen olennaisin pelkuruus näkyy nimenomaan hänen antautumisessaan näennäiselle.¹⁹⁵ Juuri tämän antautumisen traagisten seurausten kanssa ihmiset yleensä terapiaan hakeutuvatkin. He ovat liian kipein seurauksin uskoneet näennäisiin asioihin ja ovat itsekin eksyneet olennaisesta minuudestaan suostuessaan näennäisesti olemaan sitä taikka tätä. Siksi on kohtuullista odottaa, että terapeutti on ihminen, jonka olennaiseen rohkeuteen kuuluu uskallus vastustaa näennäisyyttä – myös itsessään.

Minusta tämä on vaikeaa. Kun hämmennyn tai pelkään ryhmätilanteessa, piilotan sen usein näennäisen rauhalliseen kuoreen. Kun kyllästyn, yritän silti olla kiinnostuneen näköinen. Kun suutun, yritän peittää sen rauhallisuteen jne. Ryhmän ohjaajana tai yksilötapaamisessa kohtaan ihan samat rehellisyyden ongelmat kuin arjessanikin. Itse asiassa koen ne vielä vaikeampina auttamistilanteessa, koska siinä olen tottunut asettamaan itselleni niin monimutkaisia laatuvaatimuksia, että alan kompuroida ja tulla tavallista kömpelömmäksi ihan tavallisen rehellisyysvaatimuksen kanssa.

“Miten minä nyt voisin olla tämän asian kanssa rehellinen, kun samalla pitäisi ottaa huomioon että... jne jne.”

Yhä enemmän alan kuitenkin uskoa, että minulla ei todellakaan ole mitään syytä auttajana tinkiä siitä moraaliseen ohjenuorasta, jota pidän muissa ihmissuhteissa kaikkein tärkeimpänä.

Auttajan asemassa on erityisen vaikea olla rehellinen kielteisen palautteen antamisessa. Miten kehtaa sanoa jollekin, ettei pidä hänen asenteistaan tai käytöksestään esim. silloin, kun hän ylimielisen tuntuisesti rikkoo kaikkia sopimuksia aikatauluista jne.?

Me emme voi komentaa itseämme hyväksymään ja tuntemaan sympatiaa kaikkia ihmisiä kohtaan. Voimme kyllä pyytää itseämme asettamaan omat tarpeemme sen verran syrjään, että emme hermostu ihan pienestä ja voimme valita rakkautellisen asenteen. Mutta siinäkin törmäämme rajoihimme. Niistä on vaikea olla avoin, koska ne kertovat jotain myös itsestämme eikä vain toisesta. Juuri sitä parantava kohtaaminen kuitenkin edellyttää. Ammattirakastajan on paljastettava myös rakkautensa rajat. Reilu ja kursailematon kaikki-kortit-pöydälle -asenne tuo mukanaan monia riskejä. Mutta jos en auttajana ole valmis tekemään mitään sellaista, jota joudun jälkeensä pyytämään anteeksi, en ole edes rahan arvoinen sijoitus.

Olkoon terapia imagokulttuurin keskelle pyhitetty paikka, jossa kaikki näennäinen kahden ihmisen välillä kärsivällisesti puretaan, kunnes molemmat voivat olennaiselta olemukseltaan todeksi vahvistettuina kohdata muutkin suhteensa rehellisemmin.

Vanha Buber lopetti kirjeensä nuorelle miehelle seuraavin sanoin:

“Haluaisin päättää tämän kirjeen siunauksella - enkä tunne parempaa kuin tämä: Olkoon sinulla rohkeutta ja kykyä pysyä totena. Sillä usko minua, elämän kruunu ei ole onnellisuus, vaan mahdollisuus saada olla tosi.”¹⁹⁶

¹⁹⁵ Buber -65. S. 68.

¹⁹⁶ Friedman -88. s.456.

Jos terapia ei anna molemmille mahdollisuutta olla tosi, se ei voi palvella parantavaa kohtaamista.

(2) Empatia, sympatia ja intuitio

”Toinen vaihtoehto on valikoitujen tunteiden tappaminen ja epäaitona eläminen. Siihen en voi enää ruveta. Hymyillä tekohymyä, hukuttaa tunteet työllä ja kiireellä ja olla sisäisesti tyhjä.” Suomalainen X

Kuunteleminen on paljon enemmän kuin sitä, että istuu hiljaa ja yrittää olla tarkkaavaisen näköinen. Terapeutti voi yrittää sitä, koska tietää, että se kuuluu hänen ammattinsa alkeellisimpiin laatuvaatimuksiin.

Kuuntelemiseen voi kyllä pakottautua, mutta kuulemiseen ei. Jokainen on varmaan ollut tilanteessa, jossa on kaikella tahdonvoimallaan kurittanut itseään istumaan hiljaa ja rekisteröimään toisen sanat. Mikään ei kuitenkaan oikeasti kosketa. Sisäinen kiinnostus on joko muualla tai sitten minulla ei vain ole kapasiteettia olla auki tälle ihmiselle. Toisen “ymmärtäminen” on usein keinotekoinen kohtaamisen korvike. On naurettavan helppoa kuvitella ymmärtävänsä, vaikka itse asiassa käyttää vain korviensa välissä olevaa kirjastoa, josta paniikissa tai rutiinilla repii muutaman vaihtoehtoisen diagnoosin ja niitä vastaavan hoitokaavan. Se on kaukana empatiasta ja sympatiasta.

Sanoista *empatia* ja *sympatia* on tullut terapian ja psykoterapiakritiikin sloganeita, iskusanoja. Ne maistuvat kevytmieliseltä tekohymistelyltä, joka väistelee kauheuksien kauhistelua ja välttelee kielteistä reaktiota todellisen pahuuden ja räikeän epäoikeudenmukaisuuden edessä. Vääryyden tekijät ja sen uhrit saavat vastaansa yhtä empaattisen ja vienosti hymyilevän sympaattisen kestoymmärtämyksen.

Empaattisuutta tai sympaattisuutta näyttävä terapeutti yrittää ottaa etäisyyttä kylmän objektiiviseen psykoteknokraattiin.

“Tiedän, miltä sinusta mahtaa tuntua... Tuntuu varmaan hirveältä kun...” jne.

Sakariinia, keinomakeutusainetta, teeskentelevää myötätuntoisuutta, ammatillista ympäripyöreyttä.

Minusta on sama, tarjoaako terapeutti kaiken ymmärtäväistä hymyään, tieteellisellä pokerinaamalla lausuttuja tulkintojaan tai jotain siltä väliltä. Jos hän ei tarjoa *itseään* todelliseen kohtaamiseen, häneltä puuttuu sen myötä kaikki.

Sympatian hetkiä voi kokea ruuhkabussissakin, kun kaksi vierasta silmäparia jonkun tönäisyn yhdistäminä kohtaavat toisensa ja kokevat myötäelämisen tuulahduksen vaipuakseen heti sen jälkeen takaisin normaaliin tilaan, jossa kukaan ei oikeasti halua olla missään tekemisessä kenenkään kanssa.

Emmekö kaikki tiedä, että riippuen näkökulmasta melkein jokainen ihminen näyttää joko enkeliltä, pirulta tai jotain siltä väliltä. On tosi helppo nähdä pieni lapsi rakastettavana oliona, ja yhtä helppo hänet on nähdä itsekkyyden ja julmuuden inkarnaationa.

Ammattiempatiasta tulee helposti uusi epäkohtaamisen muoto, kaikkeen tasaisen sympaattisesti suhtautuva välinpitämättömyyden käytäntö. Vasta realistisessa ja kokonaisvaltaisessa suhteessa olemme vapaat näkemään toisen sellaisena, kuin hän kaikessa moninaisuudessaan on, ja suhtautumaan häneen niinkuin kulloisenakin hetkenä suhtaudumme päättämättä etukäteen, minkä näkökulman ammatillisista syistä valitsemme.

Yritämmekö todella auttaa ja pelastaa toisia itse kärsimättä ja kuolematta? Jumalakaan ei siihen pystynyt. On uskomattoman tyhmää ja hävyttömän pinnallista kuvitella, että voisimme auttaa ketään kohtaamatta häntä oikeasti itsenämme. On väärin pyytää ketään purkamaan tuskaansa, jos emme anna sen satuttaa itseämme. On irvokasta haastaa toista sukeltamaan sielunsa tuonelaan ja kirjoittaa lasku siitä, että itse on pysynyt analyyttisena sivustakatsojana.

Jos olemme liian kärsimyksen edessä kovettaneet sydämemme, sitä on turha kutsua ammatillisuudeksi. Silloin on aika vetäytyä, kunnes meillä on taas voimaa oikeasti osallistua ja rohkeutta totuudessa kohdata.

Sanoja empatia ja sympatia on vaikea käyttää siksi, että ne ovat niin laajassa ja epämääräisessä käytössä, ettei niiden todellisesta sisällöstä ota kukaan selvää.

Löytääksemme edes jotain rajaa näiden sanojen käytölle meidän täytyy aloittaa kreikan kielestä, josta sanat ovat johdettuja.

(a) Empatia

Em pathos tarkoittaa *tuntea sisälle*.

Käytännössä se tarkoittaa kykyä tuntea toisen tunteita, paneutua hänen tilanteeseen, ei vain älyllisesti ja tulkitsevasti, vaan emotionaalisesti. Se tapahtuu vain tilapäisesti eikä se luultavasti koskaan voi tapahtua täydellisesti. Silti se on ehkä terapeutin tärkein ominaisuus.

Terapeutin täytyy kyetä vapaaehtoisesti vaihtamaan roolia asiakkaansa kanssa, astumaan hänen nahkoihinsa ja kokemaan hänen tunteensa hänen näkökulmastaan.

Joillakin tuntuu olevan vahva luonnollinen kyky siihen. Itsestäni huomaan, että minun täytyy pyytää itseäni tekemään se. Minun täytyy tietoisesti luopua tarkkailijan roolista. En voi tuntea toisen tunteita kylmällä, torjuvalla tai analyttisellä asenteella. On itse haluttava intiimimpää tuntemisen muotoa.

Erityisen tarpeelliseksi koen sen silloin, kun olen tekemisissä ihmisen kanssa, jolla itsellään on huono yhteys tunteisiinsa tai joka ei yhtään osaa tehdä niitä muille ilmeisiksi. Voin istuutua hänen viereensä, pyytää lupaa hetken aikaa puhua hänenä, ja luvan saatuaani kertoa, mitä hänenä tunnen.

Jos hän ei tunnista ilmaisemiani tunteita omikseen, asia jää sikseen. En voi koskaan väittää empatiayritykseni tulosta totuudeksi. Jos hän tunnistaa ne omikseen, se voi auttaa häntä jatkamaan siitä itse. Empatian kautta hän on ikäänkuin saanut langanpäästä kiinni. Samalla hän on saanut uutta luottamusta siihen, että todellinen kontakti kahden ihmisen välillä ylipäänsä on mahdollista.

Terapeutin empatia palvelee parhaiten silloin, kun asiakas on "lukossa", "ihan pihalla", "pallo hukassa" tai täysin sulkeutunut luottamattomuuteen. Kun asiakas vain raportinomaisesti kertoo lapsuudestaan, voin tuntea itseni tuon pienen lapsen kokemuksen sisään ja asettaa kysymykseni sen pohjalta.

Muistan esimerkiksi erään naisen, joka oli seitsenvuotiaana sytyttänyt kotitalonsa tuleen. Hän oli sen jälkeen tehnyt paljon muutakin "pahaa" ja istunut sen takia vankilassakin. Tämä oli hänelle vain huvittava esimerkki siitä, miten aikaisin hänessä esiintynyt "rikollisia taipumuksia". Niin hän oli oppinut uskomaan.

Siinä vaiheessa pidättelin jo kyyneleitäni. Olin jo pidemmän aikaa eläytynyt tuon pienen lapsen kokemuksiin. En kuitenkaan kertonut hänelle siitä enkä lähtenyt ilmaisemaan tunteita hänen puolestaan. Pyysin häntä vain olemaan hetken aikaa hiljaa ja muistelemaan, mikä oli todellinen syy tähän tekoon. Oltuaan muutaman minuutin hiljaa hänen silmänsä kostuivat ensimmäistä kertaa moneen vuoteen. Hän kuiskasi:

"Halusin pois siitä helvetistä... olin yrittänyt karata monta kertaa, mutta aina minut tuotiin takaisin..."

Empaattinen terapeutti on kontaktin luoja. Hän auttaa asiakasta saamaan kontaktia sekä itseensä että terapeuttiin.

Terapeutin on kuitenkin kyettävä astumaan ulos empatiastaan, tulemaan takaisin havaintoja tekevään itseensä tarkistaakseen, ovatko hänen empatian kautta keräämänsä huomiot oikeita ja jättääkseen toisen rauhassa tuntemaan omat tunteensa.

Yliempaattien terapeutti voi olla niin ahkera toisen tunteiden tuntija ja tehdä sen niin nopeasti, että asiakkaan ei enää tarvitse tuntea omia tunteitaan ollenkaan. Sellainen ei

palvele mitään. Pahimmillaan se koetaan vain tunkeilevana läheisyytenä, joka herättää halun suojautua ja sulkeutua.

Yliempaattisuus ei myöskään palvele asiakkaan kontaktia terapeuttiin itseensä. Jotta asiakas voisi saada kontaktia terapeuttiin, tämän täytyy pysyä myös *omissa* tunteissaan. Terapeuttinen dialogi ja parantava kohtaaminen tapahtuu vain, kun molemmat puhuvat pääasiassa vain itsestään käsin.

(b) *Sympatia*

Sum pathos eli *sympatia* on *kanssa tuntemista, myötäelämistä*. Se ei merkitse omien tunteidensa hetkellistä poisjättämistä kuten empatiassa vaan *omien vastaavien kokemusten ja tunteiden kautta herkistymistä toiselle*. Luulempa, että esimerkiksi syvän masennuksen kokenut terapeutti on kokemuksensa kautta muita kyvykkäämpi auttamaan depressiivistä ihmistä. Hän pystyy tuomaan oman kokemuksensa toisen kokemuksen rinnalle ja antamaan toivoa oman selviämisensä kautta.

Sekä empatia että *sympatia* sekoitetaan usein *samastumiseen*. Se on aika hankalaa. Samastaja noukkii toisen kokemuksesta *vain* sen osan, mikä muistuttaa itseä tai omaa kokemusta ja innostuu sen pohjalta tuntemaan omia vanhoja tunteitaan uudestaan. “*Juuri* noin minäkin olen... *Täsmälleen* tuollaista minullekin... *Tiedän* tasan tarkkaan miltä tuo tuntuu... Minulla oli *ihan sama* tunne silloin kun... jne.”

Tämä on kiusallista eikä sillä ole mitään tekemistä sen enempää empatian kuin *sympatian* kanssa. Terapeutti itse asiassa sanoo: “*Minä olen sinä, ja mitä ikinä olet kokenut, minä olen kokenut paljon paremmin ja perusteellisemmin kuin sinä.*”

Minän ja sinän rajat menevät sekaisin ja autettava kokee itsensä vain ohitetuksi tai pahimmassa tapauksessa sisäisesti ryöstetyksi. Auttaja on kaapannut hänen kokemuksensa omakseen ja pröystäilee sillä.

