

## Huumorin merkitys psykoterapiassa

**Motto: ” Riemun kun muistaa niin tuskankin kestää ”**

### Yleistä

Huumoria pidetään eräänä inhimillisen taiteen muotona, ihmisen henkisen ilmaisun väylänä. Tarjoavatko välittömät ja aidot huumorin hetket meille tilapäistä helpotusta inhimillisten ristiriitojen, kivun ja ahdistuksen keskellä? Voidaanko sanoa, että meidän kykymme sietää vastakkaisia tietoisia ja piilotajuisia ajatuksia, tunteita ja kuvitelmia voi elävöittää humoristista leikkimielämme suhteessa itseemme ja kanssaihmissiimme? Huumorin välitön syntyminen on luova prosessi, joka koskettaa sekä elämää tuhoavia että elämää rakentavia persoonallisuuden puoliamme.

Huumorin kautta on mahdollista ilmaista ja saada kosketusta syviin ja kipeisiin tiedostamattomiin kokemuksiin ja löytää niille uutta luovaa merkitystä.

Voiko huumori olla myös luonteeltaan nöyryyttävää, rikkovaa ja sarkastista, jolloin humoristi samaistuu aggressoriin ja mitätöi itseään?

Onko huumori pukeutumista narrin vaatteisiin? Mutta keneltä muilta kuin klovneilta kuninkaat pystyivät ottamaan vastaan kipeitä tosiasioita huumorin varjolla.

Auttaako huumori meitä hyväksymään puutteitamme ja liittämään niitä minuuteemme?

Voiko huumori toimia ahdistuksen ja patoutumien purkautumisväylänä elämämme vaikeissa kriisitilanteissa?

Onko huumorin käytöllä rakentavia vaikutuksia psykoterapeutin ja potilaan välisessä hoitoprosessissa ja milloin huumori muuttuu potilasta ja hoitosuhdetta tuhoavaksi?

Voiko potilaan kanssa nauraa merkittävästi ja eläytyvästi?

Pohdin näitä kysymyksiä ensin Freudin ajatusten pohjalta, josta etenen tarkastelemaan huumorin käytön mahdollisuuksia psykoanalyttisessä yksilö- ja ryhmäpsykoterapiassa.

### Freud ja huumori

Kirjassaan Vitsi ja sen yhteys piilotajuntaan (1916) Freud tutki huumorin olemusta psykoanalyttisestä näkökulmasta.

Ennen Freudia monet kirjoittajat ovat pohtineet vitsin olemusta. Vitsin mieli hahmotettiin ”järjeksi järjettömyydessä”, ”hämmennykseksi selkeydessä” sekä ”monen eri ajatusten nopeaksi yhdistämiseksi”, mutta kukaan ei ennen Freudia syventynyt siihen miten tämä tapahtui. (Arieti, 1976)

Freud piti huumoria kehittyneempänä luovuuden tuotteena kuin vitsiä ja komiikkaa.

Ilman huumorintajua ei ihminen voinut arvostaa hyvää vitsiä tai komiikkaa.

Vitsin kertoja paljasti aina oman huumorintajunsa. Kertojan kyky eläytyä vitsiin ja viestiä sen sanomaa muille oli aina henkilökohtainen ja ainutlaatuinen tapahtuma. (Baker, 1993).

Freud piti huumoria egon aktiivisena toimintana, joka oli riippuvaista piilotajunnan toiminnasta.

#### Esimerkki

Kun Freud oli lähdössä Wienistä Lontooseen v. 1938 Gestapo tunkeutui Freudin kotiin ja pakotti hänet kirjoittamaan paperin, jossa Freud vakuuttaisi tullessa kohdelluksi hyvin Natsi-Saksassa. Freud teki työtä käskettyä ja kirjoitti heille: ”Suosittelen sydämellisesti Gestapoa kaikille!” Tässä Freud ilmaisi kaksi vastakkaista ajatusta samanaikaisesti, humoristisesti, mikä täytti toisaalta natsien vaatimuksen ja toisaalta esti heitä puuttumasta Freudin kaksoisviestiin.

## Vitsin ja unen sukulaisuus

Freud totesi, että tietyt unet ja etenkin unien tulkinta muistuttivat vitsin olemusta. Freud tutki vitsien eri muotoja ja tekniikkaa. Hän tuli siihen tulokseen, että ”vitsityö” muistutti unityötä ja siinä kohdattavia ilmiöitä. Vitsityö oli kuitenkin unityön kevyempi painos.

Vitsityö sisälsi Freudin mukaan tihentymän, kohteen siirron, kääntämisen vastakohtaksi, loogisen ajattelun puuttumisen sekä järjettömyyden.

Freudin mukaan vitsit ja huumori, kuten unet, kumpusivat alitajuisista lähteistä.

Vitsin sisältönä voi olla vihamielisyyttä, pakonomaisuutta, itsen tai toisten mitätöimistä, kyynisyyttä, mutta myös elämän viisautta ja rakkautta.

Mikäli vitsi kerrotaan otolliseen aikaan ja eläytyen se viehättää yleisöä ja herättää hyväksymistä kyynisyydestään ja aggressioistaan huolimatta. Hyvä huumori pitää sisällään asioiden, tunteiden, mielikuvien ja ihmissuhteiden monia eri puolia samanaikaisesti.

Tässä piilee ”vitsityön” ihmistä eheyttämään pyrkivä vaikutus parhaimmillaan. Huumorin tarkoitus on saattaa ihminen kosketuksiin persoonallisuutensa eri puolien kanssa.

Huumori ja vitsin kertominen herättävät yleisössä usein räjähdysnomaista ja välitöntä mielihyvää, joka muuten pidettäisiin torjuttuna ja kiellettynä.

Huumoria ja vitsin kertomista voidaan pitää myös peilinä, jonka avulla voi kohdata häpeällisen ja kielletyn sekä sen, mitä ilman peiliä ei ole mahdollista nähdä.

Huumori peilinä luo ihmiselle mahdollisuuden löytää uusia ratkaisuja ulos umpikujasta.

Artikkelissaan Humour (1927), Freud pohtii huumoria universaalisenä ilmiönä, joka kulkee sukupolvelta toiselle kuin ajaton myytti. Huumori toteutuu sisäisessä ja ulkoisessa vuorovaikutuksessa. **Freud** totesi, että huomion siirtäminen alkuperäisestä kohteesta toiseen kohteeseen, samaten kuin unissa, kuuluu vitsin tekniikkaan.

### Tästä esimerkkinä seuraava vitsi:

Vähissä varoissa oleva mies lainasi 150 mk rikkaalta tuttavaltaan. Samana päivänä lainan antaja näki lainan ottajan ravintolassa syömässä lohta majoneesin kera. Hän meni miehen luo ja kysyi: ”Lainaat minulta rahaa ja sitten tilaat lohta majoneesin kera - tähänkö tarvitsit rahaa?” ”En ymmärrä sinua”, vastasi velallinen. ”Kun minulla ei ole rahaa *en voi* syödä lohta majoneesin kera. Ja kun minulla on rahaa, minun *ei pitäisi* syödä lohta majoneesin kera. Milloin sitten saan syödä lohta majoneesin kera?”

Tämän vitsin perustekniikka on Freudin mukaan sen psyykkisen painotuksen kohteensiiirrossa. Lainan antaja on luullut moittivansa velallista siitä, että tämä syö lohta lainapäivänä. Lainan ottajan humoristinen harhautus osoittaa, että lainan antaja onkin yrittänyt kieltää häneltä lohen syönnin kokonaan.

