

Markku Ojanen

PSYKOANALYYSI

On omituista omistaa äiti, joka on kallonkutistaja. On vaikea kuvitella häntä ratkomassa muiden lasten ongelmia, koska juuri hän itse syypää minun ongelmiini. Carol Leifer, äiti psykoanalyytikko.

Kysyin kerran Woody Allenilta, kuinka hänen psykoanalyysinsä edistyy 25 vuoden jälkeen. Hän vastasi: "Hitaasti". John Cleese.

Sigmund Freud (1856-1939) syntyi Freiburgissa, josta perhe muutti Wieniin Freudin ollessa nelivuotias. Freudin vanhemmat olivat juutalaisia. Freudin äiti Amalie oli 20-vuotias mennessään 40-vuotiaan Jakob Freudin kanssa naimisiin. Amalie oli Jakob Freudin kolmas puoliso. Freudin lisäksi tässä uudessa perheessä oli kuusi muuta lasta. Villakauppiaana toimiva isä oli vieraantunut juutalaisuudesta. Freudia hoiti katolinen "nanny", joka luki Sigmundille Raamatun kertomuksia. Freud koki raskaana tämän hänelle rakkaan hoitajan menetyksen. Tätä monet Freudin elämää tutkineet ovat pitäneet syynä hänen ateismiinsa. (Freudin elämää on tulkittu samoilla aseilla kuin hän puolestaan tulkitsi muiden motiiveja.)

Freud oli vanhempiensa suosikki ja etevä oppilas. Muiden lasten oli elettävä Freudin opiskelun ehdoilla. Freud luki lääketiedettä ja filosofiaa Wienin yliopistossa. Aluksi Freud opiskeli ja tutki neurologiaa, mutta totesi etenemisen vaikeaksi ja aloitti yksityispraktiikan. Vuonna 1886 hän meni naimisiin Martha Bernaysin kanssa. He saivat kuusi lasta, joista Anna Freud seurasi isänsä jälkiä. Freud sairasteli paljon ja kärsi ajoittain depressiosta. Vuonna 1884 hän innostui kokeilemaan kokaiinia, joka lievitti hänen masennustaan. Freud uskoi kokaiinin olevan lääke lähes kaikkiin sairauksiin ja antoi sitä myös vaimolleen ja ystävilleen. Vähitellen kokaiinin addiktiivisuus alkoi paljastua ja hänen maineensa kärsi.

Freud tutustui ranskalaiseen neurologiin Jean-Martin Charcotiin ja ryhtyi hänen kehoituksestaan käyttämään hypnoosia praktiikassaan. Hypnoosia pidettiin erityisesti hysterian hoidossa tärkeänä menetelmänä. Parantaakseen taitojaan Freud tapasi Hippolyte Bernheimin, joka käytti hypnoosia hyvin monenlaisten ongelmien hoidossa. Bernheim tuotti jälkihypnoottista amnesiaa ja jälkihypnoottisia suggestioita. Kolmas Freudiin vaikuttanut henkilö oli Wienissä vaikuttava lääkäri Josef Breuer. Freud ja Breuer kuvasivat yhdessä Anna O:n tapauksen, jossa monet psykoanalyysin keskeiset ideat, kuten katarsis, transferenssi ja vastatransferenssi tulevat esiin. Tämä hoito ei kuitenkaan onnistunut ja vastaa sairaalahoidon ja morfiinin avulla hän alkoi saada otetta elämäänsä. Anna O:sta suhtautui myöhemmin hyvin kriittisesti

psykoanalyysiin. Vähitellen Freud luopui hypnoosista ja siirtyi käyttämään vapaata assosiaatiota.

Freudin kirjat ja artikkelit herättivät vähitellen sekä myönteistä että kriittistä huomiota. Hänen kirjoituksensa saivat paljon suosiota Yhdysvalloissa, jonne hän teki onnistuneen matkan vuonna 1909. Freudin ajatukset kiinnostivat myös hyvin paljon taitelijoita, mitä kuvastaa sekin, että monissa Hollywoodin elokuvissa oli psykoanalyttisiä ideoita.

Freudin tutkimusta on vaikeuttanut se, että hänen arkistoonsa ei pitkään aikaan päästetty muita kuin psykoanalytikoita. Psykoanalytikko Ernest Jones laati hänestä 1953 virallisen elämäkerran, joka kuitenkin on paljastunut tarkoitushakuiseksi. Paradoksaalisesti Freudin keskeisten terapioiden seuranta on osoittanut, että tulokset olivat vaatimattomia. On edelleen käynyt ilmi, että Freud muokkasi terapiakuvauksiaan tarkoitushakuisesti.