Luulempa, että kylmäkiskoisen analyttisyyden lisäksi samastuminen on sekä empatian että *sympatian* pahin vihollinen terapiassa. Sekä kylmä analyttisyys että kiihkeä samastuminen jättävät asiakkaan täysin yksin vailla selkeää ja tunteenomaista minä-sinä suhdetta terapeuttiin.

Kokemusten samankaltaisuuden herättämät tunteet voivat kyllä herkistää terapeutin toisen tunteille. Mutta mitä vahvempia vastaavia tuntemuksia asiakkaan kokemus terapeutissa herättää, sitä tarkempi hänen tulee olla siitä, ettei sekoita niitä toisen kokemukseen. Se ei koskaan ole *ihan sama*.

Empatia ja *sympatia* ovat siis tärkeitä kontaktin luomisen ulottuvuuksia. Empatia on hetken luopumista omasta identiteetistään kokeakseen toisen. *Sympatia* on herkistymistä toiselle oman kokemuksensa kautta. Kumpikaan ulottuvuus ei riitä. Parantava kohtaaminen edellyttää myös sitä, että kumpikin osapuoli pysyy uskollisesti oman minuutensa maaperällä. Toisen todeksi vahvistaminen edellyttää sitä, että terapeutti pysyy todesti itsessään. Terapeuttinen dialogi toteutuu selkeästi erilaisen ja kokonaisvaltaisesti läsnäolevan minän ja sinän välillä.

(c) *Intuitio*

Buberin mukaan intuiti on kuin visio, joka pitää meidät yhteydessä maailmaan, jossa elämme kykenemättä kuitenkaan tulemaan yhdeksi sen kanssa. Samalla tavalla kuin mikä tahansa visio, se ei ole täydellinen. Silti se antaa meille väläyksiä siitä intiimistä ja salaisesta todellisuudesta, jolle ei vielä ole löytynyt sanoja.¹⁹⁷

Joillakin ihmisillä tuntuu olevan poikkeuksellisen paljon tätä intuition armoa (tai kirousta). Olen sadat kerrat hämmentynyt erään virallisesti hullun paperit saaneen “potilaan” intuitiivisesta terävyydestä. Hän saattaa yhtäkkiä pahankurisuuttaan tai

¹⁹⁷ Buber -57. S. 86.

lempeän hyväntahtoisesti lausua mitä hämmästyttävämpiä havaintoja minusta tai muista tuntemistani ihmisistä. Ihan kuin hänen ja muiden ihmisten välillä ei olisi minkäänlaista näkösuojaa. Toisinaan hän eksyy “rajatilapsykoottisiin harhoihin”. Olen oppinut niitäkin kuuntelemaan entistä tarkemmin, koska niissäkin on jotain liioitellun totuuden siementä, jota en aikaisemmin ole ottanut vakavasti.

Monen muidenkin “harhoista” olen alkanut kuulla poikkeuksellisen selvänäköistä eri systeemien ilmapiirin havaitsemista. He näkevät joskus visuaalisia henkiä siellä, missä ihmiset eivät edes haista suhdeilmaston todellista henkeä. Ikäänkuin he intuitiivisesti, ja useimmiten vastoin tahtoaan, joutuisivat tekemään havaintoja todellisuuksista, joille muut sitkeästi ummistavat silmänsä.

Minulla ei ole harmainta aavistustakaan siitä, mistä tällainen kyky tulee tai miten sitä voisi kehittää. Omasta kokemuksestani tunnen vain yhden asian, joka suoraan korreloi intuition toimivuuden kanssa: Mitä *vähemmän* minulla on *luottamusta* siihen, mitä näen, kuulen ja koen, sitä vähemmän intuitioni toimii. Mitä *enemmän* minulla on luottamusta siihen, mitä olen teoriassa oppinut, teknisesti harjoitellut ja kirjoista lukenut, sitä vähemmän intuitioni toimii. Ehkä kaikesta osaamisesta ja pärjäämisestä virallisesti vapautetut hullut ovat juuri siksi joskus kaikkein terävimmän intuitiivisia ihmisiä.

Kaikennäköistä asiatonta ja hullua tulee mieleeni jonkun ryhmäistunnon tai yksilötapaamisen aikana. Yleensä yritän hätistää ne pois kuin keskittymistä häiritsevät hyttyset. Luotan mieluummin siihen teoreettisen yleishahmoon, jonka olen kuulemastani jo ehtinyt muodostaa.

“Selvä nakki, tämä johtuu selvästikin siitä että... täytyypä varmaan ehdottaa sitä, että...”

Tapaaminen etenee juuri niin köpelösti ja kankeasti, kuin se rajallisen osaamisen ja ymmärtämisen pohjalta voi edistyä.

Ehkä vanhemmilla ja kokeneemmilla terapeuteilla voi olla sen verran etäisyyttä koututukseensa, että ovat vapaita luottamaan siihen, mitä *eivät ole oppineet* – mistään. Nimenomaan sitä intuitio minusta on: luottamista siihen ajatukseen, mikä *ei* ole syntynyt päättelyn, kokemuksen tai tietoisien havainnon pohjalta.

Intuition pohjalta puhuminen tai toimiminen on aina spontaanin riskin ottamista. Voi olla, että se johtaa ihan metsään ja havaitaan täysin irrationaaliseksi ja mihinkään liittymättömäksi päähänpistoksi, josta ei jää jäljelle muuta kuin nolo punastus. Entä sitten? Ei terapeutin tilapäisillä mokauksilla ole maailmoja särkevä voima ja vaikutus. Lopuksi muutama sana intuitiosta, johon *en* luota. Terapeutti, pappi, guru tai psykologiksi heittäytynyt ystävä, joka uskoo *näkevänsä läpi ja tietävänsä*, mikä toista vaivaa, tunkee “intuitiivisen” kaikkietävyytensä toisen sisimpään kolkkaan ja tarjoaa hänelle vielä yhtä vankilaa entisten lisäksi: briljantin diagnostisen määrittelyn, josta hän ei välttämättä vapaudu edes irtaantumalla sen antajasta. Intuitiolla ei ole mitään tekemistä maagisen voiman, tietämisen tai minkään muunkaan vallankäytön välineen kanssa.

Intuitio on luottavaisen dialogin *kosketuskohta*. Minulla on toistaiseksi näkymätön pieni mutta todellinen *kosketusyhteys* sinun todellisuutesi kanssa. Syntyi tämä intuitiivinen kosketuskohta sitten terapeutin tai potilaan puolelta, siihen on aina pysähdyttävä ja otettava se vakavasti. Jos näin on, intuitiota ei *omista* kukaan. On vain ihmisiä, jotka koskettavat todellisuutta herkemmin kuin toiset.

Intuitio toimii parhaiten suhteessa, jossa molemmat osapuolet oikeasti haluavat jakaa oman todellisuutensa toisilleen. Jos tämä on totta, niin terapeutti, joka ei itse halua tulla kosketetuksi, ei voi kokea aitoa intuitiota. Intuitio palvelee ensisijaisesti niitä dialogin osapuolia, jotka oikeasti altistavat itsensä molemminpuoliselle kosketukselle minän ja sinän välillä.

(3) Rakkaus

”Istuin laiturilla ja syötin pari mansikkaa sorsille. Näin sellaisen ihmeen, että sorsa otti mansikan ja antoi sen sitten toiselle, koska oli jo itse saanut yhden ja toisenkin teki mieli.” **Suomalainen X**

*”Rakkaus on enemmän kuin ainoastaan olemista avoin ja kokeva toisen ihmisen kärsimyksen tuottamalle tuskalle. Se haluaa elää avuttoman kanssa tietäen, ettei voi tehdä mitään pelastaakseen toisen tämän omalta kivulta.”*¹⁹⁸ **Martti Lindqvist.**

Harva akateemista arvovaltaansa kunnioittava psykoterapeutti edellyttää, että terapeutin pitäisi rakastaa asiakastaan.

Enkä yhtään ihmettele. Sana on kulunut ja jätetty iskelmälaulajien ja teologien loppuunjauhettavaksi. Kukaan ei kuitekaan osaa sitä tieteellisesti määrittellä, ja vielä harvempi pystyisi olemaan sen kaltainen.

Kumma kyllä tuo sana ei ole hävinnyt ihmisten välisestä kielestä, jossa se tutkimattomassa yksinkertaisuudessaan edelleen toimii kaikkein kauniimman, tärkeimmän sykähdyttävimmän todellisuuden välittäjänä. Vaikka kukaan ei omista yksinoikeutta sen määrittelemiseen, jokainen tuntuu kuitenkin tunnistavan sen todellisuudene kun se tulee kohdalle.

Absoluuttisena käsitteenä se onkin aika hankala. Kysymys: *”Rakastatko sinä minua?”*, sallii minulle vain kaksi vastausvaihtoehtoa: *kyllä* tai *en*.

Niinpä en kysykään itseltäni auttajana enkä muiltakaan *”rakastatko asiakkaitasi”*.

Mutta jossain vaiheessa ryhmää tai yksityistapaamista kysyn itseltäni: *”Onko minulla yhtään rakkautta tätä ihmistä kohtaan?”*

Vastaus on äärimmäisen tärkeä. Autettavat eivät tarvitse mitään hyväntahtoista kohtelua tai terapeuttista hyväntekeväisyyttä. He eivät halua mitään hyvässä tarkoituksessa annettuja imartelevia palautteita. He ovat yleensä tarpeeksi monta kertaa pettyneitä ollakseen kyynisen tarkkoja ja erittäin skeptisiä rakkauden suhteen. Harvat heistä etsivät täydellistä rakkautta. Useimmat etsivät vain tuntumaa rakkauteen, jonka totuudellisuuteen voivat luottaa.

Joskus olen tuntenut itseni vahvaksi ja tukevaksi *”rakkauskuurin”* antajaksi, joka ei ollenkaan epäile rakkautensa todellisuutta tai kestävyyttä. Toisinaan ihmettelen, mistä ikinä voisin löytää edes jotain lämmön ja myötätunnon siementä sydämeeni.

On myös hetkiä, jolloin aavistan, että toinen, liian monta kertaa pettyneenä, kulkee äärimmäisen ja lopullisen sulkeutumisen maisemissa. Minulla on valtavasti rakkautta häntä kohtaan, mutta en millään löydä tapaa välittää sitä hänelle ja tiedän, että näissä maisemissa ei ole varaa piemimpäänkään vilppiin. Sellaisessa suhteessa rakastaminen on tosi vaikeaa.

Yrittämättä itsekään määrittellä, mitä rakkaus on, uskon, että jostakin meidän on löydettävä tuntuma siihen, ennenkuin otamme oikeudeksemme haastaa ketään käsittelemään elämänsä intiimeimpiä asioita kanssamme. En pääse siitä mihinkään, että rakkaus on kuitenkin ainoa ja perimmäinen tapa ottaa toisemme vakavasti ja olla toistemme edessä tosissaan. Kukaan ei voi kokonaisvaltaisesti kohdata ketään ilman minkäänlaista rakkautta.

Emme voi ottaa vastuullemme rakastaa ihmisiä *terveiksi*. Olen yrittänyt – ja tyhjentänyt pussini. Olin liian omavarainen ja yksipuolisesti antava. Se oli messiaanista suuruudenhulluutta. (Kohut kutsuisi sitä narsistiseksi rakkaudeksi.) Silti uskon, että voimme oppia rakastamaan *terveesti*.

En tarkoita mitään sentimentaalista hössötystä, jonka avulla rakennetaan rakastavaa tunnelmaa. Ylenpalttisen *”rakkaudessa ilmapiirissä”* kukaan ei kehtaa olla vihainen,

¹⁹⁸ Lindqvist -90.

kaikista vähiten terapeutti itse. Terveeseen rakastamiseen kuuluu myös uskallus suuttua kunnolla.

Voin kyllä pyytää itseäni suhtautumaan rakkaudellisesti, mutta en voi *pakottaa* itseäni siihen sortumatta itsepetokseen. Siksi minun on aika ajoin vain kysyttävä itseltäni, onko minulla yhtään rakkautta jäljellä.

Uskon, että kaikki rakkaus on pohjimmiltaan Jumalan rakkautta. Siksi se ei ole ehtyvä luonnonvara. Sitä ei voi kuluttaa loppuun.

4. Kohtaamisen hedelmä

a) *Muuttumisen prosessi*

"Vaikeinta elämässä on muuttuminen... Kuolemme ennemmin kuin muutamme."

Suomalainen X

*"Jumala kuljettaa kutakin sielua eri tietä; on tuskin yhtään henkeä, joka vaelluksessaan noudattaisi edes puoliksi toisen tapaa."*¹⁹⁹ **Ristin Johannes**

Ystäväkirjeessäni *Muuttumisen kipeä armo* kuvasin kuusi muutoksen vaihetta: *kriisi, kysely, kaaos, valo, vapaus ja vastuu*. Nämä muutoksen vaiheet ovat usein havaittavissa terapeutin prosessin aikana.

Ensinnäkin terapiaan hakeutuva on jo tietoinen ensimmäisen askeleen alkamisesta. Hän hakeutuu terapiaan, koska elämän tasapaino on horjunut. Syynä voi olla ilmeiset ulkoiset tai sisäiset ristiriidat tai vain epämääräinen pahoinvointi, joka viestittää vielä tiedostamattomasta ongelmasta, kriisistä.

Yhdessä lähdetään etsimään ristiriidan aikaisemmin tiedostamattomia ulottuvuuksia ja torjuttuja tunteita. Se merkitsee uutta avautumista tietoisuudesta torjutuille totuuksille. Se on yhteistä etsintää ja rukousta, kyselevää nöyrytystä sen eteen, mikä on totta. Kolmas vaihe terapiassa on usein kaikkein kriittisin. Kaaoksen aikana ollaan tyhjän päällä. Vanhat selviämisyhteistimet ovat pettäneet ja perimmäiset kipeydet ovat paljaana. Kuolema, tyhjyys ja muut pelottavat asiat tulevat vastaan kuin susilauma koulutiellä. Vanha on murtunut ja uutta ei ole vielä löytynyt. Tässä vaiheessa tapahtuu paljon paniikkireaktioita, terapian keskeyttämistä, ryhmästä poistumista ja pakoa vanhoihin puolustusmekanismeihin. Jos terapeutti on tarpeeksi vahva uskossaan, toivossaan ja rakkaudessaan, hän voi antaa voimaa tämän pimeän vaiheen kohtaamiseen ja läpikäymiseen.

Se on välttämätön vaihe. Valoa tarvitaan vasta siellä, missä pimeys on kohdattu.

Parantumiselle avaudutaan vasta kipujen ytimessä.