## Vitsin psykodynamiikasta ja tekniikasta

Theodore Reik (1935) kehitti Freudin ajatuksia eteenpäin. Reikille yllätystekijä muodostui yhdeksi huumoria käsittelevän psykoanalyttisen tekniikan kulmakiveksi. Reikin mielestä ”yllätys” edeltää tiedostamatonta odotusta. Reikin mukaan ensimmäinen reaktio vitsiin on tietoinen tai tiedostamaton shokki, jota seuraa helpotus tunnetasolla. Helpotus tapahtuu vapauttavana nauruna. Vastaavasti psykoanalyttisessä terapiassa helpotus ilmenee tulkinnan ja oivalluksen seurauksena. Reik vakuuttui, että tärkeimmät oivallukset psykodynaamisessa terapiassa tapahtuvat yllätyksinä sekä potilaalle että terapeutille. Hänen mukaansa psykoanalyttinen metodi ja vitsin tekniikka muistuttavat paljon toisiaan. Potilaat, joiden oli vaikeata kokea yllätyksellisyyttä ovat niitä, jotka ennakoivat etukäteen psykoterapeutin kaikki mahdolliset osoittamiset ja tulkinnat.

Näitä potilaita on Reikin mukaan vaikeampi auttaa, koska heidän rakentava uteliaisuutensa on hyvin estynyttä ja puutteellista. Nämä potilaat pelkäävät yllätyksellisyyden ja välittömyyden herättämää ahdistusta ja riemua sekä kontrolloivat sisäistä maailmaansa niin, ettei siihen mahdu uuden oppimista eikä välitöntä yllättymistä. Näiden ihmisten on vaikeata sietää tietämättömyyden aiheuttamaa epävarmuutta.

## Huumori ja persoonallisuus

Heinz Kohutin mukaan (1978) rakentava ja hienotunteinen huumorintaju kertoo ihmisen kyvystä eläytyä toisen tilanteeseen ja toisten tarpeisiin. Kohut ajattelee, että aito kyky huumoriin on luotettava merkki siitä, ettei ihmisellä ole vakavia itsetunnon vaurioita persoonallisuudessaan. Kohutin mielestä varhain narsistisesti vaurioituneen ihmisen on vaikeata leikkiä ja kokea regressiota egon palveluksessa. Aito huumorintaju voidaan saavuttaa vasta, kun ihminen on voinut luopua suuruudentunteensa primitiivisistä muodoista ja siirtyä kohti kypsempää ja aikuisempaa kehitystä.

Huumori ja riittävä omanarvontunto, johon kuuluu lämmin omistautuminen arvoille ja ihanteille, liittyvät läheisesti yhteen. (Kohut, 1978).

Freud esittää kirjoituksessaan huumorista väitteen, että ihmisellä on kyky voittaa kuolemanpelkonsa asettamalla itsensä huumorin avulla korkeammalle psyykkiselle tasolle. (Greenson, 1967).

**Tähän viitaten Freud kertoo esimerkin rikollisesta, joka tokaisee maanantaina ennen teloitustaan:** "Kas, viikkohan alkaa mukavasti". Humoristisen prosessin kautta ko. rikollisella oli varaa suoda itselleen tyydytystä. Samasta ilmiöstä kertoo tarina kuolemaansa odottavasta miehestä seisomassa teloitusr ryhmän edessä. Teloitusr ryhmän päällikkö tuli kysymään teloitettavalta hänen viimeistä toivomustaan. Kun teloitettava ei siihen mitään vastannut, päällikkö sanoi tälle syyllisyydentuntoisena: "No maistuisiko edes savuke?" "Ei kiitos, yritän lopettaa tupakoinnin", vastasi teloitettava. Tässä kertomuksessa tragedia, huumori ja toivo yhdistyivät.

Ihmiset, joilla on humoristinen asenne, jotka tuottavat huumoria ja nauttivat siitä, käyttävät harvoin tätä intohimoaan nöyryyttääkseen muita.

Huumorin kautta ihminen voi pyrkiä sellaiseen vapautumiseen yhdeksi kokonaisuudeksi, joka ilmenee kykynä yhdistää toisilleen vastakkaisia ajatuksia ja tunteita ja ilmaista niitä kanssaihmisilleen. (Pasquali, 1986).

Freud (1927) piti huumoria psyykkisen sopeutumisen korkeimpana ilmauksena, koska huumorin avulla ihminen voi rakentaa siltaa minuutensa sisäisten ja ulkoisten objektien välille. Freud tarkoitti tällä ihmisen kasvamista vastakkaisten tunteiden sietämiseen, esimerkiksi rakkauden yhdistämistä vihan tunteiden kanssa ja mielihyvän yhdistämistä kivun tunteiden kanssa. Voiko peräti sanoa, että parhaimmillaan huumori on ilmausta juuri tällaisesta persoonallisuuden eheyttämisestä.

### Tapausesimerkki

Eräs itsemurhaa hautova potilas, joka oli ollut intensiivisessä analyttisessä psykoterapiassa joitakin vuosia, oli työstänyt pääasiallisesti vihan, vaille jäämisen ja epätoivon tunteitaan terapiassa. Terapeutissa oli herännyt äidillisiä ja isällisiä tunteita, mutta myös avuttomuuden, alemmuuden, vihan ja epätoivon tunteita. Toisinaan potilaan ylimielinen ja terapeuttia mitätöivä puoli oli esillä ja toisinaan potilaan tarvitseva, pieni ja hädässä oleva lapsipuoli ilmaisi itseään vuorovaikutuksessa terapeutin kanssa.

Tähän asti potilas ei ollut pystynyt ottamaan kateutensa vuoksi terapeutilta mitään hyvää vastaan.

Vähitellen alkoi hoidossa tapahtua uutta. Potilas koki itsensä ajoittain tyytyväiseksi ja kykeni paremmin saamaan kosketusta persoonallisuutensa eri puoliin.

Kun terapeutti aivasti, potilas naurahti hyväntahtoisesti ja sanoi aidosti: "Terveudeksi!"

Tämä toistui useamman kerran ja terapeutti nauroi hyväntahtoisesti potilaan kanssa. Terapeutti sanoi potilaalle: ”Kun sanoit minulle terveydeksi, koin, että toivotit minulle jotakin hyvää. Onko mahdollista, että samalla kun toivotit minulle terveyttä, kykenit myös suomaan itsellesi tätä hyvää ja saamaan kosketusta itsessäsi olevaan elämään ja terveyttä kannattelevaan puoleen.” Terapeutin kommenttia seurasi syvä hiljaisuus. Kuin yksi luku kirjasta olisi luettu loppuun. Tämän jälkeen terapeutti alkoi tulkinnoissaan pitää esillä sekä potilaan hyviä että tuhoavia puolia edistääkseen hänen integroitumistaan kohti vastakkaisten tunteiden sietämistä.

Onko niin, että rakenteeltaan psykoottiset ja narsistisesti ja rajatilaisesti häiriintyneet potilaat kykenevät harvemmin ilmaisemaan huumoriaan terapeutille. Nämä potilaat kokevat ja ajattelevat asioita hyvin konkreettisesti.

