

Sielunhoidon Aikakauskirja 2020

Sisäinen toivo yhteydestä syntyvä kolmas

Pirjo Tuhkasaari, psykoterapeutti VET, perhe- ja yksilöpsykoterapiassa

Sairaalasielunhoitajien neuvottelupäivillä syksyllä 2019 alustin teemasta `Sisäinen toivo`. Ajattelin sairaalasielunhoitajien kohdattavaksi tulevaa ahdistuksen ja inhimillisen kärsimyksen elämismaailmaa. Sisäisen toivon teemaa tarkastelen *fenomenologis-hermeneuttiseen* tieteenfilosofiaan perustuvan *psykoanalyttisen kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen* pohjalta. Teeman kannalta keskeisiä ovat *intersubjektiiivinen objektiiviteoria*, ihmisen kasvu ja kehitys, yksilön subjektiivisten kokemusten merkitys ja niiden ymmärtäminen, ihmiseen kuuluva tietoinen, tiedostamaton ja mielen toiminnot.

Aikamme suorittamisen ja medikalisaation kulttuurissa ihmisen historiaa, sisäisiä kokemuksia ja niiden merkityksiä ohitetaan pelkkään ulkoiseen luottamalla. Omakohtaisen kokemuksen ensisijaisuus, siihen luottaminen, luovutetaan esineellistävän tietoinstituution ja ideologian auktoriteetille. Tässä tapahtuu oman kokemiskyvyn hukkaantuminen (Siirala 1983, Siltala 2016). Omakohtaisuuden menettäminen merkitsee myös sitä, että ihminen, joka ei enää pysty kuuntelemaan omaa kokemustaan, ei pysty eläytymään myöskään toisen kokemukseen (Myyrä 2004). Yhteiskuntamme rakenteissa näyttämöillistyvät ylisukupolviset *taakkasiirtymät*. Ilmiöt näyttäytyvät hoivan, kasvatuksen, koulutuksen, terveyden- ja sairaanhoidon sekä lastensuojelun alueilla. Perustehtävään tarvittavien resurssien puute näyttäytyy johtajuuden puutteena, henkilöstön määrän ja koulutuksen vajeena sekä ammatillisen osaamisen keskeiseen sisältöön keskittymisen estymisenä. Lapsilta koulun suuryhmissä odotetaan ikätasoaan vastaamatonta itseohjautuvuutta. Ammattikoulutuksissa puuttuu opettajan kanssa opiskeltava ammattisisältö, sen sijaan opiskelijan tulee etsiä netistä ohjelmaan kuuluva aines. Perustehtävän edellyttämiä auttamissuhteita korvataan suhteilla koneisiin ja kalliisiin kaiken lupaaviin ohjelmiin. Ohjelmien tuottajat vyöryttävät organisaatioon uusia ohjelmia, joihin henkilöstön edellytetään keskittävän, potilaiden ja asiakkaiden sijaan. Kiihtyvä parisuhteiden katkeaminen ja vaihtuminen, parisuhteen ja avioliiton solmimattomuus sekä perheen perustamisvaikeus ovat aikamme ilmiöitä. Ne ilmentänevät maailman tilasta olevaa epävarmuutta, mutta mitä ilmeisimmin ylisukupolvista sisäistettyä vanhemmuuden puutetta, vanhempien menettämistä parina ja lasten kannettavaksi tulleita taakkasiirtymiä sukupolvesta toiseen. Sisäistettyjen vanhempiparien, pari- ja kolmiosuhteiden systeeminen vaikutus kollektiivisen piilotajunnan kautta yhteiskunnalliseen päätöksentekoon on kiinnostava. Edellä kuvatuilla yhteiskunnan rakenteissa näyttäytyvillä ilmiöillä on samanmuotoisuutta ero- ja uusperheiden vanhemmuuteen. Liian moni lapsi kysyy omaa paikkaansa ja kokee sietämätöntä ulkopuolisuutta vaihtuvien ihmissuhteiden verkostoissa. Lapselta puuttuu suhde aikuiseseen, jossa suhteessa lapsen kasvu ja kehitys, mieli ja sen toiminnot voivat rakentua. *Sisäisten objektien sisäistämisen ja ulkoistamisen kierrosta tulee sukupolvia ylittävä siirtymisen mekanismi, joka systeemisesti koskee niin parisuhteita kuin yhteiskunnallista päätöksentekoa.*