Parantava valo löytyy kyllä. Löydetyt totuuden sirpaleet ja torjuttujen tunteiden palaset integroidaan (hyväksytään osaksi suurempaa kokonaisuutta) osaksi kokonaisminuutta sekä tietoisuuden ymmärtämisen että uuden kokemisen kautta. Vanhat tunteet löytyvät ja vääristyneet perspektiivit selkenevät. Löytyy uusia näkökulmia. Syvempi harmonia sisäisen ja ulkoisen todellisuuden kanssa käy mahdolliseksi. Sisäinen ja ulkoinen sovinto alkaa hahmottua.

Hyvä terapia ei kuitenkaan lopu tähän. Terapeutin on autettava asiakasta soveltamaan uusia löytöjään alkuperäiseen ristiriitaan, juurrutettava se arkipäiväiseen todellisuuteen, uusiin asenteisiin, uuteen käytökseen ja uuteen tapaan käytännössä kohdata todellisuutta. Menneitä suhteita on selvitettävä, jos mahdollista myös käytännössä. Uusia suhteita on rakennettava. Vasta siinä uuden oivalluksen totuusarvo, toimivuus ja hedelmällisyys punnitaan.

Asiakkaan asiaksi jää, suostuuko hän menneisyyteensä vai selittääkö hän sen edelleen toisenlaiseksi, valitseeko hän itsensä sellaisena kuin todella on nyt vai turvautuuko

¹⁹⁹ Riitta ja Seppo Teinonen. Keskustelua Mystiikasta. WSOY 1990. s.12.

uusiin harhoihin itsestä, antaako hän myönteisen vastauksensa elämän kutsuun vai jatkaako hän tulevaisuutensa sabotoimista. Totuus annetaan valittavaksi tai kiellettäväksi.

Sinä ja minä olemme olemassa. Siihen ei ole meiltä kysytty lupaa. Meidän on itse suostuttava alkuperäämme, juuriimme, historiaamme, nykyhetkeemme ja vastattava tulevaisuuden kutsuun.

Ei se ole helppoa. On vaikeaa elää rehellisenä ankarassa systeemissä, jossa pitää pärjätä, olla kunniahimoinen ja juosta rahan perässä. Heikkouksien, epävarmuuksien ja kipujen paljastaja voi joutua niiden jalkoihin, jotka pystyvät vielä salaamaan inhimillisyytensä. On vaikeaa elää rehellisenä kun toimeentulonsa takia joutuu tekemään työtä, joka on ristiriidassa sisikunnan kanssa. On raastavaa uhrata suuri osa energiastaan pärjätäkseen systeemissä, johon ei pohjimmiltaan edes usko tai jota pitää vääjänä. Kaikilla ei ole rohkeutta maksaa sitä hintaa, jonka rehellisyydestä joutuisi maksamaan. Vaikka itsellä olisikin, niin lapset ja perhekin joutuisivat siitä kärsimään. Velvollisuuksien ja sisäisen kutsun keskinäinen tasapainottaminen on hikistä hommaa.

b) Kanssaeläminen

Kohtaavan terapian tarkoitus ei ole vain vähentää huonoa oloa ja poistaa tuskaa. Aidossa kohtaamisessa todellinen tuskamme saa epämääräisen ahdistuksen alta selkeää tilaa. Opimme hyväksymään kivun osaksi elämää mutta ei vain alistuneesti ja kohtaloon taipuvasti. Opimme myös näkemään ne vääryydet, epäoikeudenmukaisuudet ja pahuuden muodot, jotka sikiävät pahoinvointia. Opimme tunnistamaan oman pahuutemme uhrin ja myötäelämään muidenkin kärsimyksiin. Aidon toisen kohtaamisen hedelmä ei voi jättää meitä välinpitämättömiksi ihmistä ohittavan kulttuurimme muille uhreille. Hyvä terapia lisää kosketuspintaa, ei vain omaan alitajuntaan, vaan myös ympärillä elävien ihmisten salattuun sydänkipuun. Se poikii aktiivista myötäelämistä ja kanssataitelemista ihmisyyden puolesta.

Kun olemme kokonaisvaltaisessa kohtaamisessa kokeneet, kuinka hyvää ja pahaa ihmisten välinen suhde voi tehdä, emme ikinä enää voi tuudittautua hyvän itsetuntonemme tai vastaleivotun mielenrauhamme suojiin. Lähdemme myös käytännössä tunnustamaan ja syyttämään, pyytämään ja antamaan anteeksi tavalla, joka palauttaa niin monta *se-*tyyppiä elämämme ainutlaatuisiksi *sinuiksi*. Hyvä terapeuttinen suhde on harjoittelukenttä ja malliesimerkki siitä, miten vääristynyt suhde palautetaan *minä-se-*harhoistaan aidoksi *minä-sinä* suhteeksi.

Sellaista on vaikea harjoitella *minä-se* suhteessa, jossa vain teeskennellään läheisyyttä ja näytellään inhimillisyyttä. Patriarkaalinen *minä-tiedän-paremmin-sinun-asiasi* -asenne siirtyy helposti myös hoitosuhteen ulkopuolelle. Aina löytyy joku, jonka potilaskin voi alistaa terapiassa oppimaansa tietoon ja johon hän voi soveltaa sitä valtaa, jonka alla itse on terapiassa ollut. Vasta kun Totuuden Hengen tuima ja parantava tuuli on läsnä auttajan ja autettavan välillä, se antaa molemmille uutta voimaa rohkeammin ja aidommin elää minänä kaikissa terapiahuoneen ulkopuolisissa suhteissa. Vasta kun autettava ja auttaja luopuvat valtaan alistumisesta ja vallan käyttämisestä, he astuvat pyhään kohtaamisen tilaan, joka vahvistaa kummankin resursseja katsoa muitakin ihmisiä silmiin ilman häpeää tai häpäisemistä.

5. Terapian valitseminen

“Monen vuoden turhautumisen jälkeen ajattelen, että olisi silloin alussa pitänyt vain kiertää, kunnes löytyy joku, johon voi uskoa ja luottaa. Nyt ei ole enää rahaa aloittaa uudestaan.” Suomalainen mies

“On tärkeää, että tuon esille kaikki epäilykseni ja luottamattomuuteni, jotka kohdistuvat terapiaan ja terapeuttiin. Jos terapeutti ei sitä kestä, on syytä vakavasti pohtia, onko väärän ihmisen luona käsittelemässä asioitaan.” Tommy Hellsten²⁰⁰

Vaikka puhunkin terapian ja terapeutin valitsemisesta, haluaisin ensimmäiseksi muistuttaa, että apua voi saada muualtakin kuin terapiasta. Onko elämässäsi yhtään ihmistä, johon tunnet luottamusta ja jonka suhteen voisit harkita suurempaa avautumista? Voisitko kuvitella meneväsi jonkun muuten vain luotettavan tuntuisen maallikon luokse ongelmiinesi? Ei toisen tarvitse olla ammattilainen voidakseen auttaa sinua.

On aloja, joissa ihminen voi ylpeillä ammattitaidosta ja alan osaamisesta. En tuntisi itseäni kovin turvalliseksi esimerkiksi kouluttautumattoman maallikkohammaslääkäriin käsittelyssä enkä toki veisi autoani taitavankaan kokon korjattavaksi. Mutta kun itse joudun ongelmiin, käännyin mieluummin minusta vilpittömästi välittävän ja ihmisyyden suurta tuntematonta mysteeriä nöyrästi kunnioittavan vanhan ja viisaan maallikon puoleen, kuin että maksaisin 750 mk tunnissa ammattilaiselle, joka kuvittelee hallitsevansa ihmismielen salaisuudet ja kohtelee minua kuin psykoteknologista ongelmaa, joka pitää korjata.

Auttaja, joka piiloutuu pelkän ammattiroolin taakse, sitoutuu auttamattomasti kuolemassa olevaan teoriaan siitä, mikä on ammatillista ja mikä ei. Ehkä hän on vain henkilökohtaisista syistään kyvytön tai haluton todelliseen suhteeseen. Jätä se hänen asiakseen ja etsi apua sieltä, mistä oikeasti uskot löytäväsi sitä. Itse parhaiten tiedät, mitä tarvitset.

Tutkimuksissa on havaittu, että kaikkein tyytyväisimpiä hoitoonsa ovat ne, jotka alusta lähtien ovat edellyttäneet terapeutilta tarpeidensa mukaista yhteistyötä ja nähneet vaivaa löytääkseen terapeutin, jonka kanssa “henkilökemia” toimii. Mitä suuremmaksi asiakas on kokenut vapautensa valita terapeuttinsa ja itse vaikuttaa hoitonsa keston, sitä hyödyllisemmäksi he ovat kokeneet hoitonsa.²⁰¹

Tiedän toki, että terapiaan hakeutumisen syy on usein vain epämääräinen paha olo, johon pitäisi saada apua ja äkkiä. Terapiapalveluiden tarjonnan ja kysynnän suuresta epätasapainosta johtuen valinnanvaraa ei ainakaan akuutissa hädässä ole juuri ollenkaan. Pitää vain mennä sinne, minne sattuu pääsemään. Älä silti suostu ihan mihin vaan. Sinulla on oikeus odottaa ja toivoa saavasi juuri sitä, mitä tarvitset. Jos vain suinkin maltat, niin aloita oma terapiasi kysymällä itseltäsi muutamia tärkeitä kysymyksiä ja jatka sitä miettimällä, mitä kysyt ja pyydät terapeutiltasi.

Jos haet terapeutista apua, uskalla pitää avun laatuvaatimuksena sitä, että terapeutti oikeasti välittää sinusta ja suostuu rehelliseen suhteeseen kanssasi. Kuuntele sydäntäsi, sieltä löytyy alan paras kuluttajasuoja-asiamies tai -nainen.

a) Mitä tarvitsen?

”Mielenkiintoista, en muista, että olisin koskaan unessa koskettanut itseäni.”

Suomalainen X

Mieti, *mihin* tarvitset apua. Tämä on ehkä tärkein kysymys, jonka voit esittää itsellesi ennen kuin hakeudut terapiaan. Kysymyksen esittäminen itsellesi vahvistaa luottamustasi siihen, että sinä olet omien tarpeidesi paras asiantuntija. Se lujittaa myös vastuullisuutta itsestäsi samalla, kun se selkeyttää mahdollisen terapian tavoitteita.

Käytä vaikka tätä kirjettä virikepohjana kysymyksellesi.

Oletko pihalla tunteistasi? Tarvitsetko jonkun, joka antaa sinulle tilaa niihin? Etkö vain uskalla ilmaista tunteitasi? Tarvitsetko harjoittelusuhteen sitä varten? Tuntuuko sinusta,

²⁰⁰ Tommy Hellsten. *Elämän Lapsi*. Kirjapaja. -93

²⁰¹ PSYKOLOGIA 3/96. S. 199-203.

että menneisyytesi on täynnä aukkoja ja kysymysmerkkejä? Tarvitsetko tilaa elämäntarinallasi? Vai oletko tietoinen siitä, että yksi pieleen mennyt kohtaaminen kummittelee kaikissa muissakin suhteissasi? Tarvitsetko jonkun, jonka avulla voit palata tämän suhteen selvittämiseen? Oletko asettamassa elämänarvosi kyseenalaisiksi? Tarvitsetko jonkun, jonka kanssa puhua niistä? Huomaatko elämäntapasi tuhoisaksi? Tarvitsetko jonkun, joka auttaa sinua muuttamaan käytöstäsi? Mietitkö koko elämän tarkoitusta? Tarvitsetko jonkun, joka suostuu käsittelemään näitä asioita? Jne jne. Terapiasi on jo hyvässä vauhdissa, kun vastaat kysymykseen:

“Mitä tarvitsen. Minkä aika on nyt?”

Mieti kysymystä ensin suhteessa lähipiiriisi? Voitko tehdä jotain uusia aloitteita saadaksesi läheisiltäsi jotain siitä, mitä tarvitset? Milloin olet viimeksi pyytänyt keneltäkään mitään? Et vain vihjaissut, antanut ymmärtää, manipuloinut tai vaatinut, vaan ihan suoraan ja nöyrästi pyytänyt?

Jos kuitenkin olet tullut siihen tulokseen, että haluat hakeutua terapiaan, niin toivon seuraavista kysymyksistä olevan sinulle apua.

b) Ketä tarvitsen?

“Alusta lähtien terapeutti pyysi minua teittilemään itseään, mihin sitten suostuinkin moneksi vuodeksi.

Eniten hyödyin niistä kerroista, jolloin uskalsin ottaa puheeksi terapeutin ja minun välisen suhteen.” **Suomalainen nainen**

“Kun arvioin noita vuosia, mietin tarvitsinko minä todella kuusi vuotta tajutakseni, että tarvitsen jotain ihan muuta kuin älyllistä psykoterapiaa, jonka useimmiten koin vain nöyryyttävänä?” **Suomalainen mies**

Jos et löydä tarvitsemaasi apua keltään muulta, on aika kysyä itseltäsi, millainen terapeutti ja minkälainen terapia voi vastata tarpeeseesi. Et tietenkään voi tietää, mitä kaikkea on tarjolla, mutta luo edes mielikuva siitä, mitä ja ketä käytännössä kaipaat ja tarvitset.

Tarvitsenko ihmisen, jonka kanssa voin vain muistella menneisyyttäni ja analysoida sitä? Tarvitsenko ihmisen, jonka kanssa uskallan vapaasti kokea menneisyyteni ja ilmaista aikanaan salaamani tunteet? Tarvitsenko ihmisen, joka on valmis sukeltamaan menneisyyteeni, vai ihmisen, joka on valmis antamaan myös käytännön neuvoja nykyisten ongelmieni selvittämiseen?

Entä terapeutin ikä? Vaikka aikaisemmin sanoin, että terapeutti voi toimia *kanssakulkijana* maisemissa, joissa ei itsekään ole kulkenut, parhain *opastus* tulee kuitenkin siltä, joka on saman tien jo kulkenut.

On paskapuhetta, että ihminen on juuri sen ikäinen kuin uskoo olevansa. Ihminen on juuri sen ikäinen kuin on. Piste. Yleensä hän voi opastaa itseään nuorempia kohtaamaan vain sen, minkä itse on kohdannut. Harvemmin kolmikymppinen kohtaa niitä asioita, mitä viisikymppinen kohtaa. Jos olet viisikymppinen ja haluat vihdoin kohdata lapsuutesi traumoja, kolmikymppinen voi kyllä olla siihen avuksi. Jos olet kohtaamassa ikääsi liittyviä elämäntarkoituskysymyksiä, sinun pitäisi hankkia itsellesi vähintäänkin ikäisesi terapeutti.

Entä terapeutin sukupuoli?

Jutteletko mielummin miehen vai naisen kanssa, vai onko sillä mitään väliä?

Tarvitsetko samaa vai vastakkaista sukupuolta olevan auttajan. Helpompi vaihtoehto ei välttämättä ole paras vaihtoehto. Ehkä on aika käsitellä asioita samaa sukupuolta olevan kanssa, koska olet tähän asti aina läheisemmässä tekemisissä vain vastakkaisen sukupuolen kanssa. Ehkä asia on päinvastoin.