Psykoanalyysin perusideoita 1

Sigmund Freudin suurta vaikutusta on eri yhteyksissä ihmetelty. Mikä erityisesti hänen ajatuksissaan herätti vastakaikua? Freud itse kuvasi, kuinka hänen ajatuksiaan vastustettiin ja kuinka hän sai taistella totuuden puolesta. Todellisuus on toisenlainen. Hänen ajatuksensa löivät nopeasti läpi sekä Euroopassa että Yhdysvalloissa. Suurimmat ongelmat olivat liikkeen omassa piirissä, missä jatkuvasti joko erotettiin toisinajattelijoita tai he itse lähtivät omasta tahdostaan (mm. Jung, Adler ja Frankl). Lähden yhteydessä ei koskaan ollut kysymys tieteellisistä havainnoista, vaan silkasta valtataistelusta. Nykyajan tieteen valossa esimerkiksi Alfred Adlerin tulkinnat ovat yhtä uskottavia kuin Sigmund Freudin.

Freudin ajatuksia ei tässä yhteydessä ole mahdollista kuvata yksityiskohtaisesti. Olennaista terapian ja sielunhoidon kannalta on Freudin ihmiskuva. Olen psykoanalyysiä ja eräitä muita keskeisiä koulukuntia kuvannut kirjassani **Psykologiaa arkielämässä** tällaisella nelikentällä:

Taulukko 1. PSYKOLOGIAN KOULUKUNNAT

Ihmisen perusolemus

Monimutkainen Yksinkertainen

Suuri

*Humanistinen
psykologia*

Behaviorismi

Muutoksen

Mahdollisuus

Vähäinen *Psykoanalyysi* *Sosiobiologia*

Psykoanalyysille on tämän kuvauksen mukaan ominaista se, että ihminen nähdään hyvin monimutkaisena olentona sekä se, että muutoksen mahdollisuus on vähäinen.

Freudiin vaikuttivat suuresti Charles Darwinin ajatukset sekä 1900-luvun alun neuroanatomian ja -fysiologian tutkimukset. Hän suhtautui uskontoihin torjuvasti ja uskoi niiden vähitellen tieteen myötä häviävän, koska ne kuvastivat ihmisen lapsenomaista irrationaalisuutta. Freud oli 1900-luvun merkittävimpiä ateismin keulakuvia. Freud selitti uskonnon psykologisena ilmiönä, joka kumpusi ihmisen toiveista ja halusta saavuttaa turvallinen isäsuhde. Ihmisen toimintaa määrää toisaalta ihmisen yleinen ja yhteinen biologinen perimä ja toisaalta hänen varhaiset yksilölliset kokemuksensa. Freudin tiedekäsitys oli tiukan deterministinen. Varhaislapsuuden kokemukset saattavat muuttaa ihmisille ominaisia normaaleja kehityskulkuja poikkeavaan suuntaan. Poikkeava käyttäytyminen tulkitaan sairauden oireiksi.

Psykoanalyysistä arkiajatteluun omaksutut ideat voidaan pelkistää seuraaviksi väitteiksi:

1. Ihminen ei tunne itseään eikä tiedosta motiivejaan ja vaikuttimiaan. Tiedostamattomat tekijät ohjaavat hänen toimintaansa.
2. Ihmisen valinnat ovat usein irrationaalisia, koska ihminen ei pysty hallitsemaan tiedostamattomia motiivejaan.
3. Psykkiset ongelmat, erityisesti neuroosit, ovat yleisiä, koska kehitys häiriytyy herkästi.
4. Puolustusmekanismit suojaavat ahdistavia viettejä vastaan, mutta estävät samalla todellisten motiivien tunnistamisen.
5. Kolme ensimmäistä elinvuotta määrää ihmisen kehitystä ja sen jälkeen muutokset persoonallisuuden rakenteissa ovat vähäisiä.
6. Ihminen on perusolemukseltaan itsekäs, omaa etua etsivä ja toimii usein häikäilemättömällä ja julmalla tavalla.

7. Ihmisten ilmaisemat myönteiset arvot ja tarkoitukset ovat lähinnä rationalisointeja, joilla peitetään itsekkäitä pyrkimyksiä.
8. Ihmistä ohjaavista vieteistä keskeisimmät ovat seksuaalisuus ja aggressiivisuus (elämän ja kuoleman vietit). Nämä kaksi tulevat jo hyvin varhain lapsen kehityksessä esiin.
9. Vanhempien toiminnalla ensimmäisten vuosien aikana on suuri vaikutus persoonallisuuteen. Kehityshäiriöstä voidaan syyttää vanhempien ymmärtämättömyyttä.
10. Muutokset ovat hitaita. Jopa vuosia kestävän psykoanalyysin keskeisin tulos on oman käyttäytymisen ymmärtäminen eikä niinkään persoonallisuuden muutos.
11. Aggression purkaminen aika ajoin on välttämätöntä, koska ihmiset saavat syntyessään tietyn energiavaraston, joka täytyy suunnata johonkin kohteeseen.
12. Terapiassa voidaan tiedostaa ja palauttaa mieleen kaksi- tai kolmivuotiaana sattuneita traumaattisia kokemuksia.
13. Unet paljastavat tiedostamattomia ja torjuttuja toiveita, yleensäkin materiaali, mikä on suojassa puolustusmekanismeilta, on edullista terapeuttien tulkintojen näkökulmasta.