Kun sairaus, kipu ja kärsimys ovat läsnä kahden ihmisen kohtaamisessa, kokemastaan yhteydestä voi muodostua toivon kannattelija. `Tässä ja nyt` hetkessä jaettu emotionaalinen kokemus merkitsee uuden yhteyden syntymistä sisäisenä kokemuksena. *Sisäistetyistä yhteydestä voi syntyä sisäinen*

toivo. Kokemus, jolla on henkilökohtaista merkitystä, tallentuu (representoituu) ihmisen mieleen. Inhimillinen kokemus on aina jonkin tunnetilan sävyttämä. Tilanteessa elämyksellisesti läsnä olevan tunnetilan tavoittaminen auttaa pääsemään selville yksilön sisäisistä ristiriidoista ja kokemuksille antamistaan merkityksistä. Yhteys omaan itseen, omaan sisäiseen todellisuuteen toteutuu peilautumisessa toiseen. *Jean-Paul Sartre* on kirjoittanut: ”*Näen itseni, kun joku näkee minut.*” Tukea ja apua tarvitsevan ihmisen kohtaamisessa eettisenä periaatteena on toisen ihmisen kunnioitus, eläytyvä kuunteleminen ja kuuleminen. Empaattisen ymmärryksen ilmapiirissä vastaanotetuksi tuleminen voi helpottaa autettavaa ajankohtaisen taakkansa kantamisessa. Tilanne, jossa on sanattomasti läsnä kysymys selviytymisestä, haastaa niin autettavan kuin auttajan sisäisen toivon. Kysymys on kummankin yhteydestä omaan sisäistettyyn kokemukseen ahdistuksesta, kivusta ja kärsimyksestä sekä niiden kanssa selviytymisestä. *Leila Keski-Luopa* (2018, 371) kirjoittaa, että sellainen ihminen, joka on oppinut tuntemaan omaa sisäistä maailmaansa, oppii tunnistamaan myös toisen sisäisessä maailmassa kehittyviä ilmiöitä. Vasta yhteydestä omaan itseen ja omiin tunteisiin on mahdollista eläytyä toiseen ja pyrkiä ymmärtämään toisen kokemusta.

Leila Keski-Luopa (2018, 246) kirjoittaa ihmisen sisäisen elämismaailman ytimistä. Ihmisenä oleminen ja eläminen toteutuu suhteissa. Ihmisen minuus ja identiteetti rakentuvat suhteessa ulkomaailmaa ja sen ihmisiin. Käsitettä `minä´ ei ole olemassa ilman `sinua´. Ihminen tuntevana, näkevänä, ajattelevana ja muistavana olentona ei ole myöskään irti siitä maailmasta, missä hän elää. Ihminen on oman elämänsä päähenkilö, *subjekti*, joka tuntee, ajattelee ja toimii. Jokainen ihminen on oma *persoonansa*, jolla on omat intentiot toiminnalleen. Jokainen ihminen on myös oman kokemuksellisen historiansa tulosta, jossa hän rakentaa omaa persoonallista identiteettiään. Identiteetti on suhdekäsite. Se kehittyy vuorovaikutuksessa sosiaaliseen ympäristöön *sisäistämisen*- ja *ulkoistamisprosessien* kautta. Identiteetin muodostumista voidaan kuvata toisaalta *sosialisaatioprosessina*, jossa yksilö omaksuu yhteisönsä arvot ja normin, jolloin hänestä tulee yhteisönsä jäsen, ja toisaalta *individuaatioprosessina*, jossa yksilö erottuu muista omaksi yksilölliseksi itsekseen. Näissä prosesseissa hän joutuu tekemään *sisäistä psyykkistä työtä* ratkaistakseen *ulkoisen* ja *sisäisen* paineen välisen jännitteen. Näissä prosesseissa muodostuu ihmisen psyykkinen rakenne, jonka tehtävänä on suojella hänen yksilöllistä olemassaoloaan ja kehittymistään. Identiteetin sisältö ilmaisee, miten kyseinen henkilö on onnistunut ratkaisemaan ulkoisen ja sisäisen välisen jännitteensä. (*Keski-Luopa* 2018, 243). Sisäisen toivon kannalta tulisi säilyttää riittävä yhteys omaan sisäiseen, että ei joudu pelkästään `ulkoisten´ ohjelmoimaksi.

Lapsi sisäistää vanhemmat yksilöinä ja parina. Vanhemmilla parina on lapsen kasvuun ja kehitykseen suurempi vaikutus kuin on totuttu ajattelemaan. Vanhempien keskinäisen suhteen tajuamisella on lapsen mieltä organisoiva merkitys. Kun vanhempien keskinäinen yhteys koetaan rakastavana niin, että siinä siedetään vihaa, se tuottaa lapsen mieleen prototyypin kolmen suhteesta, jossa hän on todistajana, mutta ei osallistujana. Edellä oleva lause on *Ronald Brittonin* (1998) ajatus lapsen turvallisuuden perustasta. Kolmen asetelmassa lapsen mieleen syntyy *kolmas positio*, mistä käsin hän voi havainnoida vanhempien keskinäistä suhdetta ja tulla heidän havainnoimakseen. Mieleen syntyneen kolmannen position saavuttamisen kautta kehittyy *kolmiotilan kokemus*. Vanhempien suhteesta ulkopuolelle jäämisen kokemusta tarvitaan kykyyn itsereflektioon ja oman mielen sisäiseen työhön. Yksilön mieleen rakentuva kolmiotila tuo vapautta ajatella ja säilyttää yhteys itseen. Tulee kykyä nähdä itsensä vuorovaikutuksessa toisiin ja tarkastella asioita toisen näkökulmasta niin, että voi säilyttää silti oman näkemyksensä. Lapsi samastuu vanhempiinsa sekä

