

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Aaltonen, Jukka

Title: Psykoterapioitten yksinäisyys ja salutogeneesi

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © 2023 Therapeia-säätiö

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Aaltonen, J. (2023). Psykoterapioitten yksinäisyys ja salutogeneesi. *Psykoterapia*, 42(1), 77-79.
<https://www.psykoterapia-lehti.fi/verkkolehti/lehdet-2023/psykoterapia-1-2023/jukka-aaltonen-psykoterapioitten-yksinaisyys-ja-salutogeneesi/>

Jukka Aaltonen

Psykoterapioitten yksinäisyys ja salutogeneesi



Mainiossa esseekirjassaan *Fantasma* Tanja Tiekso (2022) kertoo, miten renessanssin aikana virinneen kasvitieteellisten puutarhojen perustamisen merkitys ei ollut ranskalaisen filosofi Michel Foucaultin mukaan ensisijaisesti siinä, mitä ne sallivat nähdä, vaan siinä, mitä ne peittivät. Tiekso jatkaa: ”Toisin sanoen, siinä mitä ne mitätöimisellään nostavat esiin. Luonnonhistoriassa vastuu havainnoista annettiin yksinomaan silmälle, ääni, haju ja maku rajattiin pois tieteellisen tarkastelun piiristä.”

Tosiasiaa ne eivät siis ilmentäneet mitään uutta; vain se tila, jossa kasvit ja eläimet voitiin nähdä, muuttui. No, tämä on tietysti renessanssiaikaan liittyvää. Mutta sillä voi olla myös ajatuksellinen tai kulttuurinen yhteys joihinkin psykoterapian fokuksiin.

Kun usein käyn pyöräilyretkelläni Turun Ruissalossa yliopiston kasvitieteellisessä puutarhassa juomassa kaakaon, kasvihuoneen lämpö on mukavaa. Se ei kuitenkaan vaikuta renessanssilta vaan tieteelliseltä tutkimusympäristöltä.

Lisäksi se tuo mukavan, aivan erityisellä tavalla lämpimän tuoksumuiston lapsuudesta: vanhempani olivat puutarhureita, ja meillä oli kasvihuoneita. Varsinkin kesäisin niissä

oli paahteisen kuumaa; siihen sekoittui sekä kukkien että tomaatinlehtien ainutlaatuinen tuoksu.

Eikä sana ”tuoksu” kuvaa sitä elämystä. Mikään tuntemani sana ei kuvaa sitä. Ainoastaan jos menisi sinne uudestaan jonkun tutun kanssa, voisi hänelle sanoa: tätä se tuoksu on. Mutta vanhempani ja kasvihuoneita ei enää ole. On vain tämä sisäinen varmuus siitä, että se tuoksu on minussa. Samanaikaisesti poissa ja läsnä.

Mitä tekemistä tällä voisi olla psykoterapian ja psykoterapiatutkimuksen kanssa?

Psykiatrian – ja myös psykoterapian – tutkimuksen valtavirtaa on pitkään ollut aivotutkimus eri muodoissaan. Löydökset ovat tuoneet aivan uutta monipuolista kuvaa tästä osasta ihmistä. Erityisesti juuri ”kuvaa”, koska tutkimusmenetelmien vallitseva nimi on kuvantamismenetelmät. Aivojen toimintaa kuvannetaan. Mutta ainoastaan minä voisin sanoa aivotutkijalle silloin, kun aivojani kuvannettaisiin, ja minä mielessäni tuntisin kasvihuoneen tuoksun: ”Nyt tunnen nenässäni lapsuuden kasvihuoneen tuoksun.” *Sitä* tuoksua ja *sitä* muistoa hän ei ymmärtääkseni saisi vangituksi aivokuvaan.

Jos tämän siirtää psykoanalyysin ja yleensä psykoteraapian kenttään, siinä voi käsittää (ei siis pelkästään ”nähdä”) kritiikin sellaista, sinänsä tärkeää, psykoanalyttista tutkimusta kohtaan, joka nostaa kuvantamismenetelmät erityisen tärkeään asemaan. Näin varsinkin, jos kuvantaminen ei samalla ota huomioon tutkittavan mielen sisältöjä, muistoja, fantasiaita, tulevaisuuden suunnitelmia ja samanaikaisia muita kokemisen alueita. Ilman tätä neuropsykoanalyysi on neurologiaa.

Negatiivinen kyvykkyys

En tiedä, tavoittaako psykoanalyysin neurologinen kuvantamistutkimus myöskään runoilija John Keatsin vuonna 1817 (Rejack 2020) eräässä kirjeessään veljilleen ohimennen mainitsemää *negatiivista kyvykkyyttä* (engl. *negative capability*). Arvelen, ettei tavoita.

Wilfred Bion jalosti sen sittemmin hedelmälliseksi ja psykoanalyysin kannalta tärkeäksi löydökseksi ja käsitteeksi: terapeutin, mutta erityisesti potilaan, kyky on sietää epävarmuutta, elää ja selviytyä epävarmuudessa. Tämä psykoanalyysia jalostava löydös tapahtui siis runoutta lukemalla, ei aivojen kuvantamisella tai oiremittareilla. Se oli – hempeän runollisesti sanoen – kuin runouden omenapuun oksan varttamista psykoanalyysin jyhkeään runkoon.