Psykoanalyysin arviointi

Miten nämä yleistyksiset kestävät nykytieteen mukaan? Yksi ongelma on jo siinä, että ihmisen kehitys nähdään varsin kaavamaisena ja tiettyjä kehityskulkuja noudattavana. Kuitenkin ihmiset ovat taipumuksiltaan ja kulttuuritaustoiltaan erilaisia. Ihminen on sekä rationaalinen että irrationaalinen, itsekäs että epäitsekäs, muuttuva ja samana pysyvä. Freudin tulkintojen perusongelmana voidaan pitää tiettyjen mekanismien ja ominaisuuksien ylikorostamista ja kärjistämistä. Freudin havainnot saattavat päteä joissakin yksittäisissä tapauksissa, mutta ne eivät oikeuta sellaiseen yleistämiseen, minkä Freud katsoi perustelluksi kliinisten havaintojensa perusteella.

Useimmat yllä kuvatuista väitteistä voivat olla tosia joissakin olosuhteissa, mutta juuri yleistäminen tekee ne ongelmallisiksi. Kun havainnot olivat jotakin muuta kuin mitä Freud oletti, esimerkiksi silloin, kun ihmiset ovat avuliaita, onnellisia ja rationaalisia, kyseessä on jonkin kielteisen asian torjunta tai puolustusmekanismi. Ihmisen todellinen olemus on aina jotakin muuta kuin miltä näyttää. Tällainen on spekulatiota ja kuvastaa Freudin ihmiskuvaa.

Tulkinnoilta putoaa uskottavuus silloin, kun ne tehdään jälkikäteen. Sekä avoin aggressiivisuus että kiltteys voidaan tulkita aggressiivisuuden ilmauksena. Kiltteys kuvastaa torjuttua aggressiivisuutta.

Monet tieteen filosofit (mm. Popper, Grünbaum ja Erwin) ovat arvostelleet juuri taannehtivia tulkintoja, koska ne voidaan aina tehdä teoriaa tukevalla tavalla. Teorioiden todellinen haaste on niiden kyky ennakoida tulevia tapahtumia. Freud itse asiassa kielsi ennustamisen: psykoanalyysin tehtävä on tulkita tapahtuneita ilmiöitä. Joidenkin kriitikoiden mielestä tämä vie psykoanalyysin tieteen ulkopuolelle. Tämä on kuitenkin liian ankaraa kritiikkiä, sillä onhan historiallisilla tulkinnoilla oma oikeutuksensa sillä edellytyksellä, että ne pitäytyvät faktoihin.

Ongelmallisimpia edellä esitetyssä luettelossa ovat kohdat 3, 5, 7, 10, 11, 12 ja 13. Psykologinen tutkimus on antanut niille kovin niukasti tukea tai tuki puuttuu kokonaan. Psykoanalyttinen terapia ei ole paras tai ainut vaihtoehto todellista muutosta etsittäessä, vaan tarjolla on terapioita, jotka asettavat juuri muutoksen tavoitteeksi. Niillä on saatu monissa ongelmissa hyviä tuloksia kohtuullisen lyhyessä ajassa. Varhainen kehitysympäristö on tärkeä, mutta ei määrää lopullisesti ihmisen kehitystä. Ihmiset eivät ole niin hauraita, onnettomia ja neuroottisia kuin Freud antaa ymmärtää, vaan usein uskomattoman vahvoja ja kestäviä. He jopa kukoistavat suurten vaikeuksien keskellä.