Tarvitsetko jonkun, joka auttaa sinua käytännössä selvittämään hankalaa parisuhdettasi, työpaikkasuhteitasi tai suhdettasi lapsiin? Vai tarvitsetko jonkun, joka auttaa sinua selvittämään suhdettasi itseesi?

Tarvitsetko vain yhden ihmisen vai olisiko ryhmään osallistuminen hyödyllisempää? Helpompi vaihtoehto ei välttämättä ole paras vaihtoehto. Onko sinun aika harjoitella esiintulemista monen edessä vai haluatko aloittaa yhdestä? Ovatko sosiaaliset vaikeutesi kipeimmillään silloin, kun olet kahdestaan jonkun kanssa vai silloin, kun muita on useampia?

Yleensä mikä tahansa ryhmäterapia antaa paljon rikkaampia kohtaamisen ja harjoittelemisen mahdollisuuksia kuin mikä tahansa yksilöterapia. Tyhminkään ryhmäohjaaja ei pysty ehkäisemään sitä, mitä ihmiset hänestä huolimatta voivat oppia toistensa kohtaamisen kautta.

Tarvitsetko puhumista, kosketusta, hierontaa, liikuntaa, värien käyttöä, maalaamista tai kirjoittamista? Rosen-terapia yhdistää fyysisen kosketuksen ja tunnekosketuksen omalla tavallaan? Taideterapia auttaa sinua purkamaan asioita värien ja muotojen avulla jne. Tee vaikka mielikuvamatka sellaiseen terapiasuhteeseen tai -tilanteeseen, jonka kuvittelet auttavan sinua parhaiten. Ota näkemäsi mielikuva avukseksi, kun lähdet etsimään itsellesi sopivaa auttajaa.

c) *Mitä kysyn ja pyydän?*

“Mitä ikinä kysyin, sain sen aina takaisin vastakysymyksensä: “Mitähän tämä mahtaa sinusta kertoa.” En koskaan kokenut olevani kokonainen persoona hänen kanssaan. Olin vain epämääräinen ongelmamöykky.

Viiden vuoden psykoterapian jälkeen ajattelen, että tämä oli minulle katkeranmakuinen opintie. Nyt uskallan luottaa paremmin tunteisiini sekä vaatia avulta sitä, mitä tarvitsen. Haluan myös ottaa selkeämmin itse vastuuta paranemisestani ja elämästäni.” Seuraavaksi voit miettiä, mitä kysymyksiä sinun pitäisi esittää terapeutillesi saadaksesi selville, onko hän sellainen ihminen, josta uskot olevan sinulle apua ja onko hänen käyttämänsä menetelmä omasta mielestäsi sinua palveleva. Jälkimmäinen kysymys on toisarvoinen. Jos hän ihmisenä on sellainen, jota tarvitset, on samantekevää minkälaista menetelmää hän käyttää. Jos hän ei sitä ole, on vielä yhdentekevämpää, mitä menetelmää hän käyttää.

Olet palkkaamassa ihmistä tiettyyn tehtävään. Sinulla on oikeus esittää kysymyksiä, joiden pohjalta voit vakuuttua siitä, että hän on aiottuun työhön sopiva.

Mutta mitä ihmettä kysyisit saadakseni selville, onko hän ihminen, jolta uskot saavasi apua? Pitäisikö kysyä, onko hän uskollinen puolisolleen, onko hän hyvä isä, milloin hän on viimeksi valehdellut tai varastanut? Mihin puolueeseen hän kuuluu tai mitä hän ajattelee Lipposesta, Pyhästä Hengestä, tarhaketuista tai pakolaisista? Voiko tällaisiin kysymyksiin odottaa rehellistä vastausta? Ja olisiko niistä mitään hyötyä? Ehkä. Ehkä ei. Voit tietenkin jättää kaikki kysymykset väliin ja jäädä luottamaan vain korkeaan koulutukseen. Ehkä sittenkin olisi hyvä varmistaa, onko tällä ihmisellä henkilökohtaisia ennakkoluuloja sellaisia asioita kohtaan, jotka ovat sinulle erityisen tärkeitä.

Ehkä sinulla on kysymyksiä, jotka liittyvät moraaliin, uskontoon, politiikkaan jne, joita haluat varmistaa, ennen kuin alat käsitellä omia asioitasi. Ehkä haluat tietää, mikä hänen oma kokemuksensa (ei vain koulutuksensa) on siitä ongelma-alueesta, jota haluat käsitellä.

”Saanko esittää sinulle henkilökohtaisia kysymyksiä?”

”Lupaatko vastata niihin rehellisesti?”

”Lupaatko näyttää suuttumukseksi, jos koet sitä minua kohtaan?”

”Uskotko todella voivasi auttaa minua? Jos uskot, niin millä perustein?”

”Minkä uskot auttavan minua? Mihin pyrit? Mitä menetelmiä käytät? Mihin teoriaan uskot? Miksi teet tätä työtä? Milloin viimeksi koit olevasi jollekin avuksi ja miksi?”
Ehkä haluat testata hänen huumorintajuaan. Ehkä haluat tietää, mitkä hänen omat tavoitteensa elämässä ovat?

Mieti, mitä todella vakavissasi haluat kysyä, ja kysy. Jos saat vastakysymyksen, vastaa jos haluat, mutta älä hyväksy vataukseksi vain vastakysymystä. Pidä kiinni kysymyksestäsi. Reilu vastaus voi tietenkin olla kielteinenkin:

”Suhteemme tässä vaiheessa en halua vastata niin yksityisiin kysymyksen. Ehkä myöhemmin.”

Jos et saa mitään reiluja vastauksia, kysy itseltäsi, mitä se sinulle merkitsee.

Ehkä haluat pukea kysymyksesi pyynnön muotoon.

”Jos istun pitkään hiljaa enkä saa sanaa suustani, niin voisitko auttaa minua kysymyksillä?”

”Annatko minulle tilaa itkeä, huutaa, valittaa, nauraa jne. ryhtymättä heti tulkitsemaan tai hillitsemään sitä?”

”Pyydän sinua huomauttamaan minulle, jos mielestäsi realiteettitajuni alkaa jossain vaiheessa pettää sen sijaan, että vain hiljaa mielessäsi jätät tekemään siitä diagnoosia.”

”Pyydän sinua kertomaan minulle, jos ajatukseni tai käytökseni on sinusta ihan hullua?”

”Tarvitsen myös positiivista palautetta. Voisitko antaa sellaista minulle aina, kun näet jotain, josta pidät ja jota arvostat.

Jne., jne. Mitä ikinä lupauksia tarvitset turvallisuutesi takia, esitä ne.

Kuuntele sydämesi ääntä. Kuulostaa kliseeltä, mutta mitä muutakaan voisit tehdä?

Sinun täytyy olla tarpeeksi vakuuttunut hänen sopivuudestaan avautuaksesi juuri tälle ihmiselle.

Ryhmien suhteen et tietenkään voi ennalta varmistaa, minkälaisia ihmisiä sinne tulee. Voit kuitenkin kysyä ohjaajalta, mitä haluat. Mitä menetelmiä hän käyttää? Mitä hän uskoo ryhmätyön avuista? Jos pelkäät jotain tiettyä asiaa, voit kysyä, sallitaanko hänen ryhmissään sellaista. Mitkä ovat ryhmän perussäännöt? Mitä saa tehdä ja mitä ei saa tehdä? Estääkö ryhmän ohjaaja ryhmäläisten keskinäisen haukkumisen tai muun verbaalisen pahoinpitelyn? Saako ryhmässä olla hiljaa, jos haluaa? Mistä saa kieltäytyä ja mistä ei saa kieltäytyä jne.

Jo se, että otat oikeudeksesi kysyä, pienentää sinun ja auttajan välistä

valtaepätasapainoa. Se vahvistaa sinun uskoasi itseesi ja ennaltaehkäisee oikeuksiesi tai ihmisarvosi loukkaamisia.

Mutta eihän sellaisia asioita saa kysyä? Mitä tahansa saa kysyä tai pyytää keneltä tahansa. Varsinkin jos haet joltakin apua, sinulla on oikeus kysyä tai pyytää häneltä, mitä ikinä tarvitset, varmistaaksesi, että apu, jonka saat, vastaa tarpeitasi. Riko kättelyssä kaikki terapauttiseen mystiikkaan liittyvä valtatarha. Huolehdi siitä, ettet jää panttaamaan ainuttakaan kysymystä tai pyyntöä vain pelon tai epämääräisen kunnioituksen takia. Jos tämän teet, olet jo terapiasi puolivälissä.

d) Mitä varon?

Jos minulta kysyt neuvoa, sanon, että varo terapeuttia joka tuntuu liian rajoittuneelta, tietävältä ja dogmaattiselta. Jos hänellä ei tunnu olevan minkäänlaista huumorintajua, hän luultavasti ottaa ammattinsa liian vakavasti. Jos hän tuntuu ylimieliseltä ja sinua aliarvioivalta, hän voi todella olla sitä. Miksi hukkaisit aikaasi häneen? Jos hän tuntuu ihmiseltä, jonka seurassa et kehtaisi koskaan itkeä tai raivota, miksi maksaa hänelle tunteittesi kohtaamisen tilasta? Jos hän ensimmäiseksi alkaa puhua pillereistä ja lääkehoidosta, kysy, haluaako hän todella kohdata sinut vai vain kemikaalisesti

laimennetun osan sinusta. Varo terapeuttia, joka mainostaa liikaa käyttämäänsä menetelmää ja itseään sen käyttäjänä:

”Hoidin hänetkin terveeksi. Tein selvää hänekin ongelmistaan...”

Yleensä terapia on yhtä hyvä kuin terapeutti on tosi, joten älä rajoita itseäsi vain tietyn tehokkaaksi mainostetun menetelmän käyttäjiin. Sinulla on oikeus saada lähellesi ihminen, joka oikeasti välittää hyvinvoinnista.

Jos terapeuttisi on valmis myöntämään virheitään, vääriä asenteitaan tai loukkaavaa käytöstään ja jopa pyytämään niitä anteeksi, olet löytänyt matkakumppanin, jonka kanssa voit hyvällä syyllä jatkaa. Jos hän myöntää liian hätiköityjä tulkintojaan, tunnustaa oikeasti omakseen kielteisiä asenteitaan ja on pahoillaan epärealistisesta käytöksestään, näet ihmisen, joka on valmis kantamaan hänelle kuuluvan vastuun ja ehkä ihmisen, jolta sinulla juuri sen tähden on paljon opittavaa.

Kaikkea tätä et tietenkään voi nähdä ensimmäisen eikä toisenkaan istunnon aikana. Joten mistä tietää, ketä varoa? Rärkeimmistä oireista on helppo varoittaa. Muut varottavat asiat yleensä selviävät vasta matkan varrella. Terapiaan meneminen on melkein yhtä suuri riski kuin naimisiin meneminen.

”Mutta mistä ihmeestä voin olla varma? Mistä minä voin tietää?”

Et mistään. Voit vain luottaa tai olla luottamatta omaan realiteettitajuusi. Jos joku kävelee kuin ankka, äänтелеe kuin ankka ja vielä näyttääkin ankalta, se luultavasti on ankka.

e) Milloin lopetan?

”Kerran yritin lopettaa, kun rahat ei riittänyt, mutta koska terapeutti oli harjoittelija, hän tarvitsi minua, jotta saisi harjoittelujaksonsa loppuun. Hän suostutteli jatkamaan alentamalla hintaansa. No minä jatkoin.

Kun lopulta viiden vuoden jälkeen kerroin todella lopettavani, hän sanoi, että luovutan niinkuin tapoihini kuuluu (uskon muka ihmeisiin), ja sanoi, että minun pitäisi käydä entistä useammin... En jaksanut enää...” **Suomalainen nainen.**

”Kun vihdoinkin olin kavereiden avulla saanut kerättyä rohkeutta lopettaa analyysini ja ilmoitin siitä hänelle, tapahtui jotain ihmeellistä: Hän puhui muutaman lauseen rahasta, ihan niinkuin ihminen puhuu ihmiselle. Katselin häntä hölmistyneenä ja sitten puhkesin hervottomaan nauruun. Viimeisessä istunnossa tämä piruparka lipsahti roolistaan ja erehtyi hetken puhuttelemaan minua luonnollisesti. Minä olin tyytyväinen – hän näytti tosi harmistuneelta.” **Suomalainen opiskelija.**

”Kuka muu kuin ihmisen oma henki tietää, mitä ihmisessä on?”²⁰² **Paavali**

Terapian lopettaminen tuntuu olevan ainoa luopumisprosessi, josta ei yleisesti puhuta. Surutyöstä, eron jälkeisestä prosessista, työttömäksi jäämisestä jne. riittää juttua. En ole koskaan nähnyt yhtään suomalaista kirjoitusta terapian lopettamiseen liittyvistä vaikeuksista.

Terapian päättäminen voi olla yhtä vaikeaa kuin tupakanpolton lopettaminen. Mitä huonompi se on ollut, sitä vaikeampi sitä on lopettaa. Jos terapia on ollut *todella* huono ja sinä olet tarpeeksi terve huomataksesi sen ilman turhia epäilyjä, se on pelkkä helpotus. Näyttää kuitenkin siltä, että jotkut tarvitsevat terapiaa lopettaakseen terapian. Koska terapeuttikin voi tarvita potilastaan, lopettaminen voi olla vaikeaa hänellekin. Jokainen terapeutti tarvitsee tyytyväisiä asiakkaita, lämpimiä suosituksia, hyvän maineen ja hyvän toimeentulon. Jos potilaat lähtevät liian nopeasti tai liian tyytymättöminä, se ei tiedä hyvää terapeutin toimeentulolle. Hän tarvitsee vakituisen asiakaskunnan, mitä säännöllisempi ja pidempiaikaisempi, sitä parempi.

²⁰² 1Kor.2:11,12. Katso myös Room.8:16.

Koska hänen rooliinsa ei kuulu myöntää tarvitsevansa asiakkaitaan, hänen voi olla vaikeaa myöntää sitä sinulle. Eihän *hänellä* pitäisi olla mitään hylätyksi tulemisen pelkoja, menettämisen kipuja, jätetyksi tulemisen surua, yksin jäämisen kipua, kateutta lapsestaan, joka lähtee maailmalle, jne. Suoraan sanoen sellaisten tunnustaminen käy hänen ylpeydelleen. Silti hänelläkin voi niitä olla.

Ehkä vaistoat ne ja koet samaa syyllisyyttä kuin kotoa lähtiessäsi. Et halua pahoittaa vanhempiesi mieltä. Et kestä katsoa heidän huonosti piilottamaansa masennusta. Et kestä ajatusta siitä, että he voisivat pahoin sinun lähtemisesi takia – joten lykkäät lähtöäsi. Uhraat vapautesi ja itsenäisyytesi vanhempiesi, tai tässä tapauksessa terapeuttiesi, hyvinvoinnin takia. Niinkö?