Psykoteraapiaan ihminen useimmiten tulee tilanteessa, jossa on vaikeaa tai mahdotonta selviytyä epävarmuudesta tai epävarmuudesta. Kummallakin, terapeutilla ja potilaalla, lisääntyy hoidon myötä kyky sietää epävarmuutta ja odottaa uutta luovan syntymistä.

En myöskään tiedä, voiko sellaisesta kyvystä ja sen odottamisesta jäädä neuromenetelmillä löydettävissä oleva viite tai sisältö, siis itse asiassa biologinen jälki tapahtumatta jääneestä. Aivotutkimus ja siitä johdettu neuropsykoanalyysi rajoittunee psykoanalyysin biologisiin ulottuvuuksiin. Se ei kerro mitään mielen sisällöistä, kuten esimerkiksi Blass ja Carmeli (2007) toteavat artikkelissaan, jossa he muun muassa pohtivat neuropsykoanalyysin viimei-

siä tieteellisiä trendejä ja jopa niitten kielteisiä vaikutuksia psykoanalyttiseen diskurssiin. Lastin (2021) mukaan on myös oletettavissa, että neuropsykoanalyysilla ei tavoiteta poissaolon muotoja ja sisältöjä. Tämä ongelma ulottuu jopa filosofiseen determinatio- ja indeterminaatiokysymykseen.

Keskeistä siis lienee kysymys subjektiivisuudesta. Neurotiede määrittelee diskurssinsa suhteessa aivojen materiaalisuuteen – johonkin, joka on läsnä. Mutta vaikka voisi kuvitella tulevaisuuden aivokuvantamisen tavoittavan myös mielen sisältöjä tai viitteitä niistä, se ei tavoittane Winnicottia: luovaa transitionaalitilaa itsen ja toisen välillä, siis vuorovaikutuksessa. Sitä, josta Winnicottin mukaan syntyy myös kulttuuri. Levi-Strauss (1962, 26–27) on käsitellyt samankaltaista ilmiötä *bricolage*-käsitteen avulla: kyse on siitä, että ”työntekijä [tässä tapauksessa psykoteraapeutti] sopeutuu aina siihen ´mitä välineitä on käsillä´”, siis myös psykoteraapiatilanteen kokonaisuuden koostumus on tilannesidonnaista tai jopa satumanvaraista koostumusta eri osatekijöitten painottumisesta eri määrin.

Itse asiassa sama kuultaa Pentti Iksen (2014) ajattelussa psykoanalyysitapahtumasta, jossa lähtökohtana ei ole teoria vaan itsehavainnoinnin tarkentaminen ja itsehavaintojen kerääminen välittömään teoreettiseen ymmärtämiseen tähtäämättömän vapaan assosioinnin avulla. Tästä näkökulmasta biologiset löydökset eivät ole jotain ”todellisempaa”, ilmiömaailman ”takana”, ”varsinaista olemassa olevaa”. Tämä ei kuitenkaan tarkoita neurotutkimuksen torjumista, ainoastaan sen asemaa vain yhtenä – eikä edes tärkeimpänä – psykoteraapiatutkimuksen ulottuvuuksista; edellyttäen että se mukautuu psykoanalyysin ja yleensä psykoteraapian keskeisimpään ulottuvuuteen: tutkittavan ja hoidettavan esille tuomaan kokemukseen itsestään ja ympäristöstään.

Vain tällä tavalla avautuu myös salutogeenisin terveyspotentiaali: myönteisen psyykkisen hyvinvoinnin tutkiminen, mittaaminen ja toteuttaminen psykiatrisen sairastavuuden tai oireit-

ten lisäksi ja sijasta (Antonovsky 1979). Mutta toisaalta, samanaikaisesti terveyst potentiaal in ja salutogeneesin lisäksi, on korostettava ihmisen oikeutta olla heikko ja tarvitseva (Parsons 1964; Ahonen 2022).

Kirjallisuus

Ahonen, Karoliina (2022). Miten potilaan toimijuus rakentuu. Teoksessa Honkasalo, Marja-Liisa; Jylhänkangas, Leila & Leppo, Anna (toim.), *Haavoittuva toimijuus. Sairastaminen ja hoiva hyvinvointivaltion laitamilla*, 47–80. Tampere: Vastapaino.

Antonovsky, Aron (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Blass, Rachel B. & Carmeli, Zvi (2007). The case against neuropsychanalysis: On fallacies underlying psychoanalysis' latest scientific trend and its negative impact on psychoanalytic discourse. *International Journal of Psychoanalysis*, 88, 19–40.

Ikonen, Pentti (2014). Ymmärtämisen paine psykoterapiassa. Teoksessa Ikonen, Pentti, *Mayan huntu ja muita kirjoituksia*, 47–52. Helsinki: Helsingin Psykoterapiayhdistys.

Last, Cadell (2021). The difference between neuroscience and psychoanalysis: Irreducibility of absence to brain states. *Neuropsychanalysis*, 23, 27–38.

Levi-Strauss, Claude (1962). *The savage mind*. Lontoo: Weidenfeld & Nicholson.

Parsons, Talcott (1964). *Social structure and personality*. Lontoo: Free Press.

Rejack, Brian (2020). John Keats's Jeffrey's negative capability; or accidentally undermining Keats. Teoksessa Rejack, Brian & Theune, Michael (toim.), *Keats's negative capability. New origins and afterlives*, 21–46. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Tiekso, Tanja (2022). *Fantasma: esseet*. Helsinki: S&S.