Heidän kykynsä symbolifunktioon on vasta kehittymässä. Huumorintaju vaatii symbolifunktion läsnäoloa. Tämä tarkoittaa asioiden tajuamista vertauskuvallisesti ja jotakin edustavina, ”ikäänkuin ulottuvuudella,” siis transferenssiulottuvuudella. Toisin sanoen anaalivaiheessa oleva lapsi ei tajua anaalista huumoria, vaan voi loukkaantua siitä. Oidipaalivaihettaan elävä lapsi ei tajua oidipaalista huumoria ja on herkkä loukkaantumaan siitä, koska huumorin sisältö kuvaa sitä mikä lapselle on parhaillaan kipeätä todellisuutta.

Vasta myöhäiseen latenssi-ikään ehtineellä lapsella alkaa olla ”psykkistä tilaa” ja etäisyyttä nauraa oidipaalisille vitseille. Hän ”tietää” jo oidipaalivaiheen läpikäyneenä sen salaisuudet ja voi nauraa vapaasti niille.

Symbolifunktio ilmenee huumorintajussa kykynä yhdistellä ja integroida erilaisia ja toisilleen vastakkaisia tunteita ja ajatuksia sekä loihkia poissaoleva sisäisesti läsnäolevaksi.

Terapeutin on aina oltava valppaana oman huumorintajunsa kanssa suhteessa potilaaseensa, sillä huumorissa on kyse herkästä hienosäädöstä, jossa ero nöyryytyksen ja hyväntahtoisuuden välillä voi olla odotettua pienempi.

Terapeutin on etenkin oltava varovainen psykoottisten ja rajatilapotilaiden kanssa, jotka herkästi tulkitsevat terapeutin hyväntahtoisuuden transferenssitunteittensa johdosta pilkaksi ja nöyryytykseksi.

Terapeutin tulee olla tarkkana huumorintajunsa suhteen, ettei hän ala toimia potilaan herättämien tunteiden mukaisesti niiden tutkimisen sijasta. Terapeutti voi nauraa potilaan huumorille, mutta samalla hänen tulee auttaa potilasta tutkimaan huumorin sen hetkistä merkitystä potilaan ja terapeutin vuorovaikutuksessa.

## Huumori ja superego

Freud (1928) pohtii ihmisen yliminän suhdetta huumoriin ja toteaa, että huumorin avulla ihmisen superego on ”ystävällisellä tuulella”.

Freud (1927) kuvaakin huumoria ”vapauttavana” ja mielialaa kohottavana kokemuksena. Freudin selitys on, että superego lohduttaa huumorin avulla minää ja suojelee sitä kärsimyksiltä. Tämä ei ole ristiriidassa superegon lähtökohdan kanssa, nimittäin riittävän hyvän vanhemmuuden kanssa.

Ronald Bakerin mukaan (1993) hyväntahtoinen, lohduttava ja minää suojeleva yliminä, joka edustaa ihmisen sisäistä käsitystä hyvästä vanhempiparista ei ole riittävä peruste selittämään huumorintajun dynamiikkaa. Huoltapitävää superegoa tarvitaan luomaan tilaa rakentavalle uteliaisuudelle, leikille ja ympäristön tutkimiselle. Sen tehtävänä on luoda sellaiset turvalliset rajat, jotka vähentävät ihmisen lapsenomaista kaikkivoipaisuutta. Turvallisten rajojen, lämmön ja lujouden saattamana lapsen on mahdollista kestää kehitystä eteenpäin vievää optimaalista turhautumista ja vaille jäämistä sekä preoidipaalisella että oidipaalisella kehitystasolla.

Tämän kautta lapselle kehittyvät hänen ikäkauttaan vastaavat hyödylliset suojautumiskeinot sekä itsetunnon rajat, jotka ovat tärkeitä huumorintajun kehittymiselle. Huumori voi kuitenkin olla myös arkaaisen ja sadistisen yliminän palveluksessa, jolloin pyrkimys on painaa toinen alas nöyryyttämällä ja häpäisemällä hänet. (Poland, 1990, Reik, 1935, Baker, 1933)

## Huumori defenssinä

Huumoria voidaan myös käyttää psyykkisenä suojautumiskeinona epämiellyttäviä tunteita, ajatuksia, kuvitelmia ja mielikuvia vastaan. Epämiellyttävä tunne, ajatus tai mielikuva, joka muuten tuottaisi psyykkistä kipua herättääkin mielihyvän tunteita. Freud ajattelee, että huumoria voidaan käyttää psyykkisenä suojautumiskeinona sekä rakentavasti että tuhoavasti. (Freud, 1927).

Freudin (1927) mukaan potilas voi kokea, että huumori on voitto riittämättömästä itsetunnosta, jolloin huumori on vakuuttumista minän haavoittumattomuudesta.

Tämä voitto pitää potilaan suuruudentunteita ja sairasta itsetuntoa yllä.

Itseä tai toisia alentava ja halveksiva huumori voi olla omien kohtaamattomien raivon, vihan ja koston tunteiden kanavoimista itseen tai toisiin, jolloin omat syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteet vain lisääntyvät. Huumori on silloin tuhoavuuden palveluksessa. Toisaalta huumorin avulla minä voi kieltäytyä rasittumasta todellisuuden houkutuksista, jotta psyykinen kipu ja kärsimys voitaisiin väliaikaisesti välttää.

Tässä Freud viittaa rakentavaan suojautumiseen, jossa huumori mielletään kehittyneeksi inhimilliseksi toiminnaksi.

Huumoria voidaan käyttää myös aggressoriin samaistumisen välineenä.

Ulkoisessa tai sisäisessä vaaratilanteessa voi itsensä mitätöiminen ja halventaminen pelastaa ihmisen tai vähemmistön vielä suuremmalta tuholta. Itsensä mitätöinti julkisesti voi vähentää aggressorin tarvetta tappaa, koska itsensä mitätöijä on jo itse psyykkisesti nöyryyttänyt itsensä. Hengissä säilyminen itsehalveksunnan kautta on parempi ratkaisu kuin tulla tapetuksi.

Itseen ja omaan vajavuuteen ja puutteellisuuteen kohdistuva rakentava huumori voi auttaa ihmistä vahvistamaan minuuttaan ja selviämään arkipäivän vaikeuksista paremmin.

Rakentava huumori kertoo oman avuttomuuden ja elämän raadollisuuden hyväksymisestä, narsistisen kaikkivoipaisuuden hylkäämisestä sekä oman herkkyuden tunnistamisesta.

Näin kokien humoristi vapautuu hymyilemään hyväksyvästi omille peloilleen ja puutteilleen.

Vitsin selittäminen pilaa siinä piilevän huumorin, mutta työskentely potilaan kanssa vaatii pyrkimystä avata vitsin ja huumorin vakavampi puoli potilasta hyödyttävällä tavalla. Tämä ei estä terapeuttia tai potilasta samalla nauttimasta huumorin elävyydestä.

### Tapausvälähdys

Eräs potilas alkoi ennen tunnin loppua kertoa vitsejä terapeutille. Terapeutti kiinnostui potilaan vitseistä ja nauroi aidosti potilaan kanssa niille silloin kun häntä todella nauratti.

Terapeutti pani merkille, että potilas viipyi vitseissään kauemmin viikon viimeisenä tuntina.

Terapeutti pohti omia tunteitaan, ajatuksiaan ja kuvitelmiaan, jotka heräsivät potilaan vitseistä.

Terapeutti auttoi potilasta kohtaamaan eroahdistusta, jota tämä halusi vitsien avulla toisaalta välttää ja toisaalta kohdata. Potilas halusi vitsin kautta saada terapeutin ymmärtämään miltä hänestä tuntui. Hän pyrki vitsien avulla kokoamaan itsensä ennen eroa terapeutista. Vaikka terapeutti nauroi aidosti potilaan kanssa, hän kiinnostui ja auttoi potilasta pysähtymään ja tekemään "vitsityötä", mikä lisäsi potilaan itseymmärrystä ja turvallisuuden tunnetta.

