

Tunteiden säätely kehopsykoterapiassa

T O R - E R I K S Ö D E R H O L M

Psykoterapiassa ovat keskeistä tunteet, ja ne kumpuavat kehosta. Ajatukset virtaavat verbaalisina assosiaatioketjuina, usein etäällä kehosta ja tunteesta, kun kuvittelemme tai älyllistämme jotain tai kun meillä on pakkoajatuksia. Tunteita voi tunnistaa kehon ja toiminnan kautta.

Tunnesäätely on yleispsykologian käsite. Tämän tekstin lähtökohtana ovat omat havaintoni psykodynaamisena ja kehopsykoterapeuttisena psykoterapeuttina. Perinteisesti psykoanalyysi tähdentää vahvasti sanaa. Kuitenkin sekä historiallisesti että kliinisessä työssä on havaittu, että sanat ankkuroituvat kehoon. Sanat välittävät kehon viestejä, jotka tosin saattavat välittää muuta kuin sen, mitä sanotaan. Esimerkiksi jos henkilöä hermostuttaa asettua vastahankaan, hän tuleekin sanoneeksi kyllä. Merkitys voi ilmetä sanoitta, ryhdissä tai muuten asettumisessa näyttämölle. Keskusteluissa havaitsemme aina säätelyä, joka on keskeisesti kehollista ja tunteiden säätelyä. Sanojen ohessa on myös ääneen lausumatonta. Voimme käsitellä tunteita pohtien niitä tietoisesti pintatasolla, mutta se ei riitä. Huomaamme herkästi sanallisen viestin ohella ilmaistun, myös syvästi tiedostamattoman, jota ei voikaan muotoilla verbaalisesti.

Terapioissa ilmaistaan tiedostamisprosessin edetessä paljon eksplisiittisesti, mutta paljon jää tietoisuuden ulkopuolelle. Kaikkea sanatonta ei ole aina mahdollista tai edes toivottavaa sanallistaa. Sisäistä maailmaa voi ilmaista eri tavoin, joskus verbaalisesti, joskus ei. Tässä tekstissä käsitelen tunnesäätelyn teoriaa ja tutkimusta ja havainnollistan psykoterapeutin työtä tapauskuvauksilla. Olen muuttanut henkilöihin liittyviä tietoja niin, etteivät he ole tunnistettavissa.

Tilaa säätelylle

Ei riitä, että tunteet koetaan ja ilmaistaan. Psykoterapiaan kuuluu välittömän tunteiden ilmaisun lisäksi pohdinta ja työstäminen. Spontaaneja reaktioita muokataan, jotta helpotettaisiin sopeutumista senhetkiseen tilanteeseen ja saavutettaisiin pitemmän tähtäimen tavoitteita. Stressitilanteissa ihmiset tarvitsevat muiden apua säätelyyn. Tunneilmaisuihin vaikuttavat sekä tahdonalaiset, käsitteellisesti rakentuvat (*top-down*) prosessit että tiedostamattomat, subkortikaaliset (*bottom-up*) prosessit. Dynaamiset takaisinkytkennät kietovat ne yhteen.

Kehopsykoterapiassa valmistellaan tilaa sekä kehollisina, automaattisina reaktioina esiin tulevalle että tietoisesti sanoina ilmaistulle. Terapeutti ja potilas tutkivat yhdessä, mihin huomio kiinnittyy.

Neurobiologi ja evoluutiopsykologi Jaak Panksepp erittelee ja hahmottaa perustavanlaatuiset primaariset affektisysteemit. Hän painottaa, että tarvitsemme sekä *top-down*- että *bottom-up*-prosesseja. Affektisysteemit ovat kehityksellisesti kognitiivisia varhaisempia, perustavanlaatuisia ja toimivat nopeasti ratkaisevissa tilanteissa, kun arvioidaan sisäistä ja ulkoista maailmaa. Hän toteaa, että meillä on tietoisessa maailmassamme kiusaus sulkea pois se, mikä tapahtuu affektien tasolla. Tunteiden tuntemiseen emme tarvitse sanoja. Kielemme on kaikkein tuorein aivojemme kehitystuote. Tunteet ovat keskeisiä siinä, että olemme aktiivisia, eivätkä ne vain prosessoivat informaatiota.

Säätelyn näkökulmaa kehittänyt Allan Schore on todennut psykoanalyysistä, että painopiste on muuttunut viime vuosikymmeninä kognitiivisen ja verbaalisen tutkimisesta tunteiden tutkimiseen. Fokuksessa ovat affektit, autonomiset toiminnot ja stressinsäätely. On osuvampaa puhua kommunikoimalla hoitamisesta kuin klassisesta puhumalla hoitamisesta. Kehollisia tunnetiloja säädellään suhteessa muihin ja fokuksessa on ennen kaikkea tiedostamaton, joka ilmenee vuorovaikutuksessa.