Olet jo huomannut, että terapeuttiesi ei olekaan niin välkky ja ihana kuin aluksi luulit. Suhteenne hohto on kadonnut, ja hänestä on tullut tavallinen kuolevainen. Ehkä pelkää kasvavasi vanhempiesi ohi, olevasi jo pidemmällä kuin oma terapeuttiesi ja kammoksut siitä seuraavaa yksinäisyyttä. Ehkä sittenkin olisi parempi pysyä toisesta riippuvaisena ja tunnustaa itsensä toista pienemmäksi ja tyhmemmäksi? Niinkö?

Mitä teet kun terapeutti vastustaa lopettamisaikeitasi? Hän voi sanoa koko akateemisella auktoriteetillaan, painokkaasti ja vakavasti:

”Sinä et vielä ole valmis siihen.”

Harva kehtaa sanoa tuon ihan suoraan. Hän vain *antaa ymmärtää*, että lähtösi palvelee ”torjuntaa” ja todellisista ongelmista pakenemista. Yhtäkkiä valmiutesi lopettaa terapiaa tulkitaankin oireeksi siitä, että ehdottomasti tarvitset lisää terapiaa. Halusi lopettaa ei olekaan terveyden vaan sairauden merkki. Vasta saavutettu itseluottamuksesi onkin muuttunut uuden sairauden oireeksi. Tässä tilanteessa joko pysyt päätöksessäsi tai antaudut toisen asiantuntijavallan hallittavaksi.

Nainen, joka oli jo monta kertaa harventanut terapiakäyntejään yhteen kertaan viikossa, kertoi:

”Aina kun olen yrittänyt lopettaa terapian, huomaan jatkavani neljällä tapaamisella viikossa.”

Kun asiakas pillastuu terapeuttiesi ja haluaa lopettaa suhteen, hänelle voidaan kertoa, että suhde on kriittisessä vaiheessa ja sen lopettaminen juuri nyt voi olla varsin kohtalokasta.

Ongelman ydin on se, että *niin voi ollakin*. Saattaa ollakin, että näet terapeuttiesi vain hylkäävät vanhempasi, vaikka hänen oma asenteensa on aivan toisenlainen. Voi olla, että sinä olet vain toistamassa jotain hedelmätöntä käytösmallia, jota olet aina ennenkin toteuttanut sinua turhauttavan ihmisen kanssa. Ehkä tapasi on ollut aina lähteä karkuun tärkeästä suhteesta, jossa et saa tarkalleen sitä, mitä haluat tai jossa sinua haastetaan menemään itseesi? Hyvä terapia voi *tuntua* erittäin pahalta varsinkin, jos terapeutti haastaa sinua kohtaamaan sellaista vastuuta, jota et ole koskaan aikaisemmin suostunut ottamaan kannettavaksesi. Ehkä terapiasi on oikein hyvä, mutta sinä vain vastustat sitä, koska et halua nähdä, mitä sinun pitäisi nähdä. Ehkä kyse on negatiivisesta transferenssistasi. Potilaan tunteethan johtuvat aina jostain muusta kuin terapeutista itsestään

Ehkä, saattaa olla, mahdollisesti...

Ota sitten tästä sopasta selvää, varsinkin, kun hän ei yhtään auta sinua tekemään minkäänlaista eroa itsensä ja sinun oletettujen transferenssiesi välillä. Et saa mahdollisuutta verrata häntä vanhempiisi, koska hänen ei kuulu kertoa todellisista tunteistaan mitään. Sitäpaitsi hän on tämä pelin asiantuntija, et sinä. Sinä olet se, jonka pitää mennä itseesi ja historiaasi, eikä hänen. Hänen ei tarvitse katsoa, millä tavalla hänen asenteensa ja käyttöksensä mahdollisesti on antanut sinulle hyvinkin oikeutetun aiheen turhautua koko suhteeseen.

Jos tunteesi perustuvat aitoihin havaintoihin (esim. hän oikeasti näyttää asennoituvan ja käyttäytyvän välinpitämättömästi), joista et pidä, mutta joita toinen ei myönnä todeksi (tai ei edes suostu puhumaan niistä) vaan haastaa sinua työstämään transferenssiäsi, olet ongelmassa. Ryhmäterapiassa voit pyytää muita antamaan oman arvionsa. Siksi ryhmäterapia on minusta realiteettien arvioinnin kannalta paljon turvallisempaa. Yksilöterapiassa sinulla ei ole ketään muuta kuin apua tarvitseva, epävarma ja oletetusti asiantuntematon oma itsesi. Vastapuolella on pitkän huipputieteellisen koulutuksen saanut terapeutti, joka ei suostu puhumaan omasta todellisesta itsestään mitään. Voit myydä todellisuudentajusi hänelle ja jatkaa ”ongelman käsittelyä”, tai voit ottaa väärässä olemisen riskin ja luopua terapeutista, jonka auttavuuteen et enää usko. Jos hänen asenteensa ja käytöksensä on tullut sinulle ongelmaksi, niin turha sinun on maksaa siitä, että yrität muuttaa häntä. Sitä voit tehdä arjessa ilmaiseksi (yhtä huonoin tuloksin).

Voit kysyä muilta neuvoa ja kuvailla heille turhauttavia tilanteita mahdollisimman totuudenmukaisesti. Mutta heidän eivät voi tietää. Terapeutin asennetta ei voi tietää kukaan muu kuin hän itse. Jos hän ei siitä kerro mitään, sinulle jää vain vaistosi ja intuitiosi, joka voi olla tosi tai harhainen – tai molempia samanaikaisesti.

Tämä on kriittinen kohta terapiassasi. Jos luovut totuudentajustasi ja annat toisen sanella sinulle, mitä tarvitset ja mitä et tarvitse, annat terapiasuhteen vahingoittaa sinua.

Kuka siitä vammasta on vastuussa? Hänkö, joka ei anna, mitä tarvitset ja tarjoaa jotain, mitä et todellakaan usko tarvitsevasi, vai sinä, joka suostut sijoittamaan aikasi ja rahasi turhauttavaan ja kipeää tekevään suhteeseen? Jos syyllistä etsitään, se löytyy yleensä niiden joukosta, joilla on enemmän valtaa. Mutta jos eteenpäin vievää vastuuta etsitään, sen täytyy löytyä myös niiden joukosta, jotka antavat toisille enemmän valtaa kuin mitä heille kuuluu – eli sinulta.

Muistan, kuinka vaimoni Raili lopetti terapiansa. Hän oli harkinnut sitä jo jonkin aikaa. Terapeutti oli esittänyt siihen varauksellisia kysymyksiä väittämättä suoraan vastaan. Raili oli tietenkin epävarma.

Eräänä yönä Raili näki unen, jossa hän kuuli miesäänänen esittävän hänelle erittäin syvältäluotaavia kysymyksiä. Jo unessa hän ajatteli, että tuollaisia kysymyksiä voi esittää vain joku, joka tuntee hänet paremmin kuin hän itse. Aamulla hän kävi mielessään läpi kaikki tuttavansa, minut mukaanlukien. Kukaan ei sopinut tuon äänen haltijaksi. Lopulta hän tajusi löytäneensä maskuliinisen ja päämäärätietoisen terapeutin *itsestään*. Hän pystyisi sydäntään kuuntelemalla esittämään itselleen niitä kysymyksiä, joihin oli aikaisemmin tarvinnut ulkopuolista terapeuttia. Siltä nukkumalta hänen päätöksensä oli selvä ja lopullinen.

Hänen oma terapeuttinsa ei löydöstä riemastunut, mutta ei lähtenyt vahvasti protestoimaan. Minun havaintojeni mukaan Raili oli täysin oikeassa. Olen itsekin monta kertaa tarvinnut sitä terapeuttia, jonka Raili unensa kautta löysi.

Todellisia elämänmuutoksia on vaikea peruuttaa, mutta sekään ei valitettavasti ole mahdotonta. Asiantuntija voi houkutellessa sinut takaisin hänestä riippuvaan potilaan rooliin. Voit painostuksesta suostua loputtomaan taantumiseen, jossa on aina mahdollisuus mennä ”syvemmillä”. Aina löytyy jotain keskeneräisiä juttuja ”työstettäväksi”. Terapiassa ei ole mitään perillepääsyä, jollet itse aseta sille rajallisia ja realistisia tavoitteita. Täysin terve on vain huonosti tutkittu. Voit loputtomasti jatkaa ja löytää uusia asioita ”käsiteltäväksi”, vaikka kuinka olisit mielestäsi saavuttanut alkuperäiset tavoitteesi.

Päätös lopettaa tai olla lopettamatta terapiaa täytyy perustua sekä siihen edistykseen, minkä olet kokenut sekä itse terapiasuhteessa että sen ulkopuolella. Kuinka hyvin se on palvellut, ei vain sinun yksityistä hyvinvointiasi, vaan myös rohkeuttasi kohdata muita? Eräs nuori opiskelija kertoi lopettamistaan seuraavaa:

“Olin jo monta kertaa yrittänyt lopettaa, koska olin mielestäni oman asiani käsitellyt. Minua alkoi häiritä se, ettei hän ikinä vastannut kysymyksiini, mutta sielunhoitaja sai minut aina muuttamaan mieleni ja suostumaan vielä yhteen tapaamiseen. Aina hän sai minut uskomaan, että se olisi minulle hyväksi. No tietenkin halusin häneltä jotenkin saada terveen paperit... Lopulta otin itseni niskasta kiinni ja sanoin, etten enää tule. Hän katsoi minua surullisin silmin ja sanoi silti varaavasa minulle ajan. Kiljuin kurkku suorana, että minä en enää tule. Enkä mennyt...

Myöhemmin juttelin koko prosessista eräälle psykiatrille, joka suureksi yllätyksekseni vastasi kaikkiin kysymyksiini suoraan, eikä missään vaiheessa edes ehdottanut minulle terapiaa, vaikka olikin alan ihminen...

Nyt osallistun vapaaehtoisena eräessä järjestössä. Tarjoamme kriisiapua ihmisille, jotka jonkun aikaa tarvitsevat toista avukseen etsimättä mitään pitkäaikaista terapiaa.” Jos koet, että tältä erää olet saanut, mitä tarvitset, kiitä ja sano näkemiin. Jos koet, ettei se ole palvellut kumpaakaan, anna reilu loppupalautte ja sano hyvästi.

f) Miten lopetan?

*“Olen iloinen, ettei terapiaa lopetettu vihassa. En tiedä, kumpi siinä kasvoi enemmän, minä vai hän. Ehkä molemmat. Olin vuosia hänen ‘kokeilukappaleensa’ ja tiedän opettaneeni hänelle paljon. Viimeisellä tunnilla kerroin myös, minkä olin kokenut terapiassa vaikeimpana ja mikä minua oli loukannut. Hän otti palautteen hienosti vastaan ja tunnusti, ettei enää tekisi samoin.” **Suomalainen mies.***

Odota vielä hetki.

Kun olet päätöksesi tehnyt. Onko jotain, mitä lopuksi haluat kysyä? Haluatko kysyä, miten hän on suhteen kokenut, mitä hän on siitä oppinut? Haluatko kuulla reilun loppuarvion siitä, miten hän näkee sinut. Onko hänellä mitään viimeisiä neuvoja tai eväitä annettavaksi? Ehkä haluat tietää, miten hän arvioi oman osuutensa suhteenne aikana, miten tyytyväinen tai tyytymätön hän on omaan panokseensa terapiassa? Kiinnostaako kysyä, miten hän kokee lähtösi, tuleeko hän kaipaamaan sinua, onko hän helpottunut lähdöstäsi jne?

Ehkä haluat tilata vielä yhden istunnon, hänelle annetun jälki-istunnon, jonka aikana päästät aikuisuutesi pellit auki ja otat oikeudeksesi kysyä ihan mitä vain. Siihen istuntoon et enää mene potilaana vaan ihmisenä, joka haluaa vielä lopuksi saada selvää niistä asioista, joita muuten jäisit arvailemaan. Samalla annat oman palautteesi niin perusteellisesti, ettei sinun tarvitse jälkeensä jäädä harmittelemaan mistään, mikä jäi sanomatta. Palautteen voit toki antaa vaikka jäähyväiskirjeen muodossa. Kunhan varmistat sen, että lähdet tavalla, jota voit itse kunnioittaa, etkä pelon takia jätä mitään sanomatta.

Oli terapia ollut hyvä, huono tai jotain siltä väliltä, tällainen istunto voisi lyhentää jälkipuintiasi ja helpottaa perusteellista irtaantumistasi. Hyvin lopetettu terapia on kuin toisen kuolema, johon on saanut mahdollisuuden valmistautua. Mitään olennaista ei jää sanomatta tai kysymättä. Kaikkeen olennaiseen ei ehkä tule vastausta ja ero on joka tapauksessa kipeä. Mutta ainakin olet itse tehnyt, mitä itse voit tehdä.

Sydämeni on myös terapeutin puolella - olenhan itsekkin auttaja. Ammattikirjallisuudessa käsitellään hyvin vähän terapeutin omaa lopettamisen vaikeutta. Päähuomio on aina asiakkaan vaikeuksissa,²⁰³ eikä terapeutin omissa taipumuksissa sabotoida lopettamista, vaikeuksissa käsitellä suruaan jne.

Tätä kirjoittaessanikin muistelen haikeana ihmisiä, joiden taisteluissa olen ollut mukana vuosikaupalla ja joista ei sitten yhtäkkiä enää kuulukaan mitään. Jotkut ovat lähteneet ovet paukkuen. Toiset ovat vain vähitellen vähentäneet kontaktejaan, kunnes niitä ei

²⁰³ Maroda -94. S.168.

enää ole. Joidenkin kohdalla tunnen ikävää. Olisi mukava vain tavata ja vaihtaa kuulumisia. Toisten kohdalla tunnen kipeää surua. Aavistin jo siinä vaiheessa, kun he idealisoivat minut ja tekivät minusta niin suuren ja ihmeellisen, että joskus tulee päivä, jolloin heidän täytyy oman itsenäisyytensä takia ampua minut alas. Joillekin olen suorastaan kateellinen. Olen ollut mukana suuressa läpimurrossa ja tiedän heidän aloittaneen menestyksekkään elämän tai uuden uran samalla, kun minä jatkan samaa vanhaa työtä. Muistelevatko he koskaan yhdessä itkettyjä kyyneleitä, yhdessä naurettuja nauruja ja sitä, kuinka tärkeä joskus olin heille? Tuntevatko he vielä kiitollisuutta vai olenko jäänyt vain yhden elämänvaiheen hahmoksi, jonka merkitys on hiipunut? Joidenkin kohdalla tunnen vain epämääräistä arkuutta ja syyllisyyttä. Loukkaantuivatko he jostain? Muistelevatko he minua pahalla? Teinkö jotain sellaista tyhmää tai väärää, josta en itse ollut tietoinen? Useimpien kohdalla tunnen vain kiitollisuutta siitä, mitä oli. Kun työkseen osallistuu intensiivisesti monen ihmisen elämään, joutuu jatkuvalla syötöllä olemaan mukana niin monessa syntymässä ja kuolemassa, että harvat ihmiset sellaista kokevat. Surut, tuskat ja ilot menevät niin sekaisin ja päällekkäin, että joskus haluan vain tyhjentää itseni kaikesta.