## Leikkiminen huumorin äitinä

Winnicot (1971) on kuvaillut kuinka leikki mahdollistuu vauvan ja äidin vuorovaikutuksessa syntyvässä riittävän suotuisassa tilassa. Äidin on oltava se, jonka lapsi voi löytää ja toisaalta äidin on voitava odottaa tullakseen löydetyksi.

Leikki äidin ja lapsen välillä voi syntyä vain riittävän luottamuksellisessa suhteessa tärkeään toiseen. Luotettava suhde syntyy äidin rakkaudesta vauvaansa.

### **George L. Christie (1994) kuvaa kokemustaan leikin syntymisestä seuraavasti:**

"Olin vaimoni vieressä ja pidin sylissäni viisikuukautista esikoistamme. Yht'äkkiä vauva tarttui hiuksiini ja veti niistä terävästi. Vaistomaisesti kiljahdin 'O!' Tämä sai vauvan jäykistymään pelästyksestä ja kauhusta, käsi edelleen takertuneena hiuksiini. Olin hämilläni enkä tiennyt mitä tehdä, joten pidin vauvaani tukevasti sylissäni ja jatkoin katsekontaktia häneen. Pelokas ilme alkoi väistyä vauvani silmistä, jolloin tunsin uuden terävän nykäisyn hiuksistani. Tällä kertaa päästin leikkisästi samanlaisen, mutta vaimeamman kiljaisun 'Oii!', ja huomasin iloisen hymyn vauvani kasvoilla. Tästä seurasi uusi nykäys, uusi kiljahdus ja uusi nauru. Kauhun hetki -holding tilanne-leikin synty, siis ilmiö, joka sai alkunsa jo varhain äidin käsivarsilla."

## Voiko potilaan kanssa nauraa ?

Onko huumorin käyttö hoitosuhteessa varovaisuutta herättävä aihe ?

Freudin mukaan huumorintaju on harvinainen ja arvokas lahja. Monelta ihmiseltä puuttuu kyky nauttia huumorin tuottamasta tyydytyksestä (1927).

Tulisiko jokaisella psykoterapeutilla olla ainakin hitunen huumorintajua ?

Paula Heimanin (1950 ) mukaan monet hoitajat tuntevat syyllisyyttä, kun he tulevat tietoisiksi humoristisista ja välittömistä tunteistaan potilaitaan kohtaan. Samaten monet ammatti-ihmiset menevät hämilleen kun potilaat alkavat vapautua ja uskaltavat kertoa heille vitsejä tai muulla tavalla välittömästi ilmaista itseään luovasti ja humoristisesti. Psykoterapeutista saattaa tuntua vaikealta tulla hoitosuhteessa toimeen niiden tunteiden kanssa, jotka saavat hänet hymyilemään tai jopa nauramaan potilaan kanssa, vaikkakin ne olisivat harvinaisia tilanteita. Tuntevatko terapeutit itsensä rennommiksi kun he jakavat ja vastaanottavat potilaan tuskaisia ja kärsimystä herättäviä tunteita ?

Onko heidän helpompi vastaanottaa kipua kuin mielihyvää potilailtaan? Pelkääkö terapeutti, että mielihyvä valtaa hänet, jolloin hän on vaarassa poiketa roolistaan ja perustehtävästään ? Voiko sellainen psykoterapeuttinen suhde olla kunnioitettava ja "oikea", jossa psykoterapeutti voi välillä nauraa potilaan kanssa, kun tämä kertoo vitsin tai laukaisee välittömän humoristisen ajatuksen ?

Ja kuitenkin me uskomme, että voidakseen kohdata elämän kivuliaat tosiasiat vauvan ja pienen lapsen on täytynyt saada riittävästi tyydyttäviä ja nautinnollisia kokemuksia vuorovaikutussuhteessa äitinsä kanssa. (Pasquali, 1986).

## Huumori, kaksiteräinen miekka hoitosuhteessa

Huumori on vakava asia. Huumori voidaan käsittää prosessiksi, jossa kaksi toisiinsa sopimatonta puolta, hauska ja vakava, ovat tihentyneet yhdeksi ainoaksi kuvaksi. (Pasquali, 1986).

Anzieun (1980) mukaan intohimon tunteminen tarkoittaa , että intohimon tuntija voi tulla orjuutetuksi intohimon kohteen taholta.

Psykoterapeutin on siis oltava tarkkana ja voitava ylläpitää sopivaa ammatillista etäisyyttä potilaaseen, jotta tämä ei pääse hurmaamaan eikä viettelemään terapeuttia pois roolistaan huumorinsa tai hurmaamiskykynsä ansiosta.

Terapeutin tulee kuunnella vastatransferenssitunteitaan. Mikäli terapeutti ohittaa omat vastatunteensa tässä kohdin, hän alkaa helposti toimia potilaan tunteiden mukaisesti menettäen kykynsä auttaa potilasta ymmärtämään itseään paremmin.

Terapeutin on tärkeätä tutkia myös omia transferenssitunteitaan suhteessa potilaaseensa, ettei itse lähde hurmaamaan potilasta omista tarpeistaan käsin. (Rittenberg, 1987).

Ronald Bakerin (1993) mukaan meidän täytyy kysyä itseltämme jokaisen potilaan kohdalla erikseen voimmeko me työntekijöinä käyttää huumoria vuorovaikutuskeinona. Kaikki potilaat eivät ehkä pidä huumoriamme hauskana.

Etenkin vakavasti häiriintyneet potilaat voivat tulkita työntekijän huumorin loukkaavaksi tai nöyryyttäväksi transferenssitunteidensa kautta. Vaikka me tahtomattamme myös vahingoitamme potilaitamme, on meidän pyrkimyksemme auttaa heitä heidän ainutlaatuisessa kasvuprosessissaan.

Psyko-terapeutin on tärkeätä jatkuvasti miettiä onko hänen tapansa olla ja kommunikoida potilaan kanssa tämän eheyttä lisäävää tai häntä vahingoittavaa.

Toisaalta psykodynaamisessa hoitosuhteessa on tärkeätä ymmärtää huumorin monitahoista sanomaa potilaan kannalta. Ellei työntekijällä ole tätä tajua, potilaalla on vain vähän toivoa tulla ymmärretyksi hoitosuhteessa.

Tilanne on verrattavissa terapeuttiin, joka pitää potilaidensa näkemiä unia ja ajatuksia yleensäkin merkityksettöminä.

Vitsien ja huumorin kohtaaminen voisi olla parhaimmillaan nauttimista potilaan kanssa huumorin tuomasta yllätyksellisyydestä ja mielihyvästä ja sen jälkeen auttaa potilasta tekemään "vitsityötä" ihmettelyn, kysymysten, osoittamisen ja tulkintojen kautta.

Terapeutin on ensin hyvä kokea aidosti huumori potilaan kanssa ja vasta sitten keskittyä vitsin ja huumorin tiedostamattomaan sanomaan ja merkitykseen.

Terapeutti tutkii potilaan hänessä herättämiä huumorin tunteita, ajatuksia ja mielikuvia kuunnellen transferenssi- ja vastatransferenssitunteitaan.

Psyko-terapeutin on oltava erityisen tarkka omasta huumorinkäytöstään hoidon välineenä terveempienkin potilaiden kanssa. Hän voi käyttää huumoria tulkintojensa hienotunteisena höyryä potilaan hyödyksi.