Seksuaalisuus on ihmisen elämässä hyvin tärkeä asia, mutta on muistettava, että tässäkin asiassa on yksilöitten - ja kulttuurien - väliset erot ovat todella suuria. Joidenkin on vaikea hillitä seksuaalisia halujaan, toisille muut asiat ovat paljon tärkeämpiä. Kenties suurin Freudin tulkintojen ongelma oli olettaus, että ihmisellä on alun alkaen tietty varasto seksuaalis-aggressiivista energiaa, joka vaatii pehmeää purkamista, koska muuten tuo energia purkautuu hallitsemattomalla tavalla. Todellisuudessa mitään tällaista varastoa ei ole, vaan ihmisen ominaisuuksiin vaikuttaa sekä perimä että ympäristö. Aggression purkaminen johtaa pikemminkin aggression lisääntymiseen kuin sen vähenemiseen. Ihmisen on opittava hillitsemään aggressioitaan ja kun hän siihen oppii, ei mitään purkamisen tarvettakaan ole. Tämä ei tietenkään tarkoita, etteikö lauhkeakin ihminen voisi suuttua ja ilmaista suuttumistaan tai etteikö aggressiivisuus voisi tuottaa mielihyvää.

Muistia tutkineiden psykologien mukaan lapsuudelle on ominaista "amnesia", joka tarkoittaa, että alle kolmivuotiaana tapahtuneita asioita on lähes mahdotonta muistaa. Syynä on yksinkertaisesti se, että kieli ei ole kehittynyt sellaiseksi, että sen avulla jotakin voisi kiinnittyä muistiin. Lapsi voi tietenkin oppia ehdottomia ja ehdollisia reaktioita, esimerkiksi pelkoja, mutta silloin ei ole kyse siitä muistamisesta, mitä muistiin palauttamisella tarkoitetaan. Emme

pysty kuvaamaan varhaisia tapahtumia sellaisena kertomuksena, jota terapeutti voisi tulkita. Luottamus tulkitsevan haastattelun mahdollisuuksiin on aivan liian suurta.

Unet ovat erittäin epävarma tiedon lähde. Niissä kyllä arkiset asiat tulevat esiin, mutta toisin kuin Freud oletti, yleensä hyvin avoimesti. Torjunnat katoavat unien aikana. Aggressiiviset ja seksuaaliset unet ovat melko yleisiä. Ennen kaikkea unissa tulevat hajanaisessa muodossa vastaan päivän tapahtumat. Unia on houkutus tulkita, mutta tulkinnat ovat aina ongelmallisia, koska tulkintoja on mahdoton todistaa luotettavalla tavalla oikeiksi.

Onko järkevää nojautua psykoanalyysin kaltaiseen suureen kertomukseen, varsinkaan sellaiseen, joka perustuu 1900-luvun alun biologiaan ja psykologiaan? Psykoanalyysi on ennen kaikkea suuri ideologinen kertomus ihmisenä olemisesta eikä sanan varsinaisessa merkityksessä tieteellinen teoria ihmisestä ja hänen terapiastaan. Psykoanalyysillä on toki historiallisia ansioita, joista tärkein lienee se, että uuden ajan ylirationaalista ihmiskuvasta ei Freudin jälkeen enää ole voitu pitää kiinni. Ihmisten ilmaistut ja todelliset tavoitteet eivät läheskään aina vastaa toisiaan. Auktoriteetit, kuten vanhemmat, eivät jo ikään kuin määritelmän mukaan ole aina oikeassa. Ihmisen kyky tiedostaa itseensä ja ympäristöönsä liittyviä asioita ei ole suinkaan aukoton vaan monin tavoin puutteellinen.

Psykoanalyysin piirissä on 100 vuoden aikana tapahtunut monia muutoksia erityisesti egon eli minän osuuden osalta. Kuva ei enää ole yhtä mustavalkoinen kuin Freudilla, mutta monet perusideat ovat yhä säilyneet.

Psykoanalyysin perusideoita 2

Freudin omaksuma kieli on helpottanut psykoanalyysin liittymistä lääketieteelliseen traditioon, jossa on luontevaa puhua potilaista ja heidän hoidostaan.

Psykoanalyysin mukaan ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavat tiedostamattomat tekijät. Erona biologiseen tulkintaan on kuitenkin se, että tutkimuksen kohteena olevat rakenteet ovat psykologisia, eivätkä biologisia. Tunnetuimmat Freudin käsitteet (minä, yliminä, se; ego, id ja superego) kuvaavat minän toimintoja. Freud itse kuvaa tätä jaottelua "psykkisen persoonallisuuden jaotteluksi". Nuo arkiset sanat "minä" ja "se" tuovat hyvin esille kaksi minän eri puolta. Minä on jotakin tuttua, ymmärrettävää ja järkevää, jotakin, joka haluaa pitää asiat järjestyksessä. Minä toimii Freudin mukaan realiteettiperiaatteella. Se yrittää tyydyttää tarpeet realistisella tavalla.