Mitä haluan sanoa? Työntämättä sinulle vastuuta terapeutiksi hyvinvoinnista haluan sanoa, että myös hän tarvitsee sinua. Sekä oman että terapeutiksi hyvinvoinnin nimissä voit lopuksi luopua potilaan roolista ja auttaa myös terapeuttiäsi kohtaamaan omat lopettamiseen liittyvät vaikeutensa. Hän ei ehkä suostu siihen, mutta voit ainakin antaa hänelle mahdollisuuden. Palautteellasi voit antaa hänelle myös kasvumahdollisuuden. Kerro hänelle, mistä suhteen aikana hyödyit, mitä koit turhana ja mikä suorastaan haittasi etenemistäsi. Älä vain luiki tiehesi. Kiitä, mistä kiität ja anna kielteistä palautetta, mistä on aihetta. Uskon, että se tekee hyvää sekä sinulle että hänelle. Sinä saat mahdollisuuden harjoitella uutta roolia suhteessa terapeuttiisi ja hän saa mahdollisuuden purkaa omaan rooliinsa liittyviä vaikeuksia. Ehkä saat tilaisuuden nähdä senkin, että hänen haluttomuutensa lopettaa terapiaa ei johdukaan vain siitä, että sinulla on ongelma, vaan siitä, että se on *hänelle* vaikeaa. Todennäköisesti se vain helpottaa omaa lähtöäsi.

Näin tulee myös vahvistettua se vääjämätön tosiasia, että me kaikki tarvitsemme toinen toisiamme. Terapian jälkeenkään et kohtaa yhtään ihmistä, jota et missään mielessä tarvitse ollenkaan, etkä yhtään ihmistä, joka ei millään tavalla tarvitsisi sinua.

Eräs monta vuotta terapiassa käynyt nainen kertoi lopettamisestaan seuraavasti: *“Terapeutissani oli paljon hyvää ja paljon heikkouksia. Minä laitoin terapeuttini joskus todelliseen tulikokeeseen. Nyt olen iloinen. Me molemmat selvisimme terapiasta – sekä terapeutti että minä.*

Ja tiedätkö, lähtiessäni hänellä oli kyyneleet silmissä. Minäkin toivotin hänelle siunausta ja itkin. Se oli hyvä hetki ja siihen oli hyvä lopettaa. Tällä hetkellä ajattelen häntä kiitollisuudella ja lämmöllä. Se oli todella mielenkiintoinen ihmissuhde ja tulee vaikuttamaan loppuelämäni paljon.”

6. Entä hengellinen ulottuvuus?

*“Keskinäisen luottamisen ja epäluottamuksen ristiriidan ytimessä on salattuna toinen ristiriita: luotammeko vai emmekö luota ikuisuuteen? Jos uskallamme suullamme vilpittömästi sanoa “sinä”, niin pitkän hiljaisuuden ja epävarman änkytyksen jälkeen huomaamme puhutelleemme ikuista Sinää. Sovinto johtaa sovintoon.”²⁰⁴ **Martin Buber.***

²⁰⁴ Martin Buber. Eclipse of God. Studies in the relation between Religion and Philosophy. Humanities Press International. 1952. S. 229.

a) *Papillinen tehtävä*

”Eniten minua kiusaa yleinen käsitys, että ongelmaton tila on normaali. Kaikilla. Tästä seuraa ajatus, että kyllä se siitä, kyllä ongelmista päästään yli... Varsinkin uskovaiset pystyvät peittämään monia asioita, jotka näkyvät vasta lapsissa.

Uskovaiset sanoisivat, että mussa asuu Saatana ja yrittäisivät ajaa sen ulos. Mä en ole kuullut Saatanan enkä Jeesuksen vihjailuja, en enkeleiden enkä muidenkaan henkien. Mä tajuun vaan, että mä oon yksin.” **Suomalainen X**

En ole koskaan tätä sanonut julkisesti, mutta minulle kysymys terapian hengellisestä ulottuvuudesta on jo vuosia ollut täysin selvä – ei niinkään *mitä* se on vaan *että* sellainen on. Minusta on selvää, että kaikki ristiriidat avautumisen ja sulkeutumisen, luottamisen ja epäluottamisen, antautumisen tai kontrollin, toivomisen tai luopumisen jne. välillä ovat pohjimmiltaan hengellisiä taisteluita, joissa aina on läsnä samojen kysymysten perimmäiset muodot.

Omassa auttamistyössämme käytämme niin vähän hengellistä sanastoa ja rituaalia kuin mahdollista. Yhtä lailla välttelemme psykologista sanastoa ja rituaalia. Silti olemme jo kauan nähneet että omaan rooliimme kuuluu salainen, vain silloin tällöin ilmeiseksi tuleva, papillinen ulottuvuus.

Silloinkin kun se ei tule ilmi, se on itsellemme läsnä.

Mieleeni tulee aikuisena käymäni yksityinen rippikoulu, jonka kävin läpi lestadiolaisen papin kanssa. Jossain vaiheessa hän kysyi minulta, mikä on tärkein sakramentti.

Spontaanisti vastasin, että minusta *ihminen* on toiselle Jumalan tärkein armoväline. Se ei tainnut olla ihan oikeaoppinen vastaus, mutta ei hän pahemmin protestoinutkaan.

Siihen käsitykseen perustuu uskoni yleiseen pappeuteen. Jokainen on toiselleen Jumalan armollisen rakkauden välittäjä.

b) *Jumalasuhte terapiassa*

*”Sielu on ymmärrettävä ihmisen ja maailman välisestä suhteesta käsin. Henki on ihmisen suhdetta siihen, mikä ei ole tästä maailmasta.”*²⁰⁵ **Martin Buber**

(1) Psykoanalyysin ja teologian dialogi

”Uskovaisten taivasjutut on naurettavia. Paras selitys, minkä tosiaan keksin siihen, että ihmiset rupeavat yleensä vasta vanhoina uskovaisiksi, on se, että silloin ei enää ole toivoa omien vanhempien rakkaudesta, koska omat vanhemmat ovat jo kuolleet.”

Suomalainen X

Kristinuskon ja psykoanalyysin välinen dialogi ei ehtinyt edes alkaa, koska Freud mitätöi uskonnon heti kättelyssä. Kristityt maksoivat potut pottuina ja vuorovaikutus on ollut aika hankalaa siitä lähtien.

Kristityt ovat kuitenkin psykologisen yleissivistyksen vanavedessä nöyrytyneet tarkastelemaan ihmisyyttään muutenkin kuin vain valikoitujen raamatunlauseiden tai dogmien valossa. Pastoraalipsykologia on edennyt huimasti ja kristitty sielunhoitaja ei välttämättä enää ole mikään raamatulla päähän lyöjä. Yritämme oppia.

Jälkifreudilaisen objektsuhdeteorian myötä dialogin toinenkin puoli on alkanut avautua uudestaan uskonnon suuntaan. **Heinz Kohut** ja monet hänen kanssaan suhtautuvat jumalaukseen paljon kunnioittavammin.²⁰⁶ Monet pitävät potilaan suhdetta Jumalaan tärkeänä ja joillekin jopa ainoana minuutta koossapitävänä suhteena.

²⁰⁵ Buber -67. S. 146.

²⁰⁶ James W. Jones (-91) antaa aika kattavan kuvan niistä tutkimuksista ja johtopäätöksistä, jotka jumalasuhteesta on tehty uudemman psykoanalyysin piirissä.

Psykoanalyttikot ovat varovaisesti alkaneet avautua sille mahdollisuudelle, että suhdetta Jumalaankin voisi ehkä olla aiheellista tarkastella tosisuhteena, josta ei välttämättä tarvitse tehdä patologista diagnoosia huolimatta siitä, uskooko itse Jumalaan vai ei.²⁰⁷ Annan yhden esimerkin:

Kun lapsen vanhemmat ovat poissa, lapsi voi yrittää kuroa umpeen tuota poissaoloa tarrautumalla ”nännään”, nallekarhuun, nukkeen tai kulkea turvarätti poskella niinkuin Jaska Jokusen kaveri Eppu. Sen kautta vanhemman läsnäolon antama turvallisuus on symbolisesti läsnä. Esine ikäänkuin edustaa yhteyttä poissaolevaan vanhempaan. Lapsi tarvitsee näitä kontaktiesineitä, kunnes on tarpeeksi vahva luottaakseen yhteyden säilymiseen silloinkin, kun elämän tärkeimmät ihmiset ovat poissa.

Yksi objektisuhdeteoreetikoista (Winnicott) keksi nännälle fiksun nimityksen. Hän kutsui sitä *siirtymävaiheen objektiksi (transitional object)* ja esitti huolimattoman arvailun muodossa sen mahdollisuuden, että uskonnolliset symbolit, rituaalit ja krusifiksit voisivat aikuisen ihmisen elämässä toimia tällaisina Jumalan poissaolon umpeenkuorojina.²⁰⁸

Tämä ei ole kannanotto Jumalan olemassaoloon eikä sitä vastaan. Lapsen turvalelu ei ole äiti taikka isä, mutta hänen turvautumisensa siihen ei myöskään ole todiste siitä, etteikö äitiä ja isää ole. Se vain ylläpitää lapsen hataraa *suhdetta* häneen, joka ei nyt ole paikalla.

Vetämättä sen vahvempia johtopäätöksiä suuntaan taikka toiseen totean vain, että tämä pieni esimerkki antaa teologeille ja analyytikoille ehkä mahdollisuuden todelliseen kosketuskohtien dialogiin.

Vastaavaa dialogia on mahdollista käydä myös terapiassa.

(2) Suhde Jumalaan ja aikaisemmat suhteeni

”Lapsuudessa syvään juurtunut käsitys Jumalasta on vaikuttanut pitkään mun valintoihin ja käyttäytymiseen. Nyt on enää jäljellä tuo tukahtuneisuus. Kaikki henkimaailman juttuja selittävät ihmiset näyttävät minusta oman itsensä ja mielellään myös muiden tukahduttajina.” **Suomalainen X**

”Terapiani kesti KELAn sallimat kolme vuotta. Opinhan minä kaikkea kivaa kuten kielteisten tunteideni ilmaisua jne, mutta aloin uskoa, että vain tämän kautta löytyy elämän onni ja mielekkyys... Oma apu on paras apu. Tätä terapeuttikin vahvisti, koska aina, kun puhuin Jumalasta, hän alkoi psykologisoida sitä... Kun suhteen loppupuolella uskoni Jumalaan kaikesta huolimatta alkoi vahvistua, siitä tuli terapiassa ongelma. Jouduin olemaan vaiti uudesta toivostani.” **Suomalainen opiskelija.**

Jos minuuteni on muodostunut perintötekijöittäni ja kaikkien suhteittäni summana, niin tietenkin aikaisemmat ja nykyiset suhteeni vaikuttavat myös suhteeseeni Jumalaan. Ihmissuhteilla ja jumalasuhteella on omat rinnakkaisuutensa siitä yksinkertaisesta syystä, että minä olen kaikkien näiden suhteiden toinen osapuoli. Jumala on Jumala ja ihminen on ihminen, mutta minä olen suhteessa kumpaankin.

Tietenkin kuljetan jumalasuhteeseeni vanhoja kokemuksia elämäni tärkeimmistä hahmoista Muutenhan en kohtaisi Jumalaa minänä. Tottakai vanhat menneet voivat vaikuttaa siihen, minkälaiseen Jumalaan minun on helppo tai vaikea uskoa. Lapsuuden kokemus ylivoimaisen suuresta sinästä tulee ennen kristillistä opetusta tai julistusta

²⁰⁷ Michael St. Clair. *Human Relationships and the Experience of God. Object Relations and Religion.* Integration Books. Paulist Press/New York/Mahwah. 1994.

James W. Jones -91.

Molemmat ovat yhteenvetoja objektisuhdeteoria ja uskonnon välisestä dialogista dialogin mahdollisuudesta ja sinänsä jo niiden toteutuksia.

²⁰⁸ D.W. Winnicott. *Playing and Reality.* Basic Books. New York. 1971. S. 3,6,17.

ikuista Sinästä. *Ei kukaan tule Jumalan luokse pitämättä varhaislapsuutensa kokemuseräistä jumalaa kainalossaan.*

Kun aikuinen tutustuu kristilliseen evankeliumiin, hänen lapsuutensa ensimmäinen *sinä* ja Jeesus joutuvat kasvokkain.

Psykologinen ennako-oletus on se, että Jumalan kasvot ilman muuta saavat muotonsa aikaisempien ihmisten kasvojen kautta. Se mahdollista ja todennäköistä. Mutta me annamme psykologisoinnille liikaa valtaa, jos emme usko, että *näkymätönkin Jumala voi paljastaa itsestään sellaiset kasvot, joiden kohtaamisen seurauksena kaikki muut elämäni kasvot saavat uuden hahmon.*

Jos terapeutti ei ole auki tällaiselle mahdollisuudelle, hän ulottaa psykologisen valtansa yli valtakuntansa rajojen.

Kaikki suhteet vaikuttavat kaikkiin suhteisiin. Muutos sovinnon suuntaan missä suhteessa tahansa (myös terapiasuhteessa) pehmentää katkeruuden ja eristyneisyyden muureja myös muissa suhteissa. Luottamuksen syntyminen missä suhteessa tahansa poikii luottavaisuutta muihinkin suhteisiin. Yksinäisyydessä avautunut usko Jumalaan on ollut monen äärimmäisen eristäytyneen ihmisen ensimmäinen askel ihmisten maailmaan ja uuteen uskallukseen kohdata sinä myös vaakasuoralla tasolla.

(3) Terapeutti ja Jumala

“Kaikkein suurin ongelma vuosien varrella oli uskonnollisuuteni, jota terapeutti säikkyi. Terapeutin asenne oli loukkaava. Olisi pitänyt tulla toimeen vain oman itsensä varassa. Joskus minusta tuntui, että hän on joskus tullut uskonnollisen väkivallan kohteeksi. Niin ehdoton hän oli.” **Suomalainen mies**

”Luottakaa vain uskoonne, sillä usko ei voi olla tunnetta, se ei voi olla varmuutta, se ei voi olla tietoa. Se voi olla vain uskoa...”

Voitte pyytää tai olla pyytämättä hautajaisiini surussa tukevia ihmisiä. Omasta puolestani omahyväiset jälkiviisaat oikeintietäjät voi jättää kutsumatta.” **Suomalainen X**

Terapeutti voi vältellä koko aihetta johdatellen puhetta muualle tai selittäen, ettei tämä aihe kuulu hänen pätevyysalueelleen.