parisuhteeseen heidän välillään. Tarvitsemme kolmiosuhteita toisen näkemiseen toisena sekä toistemme kohtaamiseen. Riittävän kokemuksellisesti koetun kannattelevan kolmiotilan toistuvuus mahdollistaa sisäisen toivon elävyyttä. Sairastuessamme joudumme kokemaan ulkopuolisuutta, kysymään omaa paikkaamme suhteessa itselle merkittäviin toisiin. (Tuhkasaari 2019, 262-303)

Sisäinen toivo – toivo sisäisenä voimavarana rakentuu varhaisessa vauvan kokemuksessa ydinyhteydestä, aistimuksista, lämmöstä, kosketuksesta, rakastavasta katseesta, hoivasta, suojasta, huolenpidon jatkuvuudesta, rauhoittavasta sylistä ja mielihyvän saavuttamisesta mielipahan jälkeen. Sisäisen toivon perusta luodaan ensimmäisen puolentoista vuoden aikana. Riittävän oikea-aikaisen tyydytyksen saaminen turvaa sisäisen perustuottamuksen muodostumista suhteessa pettymyksen aiheuttamaan epäluottamukseen. Läpi elämän erilaisissa tilanteissa ja muutoksissa, missä joudumme kysymään omaa itseämme ja identiteettiämme, joudumme yhteyteen omaan sisäiseen ja aikaisempiin kokemuksiimme. Erilaiset luopumiset, kriisit ja traumaattiset kokemukset, joista olemme selviytyneet, muodostuvat sisäiseksi toivoksi kohdata ja selviytyä seuraavista muutoksista. Luopumiskokemukset avaavat nykyhetkeä ja omaa itseä koskevan todellisuuden. Kokemukset, joissa joudumme psyykkiseen sisäiseen työhön auttavat omien rajojen löytämistä. Tulee tuntuma aiemmin yhteydettömässä tilassa olleisiin omaan itseen kuuluviin puoliin. Mahdollisen aiemman idealisaation ja kaikkivoipuuden sijaan voimme saada yhteyden omaan avuttomuuteen, kypsään riippuvuuteen toisesta, vaille jäämiseen ja omaan tarvitsevuuteen. Tai vastaavasti, jos kokemusta omasta itsestä on leimannut riittämättömyys ja epäonnistumisen pelko, psyykkisen sisäisen työn avulla tulee mahdolliseksi oman itsen hyväksyminen ja onnistuminen omien rajojen puitteissa.

Psyykkinen kehitys läpi ihmisen elämän toteutuu suhteessa toiseen. Sisäistetty kokemus yhteydestä, rakastetuksi tulemisesta ja rakastamisesta kantavat luottamuksena uusien yhteyksien muodostumiseen. Varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhteet ja sisäistetyt objektisuhteet ovat perusta myöhemmälle turvallisuudentunteelle, kokemukselle omasta itsestä, omasta olemassaolosta, omasta arvosta ja omien kokemusten oikeutuksesta sekä ihmissuhteiden luotettavuudesta. Vauvan kokemus eheydestään ja rajoistaan vahvistuu kannattelevassa sylissä, äidin äänestä, tuoksuista, nännistä vauvan suussa. Imetystilanteessa äidin sylin kannatteleva vauva tavoittaa äidin rinnan tavalla, jonka hän tarvitsee, samalla kun äitiin syntyvä katsekontakti synnyttää vauvassa perustavaa laatua olevan ruumiillisen kokemuksen. Lapsen ollessa emotionaalisessa, kannattelevassa sylissä hänen mieleensä rakentuu muistijälkiä, tapahtumakokonaisuuksia, jotka mahdollistavat ennakoimisen ja tunnistamisen. Lapsen ydinminuus alkaa kehkeytyä, jolloin myös tilallinen ja ajallinen eheys alkaa mahdollistua. Mielen eheys ja sen lujuus, kyky välttyä hajaantumistilaan joutumiselta, on perusta kehitykselle kohti eriytynyttä ja itsenäistä yksilöä, joka voi olla elävässä ja luovassa vuorovaikutuksessa sekä omaan sisäiseen, että ulkoiseen maailmaan, kyeten erottamaan ne toisistaan. (Mankinen 2007)