"Se" on jotakin tuntematonta, vierasta ja pelottavaakin. "Se" edustaa meidän viettejämme. "Se" toimii mielihyväperiaatteella ja etsii tyydytystä sieltä, mistä sitä suinkin on saatavissa, jopa kuvitelmista. Tämä "se" on alun perin saksan neutraali, sukupuoleton pronomini es, jota käytetään lapsesta. Lapsi tyydyttää tarpeitaan välittämättä siitä, mikä on sopivaa tai hyväksyttävää. Lapsen käyttäytyminen on luonnollista ja estotonta. Lapsi on aina meissä, mutta jää - tai painetaan - jonnekin taka-alalle.

Kolmas minän osa, yliminä, on sekin kehityksen tulosta, minän luomaa. Se syntyy sisäistetyistä ulkoisista vaikutuksista, erityisesti vanhempien välittämistä normeista. Kyseessä ei kuitenkaan ole mikään superminä, kuten yleisesti käytössä oleva sana superego viittaa, vaan nimenomaan yliminä. Tämä kolmas tekijä vaikuttaa ikään kuin minän yli, mutta se ei ole jotakin ylivoimaista tai erinomaista kuten sana "super" antaa ymmärtää. Yliminä on osa yksilön psyykkistä järjestelmää. Se ei ole mikään ulkopuolinen tai erillinen vanhempia ja yhteiskuntaa edustava osa. Yliminä syntyy yksilön tarpeista, toiveista ja ahdistuksista. Yliminä pyrkii hallitsemaan minää käyttämällä hyväkseen sitä arvovaltaa, jonka se saa sisäistämiensä normien avulla.

Minän toiminnan kannalta puolustusmekanismit ovat tärkeitä. Ne suojelevat minää ulkomaailmaa ja joskus myös sitä itseään vastaan. Ne toimivat yksilön tiedostuksen ulkopuolella, tiedostamattomassa. Puolustusmekanismien päätehtävä on suojella minää ahdistusta vastaan. Tehtävänsä ne hoitavat kieltämällä, väärentämällä ja vääristämällä todellisuutta. Torjunnan avulla pelottavat asiat poistetaan tietoisuudesta. Projektiossa omat kielteiset impulssit siirretään johonkin toiseen henkilöön. Reaktionmuodostuksessa oma suhtautumistapa (esimerkiksi viha) muuttuu päinvastaiseksi (rakkaudeksi).

Freud kuvaa osuvasti ihmiseen kohdistuvia voimia ja paineita. Tätä samaa ihmisenä olemisen ongelmaa ovat teologit ja filosofit kuvailleet jo tuhansien vuosien ajan hiukan eri sanoin. Vastakohtat hyvä ja paha, järki ja tunne, eläimellinen ja inhimillinen. Paavalin vastineet tälle taistelulle olivat liha, sielu ja henki. Freudin tulkinnassa uutta oli ainakin se, että hän pyrki neutraaliin tarkasteluun. "Se" ei ole jotakin sinänsä pahaa, vaan luonnollinen osa ihmistä. Sen olemassaolo on tiedostettava ja sen energia on ohjattava oikeaan suuntaan. Freud osoitti, ettei pahaksi väitetty aina ole pahaa eikä hyväksi väitetty hyvää.

Kuvatessaan psyykkisiä häiriöitä Freud näkee kehityksen helposti häiriintyvänä. Erityisen alttiita häiriöille ovat ensimmäiset ikävuodet. Psyykkinen järjestelmä ei pysty käsittelemään ahdistavia asioita, vaan painaa ne tiedostamattomaan. Skitsofreniaan johtavana prosessina Freud näki taantumisen vaiheeseen, jolloin ego/minä ei vielä ollut kehittynyt. Samalla psyykkinen järjestelmä pyrkii kontrolloimaan tilannetta omalla tavallaan. Skitsofrenian oireet johtuvat vietti-impulssien ja realiteettien välisestä

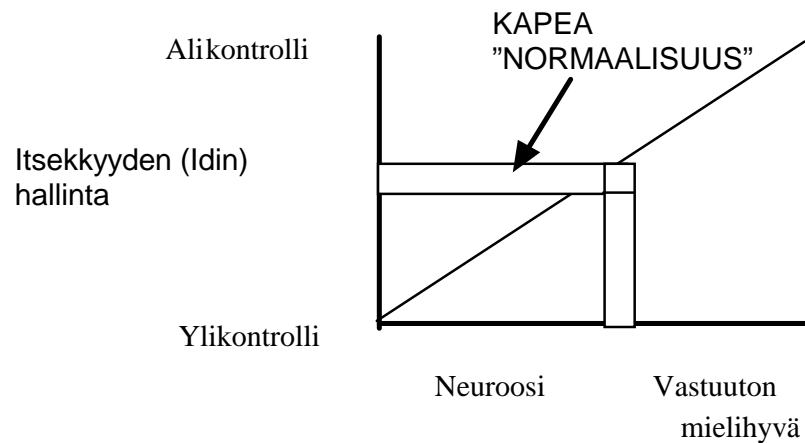
ristiriidasta. Kun maailma on kova ja julma, skitsofreeninen vetäytyy varhaisempiin kehitysvaiheisiin. Seurauksena voi olla taantumisen primaariseen narsismiin, jossa, kuten lapsilla, omat tarpeet ovat kaiken keskipisteenä. Tietyt psyykkiset oireet, esimerkiksi harhat ja hallusinaatiot, osoittavat, että minä pyrkii saamaan otteen realiteeteista siinä onnistumatta.