Sikäli kun jumalasuhdetta terapiassa käsitellään, se pitäisi käsitellä niinkuin mitä tahansa muutakin suhdetta. Terapeutilla *ei* minusta ole oikeutta palauttaa jumalasuhdetta muihin suhteisiin sillä tavalla, että hän tekee edellisistä jälkimmäisen selitysmallin: *“Sinä uskot sellaiseen ja sellaiseen Jumalaan vain siksi, että vanhempasi...”*

Näiden välillä ei *välttämättä* ole mitään suoraa syy-seuraus suhdetta, vaikka monet tulkintamallit sitkeästi pitävätkin kiinni siitä oletuksesta. Hoivaavien vanhempien lapsilla ei *välttämättä* ole aikuisina hoivaavaa kuvaa Jumalasta. Sadististen vanhempien myöhempi suhde Jumalaan ei *vääjäämättä* sisällä mitään sadistisia tai masokistisia ulottuvuuksi.

“Ei tietenkään”, sanoo sitkeä analyytikko, *“koska hän on tehnyt Jumalasta idealisoidun unelmaisän taikka -äidin, alkuperäisen kokemuksensa vastakohtan.”*

Voi olla, mutta ei sekään ole mikään lainalaisuus. Uusi suhde ei aina toista vanhoja todellisuuksia. Se voi myös luoda aivan uusia ja ennenkokemattomia ulottuvuuksia. Jos terapeutti uskoo, että terapiasuhde voi luoda jotain uutta, niin suokoon saman mahdollisuuden myös jumalasuhteellesi.

Suhde Jumalaan ei siis *välttämättä selity* aikaisempien ihmissuhteiden kautta. Jokaisen on hyvä katsoa, miten vanha suhde vaikuttaa uuteen. Mutta terapeutti, joka sitkeästi selittää suhdettasi Jumaan alkuperäisten suhteittesi valossa, suhtautuu kunnioittamattomasti siihen, mitä ei itse tunne.

Vielä pahempaa on, jos hän ottaa oikeudekseen selittää uskon Jumalaan ylipäänsä johtuvan *vain siitä että*... Se on vanhaa freudilaista väkivaltaa, jolle ei pitäisi enää tiedeyhteisössäkään olla mitään perusteltua sijaa.

Klassinen analyttikko voi pitää suhdettasi *itseensä* epäsuhteena siinä mielessä, että vain heijastat mennyttä kamaa hänen tarjoamalle tyhjälle valkokankaalle. Mutta hänellä ei ole oikeutta päätellä, että suhteesi Jumalaan on vastaavanlainen epäsuhte. Jumala ei ole tyhjä valkokangas, vaikka analyttikko yrittääkin olla nimenomaan sitä.

En voi määritellä pyhää, mutta silloin tällöin uskon tunnistan sen. Joskus kuulen ihmisten kertovan sellaisista unistakin, joita en halua yhtään lähteä analysoimaan ja tulkitsemaan. Niissä on sellainen pyhyden ja tuonpuoleisuuden tuntu, että niiden edessä pitää vaieta ja antaa unen rauhassa puhua omaa kieltään.

Jos analyttikkosi tai terapeuttisi ei tunnista eikä tunnusta mitään sellaista todellisuutta, joka ei saman tien joutaisi analyttisen mikroskoopin lasipinnalle, hänen edessään on parempi itse vaieta siitä, mitä ei halua alistaa tulkittavaksi.

Vaikka klassisessa terapiaperinteessä on paljon sisäänrakennettua vihamielisyyttä uskontoa kohtaan, psykoterapia voi silti auttaa, jos terapeutti ottaa asiakkaan jumalasuhteen vakavasti. Tämä on todettu kliinisessä testissä. Depressiivisiä kristittyjä asiakkaita ohjattiin sattumanvaraisesti terapeuteille, joista toiset ottivat heidän jumasuhteensa tosissaan ja toiset eivät suostuneet käsittelemään sitä ollenkaan. Vain ne terapeutit, jotka suhtautuivat asiakkaan jumalasuhteeseen kunnioittavasti, pystyivät auttamaan potilaitaan.²⁰⁹

Terapia voi olla uskovaiselle ihmiselle vahingollista vain silloin, jos terapeutti suhtautuu siihen avoimen halveksivasti tai mitätöivällä hiljaisuudella.

Kristillinen sana "sielunhoitaja" on oikeastaan aika hauska nimi, koska Raamatussa sanaa *sielu* käytetään pääasiassa silloin, kun kuvataa ihmisen suhdetta toiseen ihmiseen. Sehän on terapeutin pääasiallinen tehtävä. Kun Raamatussa puhutaan siitä ihmisen ytimestä, joka on yhteydessä Jumalaan, käytetään sanaa *henki*. Vaikka näiden sanojen käyttö ei olekaan sataprosenttisen johdonmukainen, niin tämän logiikan mukaan jumalasuhteeseen keskittyvän auttajan nimi tulisi olla "hengenhoitaja." Mutta mitä nimistä. Auttaja, joka ottaa tosissaan sekä ihmisten että ihmisen ja Jumalan välisen suhteen, on sielun ja hengen hoitaja, ihmisyyden ytimen tosissaan ottaja.

Vaikka terapeutti ei ottaisikaan hengellistä ulottuvuutta tosissaan, hän todennäköisesti kuitenkin auttaa meitä purkamaan taipumustamme valehdella itsellemme ja toisille. Siinä ominaisuudessa hän on joka tapauksessa avuksi totuuden tiellä.

Lopuksi erään suomalaisen naisen kokemus:

"Terapeutissani on se vahvuus, että hän pystyy keskustelemaan uskon asioista, vaikkei itse olekaan uskossa. Siksi olen puhunut niistäkin hyvin vapaasti. Koen sen oman eheytykseni kannalta erittäin tärkeiksi. Ei terapeutin tarvitse olla uskossa, kunhan pystyy ahdistumatta käsittelemään uskonasioita."

c) *Itseämme suurempi tarina*

"Kala kuolee kun se otetaan pois vedestä. Teologia kuolee, kun se erotetaan ihmimillisestä elämästä ja historiasta. Meidän teologiamme tulee jotenkin todistaa ja kertoa Jumalan ahdistuksesta ihmisen ahdistuksessa, ilmaista Jumalan toivoa ihmisen toivossa, kertoa Jumalan suuttumuksesta ihmisen suuttumuksen kautta ja kaiuttaa Jumalan naurua ihmisen naurun kautta."²¹⁰ Kaija Junkkari

Terapiasuhteessa käsitellään yleensä vain sisäistä tarinaamme ja historiaamme sellaisena, kuin olemme sen itse kokeneet. Kohtaava terapia käsittelee myös terapeutin

²⁰⁹ Boyd -96. S. xiii.

²¹⁰ Kaija Junkkarin luennosta Valamossa 23.11.96. Spiritualiteetti ja naisen elämän vuodenaajat.

ja asiakkaan välistä tarinaa ja rohkaisee asiakasta näkemään oman tarinansa osana monen ihmisen tarinaa.

Huomaan, että oma tarinani on jatkoa kahden ihmisen tarinalle. Isäni ja äitini tarina elää minussa ja jatkuu minussa. Tarinani kirjoittamiseen on osallistunut moni muukin ihminen ja terapiasuhteessa siihen osallistuu terapeutti. Terapeuttisessa dialogissa tarinamme kietoutuvat toisiinsa ja osallistumme sekä toistemme tarinoiden todeksi vahvistamiseen että edelleen kirjoittamiseen.

Minusta hengellinen ulottuvuus terapiassa tulee mukaan myös sen kautta, että yhdessä suostumme katsomaan tarinaamme osana Jumalan ja ihmisen tarinaa.

Jos olen oikein ymmärtänyt pyhät kirjoitukset, niin Jumalalla on oma suhdetarinansa. Ensinnäkin Isällä, Pojalla ja Pyhällä Hengellä on oma keskinäinen suhdetarinansa, johon on vaikuttanut Jumalan osallistuminen ihmiskunnan tarinaan. Se on pitkä kärsimysdraama, joka on jättänyt jälkensä Jumalaan. Jumalalla on arvet.

Tämän ulottuvuuden avautuminen on uskon asia. Terapeutti, joka ei usko tämän tarinan olemassaoloon, voi tuskin osallistua sen avautumiseen.

Tämä meitä isompi tarina avautuu vaikeasti. Usein tuntuu siltä, että tarinamme on alusta loppuun asti valmiiksi kirjoitettu. Emme aina koe edes osallistuvamme oman elämäntarinamme kirjoittamiseen. Se vain kirjoittuu itsestään. Sen etenemistä ohjaa perinnölliset tekijät alitajuiset voimat, sosiaaliset, taloudelliset ja muut tekijät. Niiden massiivisen vaikutuksen alla elämämme tuntuu vain ohjautuvan itsestään.

Entä jos Jumalakaan ei oikeasti osallistu ihmisen tarinaan? Entä jos hän onkin vain etäällä pysyvä käsikirjoittaja, joka on antanut jokaiselle ennaltamäärätyn roolin?

Vapauden vaikutelma on lisätty vain hämäyksen vuoksi, ettei kävisi liian ilmeiseksi, että Suomalaisen X:n piti kuolla juuri tuona päivänä ja sillä tavalla. Hänen *“aikansa oli nyt tullut”*, niinkuin usein sanotaan. Entä jos miljoona tutsia tapettiin, koska heidänkin *“päivänsä olivat luetut”* ja miljoonat nälkään kuolleet lapset toteuttivat vain heille määrätyn elämänkaaren?

En aio nyt väitellä tämän ikivanhan ongelman kanssa. Sanon vain, etten usko tähän kristillistettyyn kohtaloelämään.

Uskon, että meillä on mahdollisuus rajallisissa puitteissa vapautua elämäntarinamme vamiista käsikirjoituksista ja osallistua Jumalan ja ihmisen yhteisen tarinan kirjoittamiseen. Se ei ole *vain* ihmisen ja Jumalan yhteinen kärsimysnäytelmä. Se on osallistumista Jumalan valtakunnan tulemiseen, uskon, toivon ja rakkauden toteutumiseen niissä suhteissa, joissa aikaisemmin on ollut vain epäluottamusta, avutonta menneeseen tuijottamista ja hylkäämistä.

Sitä tarinaa kirjoitetaan kahden vastakkaisen aikanaan välisessä jännitteessä: *“ei vielä”* ja *“ei enää”*. Niiden välille jää Jumalan antama mahdollisuus, jonka nimi on *“jo nyt”*. Jumalan valtakunta *ei vielä* ole saanut täyttymystään, mutta kohtalon voimilla *ei enää* ole viimeistä sanaa. Siksi voimme *jo nyt* osallistua uuden todellisuuden tulemiseen.²¹¹

Se on elämistä kärsimyksen ja odottavan luottamuksen välisessä jännitteessä. Emme ole niin vapaita historiastamme kuin haluaisimme, emmekä näe niin paljon hyvää tulevan todeksi kuin toivoisimme. Kuitenkin jo nyt on mahdollisuus osallistua itseämme isomman tarinan kirjoittamiseen. Sen kanssakirjailija on Ikuinen Sinä. Minä uskon, että sitä tarinaa kirjoitettaessa sekä ihminen että Jumala esittävät päivittäin ja hetkittäin toisilleen saman kysymyksen:

“Minkä aika on nyt?”

Kummankin vastauksesta syntyy tänä hetkenä kirjoitettu uusi lause kertomukseen, joka ei ole vain yhden ihmisen monologia, vaan ihmisen ja Jumalan dialogista syntynyt psykologisia kohtalovoimia uhmaava päättymätön tarina.

²¹¹ Jurgen Moltman. *The Church in the Power of the Spirit*. Harper & Row. New York. 1977. S. 191.

Terapeutti joka ei itse ole rajoitettu psykologiseen historiaansa, voi auttaa asiakasta näkemään tarinansa osana itseään suurempaa tarinaa ja rohkaista häntä osallistumaan sen kirjoittamiseen.

Terapiassa on kolme tärkeää historian tasoa: *yksilöhistoria*, *ihmiskunnan historia* ja *eskatologinen historia*. Yksilöterapeutti on valmis käsittelemään yhden yksilön elämänkaarta ja siihen liittyviä ongelmia. Perheterapeutti sijoittaa yksilön ongelmat suurempaan kokonaisuuteen. Hän ottaa myös edelliset sukupolvet ja heidän kauttaan kulkeutuneen perinnön mukaan asioiden käsittelyyn. Vain Jumalaan uskova terapeutti voi auttaa yksilöä sijoittamaan itsensä siihen historiaan, johon kuuluu Jumalan ihmiseksi tuleminen pari tuhatta vuotta sitten.²¹²

Kun näemme oman tarinamme osana Jumalan ja ihmiskunnan tarinaa, jokainen kohtaaminen saa pyhän merkityksen ja arki saa hengellisen sisällön.

7. Homo religiosus

Kaikilla ihmisillä tuntuu olevan joku kuva ja käsitys Jumalasta. Joskus kysyn niiltä ihmisiltä, jotka eivät sano uskovansa Jumalaan, minkälaiseen Jumalaan he eivät usko – eikä *kenelläkään* ole ollut mitään vaikeutta vastata siihen. Jollakin tasolla totaalinen ateismi näyttää melkein mahdottomalta. Vanhempiansa hylkääminen on mahdollista, heistä vieraantuminen on ihan tavallista, mutta heidän olemassaolonsa täydellinen unohtaminen on aivan mahdotonta.

Ehkä ihminen sittenkin on pohjimmiltaan *homo religiosus*, uskonnollinen ihminen. Etsiessään ikuista Sinää hän joskus laskee hengellisen janomme sellaisille harteille, jotka eivät kestä sen suunnatonta painoa. Teemme toisistamme pelastajia, nostamme tieteelliset myyttimme, kuten esim. psykoanalyttisen systeemin, kaikenkattavaksi maailmanselitysmalliksi ja etsimme sen sisältä pelastavaa totuutta.

Epäjumalat kuolevat toisensa jälkeen. Niistä ei ole ihmiskunnan uskonnollisen nälän tyydyttäjäiksi. Jäljelle jää vain luottamus Jumalaan.

a) Jumala kohtaamin tässä ja nyt

Buberin korostama uskon muoto oli nimenomaan *luottamus (emunach)* eikä vain rationaalinen todeksi uskominen.

Tällainen usko ei merkitse turvallisuutta ja horjumaton sisäistä rauhaa. Se on luottamus, josta pidän kiinni myös Jumalan poissaolon tunnun keskellä, vieraantuneisuuden ja ekseyneisyyden tilassa. Se on uskoa, johon takerrun tai joka takertuu minuun, silloinkin kun Jumala ei valmistakaan katettua pöytää vihollisteni edessä²¹³, kun paha menestyy ja saa kiitosta samalla, kun hyvä riutuu ja näkee nälkää. Se on eilen syntyneen ja huomenna kuolevan ihmisen tämänhetkistä dialogia todellisuuden ja poissaolevan tuntuisen Jumalan kanssa.