Vauvan kokemat ensimmäiset objektit ovat osa-objekteja, jotka ovat lohkottuina *’hyviksi’* ja *’pahoiksi’*. *’Paha’* rinta koetaan pahana, ei pelkästään vauvaa frustrativana, vaan koska vauva projisoi siihen aggressionsa. Sisäisten tuhoavuuksien uhkaamana vauva projisoi tuhoavuuden hoivaajaan, jonka vihaa hän pelkää. Näin on alun perin muodostunut vihamielisen objektisuhteen prototyyppi. Vastaavasti *’hyvästä’* rinnasta tulee prototyyppi sille, mitä läpi elämän koetaan hyväntahtoisuudeksi ja lempeän rakastavaksi. *Melanie Kleinin* (1935; Bronstein 2007) mukaan *’hyvä objekti’* muodostaa minuuden ytimen (minuus, ego on se osa selfistä, jota kutsutaan

subjektiiviseksi selfiksi, self tarkoittaa koko persoonaa). Sisäistetty hyvä objekti toimii vastavoimana ahdistukselle, joka muutoin saa aikaan maanisia defensesjä, lohkomista, sijoittavaa samastumista (projektiivista identifikaatiota), kaikkivoipuutta ja primitiivistä idealisaatiota. Sisäistetty hyvä objekti lisää minuuden eheyttä. Ihmisen minuuus kehittyy hyvän äitiobjektin ympärille. Samastuminen äidin hyviin puoliin, isän hyviin puoliin ja vanhempien yhteydestä syntyvään hyvään kantanäkyyn, lapselle muodostuu perusta myöhemmille hyvälle samastumisille. Lapsen mielen integraation edetessä osa-objektit muuttuvat kokonaisobjekteiksi. Lapsen tunne-elämän kannalta ja myöhemmän suhteessa toiseen olemisen kannalta ei ole samantekevää samastuuko hän pääasiassa hyviin vai pahoihin objekteihin. Hyvästä sisäisestä objektista muodostuu persoonallisuuden ydin. Sisäistetty hyvä objekti mahdollistuu silloin, kun vanhempi kykenee auttamaan lasta hyvän ja pahan integraatiossa. Ydinminuuus syntyy lasta varten olevan vanhemman läsnäolosta. Sisäistetty riittävän hyvä kokemus toisesta ja omasta itsestä helpottaa ahdistuksen käsittelyä, elämässä koettavaksi tulevaa luopumista, pettymistä ja menetyksistä selviytymistä. Eriytyminen ja yksilöityminen toteutuvat psykologisen syntymän kautta suhteessa vanhempaan ja vanhempien keskinäiseen suhteeseen. Integraatioprosessissa tulee kohdattavaksi vanhempien suhde rakkauteen ja vihaan, kyky sisällyttää lapsen tunteita ja kokemuksia sekä kyky kolmenkeskisiin suhteisiin.

Toisiaan seuraavat ikä- ja elämänvaiheet sekä niihin liittyvät kehitystehtävät toteutuvat yksilöllisenä prosessina. Kasvussa ja kehityksessä rakentuvat ihmisen *mielen toiminnot* sekä niihin liittyvät peruskokemiseen kuuluvat *mielen tilat – positiot*. Kehitys etenee kahden sisällöltään toisistaan poikkeavan ahdistuksen sävyttämänä tiloina *skitso-paranoidisena* (PS) ja *depressiivisenä* (D) positiona. PS-positiossa lapsi/ihminen kokee jonkin ulkopuolisen olevan `paha` uhkaava tai kostava. D-positiossa lasta/aikuista ahdistaa fantasia omien pahojen tai aggressiivisten yllykkeiden aikaansaamasta vaikutuksesta toiseen. Molemmat positiot sijoittuvat ajallisesti lapsen ensimmäiseen ikävuoteen. PS-positiossa lapsi on osaobjektivaiheessa, jolloin hän hahmottaa äidistä vain `osia` ja jolloin vallitsevana on mielihyväperiaate. Pyrkimyksenä on mielihyvätyydytyksen tai epämieluisien tuntemusten poistaminen, oman turvallisuuden varmistaminen. PS-mielentila on reaktio miellyttävän ja epämiellyttävän väliseen jännitteeseen. Projektion avulla ihminen pyrkii poistamaan pahan ja häiritsevän (*projektio*) ja ottamaan sisäpuolelleen (*introjektio*) kaiken hyvän ja turvallisen. D-positiossa lapsi kokee äidin `kokonaisena`. D-positiossa on kykyä tuntea empatiaa toista ihmistä kohtaan. PS-tilassa ihminen kokee asemansa jatkuvasti uhattuna, jonka vuoksi sitä on pakko koko ajan puolustaa. D-positiossa oleva ihminen kantaa huolta toisen ihmisen hyvinvoinnista. (Keski-Luopa 2018, 283-284) Ihminen tekee jatkuvaa psyykkistä sisäistä työtä näiden mielen tilojen vaihdellessa, jolla on vaikutusta kokemukseen todellisuudesta, turvallisuudesta, suhteesta omaan itseensä ja toiseen. PS-position turvattomuudessa sisäinen toivo uhkaa kadota. Toisaalta paradoksaalisesti juuri sitä kautta, kun joutuu käymään kokemustensa ääri rajoilla, voi vasta löytää sisäisen toivon.