Psykoanalyysiä on monestakin syystä vaikea arvioida. Freudin tulkinnat skitsofreniasta voidaan kuitata spekulatiivina jo senkin vuoksi, että hänen kokemuksensa tällä alueella olivat vähäisiä. Psykoanalyttinen tulkinta ei tieteen filosofien mukaan kestä tiukkaa tieteellistä tarkastelua (Grünbaum, 1984). Teorian testaaminen sanan siinä merkityksessä kuin sillä luonnontieteessä tarkoitetaan on mahdotonta. Freudin käsitteet ovat niin abstrakteja, ettei niille voida johtaa konkreettisia ilmauksia. Tältä kannalta katsoen niiden voidaan sanoa jopa hidastaneen tieteellistä tutkimusta. Eysenckin mielestä (1985) Freudin paikka on kirjastossa Hans Christian Andersenin ja Grimmin veljesten satujen vierellä.

Freudin panos on kuitenkin toisaalla. Hän tulkitsi ja muokkasi länsimaista ajattelua tavalla, joka on ollut hyvin merkittävää. Monet hänen ajatuksistaan ovat tulleet yleisesti hyväksytyiksi. Näistä ajatuksista mainittakoon ihmisen irrationaalisuus, kyvyttömyys tiedostaa omia tarkoitusperiä ja toimia jatkuvasti järkevaksi; psyykkisiin tapahtumiin liittyvä tietämättömyys, josta voidaan Freudin tavoin käyttää nimitystä tiedostamaton, mutta sen voi ymmärtää myös niin, että psyykinen järjestelmä ei kykene hallitsemaan ja taltioimaan kuin pienen osan kokemuksistaan; varhaisen kasvatuksen tärkeys, jota Freud nykyisen tietämyksen mukaan tosin on liioitellut, kehityksen jatkuvuuden korostus, joka sekin monien mielestä on korostunut liiaksi; tarpeiden ristiriitojen osoittaminen, joka näkyy monin tavoin ihmisen elämässä.

Skitsofrenian yhteydessä Freudin ansioksi on luettava tulkinta, jonka mukaan tämä häiriö näyttää toimivan eräänlaisena suojamekanismina. Biologisen tulkinnan kannalta tämä näkemys ei ole uskottava, mutta useiden psykososiaalisten tulkintojen edustajat lähtevät tästä näkemyksestä.

Kysyn itseltäni, miksi olen aina pyrkinyt käyttäytymään kunniallisesti; miksi olen halunnut suojella muita ja olla niin ystävällinen kuin mahdollista. Kysyn, miksi en ole lakannut toimimasta näin, vaikka olen joutunut vaikeuksiin. Huomaan joutuneeni muiden ihmisten alasimeksi, koska he ovat raakoja ja epäluotettavia. Näihin kysymyksiin minulla ei ole vastausta. (Freud)



Kuvio 1. Normaalisuuden saavuttaminen on vaikeata.

Freud psykoterapeuttina

Vaikka monet Freudin säilyneistä terapiakuvauksista ovat hänen perusmallinsa mukaisia, on myös kuvauksia siitä, miten hän jätti transferenssisuhteet takalalle ja pyrki luomaan hyvän suhteen (working alliance). Kapellimestari Bruno Walter kertoo kuinka ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen hänen kätensä melkein halvaantui. Johtamisesta ei tahtonut tulla mitään. Lääkäreiltä ei löytynyt mitään apua. Lopulta hän päätti hakeutua Freudin luokse, vaikka tiesi joutuvansa kuukausien sielun tutkisteluun. Hänen hämmästyksensä Freud ei tunkeutunut sielun syövereihin, vaan suositteli lomaa Sisiliassa. Siitä ei ollut apua ja Walter palasi Freudin luokse.

Freudin ohje kuului: Jatka työtäsi!

En voi liikuttaa kättäni.

Yritä siitä huolimatta

Mitä jos minun täytyy keskeyttää johtaminen?

Teidän ei tarvitse keskeyttää.