Terapia voi auttaa minua dialogissani omien realitettieni kanssa. Jumala pääsee läsnäolevaksi vain todellisuuteeni, realiseen tilanteeseeni. Siksi minun on ensin suostuttava täysipainoiseen suhteeseen sen kanssa, missä olen nyt. Jos Jumala voi kohdata minut tässä ja nyt, minun on ensin lakattava eristäytymästä siitä elämästä, joka minulla on tässä ja nyt. Terapeutti voi auttaa minua avautumaan omalle todellisuudelleni. Jos hän sen tekee, hän osallistuu sen ainoan pyhäkön rakentamiseen, jossa minä voin kohdata Jumalan.

²¹² Charles V. Gerkin. *The Living Human Document. Re-visioning pastoral counseling in a hermeneutical mode.* Abingdon Press. Nashville. 1984. S. 105-107.

²¹³ Ps. 23:5.

b) Kohtaamisen evankeliumi

”Tavalliselle ihmiselle on luvattu Raamatun mukaan vain yksi audienssi kunnianarvoisen Jumalan luo, nimittäin viimeisellä tuomiolla. Silti pyydän tapaamista tässä elämässä voidakseni uskoa...

Jos olet olemassa ja Raamattu on totta, mutta audienssia ei voi järjestää, niin muista tämä rukoukseni ja ole minulle armollinen viimeisellä tuomiolla.

Mulla on kylmä. Mulla on niin kylmä, että mua ei kannata paljon lämmittää, koska lämmittäjä kylmenee samalla.” **Suomalainen X**

*”Mikään ei ole niin arvokasta Jumalan ja ihmisen välisen dialogin palvelemista, kuin kahden ihmisen välinen varaukseton ja epäsentimentaalinen katse vieraassa paikassa.”²¹⁴ Vasta kun oikeasti pystymme sanomaan ‘sinä’ toisillemme, voimme sanoa ‘me’ toistemme kanssa.”²¹⁵ **Martin Buber***

Kierkegaard oli niin kauhistunut kaikesta ihmisten välisestä keinotekoisuudesta, että kääntyi kokonaan pois minän ja sinän välisestä teologisesta merkityksestä. Hän korosti Jumalan kohtaamista äärimmäisessä ja epätoivoisessa yksinäisyydessä, yksin jäämistä Jumalan kanssa. Kirjoituksissaan hän teki kaikkensa repiäkseen rikki jokaisen inhimillisen suojaruustuksen, jonka avulla ihminen yrittää pelastautua tältä perimmäiseltä itseksi tulemiselta. Se toteutuu vain ja ainoastaa minän ja tuon suuren tuntemattoman Sinän välillä.

Buber ei kieltänyt tätä hengellisyyden ulottuvuutta, mutta hän korosti sitä Jumalan kohtaamista joka tapahtuu *”kun yksilöt avautuvat, paljastautuvat ja ovat välittömiä toisilleen, auttavat toisiaan, kun yksilöllisyyden uljaat linnakkeet sortuvat ja ihmiset murtautuvat vapaiksi kohtaamaan toisen ihmisen. Siellä missä tämä tapahtuu, siellä Ikuinen nousee täyttämään tuon aikaisemmin niin tyhjän tilan meidän välillämme (im Dazwischen). Yhteisöllisyys on todeksi tulemisen paikka. Todellisessa yhteisöllisyydessä Jumaluus tulee todeksi ihmisen ja ihmisen välillä”*.²¹⁶

Nämä lauseet Buber kirjoittaa 87-vuotisen elämänsä puolivälissä. Tässä hän ensimmäistä kertaa, kokemansa ”tuomiopäivän” jälkeen²¹⁷, tunnustautuu siihen *minä-sinä* hengellisyyteen, johon hän oli vihkivä loppuelämänsä. Tästä eteenpäin hän jätti taakseen maailmasta eristäytyneen, yksityisen hengellisyyden ja keskittyi etsimään Jumalaa, tai pikemminkin vastaamaan Jumalan antamaan haasteeseen antautumalla rakastavasti ja kokonaisvaltaisesti kohtaamaan, kenet tahansa edestään löysi. Ihmisten väliset suhteet eivät koskaan enää olleet pelkkää sosiologiaa tai psykologiaa vaan kokemuksellista teologiaa, arkipäivän hengellisyyttä.

Olen tämän kirjoituksen aikana tarkastellut lähinnä terapiayhteisön ja hoitokulttuurin vastuuta kohtaamisessa, mutta entä kristillinen seurakunta? Jos minän ja sinän välinen kohtaaminen oikeasti on evankeliumia tai ainakin korvaamaton esiaavistus siitä, niin miten kristillinen yhteisö elää sitä toteen? Tuleeko yksinäinen ihminen kohdatuksi seurakunnassa?

Minusta näyttää siltä, että mitä parempi, pyhempi ja puhtaampi kristillinen yhteisö yrittää olla, sitä vähemmän yksilö tulee kohdatuksi hengessä ja totuudessa. Kun koko yhteisön huomion keskipiste on siinä, minkä *pitäisi olla* totta, se, mikä *on* totta meidän sisällämme ja meidän välillämme, ei saa tarpeeksi tilaa. *Näennäisyys* astuu välillemme ja ihmisen todellisuus jää kohtaamatta. Hyvyyden ihanne kääntyy seurakuntaa vastaan ja näyttää kauniin naamarinsa julman kääntöpuolen, kun ihmiset eivät enää uskalla olla tosia toisilleen.

²¹⁴ Buber -65. S. 37.

²¹⁵ Buber -65. S. 176.

²¹⁶ Martin Buber. On Judaism. Schocken. New York. 1967. s. 110.

²¹⁷ Kerroin siitä perusteellisemmin Ystäväkirjeessäni *Kohtaaminen*.

Suomalainen X totesi:

“Miksi mun pitäisi tehdä rumasta kaunista? Multa on vaadittu sitä koko elämä... Kyllä mä uskovaisen lapsuuden ja nuoruuden aikana torjuin rumaa ja yritin kaunista.”

Kun seurakuntalaisen todellisuus silloin tällöin murtautuu esille, se rikkoo koko yhteisön rauhaa. Näennäisyhteyden savijalat alkavat rakoilla. Armon julistus on *monologista*. Se ei tule lihaksi aidossa *dialogissa* minän ja sinän välillä.

Jumalan armollinen rakkaus ei ole vain seurakunnan kallein sanoma vaan jokaisen kristillisen yhteisön tärkein kutsumus. Seurakunta, joka keskinäisissä suhteissaan alkaa olla sitä, mitä se julistaa, antaa parhaan mahdollisen eheytyemis- ja kasvupaikan ohitetulle ja epätodeksi vahvistetulle hataralle minuudelle. Paradoksaalista kyllä, parantavin seurakuntayhteys taitaa olla se, jossa ketään ei yritetä parantaa. Toivorikkain seurakunta taitaa olla se, joka on avoimessa dialogissa myös toivottomuuden ja mielettymyksen kanssa eikä yritä sulkea siltä simiään. Uskovin seurakunta taitaa olla se, joka on rohkeassa vuorovaikutuksessa myös epäuskon kanssa eikä yritä vain monologisesti käännä sitä joksikin muuksi. Rakastavin seurakunta taitaa olla se, joka ei pelästy loukatun raivoa ja ohitetun vihaa. Anteeksiantavin seurakunta taitaa olla se, joka rohkenee istua myös syytettyjen penkillä.

Mitä perusteellisemmin kaikki yhteisöllisyys maailmastamme katoaa, sitä suuremmaksi kasvaa seurakunnan harteille laskeutuva haaste ja mahdollisuus. “Vanhan ajan” kollektiiviseen ihanuuteen ei kuitenkaan ole paluuta. On löydettävä uusi yhteisöllisyyden muoto, joka uskaltaa vastaanottaa yhteyteensä modernin yksilöllisyydestään tietoisien ihmisten ja kestää todellisen dialogin erilaisten yksilöiden välillä.

Me olemme muutaman viime sukupolven ajan rakentaneet yksilöllisyyttä yhteisöllisyyden kustannuksella. Emme voi tehdä parannusta rakentamalla yhteisöllisyyttä yksilöllisyyden kustannuksella. Siksi ainoa toivomme on, että vihdoinkin opimme jotain siitä kohtaamisen salaisuudesta, joka vahvistaa todeksi sekä yhteisöllisyyttä että yksilöllisyyttä. Sanommehan uskovamme *kolmiyhteiseen* Jumalaan, ihmeelliseen ykseyden ja erillisyyden paradoksiin.

Jumalan suhde meihin on varmaan alkanut pitkään ennen meidän suhdettamme kehenkään, mutta minun suhteeni Häneen alkaa minun suhteestani muihin. Jokaisen sinän kohtaaminen on askel kohti Ikuisen Sinän kohtaamista kasvoista kasvoihin. Siksi jokaisella kohtaamisella on kosminen ja ikuinen merkitys.

c) Jumalan sinuttelemisen

Yhtä vähän kun voimme oikeasti tuntea ketään luomalla vain sarjan tulkinnanvaraisia käsityksiä hänestä, emme voi myöskään tuntea Jumalaa uskomalla todeksi sarjan oppeja Hänestä. Jumalan voi yrittää ottaa haltuun tekemällä Hänestä *se*, josta ajattelen näin... Tunteminen alkaa siitä, kun uskallan minänä lausua hänelle “Sinä”.

Jotkut puhuvat Jumalasta mieluiten jumaluutena tai vielä epäpersoonallisemmin käyttäen sanoja kuten energia, voima jne. Olen ajatellut, että se on vain New Age -uskonnollisuudelle tyypillinen tapa tehdä Sinästä Se. Ehkä se onkin, mutta olen myös huomannut, että monet tällaiset ihmiset sydämessään suhtautuvat tähän “voimaan” ja “energiaan” ikäänkuin se sittenkin olisi Sinä. Ehkä se on vain suurta kunnioitusta Sinälle. Minäkin tunnen halua teititellä vanhuksia, joiden elämänkokemus on omaani paljon suurempi ja pidempi.

Jumalan sinuttelemisen mahdollisuus on minulle auennut vasta sen kautta, että olen tutustunut Jumalan, joka on syntynyt lapseksi ja kuollut minua kymmenen vuotta nuorempana. Jeesuksessa Jumala on tullut niin lähelle ihmisyyttä, sisälle omaan todellisuuteeni, että tuntuu mahdottomalta enää teititellä häntä.

d) *Missä sinä olet?*

Buber kertoo tarinan valkovenäläisestä rabbista, *Shneur Zalmanista* (? - 1813), joka pantiin pietarilaiseen vankilaan syytettynä valtion vastaisesta toiminnasta. Vankilan ylipäällikkö päätti käyttää tilannetta hyväkseen ja tuli haastattelemaan vanhaa viisasta teologisilla knoppikysymyksillä. Yksi niistä oli seuraava:

“Miten selitätte sen, että kaikkietävä Jumala sanoi Adamille ‘Missä sinä olet?’ Eikö hänen olisi pitänyt tietää sitä kysymättäkin?”

Rabbi Zalmanista esitti vastakysymyksen:

“Uskotteko te, että Kirjoitukset ovat ikuisia, että jokainen aikakausi ja jokainen sukupolvi on suljettu niiden piiriin?”

Päällikkö vastasi myönteisesti. Rabbi sanoi, että siinä tapauksessa Jumala esitti saman kysymyksen myös hänelle:

“Olet elänyt neljäkymmentäkuusi vuotta. Missä sinä nyt olet?”

Päällikkö pani kätensä rabbin olalle ja onnitteli tätä nokkelasta vastauksesta – mutta hänen sydämensä vapisi.

Rabbin vastaus asetti päällikön kasvotusten oman kevytmielisen ei-tosissaan olemisen kanssa. Päällikkö ei ollut edes pyrkinyt dialogiin. Hän vain nautti väittelystä vangitun Rabbin kanssa. Hänen kysymyksensä eivät olleet tosi kysymyksiä vaan älyllisen argumentoinnin herkullisia alkupaloja. Rabbin vastauksesta tulikin Jumalan henkilökohtainen kysymys nimenomaan hänelle:

“Missä sinä olet?”²¹⁸

Tällä kysymyksellä Jumala aloitti “terapiansa” ihmisen kanssa..

Kysymys ei yleensä yllätä meitä kuin mutkan takana odottava poliisitutka eikä uhkaa meitä kuin ovelle kolkuttava ulosottomies. Se on joka päivä toistuva uusiutuva kysymys. Se on niin hiljainen, että se on helppo ohittaa.

Mutta kenempä sydän ei vapisisi, kun ensimmäistä kertaa suostuu ottamaan kysymyksen tosissaan? Jos vastaan *“tässä minä olen”* olematta silti siinä koko totuuteni kanssa, olen syyllinen.

Adam vastasi ja sanoi:

“Minä piilouduin.”

Siitä alkaa ihmisen tie.

Adam meni itseensä ja näki, että suhteessa Jumalaan hän lymyili ja väisteli. Hän oli pakomatalla. Hän eli “torjunnassa” ja piti yllä “defenssejä”.

Adam ei jäänyt piilopaikkaansa analysoimaan itseään, kiduttamaan mieltään loputtomalla monologisella itsetutkiskelulla. Hän astui Jumalan eteen kaikessa alastomuudessaan.

Sillä tavalla jatkui ihmiseksi tulemisen tie.

Jumalan kysymykseen vastaaminen merkitsee itseensä menemistä, kaikennäköisten piilopaikkojen paljastamista, vastuunpaon myöntämistä, esille astumista ja todeksi tulemista. Kuinka pitkä voikaan olla matka siihen, missä *on*? Vasta siitä, missä oikeasti olet, alkaa parantavan kohtaamisen mahdollisuus.

”Mä rupesin miettimään itseni tappamista. Vaikka se tappaakin aidon minän, se tappaa myös epäaidon minän, viimeinen tapa kieltäytyä epäaitona olemisesta (ja valitettavasti myös aitona olemisen mahdollisuudesta)..”

Itsemurha saattaa olla todellisen itsen viimeinen, ainoa mahdollinen ilmaisukeino — oman elämän hinnalla olla rehellinen itselle ja lopettaa teeskentely ja valhe. Epäaitous, johon ei pystynyt vaikuttamaan kaikista yrityksistä huolimatta, jota apua hakiessa hoidettiin väärillä menetelmillä, tai jota ei välitetty hoitaa ollenkaan...

²¹⁸ Martin Buber. *The Way of Man according to the teaching of Hasidism*. Citedal Press. New York. 1950. S. 9-14.

Itsemurhaa ei saa tehdä, mutta miljardien lasten aito minä saadaan vapaasti tappaa jo lapsuudessa. Itsemurha on vain vaatimaton jatko tuolle tukahduttamiselle...

En poistu uhmaten, en syyttäen, en paeten, en mielenhäiriöstä. Poistun väsyneenä...”

Suomalainen X

Elämänsä loppulauluksi hän oli valinnut **Mozartin Requimin Salva me** -osan. Tämän rukouksen saattelemana hän jätti maailman, jossa ei terapiakaan kautta löytänyt kosketusta sinään.

Rex tremendae majestatis qui salvandos. Salvas. Gratis. Salva me fons pietatis.

Vapaasti suomennettuna:

Herra suuri voimallinen

Ole mulle armollinen.

Tuomarini turvallinen.