Kasvuun ja kehitykseen kuuluvien samastumista edeltävien sisäistysten perusta on lapsen kokemassa huolenpidossa ja kannattelussa (Winnicott 1976; *holding*) – vauvan ajassa olemisessa, jotka turvaavat jatkuvuudenkokemuksen sisäistämisen, lapsen rytmien tunnistamisen ja *potentiaalisen tilan* luomisen. Potentiaalinen tila on *transitionaali-ilmiön* kokemus, joka kuvaa äidin ja vauvan yhteistä mielikuvamaailmaa, jossa sijoittavat samastukset toteutuvat molemminpuolisesti. Lapsen mielen maailma siirtyy äidin mieleen ja päinvastoin. Potentiaalinen

tila tarkoittaa tajunnan luomaa tilaa, jossa syntyvät kehitystä edistävät luovat prosessit. Transitionaali-ilmion kokemus samoin kuin myöhemmin kyky olla yksin saattavat olla seurauksena prosessista, jossa sisäistetään äidin kannattelufunktio emotionaalisenä kokemuksena. *Donald Winnicott* näkee edellä todetun kolmannen kokemuksen alueen *symboloimisen alkuperänä ja mahdollistajana* (Winnicott 1971; Ogden 1994). Ajasta tulee ulkoisen maailman edustaja, joka on lapsen kontrollin ulkopuolella. Lapsen psykologinen kehitys ja eriytyminen voivat toteutua vanhemmuuden suojaamassa turvallisessa kokemusmaailmassa ja symbolisaation avulla.

Sisäistysten perustana lapsen kokemusten käsittelyssä ja prosessoinnissa on merkittävintä hoivaajan kyky *sisällyttää* lapsen mielessä toteutuvaa (Bion 1962; *container – contained*). Kyseessä on varhaisin vuorovaikutuksen muoto, jossa äiti vaistonvaraisesti (reverie) tunnistaa ja ottaa vastaan lapsen kokemuksen, tunteet ja niihin liittyvät tarpeet sekä `vastaa´ niihin. Äiti sisällyttää mielessään tunnistamaansa ja oman mielensä avulla käsittelee ja palauttaa vastaanottamansa ja ymmärtämänsä lapselle sellaisessa muodossa, että lapsi kykenee ottamaan palautetun vastaan. Sisällyttäminen ei kohdistu vain siihen, mitä ajatellaan, vaan miten prosessoidaan koettuja ja elettyjä kokemuksia. Ihmisen minuus on ruumiillinen ja mielellinen. Ajatteleva ja kokeva mieli kehittyy, kun lapselle tulee kokemus, että `toisen mieli auttaa minua pitämään itsestäni huolta´. Kun mieli ei kykene ajattelemaan ja prosessoimaan tarvittavaa, ruumiilliset oireet tulevat ajattelun avuksi. Kun ajatteleva mieli ei kehity ja jäädyään ruumiilliseen tilaan, silloin lapselta on puuttunut kokemus `toisesta´, jonka mielessä lapsi on ja joka oman mielensä avulla ymmärtää lasta ja lapsen tarpeita niin, että fyysisen huolenpidon ohella toinen huolehtii myös lapsen emotionaalisista tarpeista. *Kokemus sisällytetyksi tulemisesta sisäistetään kyvyksi antaa omille kokemuksille merkityksiä ja työstää niitä.* Ihminen saa mieleensä välineet, joiden avulla seuraa lisääntyvä kyky tavoittaa kokemuksiaan, vielä ajattelemattomia ajatuksia ja tehdä mielessä psyykkistä sisäistä työtä. Kun oma olemassaolo tulee sisäisesti turvallisemmaksi ja kun mielestä löytyy tilaa käsitellä kokemuksiaan, ajattelen sen lisäävän ihmisen sisäisen toivon kokemusta. Tarvitsemme sisällyttämistä koko elämän ajan, jonka toteutumiseen tarvitsemme toista ihmistä ja suhdetta toiseen.