### **Onko huumori vahingoksi hoitosuhteessa ?**

Huumorin kieltäminen hoitosuhteesta voi olla rakentavan ja uutta luovan prosessin mitätöimistä potilaan ja terapeutin vuorovaikutussuhteessa. Bakerin mukaan potilaan kykyä huumorintajuun tulisi arvostaa hoitosuhteessa myös muuten kuin kielteisenä suojautumiskeinona. Kyky tajuta huumoria kuuluu todennäköisesti potilaan sisäisen maailman niihin alueisiin, joita hän voi psyykkisesti työstää ilman suurempaa vahingoittumisen riskiä.

Gabriele Pasqual (1986) kysyykin: "Mikäli leikki äidin ja vauvan välillä tuottaa lapselle tyydyttäviä elämyksiä, niin miksei näitä rakentavia kokemuksia saisi kutsua esiin terapeutin ja aikuisen potilaan välisessä hoitosuhteessa, jossa terapeutti edustaa äitiä potilaan sisäisessä maailmassa ?"

Mutta eikö psykodynaamisen hoitosuhteen eräs tärkeimpiä tukipilareita ole suhteellisen pidättyvyyden periaate mikä tarkoittaa, ettei terapeutin perustehtävä ole tyydyttää potilaan tarpeita huumorilla ja vitseillä ? Varmasti on, mutta tämä periaate ei silti saisi sulkea pois huumorin rakentavaa käyttöä hoitosuhteesta.

Tyydyttääkö huumori potilasta tuhoavalla tavalla ? Ronald Baker vastaa tähän kysymykseen kieltävästi ja kysyy: "Miten voimme valjastaa huumorin terapeutin hyödyn ja oivalluksen käyttöön ?"

Kuitenkin meidän täytyy kysyä miten tämä tapahtuu hoitosuhteessa niin, että työntekijä voi säilyttää sekä eläytyvän minänsä että havainnoivan minänsä suhteessa potilaaseensa. Mikäli terapeutti eläytyy liikaa tai jopa hurmaantuu potilaan huumorin tunteista, hänelle ei jää tilaa tutkia, jäsentää, sulattaa ja ymmärtää potilaan sen hetkistä kokonaistilannetta. Jos terapeutti taas kieltää potilaan humoristiset tunteet, hän ottaa liikaa etäisyyttä, eikä saa tunneyhteyttä potilaan tuhoaviin ja luoviin puoliin.

Tällöin terapeutti sulkee myös omasta sisäisestä maailmastaan yhteydet huumorin mahdollisuuksiin mielenmaailmansa elävöittäjänä.

Kyse olisi sellaisen transferenssiäidin tukahduttamisesta, joka voisi jakaa lapsensa kanssa mielihyvän kokemuksia yhteisen leikin kautta. (Winnicott, 1971).

Potilaan humorikokemuksen tarkan ja eläytyvän transferenssitutkimuksen laiminlyöntiä voidaan verrata potilaan unianalyysin ohittamiseen.

Potilas ei tule hoitoon kuullakseen vitsejä ja huvittuakseen. Huumori väärinkäytettynä voi toimia terapeutin tiedostamattomana tarpeena vietellä potilas ihailemaan itseään, mikä on hoidon kannalta tuhoavaa. Huumori on vahingollista jos terapeutti käyttää sitä keinona purkaa omia vastatransferenssitunteitaan potilaansa mitätöimiseen ja loukkaamiseen. Huumorin käyttö analyttisessä psykoterapiassa voi olla rakentavaa vain mikäli se on samanaikaisesti sekä välittömyyden että kontrollin palveluksessa niin, että se syventää meneillään olevaa hoitoprosessia. (Baker, 1993).

#### **Esimerkki rikkovasta ja sarkastisesta huumorista**

Erään kuuluisan ja menestyvän liikemiehen vaimo otti yhteyttä psykoanalyttikkoon, joka oli kirjoittanut hiljaisen potilaiden hoidosta ja kyvystään ymmärtää heitä. Vaimo kertoi, että hänen miehensä oli jo muutaman kuukauden aikana vetäytynyt pois perheen piiristä. Mies ei suostunut puhumaan mitään vaimon yrityksistä huolimatta.

Analyttikko suostui vastahakoisesti ottamaan miehen hoitoonsa ja varoitti perhettä huonosta prognoosista. Kun hoidon puitteista oli sovittu mies kävi viisi kuukautta analyttikon vastaanotolla säännöllisesti myöhästyttä kertaakaan ja hoitaen kaikki maksunsa ajallaan. Potilas vaikenä ja analyttikko vaikenä.

Viiden kuukauden kuluttua psykoanalyttikko perin kyllästyneenä tilanteeseen sanoi potilaalle: "Olette käyneet täällä viisi kuukautta säännöllisesti ja olette myös vaienneet nämä viisi kuukautta mielessänne liikkuvista ajatuksistanne, tunteistanne ja mielikuvistanne. Eikö alkaisi jo olla aika avata sanallista arkkuanne?"

Potilas mietti hetken ja sanoi: "Tarvitsetteko kenties yhtiökumppania?"

#### **Mikä oli edellisen vitsin mieli ?**

Todellisuudessa tiedämme toki, ettei analyttikko odottaisi hiljaisena viittä kuukautta, vaan pyrki auttamaan potilasta miettimään esteitään puhumiselle.

Tilanteessa on viiden kuukauden aikana ollut paljon sanatonta ja varhaista vuorovaikutusta. Katseita, kädenpuristuksia eri kerroilla eri tavoin.

Mitä kaikkea hiljaisuus oli herättänyt terapeutissa ?

Minkälaisia vastatransferenssitunteita terapeutilta oli mahtanut jäädä tunnistamatta ?

Potilaan tilanne oli traaginen, hän oli jättäytymässä syrjään perheensä ja vaimonsa yhteydestä. Terapeutti, joka kauan istuu vain hiljaa eikä auta potilasta ymmärtämään vetäytymisensä merkitystä ja mieltä, liittoutuu potilaan tuhoavan puolen kanssa.

"Yhtiökumppani" oli juuri tämä hiljaisuus ja passiivinen vetäytyminen, johon analyttikko oli mennyt mukaan.

Huumori voi olla lohkovaa, projisoivaa ja rikkovaa, jolloin se ei edistä potilaan kipeiden puolien haltuunottoa, kannattelua ja sitomista osaksi hänen rakentavaa minuuttaan. (Schulman, 1999).

## Viehätysvoimasta, huumorista ja hurmasta hoitosuhteessa

Näytelmäkirjailija James Barrie on sanonut: ”Mikäli sinulla on viehätysvoimaa, et tarvitse muuta, ja ellei sinulla sitä ole, ei ole väliä sillä mitä muuta sinulla on.”

Stephen Rittenbergin (1987) mielestä viehätysvoima, uni ja magiikka liittyvät toisiinsa. Tulla viehätetyksi on samaa kuin tulla tuuditetuksi uneen. Tämä on tietoisuuden tilan muuttumista kohti iloista, hyvää mieltä.