Terapiatilanteeseen voi kuvitella kaksi tiedostamatonta kommunikoimassa keskenään. Tunteet auttavat sopeutumaan elämäntilanteisiin. Tunnesäätelyn puuttuessa tunteet eivät enää edistä sopeutumista. Sen sijaan joudumme säätelemättömään tilaan, jolloin on vaikeaa käsitellä sellaisia tunteita kuin pelko ja häpeä.

Vaikka kehopsykoterapiassa tapahtuu sanattomasti paljon, reflektointi on aivan olennaista. Kehopsykoterapiassa tarkastellaan kehollisuuteen ankkuroituja kokemuksia kuvitelmien ja sanojen avulla. Sanallisen ilmaisun hakeminen saattaa olla ennen-aikaista. Ensin halutaan tuntea ja havaita. On tärkeää, ettei kokemusta puhuta tyhjäksi, ettei ainutkertaista trivialisoida, vaan annetaan tilaa sille, jota ei vielä voi sanoa. Luotetaan prosessiin, jossa jostain tulee ymmärrettävää. Psykoanalyysi arvostaa terapeutin uneksivaa, vastaanottavaista tilaa (*reverie*). Toisinaan voi tulkita ja ymmärtää mutta usein vain ihmetellä. Psykoterapiassa potilas ja psykoterapeutti istuvat tavallisesti kumpikin omalla tuolillaan. Vaikka menetelmä ei olisi kehopsykoterapeuttinen, paikalla on kaksi kehoa vuorovaikutuksessa, joka toimii tai säröilee. Kummallakin on käynnissä oma tunneprosessinsa. Toista ei voi määritellä keholliseksi eikä toista psyykkiseksi, vaan kyseessä on sekä että. Katseet kohtaavat tai väistävät toisiaan, kädenpuristuksen voima on kummallakin erilainen, annamme tilaa toistemme keholle ja motoriikalle, peilaamme toistemme liikkeitä, hengitämme, tunnemme lihakset ja nivelet.

Psykoterapiassa on merkillepantavaa tunteiden säätely, jota tapahtuu sekä erikseen potilaassa ja terapeutissa että yhdessä dialogissa. Säätely on enimmäkseen automaattista mutta saattaa hävitä. Usein juuri tämän alueen ongelmat ovat syynä terapiaan hakeutumiseen. Ihminen voi kokea, että hän on menettänyt psyykkisen tilansa. Silloin hän etsii yhteyttä, jossa on aikaa ja tilaa paranemiseen. Työskentely etenee ihmetellen, ymmärtäen ja odottaen avoimin mielin, mitä on vaikea työstää, tuntematonta kunnioittaen. Ymmärtäminen välittyy paljolti implisiittisesti. Teemat laaditaan sanallisesti, maltillisesti ja avoimen kiinnostuneina juuri siitä, mitä on vaikea ilmaista sanoin.

W. R. Bion on määritellyt käsitteitä, jotka kuvailevat psyken muokkautumista ja sitä, miten tämä kytkeytyy suhteeseen. Hän kuvasi, kuinka sisällyttävä (*containing*) suhde auttaa vauvaa käsittelemään aistimusten maailmaa ja esimerkiksi muuttamaan kivun nautinnoksi ja yksinäisyyden yhteydeksi. Bion kutsui uneksivaksi vastaanottavaisuudeksi (*reverie*) äidin kykyä kohdata avoimesti pikkulapsen projektio. Psykoanalyytikko Michael Parsonsin mukaan tämä vastaanottavaisuus ei suinkaan ole todellisuudesta irrallaan olevaa epämääräisyyttä. Se on eräänlaista valppautta, joka ei edellytä mitään. Se on eräänlaista luottamista tiedostamat-

tomiin prosesseihin ja kuuntelemaan läsnäoloon. Hän toteaa, että analyttikon on oltava luottavainen, suunnilleen niin kuin Nooa luotti tyhjäan taivaankanteen, siihen, että tulva laskeutuu, kun kyyhky ei enää palannut. Psykoterapiassa säätely perustuu kärsivällisyyteen ja vastaanottavaisuuteen, jota kuvataan niin hyvin Bionin traditiossa. Se on turvallisuuden luomista antamalla aikaa ja tilaa. Se on tietoista läsnäoloa.