Voinko ottaa vastuulleni esityksen keskeyttämisen?

Minä otan siitä vastuun, Freud vastasi.

Walter toimi neuvon mukaan ja saattoi vähitellen jatkaa uraansa.
(Kimble, Garmezy, Zigler, Principles of psychology, s. 563)

Ihmisen perusolemuksesta

Freud kirjoitti 1918 pastori Oskar Pfisterille näin: "Olen löytänyt vähän sellaista, mikä on ihmisessä kokonaisuutena 'hyvää'. Kokemukseni mukaan useimmat ihmiset ovat roskajoukkoa, täysin riippumatta siitä, mihin eettiseen oppiin he julkisesti väittävät kuuluvansa." Hän kirjoitti samassa hengessä Johdatuksessa psykoanalyysiin: "Me nostamme ihmisissä olevan pahan selkeästi esiin sen vuoksi, että muut kieltävät sen. Näin tehdessään he eivät suinkaan helpota ihmisen psyykkistä elämää, vaan tekevät sen käsittämättömäksi."

Psykoanalyysi korostaa tiedostamattomia prosesseja, psyykkistä determinismiiä, viettejä ja mekanistisia voimia. Kristinuskon korostus on ollut vapaassa tahdossa, itsehallinnassa, tavoitteissa ja päämäärissä, uskonnollisissa ja moraalisisissa voimissa.

Psykoanalyysi kyllä käsittelee syyllisyyden tunteita, mutta sielunhoito sekä syyllisyyden tunteita että syyllisyyttä itsessään. Edellinen tähtää katarsikseen ja jälkimmäinen katumukseen. Freud ironisoi tätä eroa kirjeessään Pfisterille: "Ja nyt, oletapa, että sanon potilaalle: 'Minä, professori Sigmund Freud, annan sinulle sinun syntisi anteeksi.' Miten nolaisinkaan itseni." Freud oivalsi, että terapialla ei ole todellista hoitokeinoa aitoon syyllisyyteen.

Vaikka olen 30 vuotta tutkinut naisen sielua, en ole vielääkään kyennyt vastaamaan tuohon suureen kysymykseen, johon ei koskaan ole osattu vastata: Mitä nainen haluaa? Sigmund Freud.

Amerikka on erehdys, suuri erehdys. Sigmund Freud.

Se mitä sanan ahtaimmassa mielessä sanomme onneksi perustuu sellaisten tarpeiden (mieluiten äkilliseen) tyydytykseen, jotka ovat olleet paljolti piileviä. Sigmund Freud.

Arvojaan pohtiva ihminen on sairas. Sigmund Freud.

Olen nähnyt ihmisissä vain vähän sellaista, mikä on hyvää. Kokemusteni mukaan useimmat heistä ovat roskajoukkoa. Sigmund Freud.

Karl Krausin (merkittävin aikalaiskriitikko) aforismeja

Psykoanalyysi on irstaiden rationalistien ammatti. He liittävät kaiken seksuaalisuuteen, paitsi sen, mitä he itse tekevät.

Vanha tiede kielsi aikuisten seksuaalisuuden. Uusi väittää, että lapsi kokee seksuaalista himoa ulostaessaan. Vanha oli parempi: sen voivat osapuolet itse väittää vääräksi.

Useimmat ihmiset ovat sairaita. Mutta vain psykoanalyttikot pitävät tätä ylpeyden aiheena.

Psykoanalyttikkojen lapsia käy sääliksi. Lapsena heidän täytyy myöntää kokevansa eroottisia tunteita ulostaessaan. Myöhemmin heidän täytyy kertoa isälleen, mitä on heidän mielessään silloin, kun he näkevät hevosen ulostamassa. Hän on todella onnekas, jos hän saavuttaa iän, jolloin hän voi tunnustaa uneksivansa, että hän on raiskannut äitinsä.

Psykologit: merkityksettömän paljastajat, merkityksellisen kadottajat.

Psykologia on yhtä hyödyllistä kuin ohjeet myrkyn ottajalle.

Jos sinut on ryöstetty, älä valita sitä poliisille tai psykologille: poliisia asia ei kiinnosta ja psykologi kertoo, että sinä et ole uhri vaan varas.

Psykologia on voimakkain uskonto: se kääntää epäilyksen autuudeksi. Koska heikkous ei johda nöyryyteen vaan ylpeyteen, tämä uusi oppi nauttii suurta maallista suosiota ja voittaa kaikki muut uskot ja kultit.

Uusimpien tutkimusten mukaan tiedostamaton on eräänlainen kognitiivinen ghetto - kodittomien ajatusten koti. Valitettavasti monet ajatukset kärsivät nyt koti-ikävästä.