Bertram Lewin (1950) tutki oraalisen tyydytyksen, mielentilan kohoamisen ja unen yhteyksiä. Hänen mukaansa olemme aina osaksi valveilla ja osaksi unessa ja mielentilamme liikkuu tavallisesti näiden välimaastossa. Lewinin mukaan onnelliset mielentilat ovat toistoa niistä tilanteista, jolloin vauvaa syötetään ja tuuditetaan uneen. Mielentilan kohoaminen tarkoittaa ”maanista” tilaa, johon liittyvät suuruuden tunteet, ja ne taas yhdistyvät vauvan tyydyttävään hoitotilanteeseen. Sharmöörin tunteista voi löytyä tätä samaa suuruuden tunnetta. Lewinin mielestä meissä kaikissa on pyrkimys onnelliseen illusoriseen tunteeseen todellisuudesta.

Toive kieltää kivuliaat puolet todellisuudesta on universaalista ja me kaikki etsimme taiteesta, huumorista, musiikista, kirjallisuudesta ja rakkaudesta tuota onnellista ja illusorista olotilaa suhteessamme todellisuuteen. Viehätysvoima ja hurmaaminen sekä hurmioituminen kertovat aikuisen ihmisen kaipuusta nukahtaa ihanaan uneen äidin käsivarsille.

Alttius ja kyky viehättyä terapiatilanteesta on suotuisa merkki potilaan motivaatiosta psykoterapiaan. Terapeutin tulee kuitenkin olla valppaana, ettei potilas pääse projektiivisen identifikaation kautta viettelemään häntä liaksi mukaan tähän unenomaiseen ja illusooriseen tilaan.

### Stephen Rittenbergin kuvailema tapaus

Viehätysvoima tarkoittaa iloa ja vaaraa, hyvää ja pahaa unta, tuhoavaa itsekkyyttä ja jaettua iloa. Tämä ilmeni erään potilaan hoidossa, joka oli karkeahkon isän ja kriittisesti kylmän äidin tytär. Äiti oli antanut tyttärelleen lempinimen neiti ahne.

Hoitosuhde oli virittynyt eroottissävyydestä, minkä terapeutti ymmärsi potilaan varhaisten tyydytysten ja ihmissuhteiden kaipuuksi. Potilas kertoi, että hän tunsi häpeää ja syyllisyyttä kyvystään viehättää miehiä. Kun luottamus kasvoi hoitosuhteessa potilas alkoi yhdistää viehätysvoimaansa nautinnollisiin ruumiintuntemuksiinsa.

Potilas alkoi muistaa varhaisia kiihottavia tunteita vatsanpohjassaan istuessaan isänsä sylissä. Äiti sai hänet usein kiinni ”itse teossa” kosketelemasta sukupuolielimiään ja torui tyärtään siitä. Terapeutti mietti: ”Oliko potilas muuttanut ”pahat ja likaiset” itsetyydytyksen yllykkeet ihmisiin kohdistuvaksi viehätysvoimaksi?” Tämä oli potilaan luova ratkaisu ristiriitaan, jonka avulla hän kykeni tuntemaan eroottista mielihyvää, joutuen samalla torjumaan tunteidensa alkuperäisen lähteen ja merkityksen.

Potilas muisti erään tilanteen ollessaan kuusivuotias: ”Kun opettaja kehui piirustustani viehättäväksi, masturboin salaa hieromalla nilkkojani yhteen pöydän alla.”

Potilas nautti viehätysvoimastaan, mikä kiteytyi hänen olennaiseksi persoonallisuuden piirteekseen. Viehätysvoima toimi potilaan verhottuna kiellettyjen seksuaalisten toiveiden ilmaisukanavana, kuten hänen viehättävä piirustuksensa esti hänen opettajaansa havaitsemasta hänen itsetyydytystään. Samalla viehätysvoima kuitenkin kätki sisäänsä pienen tytön varhaisen toiveen saada tyydyttävä ja ymmärtävä äiti paikalle vähentämään hänen pahaa oloaan.

Terapeutti huomasi hoidon alussa, että tämä naispotilas sai hänet tuodittautumaan miellyttävään ja ongelmattomaan unenomaiseen tilaan. Hoidon kuluessa ilmeni, että kyseessä oli potilaan tapa suojautua niitä tunteita vastaan, joita hän oli kokenut suhteessa etäiseen äitiinsä. Unenomainen ilmapiiri peitti potilaan vihan ja raivon tunteet sekä pelon, että äiti hylkäisi hänet.

## **Tapausesimerkin arviointia**

Terapeutti auttoi potilasta pääsemään kosketuksiin kaikkivoipaisuuden tunteensa kanssa, joka peitti alleen vihan, itseinhon, kateuden ja psyykkisen ahneuden tunteet. Samalla alkoi potilaassa herätä rakkauden kaipuu, masennus ja suru.

Potilas alkoi ymmärtää kuinka hänen oli täytynyt pienenä pyrkiä ”hurmaamaan” äitinsä huomio itseensä, jotta ei olisi kokenut itseään liian turvattomaksi, yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi.

Hurmaamisen mieli liittyi myös potilaan kuolemankauhuun jäädä pienenä vauvana ikuisesti yksin. Viehätysvoimallaan potilas välttyi tiedostamattomasti kohtaamasta herkkää ja kipeätä puolta itsestään.

Potilas tuli hoidon aikana tietoiseksi lapsenomaisesta ja sairaalloisesta suuruudentunteestaan ja kykeni eheyttämään herkän, luovan ja tarvitsevan puolensa osaksi itseään.

## **Huumori ryhmäpsykoterapiassa**

Psykoanalyttinen ryhmäpsykoterapia on tehokas väline ihmisen sisäisen maailman tiedostamiseen, kohtaamiseen ja ymmärtämiseen. Ryhmäpsykoanalyysissä ryhmänjäsenten intiimit vuorovaikutussuhteet tulevat suoraan näkyviksi ja tutkittaviksi kaikessa moninaisuudessaan.

Ryhmässä tulevat potilaiden tunteet ja suojautumiskeinot kuten projektiivinen identifikaatio kaksisuuntaisen tutkimuksen kohteeksi. Tämä auttaa ryhmänjäseniä tutustumaan omaan ja muiden elämään vaikuttaviin tekijöihin.

Analyttisessä ryhmätilanteessa ryhmän jäsenet pyrkivät suojautumaan monella tavalla tunteidensa ”tässä ja nyt” -kokemiselta kertomalla menneisyydestään tai tulevaisuudestaan ryhmässä. Ryhmäanalyttikon tehtävä on siirtää tämä ”siellä ja silloin” -kokemus ”tässä ja nyt” -kohtaamiseksi, jotta ryhmän jäsenet tulevat ymmärretyiksi välittömän kokemuksellisen oppimisen ja vuorovaikutuksen kautta. (Vermote & Vansina-Cobbaert, 1998).

Vermote & Vansina-Cobbaert (1998) puhuvat ihmismielen mentalisaatioprosessista ryhmätilanteessa. Mielen mentalisaatioprosessi tarkoittaa heidän mukaansa yksilön sisäisen maailman ja sen ilmiöiden aktivoitumista ja tiedostumista kohti ajattelun ja tunteiden tunnistamista sekä läpielämistä.

Vermote Cobbaert (1998) kuvailee tilannetta, jossa analyttisen ryhmän miespotilaat ovat vakuuttuneita, että ryhmän miesterapeutti pitää enemmän ryhmän naisjäsenistä kuin heistä. Mielenkiintoista tässä ryhmätilanteessa on, että osa ryhmän naisjäsenistä uskoo omien aikaisempien kokemustensa perusteella juuri päinvastaista. Nämä kokemukset tuovat transferenssi-ilmiöt selvästi esille ryhmänjäsenten nähtäväksi.