Ihmisen psykologisen kehityksen kolme keskeistä virstanpylvästä ovat: itsen (selfin) ja toisen (objektin) eriytyminen, *self- ja objektikonstanssin syntyminen, yksilöityminen ja itsenäistyminen.* Tarvitaan kykyä erottaa itse ja toinen, kokea riittävää toisen pysyvyyttä, vaikka tunteet toista kohtaan vaihtelevat. Vastaavasti tarvitaan kykyä kokea riittävää oman itsen jatkuvuutta, toisen suhtautumisesta huolimatta. Nuoruusiässä kerrataan ja siihen tiivistyvät kaikki aikaisemmat kehitysvaiheet, niissä koettu, toteutunut, ja toteutumatta jäänyt. Nuoruuden kehitystehtävänä ovat; vanhemmista eriytyminen, yksilöityminen ja itsenäistyminen, vanhempiin samastumisen purkaminen tai/ja omaan riittävän erilliseen identiteettiin samastusten liittäminen, oman sukupuolisen ruumiillisuuden luominen, sukupuolisen identiteetin – oman seksuaalisuuden lujittuminen sekä henkilökohtaisen tulevaisuuden luominen. Nuoruuden kehitystehtävistä selviytymisellä on ratkaiseva merkitys kykyyn aikuisen vastuuseen ja vastavuoroisiin suhteisiin. Ihmisen tietoisuus todellisuudesta, myös omasta olemassaolostaan kehittyy asteittain.

Jokainen elämäntapahtuma on mahdollista nähdä jonkinlaisena identiteettikriisinä, jossa kokevan ihmisen on jatkuvasti tehtävä valintaa, mihin suuntaan tai minkä puoleen hän kääntyy tehdäkseen itsensä ja arvojensa kannalta parhaan mahdollisen valinnan tai ratkaisun. Identiteetti uusiutuu ja muotoutuu koko elämän ajan kokemusten ja eteen nousseiden haasteiden pohjalta. *Erik H.*

Eriksonin (1959, Keski-Luopa 2018, 288) mukaan *nuoruusiän erityisenä kehitystehtävänä on ehyen identiteetin perustan löytäminen, jotta psyykinen työ olisi helpompaa*. Ehyt identiteetti edellyttää muilta saatavan palautteen työstämistä omassa mielessä. Muiden käsitykset itsestä on joko hyväksyttävä tai hylättävä. Nuori rakentaa kuvaa itsestään vielä muiden suhtautumisen perusteella. Nuori etsii itseään erilaisten roolien ja kokeilujen kautta. Nuoruusiän kehitysvaiheen vaarana on, että identiteetti jää epäselväksi tai negatiivisten itsekokemusten täyttämäksi. Erillisyyden lisäksi nuori tarvitsee riittävää turvallisuuden tunnetta. *Perusluottamus* on edellytys tasapainoisen identiteetin syntymiseksi. Sen perusta luodaan lapsuudessa. *Perusluottamus* tarkoittaa sitä, että yksilöllä säilyy vaikeissakin tilanteissa luottamus siihen, että hänet on jo lähtökohtaisesti hyväksytty yhteisön jäseneksi. Riittävän perusluottamuksen omaava ihminen ottaa vaikeudet vastaan haasteina. Silloin voi olla yksin tuntematta itseään yksinäiseksi tai nauttia toisten seurasta, mutta omilla ehdoillaan. Yksinolo voi merkitä sisäistä rauhaa, toisin kuin epäonnistuneesta identiteettikehityksestä kärsivälle tapahtuu. *Perusluottamuksen* vajeesta kärsivällä ihmisellä on negatiivinen käsitys itsestään, joka voi merkitä joko pakonomaista seuran ja viihdykkeiden etsimistä tai vetäytymistä pois ihmiskontakteista. Nuoren vetäytyminen voi kokemuksenaan tarkoittaa sitä, että hän ei ole löytänyt hyväksyttävää asemaa muiden ihmisten joukossa eikä voi siten uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. (Keski-Luopa 2018, 288)

Psyykinen *ahdistus* kuuluu ihmisen terveeseen kokemukseen. Ahdistus liitetään merkinä sisäisestä ristiriidasta kahden vastakkaisen ratkaisua edellyttävän asian, tunteen tms. välillä, `haluamisen´ ja `ei-haluamisen´ välillä. Valinnan tekeminen haastaa yksilön minuuden/selfin ja mielen toimintoja, kykyä sitoa ahdistusta valintojen mahdollistumiseksi. Psykoanalyttisessa teoriassa ahdistus merkitsee psyykkisen kehityksen käännekohtaa, jossa se voi toimia toisaalta kehittymistä tukahduttavana, toisaalta sitä käynnistävänä voimana. Ahdistuksen keskeinen merkitys ihmisen kehityksen kannalta tulee esille *Wilfred R. Bionin* (1967) teoriassa. Hän kuvaa ihmisen elämän alusta loppuun jatkuvana kamppailuna katastrofin kokemuksen ja toivon kokemuksen välillä. Ilman katastrofin tunnetta ei olisi selfiä eikä selfiä ilman katastrofin tunnetta. Ahdistus on mukana vaihtuvien mielentilojen kamppailussa psyyken integraation ja dis-integraation välillä. (Keski-Luopa 2018, 133)