Psykologit tietävät kuinka Lentävä hollantilainen luotiin. Se syntyi Richard Wagnerin lapsuuden fantasiaista, samoista fantasiaista, joita on kaikilla pojilla. Miksi vain yksi poika on tehnyt Lentävän hollantilaisen?

Psykoanalyysin lopullinen päämäärä on liittää taide mielen heikkouteen, ja sitten jäljittää tuo heikkous takaisin sinne, missä se psykoanalyysin mukaan sai alkunsa, eli käymälään.

Psykoanalyttikoille

*Minun menneisyyteni on sinun nykyisyytesi.
Mikä ahdistaa minua unissani
huvittaa sinua tulkinnoissasi.*

*Mutta vaadin unilleni yksityisyyttä
ja saatan sinut hämillesi sinun likaisesta valve-elämästäsi.*

Psykoanalyysin uudet virtaukset

Myös psykoanalyysi muuttuu vähitellen. Tapasin hiljattain psykologin, joka juuri oli saanut terapeutin diplomin. Hän otti esiin kriittisyyteni psykoanalyysiä kohtaan hyvin tahdikkaalla tavalla. Hän ei tunnistanut itseään tuosta kritiikistä. En sitä ihmettele tuon keskustelun jälkeen. Hän tulkintansa muistutti paljon konstruktivismia, joka on ominaista monille kognitiivisille terapeuteille. Olennaista on asiakkaan oma tulkinta, jokaisen ihmisen subjektiivinen totuus. Hän piti mahdottomana, että esimerkiksi lapsuudesta voitaisiin tavoittaa "todellinen lapsuus", vaan olennaista on se tulkinta, jonka jokainen tekee. Siinä on se lapsuus, jonka varassa elämme.

Yhä edelleen terapeutin tehtävänä on päästä itsetuntemuksessa eteenpäin, koska itsetuntemus on kaiken auttamisen lähtökohta. Kuitenkin hän korosti sitä, että itsetuntemus on vaikeata eikä mitään valaistuksen tunnetta pääse syntymään, koska myös terapeutilla on aina pimeitä kohtia.

Kiinnostava oli hänen ajatuksensa, että terapeutin keskeinen tehtävä on potilaan ahdistuksen kohtaaminen, ei sen muuttaminen. Halu saada muutos aikaan on aina vahva, mutta terapian lähtökohta on kuitenkin se, että potilas tajuaa, että terapeutti hyväksyy hänen ahdistuksensa aivan sellaisena kuin se on.

Muutos sinänsä on aina ainutkertainen ja vaikeasti tavoitettava. Muutos voi olla sekin, että potilas kyllästyy terapiaan ja moittii sitä täysin tuloksettomaksi.

Aluksi hän toi esiin ajatuksen, että terapian tavoitteena on tulla omaksi itsekseen, mutta myönsi, että emme lopulta tiedä, mikä on se minä, joksi voisimme tulla. Missään lopullisessa mielessä sitä on mahdotonta tavoittaa.

Hyvin kiinnostava oli hänen ajatuksensa, että psykoanalyysi on nimenomaan nykyhetken kohdistuvaa terapiaa. Olenhan arvostellut monen muun lailla sitä, että psykoanalyysi painottaa liiaksi vaikeasti tavoitettavia lapsuuden kokemuksia. Olennaista ei kuitenkaan ole lapsuus vaan sen peilautuminen nykyhetkessä, koska transferenssisuhteet ovat yhä arvossaan. Lapsuus ikään kuin väkisin tulee nykyhetken, joka siis kuitenkin on toiminnan fokus.

Tämä kaikki on niin toisenlaista psykoanalyysiä, että se herättää kovin vähän vastaväitteitä.

Psykoanalyysin tulkintoja tiivistäen

1. Emme aina sano, mitä tarkoitamme.
2. Me emme aina tiedä, mitä tarkoitamme.
3. Meillä voi olla hyvin ristiriitaisia tunteita asioista, haluista ja peloista.
4. Mitä on pinnalla, ei (aina) ole tärkeintä tietoa itsestämme; itse asiassa se on sitä harvoin.
5. Varhaisimmat kokemuksemme ovat käännteentekeviä, etenkin suhteet vanhempiimme ja vanhempia edustaviin henkilöihin.
5. Me voimme pelätä omia halujamme ja koemme ahdistusta niiden ilmaisemisesta.
6. Me sekä pelkäämme että etsimme asioita, jotka ovat poikkeavia, outoja, epätavallisia, kiellettyjä.
7. "Totuus tekee sinut vapaaksi." Oivalluksella todellisiin motiiveihin on jo itsessään parantava vaikutus.

Kring, Davison, Neale ja Johnson: Abnormal psychology (2007).