Kehollinen näyttämö

Pohjoismaiseen psykoterapiaan 1980-luvulla vaikuttaneen Joyce McDougallin (1993) yksi lähtökohta oli *William Shakespeare*: maailma on näyttämö ja me kaikki olemme sen näyttelijöitä. Meidät vedetään paljastaviin elämändraamoihin, joiden käsikirjoitukset vaikuttavat pelottavan toistuvilta. Diagnoosipohjaisen lähestymistavan sijaan hän tutki ihmisten eri puolia, joita voi pitää ristiriitojen täyttiminä, alituisesti tragedia- tai komedianäyttämölle hakeutuvina roolihahmoina. McDougall on myös kuvailut psykosomaattisia ilmiöitä. Hän kirjoittaa, että ne, kuten muut psyykkiset oireyhtymät, voi nähdä selviytymisväylinä. Kun ihminen näivettyy psyykkisesti, hän menettää kyvyn käyttää symboleja. Hän reagoi somatisoimalla toistuvasti ja hänet valtaa kontrolloimaton kiihtymys tai psyykinen tuska. Nujertavassa paineessa emotionaalinen hätä saattaa somatisoitua. Tarjoamalla psykoterapeutille osallisuuden tilanteeseensa potilas voi löytää tavan muokata näytelmänsä käsikirjoitusta.

George Downing kiinnittää huomion keholliseen järjestäytymiseen ja siihen, mitä se merkitsee suhteessa itseen ja muihin. Kaksi hänen korostamaansa asiaa ovat minulle tärkeitä. Downing laajentaa näkymää verbaalis-kognitiivisesta ja nostaa esiin neljä muuta ulottuvuutta: kuvatason, aistimustason, motorisen tason ja emotionaalisen tason. Vapaa assosiointi ja puolustautuminen toimivat kaikilla viidellä ulottuvuudella ja terapeutti suuntaa huomionsa niiden vaihteluille.

Hänen toinen arvokas painotuksensa koskee kehollisia mikrotason prosesseja: miten jokin asia ilmenee tai muuntuu kehollisten muutosten yhteydessä. Ennen tietoista reflektointia on tapahtunut kehon järjestäytymistä. Taustalla olevan järjestäytymisen voimalla keho luo näyttämön, jolla voimme ymmärtää

olevamme tietoisia ja aktiivisesti toimivia olentoja. Näyttämö luodaan elämäntarinasta. Näin kehosta tulee valtaväylä tiedostamattomaan. Psyken representaatiot ovat kuin kehollisista kokemuksista rakentunut verkosto. Osa niistä koodataan sanallisesti, toiset motorisesti. Keho luo näyttämön työkaluinaan motoriset tottumukset. Affektimotoriset mallit ovat rakennuspalikoita, joiden avulla lapsi rakentaa varhaisia mielikuvia eli representaatioita itsestään ja muista. Tämän vuorovaikutuksen tutkiminen tekee mahdolliseksi tukea sekä itsesääteilyä että yhteistä sääteilyä. On mahdollista pyytää avoimesti myötätuntoa tai suojautua välttelemällä arasti. Voi päättäväisesti tähdentää omaa näkökulmaansa tai olla kahden vaiheilla ja peräännyä.

Michael Heller (2012) on tehnyt kaikkein laajimman selvityksen kehopsykoterapian trendeistä. Heller puolustaa erästä alan pioneerin Otto Fenichelin esittämää näkökohtaa. Fenichel ei halunnut yksinkertaistaa psyyken ja kehon suhdetta. Hän suhtautui avoimesti monimutkaisiin syyketjuihin, kannusti tarkkuuteen, arvosti puolustusmekanismien suojaavaa merkitystä ja kehotti kaihtamaan hätköintiä. Heller vertailee psykoterapeuttisia ja vastaavia filosofisia asetelmia. Hän kuvailee taolaista asennetta, tietoisuutta, joka sallii liittoutumisen elämää antavien voimien kanssa, vaikka vielä ei voi ymmärtää sitä, mitä tapahtuu. Tärkeintä on tarkka havainnointi. Sen perusteella voi tehdä jotain sellaista, mikä on yhteyksissä asiaan, johon haluaa vaikuttaa. Hän puhuu antaa mennä -asenteesta verraten sitä psyykoanalyysiin. Tapahtumat saavat täyttää mielen ilman, että tiedostamattoman sääteilyjärjestelmän toiminta estyy. Terapiassa väistämättä heräävien tietoisien ajatusten ja vaikutelmien virtaa voi tasapainottaa esiin nousevilla teemoilla, joita voi tutkia sikäli kuin ne lisäävät ymmärrystä.

Antaa mennä -asenne ei kehity spontaanisti vaan kuuntelemalla loputtomiin, mitä tapahtuu eksplisiittisten ajatusten ja implisiittisten ilmausten verkostossa. Implisiittisten ilmausten myötä eksplisiittiset ajatukset pääsevät vaikuttamaan elimistössä virtaavaan ja terapeuttia ja potilasta ympäröivään tunnelmaan. Heller tarkoittaa, että filosofinen taolaisuus yhdistää tietoisuuden ja kehon reaktiot niin, etteivät ne tukahduta toisiaan. Hänen mukaansa on tärkeää kunnioittaa elämystä ja toisaalta kysyä kriittisesti: millaisen johtopäätöksen elämyksen kokija tekee elämyksestään.