Sigmund Freud näki ihmisen ensisijaisena haluamisen ja sen kautta tapahtuvan tajunnan synnyn mielihyvän tavoitteluna ja mielihyväkarkottamisena. Bion on painottanut näiden lisäksi ihmisen luontaista *halua totuuteen* ja tietoon. Bion on laittanut mielihyvänäkemyksen tilalle *henkisen kasvun* sekä *itseymmärryksen lisäämisen*. Kun ihmisen mielen toiminnot kehittyvät, halu totuuteen lopulta voittaa kamppailun. Mielen toiminnot kehittyvät sen mukaan, kun ihminen uskaltautuu selvittämään totuutta itselleen. Ajattelen, että se on perimmäältään yhteyttä omaan itseän, itsereflektiota, itsekokemuksen vahvistumista ja sitä kautta kykyä yhteyteen toiseen. Kun totuus tuottaa psyykkistä kipua, se merkitsee ihmiselle psyykkistä sisäistä työtä. Bion korostaa, että ihminen oppii säätelemään, millaista kipua hän voi sietää. Sisäistä kipua ylläpitävinä voivat olla vaikeat tunteet, pelko, häpeä, syyllisyys, viha, katumus ja masennus. Sen sijaan, että kipeistä tunteista pyritään eroon Bionin mielestä on tärkeää tunnistaa niitä ja oppia sietämään tilanteeseen ja elämään kuuluvina tosiasioina. Bion ehdottaa tietoisien ja tiedostamattomien käsitteiden rinnalle otettavaksi käyttöön käsiteparia: *täydellinen – epätäydellinen (finite – infinite)*. *Juuri tämän hämärän peitossa olevan, vielä epätäydellisenä hahmottuvan mielen sisällön hahmottamisessa on ihmisen itseään*

tiedostavan reflektion tehtävä, joka tuo hänelle jatkuvan kehittymisen mahdollisuuden. (Keski-Luopa 2001, 246)

Johannes Myyrä (2004) kirjoittaa Martti Siiralan juhla kirjassa filosofi Emmanuel Lèvinaksen (1971) ihmiskäsityksestä, jonka mukaan ihmisen määrittää kohtaaminen toisen ihmisen kanssa. Toinen kohtaa meidät kasvoina, kokevina, käsittävinä ja ilmaisevina kasvoina, jotka kääntyvät toisen puoleen. Toinen osoittaa ihmiselle, kuka hän on. Ehdottoman toinen on toinen ihminen, Toinen vapaus, jota en voi hallita. Voin ainoastaan tarjota hänelle kodin aluetta, tilan toiselle... toinen on joka kerta uusi. En voi ennakoida häntä. W.R Bionin mukaan terapeutin tulee toimia ilman muistia, halua ja ymmärrystä – olla vapaa ennalta tietämiseltä. Lèvinakselle ihmisen kasvot ovat merkittävät: ”Toisen kasvot panevat minut suhteeseen olemisen kanssa. Ne vaativat vastausta; tämä vastaus ei voi olla vain pelkkä reaktio. Se ei voi jäädä vain kahden väliseksi. Kaikki, mitä tapahtuu kahden välillä, koskee koko maailmaa. Kolmas katsoo minua toisen silmien kautta. Koko ihmiskunnan läsnäolo on minua katsovissa silmissä. Toinen asettaa vapauteni kyseenalaiseksi ja kutsuu vastuuseen. Kaikkien ihmisten veljeys ei selity heidän samankaltaisuudestaan eikä yhteisestä syystä. Juuri vastuuni minua vastapäätä katsovista ehdottoman vieraista kasvoista muodostaa alkuperäisen veljeyden tosiasian. (Lèvinas 1971, 235) Myyrän näkemyksen mukaan edellä olevan muistuttaa paljon psykoanalyttikko Martti Siiralan käsityksiä *ihmisyyssidentiteetistä*.