Potilaat alkavat tunnistaa, että kunkin jäsenen oma sisäinen maailma värittää ryhmätilanteessa heidän havaintojaan ja kokemuksiaan toinen toisistaan.

Vermote ja Vansina-Cobbaert uskovat, että kun ”ryhmämieli” avartuu, elävöityy sen myötä myös ryhmänjäsenten mieli. He uskovat kuten Wilfred Bion (1970), että jokaisen ryhmänjäsenen kyky ajatella, ymmärtää ja saada kosketus aitoihin tunteisiinsa paranee ryhmäprosessin tarjoamien vuorovaikutuskokemusten tunnistamisen kautta.

### **Tapausesimerkki**

Ryhmään, joka on kokoontunut puolen vuoden ajan kuuluu terapeutin lisäksi neljä naista ja neljä miestä. Ryhmä kokoontuu puoleksitoista tunniksi kerran viikossa.

Saara, nuori nainen, on yksi tämän psykoanalyttisen ryhmän jäsenistä. Saara puhuu ryhmässä usein äidistään. Saara kertoo äidistään ihmisenä, joka on aina huolissaan muiden hyvinvoinnista. ”Äiti auttaa aina muita eikä vaadi itselleen mitään.”

Nyt Jouko muistaa viimeöisen unensa, jossa hänen äitinsä puhuu erään ystävättärensä kanssa kadulla. Unessa Joukon äiti kertoo ystävättärelleen ylpeänä: ”Poikani käy terapiassa viisi kertaa viikossa puhumassa vain minusta. Tärkeintä on, että lapsi rakastaa äitiään.”

Joukon kertomuksen jälkeen koko ryhmä purskahtaa heleään nauruun.

Naurun jälkeen ryhmä on hiljaa. Tunnelma on samanaikaisesti sekä ristiriitainen ja ahdistava että hyväksyvä ja rento. Saara ei enää naura, ei myöskään Jouko.

Terapeutti antaa ryhmän olla aikansa hiljaa, kunnes ehdottaa: ”Saaran puhe äidistään toi Joukon unen mieleen. Vaikka uni on Joukon, on se samalla koko ryhmän uni.”

Naurun jälkeen seuraa hiljaisuus, jonka aikana terapeutti kysyy: ”Mitä tunteita, ajatuksia ja mielikuvia tämä hiljaisuus sisältää ja mitä tuo naurua herättänyt Joukon uni tuo teille mieleen?” Ryhmän jäsenet kertovat, että mitä enemmän Saara puhuu äidistään sitä vihaisemmaksi he tulevat hänen äidilleen. Moni ryhmän jäsenistä kokee, ettei Saaran äiti kykene eläytymään tyttärensä kärsimykseen. Äidin auttamishalu on vain tämän puutteen peittämistä. Raija kokee Joukon unen osuvan naulan kantaan. Uni on humoristinen, mutta osuu äidin kyvyttömyyteen ajatella muita kuin itseään. Saaran on vaikeata ymmärtää tätä piirrettä äidissään. Tämän takia Saara ei naura Joukon unelle, vaan pikemminkin kokee naurun pilkaksi ja loukkaantuu siitä. Raijalle tulee mieleen vastaavanlaisia kokemuksia omasta suhteestaan äitiinsä.

Ryhmä pohtii ovatko he vihaisia Saarelle, joka sulkee silmänsä todellisuudelta antamalla äidin houkutella itsensä ansaan. Varmasti näin on, mutta samalla ryhmä näyttää pääasiassa olevan vihainen Saaran äidille.

Ryhmän terapeutti tulkitsee, että ryhmän vihan tunteet Saaran äitiä kohtaan heräävät Saaran kertomuksesta.

Saara on hämmästyneenä. ”Kuinka ryhmä voi olla vihainen noin hyvälle äidille?”

Terapeutin tulkinnan jälkeen Risto kertoo, että hän tuli surulliseksi, vaikka nauroikin Joukon unelle.

Ristolle tulee mieleen oma lapsuuden perhe, jossa ei paljoa ilmaistu eikä puhuttu tunneasioista. Risto kertoo pelänneensä ”äidin menevän rikki” jos hän on tottelematon ja kiukutteleva. Tuulalle muistuu mieleen, että Saara kertoi kerran ryhmässä maalanneensa terapeutista kotona kuvan. Jarkko muisti, että Saara kertoi käyttäneensä terapeutin kuvassa paljon mustaa väriä. Saara on nyt taas kuin ”älikällä lyöty.” ”Kuinka hän voisi mustamaalata sellaisen terapeutin, josta pitää niin paljon?” Liisa kysyy, että mahtaako Saara olla vihainen ryhmän analyytikolle? Saara myöntää suuttumuksensa ja sanoo, että häntä harmittaa, ettei ryhmän terapeutti anna hänelle hyviä neuvoja, joita hän niin kipeästi kokee tarvitsevansa. Tähän Jouko huudahtaa: ”Haluaisitko Tuulikin toimivan samalla tavalla kuin äitisi? Ehkä äitisi hyvät neuvot pursuavat jo korvistasi?” Ryhmä alkaa nauraa Joukon kommentin jälkeen. Nauru on eläytyvää ja hyväntahtoista. Saarakin reagoi helpottuneella naurulla Joukon kommenttiin.

Tähän ryhmän terapeutti tulkitsee: ”Ehkä Saara toivoisi minun kertovan hänelle mitä hänen tulisi tehdä, jotta hän voisi ylistää ja ihannoida minua täällä ryhmässä kuten Joukon uni viestittää. Jos tekisin niin, ei Saaran, Tuulan, Riston, Joukon, Jarkon, Liisan, Hannelen eikä Pertin tarvitsisi itse ajatella eikä ymmärtää mitä täällä ryhmässä tapahtuu, silloin kun Saara kertoo suhteestaan äitiinsä. Onko mahdollista, että Saaran tunteet ja Joukon uni kertovat koko ryhmän tunteista suhteessa minuun, ”ryhmän äitiin”. Toisaalta toivotte, että minä tietäisin teidän puolestanne ja antaisin teille neuvoja kuin pienille lapsille ja toisaalta toivotte, että minä luotan siihen, että myös itse oivallatte ja löydätte ryhmän työskentelyn kautta uutta ymmärrystä ja merkitystä omaan elämän tilanteeseenne.”

Tulkinnan jälkeen ryhmä on hiljaa. Ympyrä sulkeutuu. Saara tunnistaa vihan tunteensa suhteessa terapeuttiin. Saara yhdistää analyytikon äitisuhteeseensa. Nyt syntyy oivallus Saaran vihan taustaan ja sen merkitykseen ”tässä ja nyt” - tilanteessa. Kyse ei ole pelkästään Saaran vaan koko ryhmän oivalluksesta, joka johtaa työskentelyn kautta uusiin oivalluksiin ja niiden soveltamiseen käytännön tilanteissa.

## Tapausesimerkin arviointia

Saara projisoi omat ei vielä ajattelun piirissä olevat vuorovaikutusmuistonsa sekä terapeuttiin että ryhmän muihin jäseniin, jotka kannattelivat ja ajattelivat niitä ja pukivat ne sanoiksi. Saara ilmaisi näitä tunteitaan sekä ryhmän puolesta että ryhmän herättämänä, joka tarkoitti, että myös ryhmän muissa jäsenissä heräsi monenlaisia sisäisiä tunteita, ajatuksia ja mielikuvia heidän suhteestaan ydinperheensä tärkeisiin henkilöihin. Näitä tunteita he sijoittivat samanaikaisesti Saaraan, ryhmän terapeuttiin sekä muihin ryhmätovereihin.