Ihmisen sairastuessa tai kohdatessaan erilaisia kriisejä ja traumaattisia kokemuksia, hän turvaa omassa mielessään rakentuneeseen sisäiseen toivoon. Kun aiemmin koetun elämän hallinnan, ymmärrettävyyden ja mielekkyyden koetaan hävinneen, tiedostamattomasti turvaudutaan mieleen tallentuneisiin kokemuksiin itselle merkittävistä toisista ja suhteista heihin. Tarvittavan avun kannalta merkittävää on toisen ihmisen läsnäolo, katse, kuunteleminen ja kuuleminen, kannattelu ja sisällyttäminen – samat toiminnot kuin lapsen kasvussa ja kehityksessä aiemmin kuvattuna.

Ihmisessä säilyvät elämänkestoisena eri vaiheissa omaan itseen tallennetut kokemukset, sisäistykset, samastumiset, ristiriidat ja prosessit, jotka voivat aktivoitua kaikissa ikä- ja elämänvaiheissa. Yhteydettömään tilaan jääneet oman itsen puolet pyrkivät saamaan tilan ajankohtaisissa suhteissa. Iästä riippumatta ihmisessä on *’sisäinen lapsi’* omine rakastetuksi, nähdyksi, hyväksytyksi ja lohdutetuksi tulemisen kokemuksineen. Voimme tunnistaa *’sisäisen lapsen’* viestit kokemastaan yhteydestä suhteessa omaan sisäiseensä ja toivomastaan yhteydestä toiseen. Näin päädyn ajatukseen, että sisäinen toivo on hyvästä luovasta yhteydestä yhä uudelleen syntyvä kolmas, joka merkitsee ihmisen sisäistä luottamusta hyvän yhteyden paluuseen. Toivo on myös nimi, joka voidaan antaa lapselle.

Bion W (1962). *Learnig from Experience*. Lontoo: W. Heinemann.

Bion W (1967). *Second Thoughts: Selected Papers in Psychoanalysis*. Lontoo: William Heinemann Books Ltd. Reprinted 1993. Lontoo: Karnac Books.

Britton R (1998). *Belief and Imagination. Explorations in Psychoanalysis*. Lontoo: Routledge.

Bronstein C (2001/2007). *What are internal objects? Teoksessa Bronstein C (toim.) Kleinian Theory. A contemporary perspective*. London & Philadelphia: Whurr Publishers.

- Eriksson EH (1959). *Identity and the Life Cycle*. Lontoo: Norton.
- Keski-Luopa L (2001). *Työnohjaus vai superviisaus. Työnohjausprosessin filosofisten ja kehityspsykologisten perusteiden tarkastelua*. Jyväskylä: Matanoia Instituutti.
- Keski-Luopa L (2006). W.R. Bionin psykoanalyttinen ajattelu ja hänen teorianensa ajattelun kehittymisestä. Kirjassa: Mälkönen K. Sammallahti P. Saraneva K. Sitolahti T. (toim.) *Psykoanalyysin isät ja äidit*. Helsinki: Therapiea-säätiö.
- Keski-Luopa L (2018). *Kohti kokonaisvaltaista työnohjauksen teoriaa. Työnohjaus intersubjektiivisena kehitysprosessina*. Jyväskylä: Metanoia Instituutti.
- Klein M (1958). *On the develop of mental functioning*. In *Envy and Gratitude and Other Works 1946-1963: The Writings of Melanie Klein*. Vol III. Lontoo: Hogarth Press.
- Lèvinas E (1971). *Totalitè et infini*. Paris: Kluwer Academic.
- Mankinen K (2007). *Lapsen psyykinen sairastaminen*. Schulman M. Kalland M. (toim.) *Lastenpsykoterapia ja sen vuorovaikutukselliset ulottuvuudet*. Helsinki: Therapiea-säätiö.
- Myyrä J (2004). *Päästä meidät pahasta*. Kirjassa: Kirjassa: Rohkeus totuuteen. Martti Siiralan juhlaKirja. Heinonen ML, Myyrä J, Rökköläinen V, Siltala P, Vätkki T. Helsinki: Therapiea-säätiö.
- Ogden T (2004). *On holding and containing, being and dreaming*. *International Journal of Psychoanalysis*. 1349-1364.
- Siirala M (1983). *From Transfer to Transference*. Helsinki: Therapiea Foundation.
- Siltala P (2016). *Taakkasiirtymä – Trauman siirto yli sukuolvien*. Helsinki: Therapiea-säätiö.
- Tuhkasaari P (2019). *Kolmiosuhteiden ylisukupolvisesta vaikutuksesta parisuhteeseen*. Kirjassa: Aavaluoma S. Anttonen A. Lähteensuo J. (toim.) *Parisuhde kolmantena – psykoanalyttisia kirjoituksia paripsykoterapiasta*. Helsinki: Therapiea-säätiö.
- Winnicott DW (1971). *Playing and Reality*. Lontoo: Tavistock Publications.
- Winnicott CW (1976). *The Maturation Processes and The Facilitating Environment*. Lontoo: Hogarth Press.