Edellä mainitussa tilanteessa ryhmän jäsenet tiedostivat, että he sijoittivat osia itsestään toisiin ryhmän jäseniin. He kykenivät tutkimaan näitä itsensä sietämättömiä puolia toisissaan ja ottamaan niitä vähitellen takaisin itseensä. Ryhmätoverit ja terapeutti auttoivat ryhmäprosessin kautta sietämättömyyttä muokkautumaan siedettäväksi, vierasta muokkautumaan tutuksi ja tiedostamatonta tulemaan tietoiseksi.

Monet ryhmän jäsenet yrittivät saada Saaran ilmaisemaan brutaalisti tunteitaan äidilleen, koska he toivoivat voivansa itse ilmaista samoja tunteitaan yhtä karkeasti omille äideilleen. Ennen ryhmäpsykoterapian alkamista Saaran mieli oli täynnä toiminnallisia muistoja vuorovaikutuksesta äidin kanssa, mutta hänen muistonsa eivät olleet yhteydessä hänen tunteisiinsa, joten ne eivät vielä olleet päässeet hänen ajattelunsa piiriin.

Saara ei ollut voinut kiukutella niin "uhrautuvalle ja hyvälle" äidille.

Hoidon aikana Saaran tiedostamaton lapsenomainen ja ihannoitu sisäinen kuva äidistään alkoi vähitellen rakoilla ja sen takana oleva kiukku alkoi tulla esiin. Ryhmä tarjosi tilan kannatella, ilmaista ja ajatella Saaran monimutkaista ja intiimiä suhdetta äitiinsä.

Tämän "ryhmätilan" kautta Saaran "silloin ja siellä"- ihmissuhde liitettiin "tässä ja nyt" - tilanteeseen, jolloin siitä muodostui kokemuksellinen osa hänen mentaalista elämänsä. Tästä lähtien Saara kykeni kytkemään aikaisemmin itselleen sietämättömän vihan, ahdistuksen ja kivun omiin tunteisiinsa ja antamaan niille ajattelun kautta merkityksen, jolloin sietämätön alkoi muuttua siedettäväksi. Saara alkoi voida ajatella ja puhua kokemuksistaan, joten hänen ei enää tarvinnut projisoida sietämättömiä mielensä osia ulkomailmaan tai toimia tuhoavasti niiden mukaan.

Ryhmän tarjoama psyykinen tila antoi Saaralle ja ryhmän muille jäsenille tilaa leikkiä kuvilla ja sanoilla sekä ilmaista ymmärrystä rakentavan huumorin kautta. Tämä mahdollisti Saaralle ja vähitellen koko ryhmälle sen, ettei ryhmän jäsenten ollut enää pakko toimia tietyllä tavalla, vaan he kykenivät itse valitsemaan toimintatapansa eri vuorovaikutustilanteissa.

Ryhmän humoristisia aineksia sisältävä uni sekä ryhmän useat humoristiset oivallusta lisäävät kommentit auttoivat ja vapauttivat ryhmän terapeuttia sekä sen jäseniä työskentelyssä kohti "ryhmämielen" elävöitymistä ja eheytymistä.

Ryhmän jäsenten symbolifunktio kehittyi ja he kykenivät leikkimään, mikä tarkoitti kykyä rakentavaan ja virkistävään regressioon egon palveluksessa.

Jäsenet saivat mahdollisuuden tutustua toinen toistensa sisäiseen maailmaan, mikä oli heille uusi ja rakentava kokemus. He samaistuivat ja sisäistivät ryhmäprosessin aikana ryhmäanalyytikon tapaa kohdata, kestää, käsitellä ja ymmärtää heidän tunteitaan.

Jäsenet saivat näin uusia psyykkisiä funktioita käyttöönsä, mikä lisäsi heidän kykyään kantaa huolta itsestään ja muista sekä arvioida vuorovaikutustilanteitaan paremmin. (Vermote & Vansina-Cobbaert, 1998).

## **Yhteenvetoa**

Olen tällä artikkelilla halunnut pohtia vastausta kysymykseen mikä merkitys huumorilla on psykoanalyttisessä hoitosuhteessa potilaan tai ryhmän kanssa ?

Huumorin kokeminen psykoterapeuttisessa hoitosuhteessa ei tarkoita potilaan todellisten ongelmien sivuuttamista. Psykoterapeutti päinvastoin auttaa potilasta tutkimaan ja tiedostamaan huumorin kätkeytyjä ja symbolisia merkityksiä, jolloin potilaan sekä rakentavat että tuhoavat mielensisällöt alkavat lähentyä toisiaan.

Oikein ja vastuullisesti käytettynä huumori on mielestäni hyödyllistä ja potilaan hoitoa edistävää. Rakentavan huumorin ilmestyminen hoitosuhteeseen on merkki potilaan sisäisestä kehityksestä ja vapautumisesta. Se on myös merkki psykoterapeutin kyvystä arvostaa huumoria hoitosuhdetta rikastuttavana, edistävänä ja elävöittävänä tekijänä.

## **Lopuksi**

Eräs potilas kysyi terapeuttiltaan miksi tämä aina vastasi hänen kysymykseensä toisella kysymyksellä ? Hetken mietittyään terapeutti vastasi: ”Miksi en !”

Tässä analyttikko pysyy luovuttamattomasti roolissaan, jossa hän kiinnostuu potilaasta ja pyrkii auttamaan tätä avautumaan ja näkemään, että kysymykset voivat avata uusia tietoisia ja tiedostamattomia kysymyksiä ja raivata tietä uusille vastauksille.

Kiintymyksen tunteet leikkaavat terän pois vihan tuhoavuudelta, jolloin huoli toisesta voi astua esiin.

Kaj J. Davidkin

psykoanalyttikko ( Therapie )

ryhmäpsykoanalyttikko ( Suomen Ryhmäpsykoterapia ry )

## Lähteet:

- Arieti, S.: Creativity, The Magic Synthesis. Library of Congress Cataloging in Publication Data, 1976
- Baker R.: Some reflections of humour in psychoanalysis. International Journal of Psycho-Analysis 74 : 5, sivut 951 - 960, 1993.
- Christie G.L.: Some psychoanalytic aspects of humour. International Journal of Psycho-Analysis 75 :3, sivut 479 - 489, 1994.
- Freud S. : Vitsi ja sen yhteys piilotajuntaan. WSOY, Juva, 1983.
- Freud S. : Humour. International Journal of Psycho-Analysis 9:1, sivut 1-6, 1928.
- Loewald E. W.: The development and uses of humour in a four-year-old's treatment. International Review of Psycho-Analysis 3:2, sivut 209 - 222, 1976
- Meghnagi D. : Jewish humour on psychoanalysis. International Review of Psycho-Analysis 18 :2, sivut 223 - 228, 1991.
- Oberndorf C.P. : Kidding, a form of humour. International Journal of Psycho-Analysis 13:4, sivut 479 - 480, 1932.
- Pasquali G.: Some notes on humour in psychoanalysis. International Review of Psycho-Analysis 14 :2, sivut 231 - 236, 1987.
- Schulman G.: Suullisia tiedonantoja, 1999
- Symington N.&J.: The Clinical Thinking of Wilfred Bion. Routledge, 1996.
- R. Vermote & M.J. Vansina-Cobbaert: A Psychoanalytic hospital unit for people with severe personality disorders. Kirjassa: Pestralozzi, Frisch, Hinshelwood, Houzel: