

Puhtaan kohtaamisen kritiikkiä – kuinka humanistista 'humanistinen psykologia' on?

Tällä hetkellä psykologiassa näyttää olevan tärkeintä ulottaa psykoterapia käsittämään myös ihmisen inhimillinen ulottuvuus. Tästä syystä on aiheellista kysyä, onko ns. humanistinen psykologia ottanut tämän askeleen. Vaikka logoterapian on katsottu liittyneen tähän suuntaukseen (Charlotte Bühler ja Melanie Allen, 1972), saattaa olla järkevää irrottaa logoterapia tästä yhteydestään, jotta kriittinen tarkastelu on mahdollista. Seuraavassa tarkastelussa kiinnitetään erityistä huomiota suuntauksen siihen osa-alueeseen, joka rakentuu kohtaamisen käsitteelle, sillä kannattajat ovat hyvin usein ymmärtäneet tuon käsitteen väärin ja myös käyttäneet sitä väärin.

Itse asiassa kohtaamisen käsite on peräisin pikemminkin eksistentiaalisesta kuin humanistisen psykologian kirjallisuudesta. Sen ovat ottaneet käyttöön Martin Buber, Ferdinand Ebner ja Jacob L. Moreno, joiden osuus eksistentiaalisessa ajattelussa kulminoituu tulkintaan olemassaolosta rinnakkaiselon muotona. Siinä

kohtaamisella tarkoitetaan suhdetta minän ja sinän välillä – suhdetta, joka jo lähtökohdiltaan on mahdollinen vain inhimillisellä ja henkilökohtaisella tasolla.

Tämä näkökulma jättää kuitenkin ulkopuolelle erään ulottuvuuden, mikä on mahdollista ymmärtää, kun palautamme mieliin Karl Bühlerin esittämän kieliteorian. Hän on jakanut kielen tehtävän kolmeen osaan. Ensinnäkin kieli tarjoaa puhujalle mahdollisuuden ilmaista itseään – se toimii itseilmaisun välineenä. Toiseksi kieli toimii vetoomuksena, jonka puhuja esittää kuuntelijalle. Kolmanneksi kieli välittää aina jotakin: sitä mistä ihminen puhuu. Toisin sanoen, kun ihminen ryhtyy puhumaan, hän a) ilmaisee itseään ja b) kohdistaa puheensa jollekulle. Ellei hän myös puhu jostakin, ei ole oikeutettua kutsua tätä tapahtumaa kieleksi. Tällaisessa tapauksessa olisikin kyse pikemminkin eräänlaisesta valekielestä, joka ei todellakaan ole muuta kuin itseilmaisua (ja joskus siitä puuttuu vielä vetoomuskin). On olemassa jakomielitautisia potilaita, joiden puhetapaa voitaisiin hyvinkin pitää kuvatun kaltaisena 'kielenä'. Se ilmaisee vain tunnetilaa, muttei enää viittaa todellisuuteen.³⁶

Mikä pätee kieleen, pätee myös rinnakkaiseloon ja kohtaamiseen, koska myös näiden ilmiöiden kohdalla on henkilöiden välisen vuorovaikutuksen kolmas tehtävä otettava huomioon. Juuri tämän kuvaamiseksi on Bretanon ja Husserlin fenomenologiassa otettu käyttöön käsite 'intentionaalinen viittaus' (Spiegelberg, 1972). Kaikki mahdolliset intentionaaliset viittaukset yhdessä, ne kohteet joihin kieli viittaa, kohteet joita kommunikoivat ihmiset kielellään tarkoittavat muodostavat rakenteellisen kokonaisuuden, 'tarkoituksen' maailman ja juuri tätä tarkoituksien 'maailmankaikkeutta' voidaan osuvasti kutsua logokseksi. Tästä käy ilmi, että psykologia, joka kieltää tarkoitukset, irrottaa

ihmisen hänen intentionaalisista viittauksistaan; se ikään kuin kastruoi itsensä. Nimensä arvoisen psykologian on kunnioitettava nimityksen molempia osia, niin logosta kuin psyykeä.

Buber ja Ebner eivät ainoastaan ole havainneet kohtaamisen keskeistä merkitystä ihmisen henkisessä elämässä, vaan myös määrittelevät elämän pohjimmiltaan minän ja sinän vuoropuheluksi. Käsitykseni kuitenkin on, ettei minkäänlainen vuoropuhelu ole mahdollista, ellei saavuteta logoksen ulottuvuutta. Sanoisin, että logosta vailla oleva vuoropuhelu, jolta puuttuu intentionaalinen viittaus on itse asiassa kahdenkeskeistä yksinpuhelua, pelkkää keskinäistä itseilmaisua. Näin jäädään paitsi sitä inhimillisen todellisuuden ominaisuutta, jota kutsun itsen transsendenssiksi (Frankl, 1966). Tällä viittaa siihen, että ihmisenä olemisella tarkoitetaan pohjimmiltaan olemista suhteessa ja suuntautuneena johonkin itsen ulkopuoliseen. Tietoisten toimintojen intentionaalisuus, seikka jota fenomenologinen koulukunta on paljolti korostanut, on vain osa laajempaa inhimillistä ilmiökokonaisuutta – inhimillisen olemassaolon itsen transsendenssia. Itseilmaisuun rajoituvalla kaksinpuhelulla ei ole yhtymäkohtia inhimillisen todellisuuden itseään transsendoivaan olemukseen. Aito kohtaaminen on rinnakkaiselon muoto, joka on avoin logokselle sallien osapuolten transsendoida itsensä kohti logosta ja joka jopa auttaa tällaista keskinäistä itsen transsendenssia.

Ei pitäisi kuitenkaan väheksyä eikä unohtaa sitä, että itsen transsendenssilla tarkoitetaan ulottautumista ei ainoastaan toteuttamaan tietty tarkoitus vaan myös kohti toista ihmistä rakkaudella. Rakkaushan ulottuu kohtaamisen tuolle puolen, koska se ilmenee inhimillisellä tasolla, kun taas kohtaaminen pysyttelee persoonallisella tasolla. Kohtaaminen sanan laajemmassa

merkityksessä tekee mahdolliseksi nähdä kumppanin inhimillisyyden. Rakkaus puolestaan osoittaa enemmän, se osoittaa tuon toisen ihmisen perustavan ainutkertaisuuden. Tämä ainutkertaisuus on persoonallisuuden rakenteellinen ominaispiirre. Itsen transsendenssi on kyseessä samalla tavalla silloin, kun ihminen transsendoi itsensä toteuttamalla tarkoituksen tai kun hän kohtaa toisen ihmisen rakkaudella. Ensimmäisessä tapauksessa kyseessä on epäpersoonallinen logos ja toisessa persoonallinen logos, jota voitaisiin kutsua ruumiillistuneeksi logokseksi.

Vastoin Buberin ja Ebnerin luomaa perinteistä kohtaamisen käsitettä se tarjotaan humanistisen psykologian keskeisessä kirjallisuudessa muodossa, jossa se liittyy vanhanaikaiseen psykologiaan, joka itse asiassa on monadologiaa. Ihminen nähdään monadina, jolta puuttuvat ikkunat, jotka tekisivät mahdolliseksi itseä transsendoivat ihmissuhteet. Kohtaamisen käsitettä on yksinkertaistettu karkeasti. Se ei ole humanistinen vaan mekanistinen, ja niinpä on ilmeistä, että se mitä Peter R. Hofstätter Hampurin yliopistosta on osuvasti kutsunut 'libidon hydrauliikaksi' saa niin paljon huomiota ns. kohtaamisryhmissä.^{36b}

Seuraava tapaus on tästä räikeä esimerkki. Eräs nainen, joka otti osaa kohtaamisryhmään, tunsi ärty-mystä ja vihaa entistä miestänsä kohtaan, josta hän oli ottanut eron. Ryhmän vetäjä kehotti häntä purkamaan aggressiotaan pistämällä puhki ilmapallon. Ilmapallo toisin sanoen edusti todellista kohdetta, aviomiestä. Voitaisiin kuitenkin yhtä hyvin sanoa, että hänen 'räjähtämisensä' sallimisen tarkoitus oli antaa pallon tehdä se hänen puolestaan. Tarkoituksenahan oli estää naista 'räjähtämästä'. Hän olisi saattanut tuntea olonsa helpottuneeksi purkautumisen jälkeen, mutta onko oikeutettua olettaa, että ns. aggression purkamisen tuot-

tama väitetty helpotus on autenttinen kokemus? Mikä todistaa sitä vastaan, ettei kyseessä ole tahaton käännytystyyö, jossa ihminen saadaan uskomaan vanhentuneeseen, täysin mekanistiseen ihmiskäsitykseen? Purkautuminen ei ole muuttanut mitään: ärtymyksen syyt ovat yhä jäljellä! Ihminen välittää ensisijaisesti siitä, onko ylipäättään olemassa syytä olla vihainen, ja vasta toisella sijalla ovat hänen omat tunteensa, viha tai muu vastaava. Kuvatun kaltainen hoitomenetelmä, jonka perustana on mekanistinen ihmiskäsitys pakottaa potilaan näkemään itsensä järjestelmänä, jossa vallitsee 'libidon hydrauliikka'. Näin tehdessään se saa hänet unohtamaan, että ihminen on itse asiassa olento, jonka on mahdollista tehdä jotakin tilanteelleen. Hän voi päättää, miten suhtautua tilanteeseen ja jopa valita asenteensa omiin tunteisiinsa. Nämä inhimilliset mahdollisuudet pitäisi hyväksyä keskeiseen asemaan aidossa humanistisessa ihmiskäsityksessä. Terapeuttisen toiminnan, joka perustuu kuvatulle teorialle, olisi pidettävä huolta siitä, että potilaassa herää tietoisuus näistä mahdollisuuksista. Tietoisuus ihmisen vapaudesta tekee mahdolliseksi muuttaa jotakin maailmassa paremmaksi ja muuttaa itse itseään paremmaksi. Palataksemme eronneen naisen tapaukseen, entäpä jos hän olisi ottanut sovittelevan asenteen – sopinut miehensä kanssa tai tarpeen vaatiessa alistunut kohtaloonsa eronneena naisena ja tehnyt tästä ongelmasta saavutuksen inhimillisellä tasolla! Kieltäisimmekö potilaaltamme tämän mahdollisuuden kohota ongelmatilanteen tuolle puolen ja muokata omat kielteiset kokemuksensa positiivisiksi, rakentaviksi ja luoviksi? Estäisimmekö tämän mahdollisuuden, jos saisimme hänet vakuuttuneeksi siitä, minkä hän neurootikkona muutenkin uskoo; nimittäin, että hän on ulkoisten vaikutuksien tai sisäisten olosuhteiden uhri ja pelinappula? Pysyäksemme esi-

merkkitaipauksessamme voimme sanoa, että nainen olisi joko riippuvainen miehestään, joka tekee tai ei tee sovintoa hänen kanssaan, tai sitten riippuvainen aggressioistaan, jotka joko poistuvat tai eivät poistu vaikkapa ilmapallon puhkaisemisella.

Tarkastelkaamme seuraavaksi surua aggressioiden sijaan ja ajatelkaamme, miten rakastettuaan sureva henkilö reagoi, kun hänelle tarjotaan rauhoittavaa lääkettä: »Silmien sulkeminen todellisuudelta ei tee todellisuutta tyhjäksi. Se, että nukahdan enkä ole enää tietoinen rakastamani henkilön kuolemasta, ei muuta sitä tosiseikkaa, että hän on kuollut. Tämä on ainoa asia mistä välitän. Ainoastaan siitä, onko hän elävä vai kuollut, enkä siitä, olenko poissa tolaltani vai en?» Toisin sanoen hän ei välitä siitä, onko hän onneton vai ei, vaan siitä, onko olemassa syy olla onnellinen tai onneton. Wilhelm Wundtin luomaa järjestelmää on syytetty »psykologiaksi vailla psyykeä». Tämä vaihe on jo aikaa sitten ohitettu, mutta on vielä olemassa »psykologiaa ilman logosta». Tällä tarkoitan psykologiaa, joka tulkitsee inhimillisen käyttäytymisen ei ulkopuolisten, maailmassa olevien tarkoitusten sanelemaksi vaan pikemmin seuraukseksi syistä, jotka ovat osa ihmisen psyykeä (tai somaa, ruumista). Syyt eivät kuitenkaan ole samaa kuin tarkoitukset. Jos ihminen on onneton ja ottaa viskiryypyn, on seurauksena onnettomuuden tunteen häviäminen (syy) mutta onnettomuuden aiheuttaja (tarkoitus) on yhä olemassa. Sama pätee rauhoittaviin lääkkeisiin, jotka myöskään eivät voi muuttaa kohtaloa eivätkä estää kuolemaa. Entäpä jos ihminen muuttaa omaa asennoitumistaan, tehden vaikeudesta inhimillisen saavutuksen? Tämänkaltaiselle ajatukselle ei varmastikaan ole sijaa psykologiassa, joka irrottaa ihmisen maailmasta. Ihmisen toiminnalle ja jopa hänen kärsimykselleen voi olla tarkoitus vain

maailmassa. Psykologia, jossa ihminen nähdään suljetuksi sisäisten voimien järjestelmäksi pikemminkin kuin ulospäinsuuntautuneeksi itsensä tarkoituksella kruunaavaksi olennoksi, väistämättä riistää ihmiseltä kyvyn muuttaa tragedia riemuvoitoksi.

Ongelman ydin on itse asiassa aggression käsitteessä huolimatta siitä, ymmärretäänkö sillä sitä, mitä Konrad Lorenz tarkoittaa, tai sitä mitä Sigmund Freudin vastaava psykologinen käsite sisältää. Nämä käsitykset aggressiosta ovat soveltumattomia ja puutteellisia, sillä ne jättävät kokonaan syrjään intentionaalisuuden ihmiselle ominaisena ilmiönä. Itse asiassa psyyksessäni ei ole sellaista kuin aggressio, joka etsisi ulospääsyä ja pakotaisi minua, sen pelkkää uhria, etsimään kohteita, joihin sitä voisin purkaa. Inhimillisellä tasolla – so. ihmisenä – en omaa jotakin määrää aggressiota, jonka sitten suuntaan sopivaksi katsomaani kohteeseen. Se mitä todellisuudessa teen, on vihan tunteminen jotakin tai jotakuta kohtaan. Jonkin asian vihaaminen on tietenkin mielekkäämpää kuin jonkun ihmisen vihaaminen (ihmisen, joka on vihaamani asian tuottaja, »omis-taja»), sillä ellen vihaa henkilökohtaisesti, voin auttaa ihmistä voittamaan sen, mitä hänessä vihaan. Voin jopa rakastaa häntä siitä huolimatta, että vihaan hänessä jotakin. Oli miten oli, niin viha kuin rakkauskin ovat inhimillisiä ilmiöitä – vastoin aggressiota – ja niin ollen intentionaalisia. Minulla on syy vihata jotakuta ja syy rakastaa jotakuta. Aggressio puolestaan on suoranaista seurausta psykologisista tai fysiologisista tekijöistä. Ajateltakoon vaikkapa Hessin klassisia kokeita, joissa hän pystyi tuottamaan aggressioita ärsyttämällä sähköllä kissan aivojen eräitä osia. Miten epäoikeudenmukaista olisikaan olettaa, että kansallissosialismin vastarintaliikkeeseen liittyneet itse asiassa vain hakivat aggressiivisille yllykkeilleen kohdetta, joka sattui ole-

maan Adolf Hitler. Todellisuudessa suurin osa näistä ihmisistä ei ollut aikeissa taistella Adolf Hitler -nimistä miestä vastaan vaan pikemminkin kansallissosialismiksi kutsuttua järjestelmää vastaan.

Aggressiosta on nykypäivänä tullut ajankohtainen – etten sanoisi muodikas – kongressien ja konferenssien aihe. Mikä tärkeintä, myös ns. rauhantutkimus on kiinnittänyt siihen huomiota. Uskallan kuitenkin väittää, että rauhantutkimus on tuomittu epäonnistumaan, niin kauan kuin se nojaa tähän epäinhimilliseen ja epäpersoonalliseen käsitteeseen. On selvää, että ihmisessä on aggressiivisia yllykkeitä huolimatta siitä, tulkitanko ne ihmisen esi-isiltä saaduksi perinnöksi tai reaktiivisiksi kuten psykodynaamiset teoriat opettavat. Inhimillisellä tasolla ei aggressiivisia yllykkeitä milloinkaan ole sellaisenaan vaan aina liittyen johonkin asiaan ja asenteeseen. Ihminen ei voi välttää asennoitumista, mutta hän voi valita sen, samaistuu ko hän aggressioidensa kanssa tai irrottautuuko hän niistä.³⁷

Ratkaisevaa jossakin tilanteessa on henkilökohtainen asennoituminen epäpersoonallisia aggressiivisia yllykkeitä kohtaan pikemmin kuin nuo yllykkeet sinänsä.

Sama ilmiö on havaittavissa itsemurhayllykkeiden kohdalla. Niiden mittaamisessa ei ole mitään mieltä. Viime kädessä itsemurhariskiin ei vaikuta henkilön itsemurhayllykkeiden voima, vaan hänen suhtautumisensa noihin yllykkeisiin. Tähän suhtautumiseen vaikuttaa puolestaan se, näkeekö ihminen hengissä pysymiselle mitään – olkoonpa vaikka tuskallista – tarkoitusta. Onkin olemassa sellainen psykologinen testi, jonka ei väitetäkään mittaavan itsemurhayllykkeitä sinänsä vaan joka arvioi huomattavasti merkityksellisempää tekijää, henkilökohtaista asennoitumista noihin yllykkeisiin. Olen kehittänyt tuon testin 30-luvun alussa ja kuvannut sen ensimmäisen kerran englanninkie-

lellä kirjassani *The Doctor and the Soul* (Frankl, 1955, s. 282).

Voidaan sanoa, että rauhantutkimus on huolestunut koko ihmiskunnan säilymisestä. Sitä kuitenkin rajoittaa kohtalonusko, joka on seurausta tuijottamisesta aggressiivisiin yllykkeisiin, sen sijaan että vedottaisiin inhimilliseen kykyyn suhtautua niihin persoonallisella tavalla. Aggressiivisista yllykkeistä on näin tehty alibi, tekosyy vihalle. Ihminen ei lakkaa vihaamasta, niin kauan kuin hänelle opetetaan, että hänen sisäiset mekanisminsa ja yllykkeensä huolehtivat vihaamisesta. Hän itse vihaa! Vieläkin huolestuttavampi on aggressiivisen potentiaalin käsite, joka saa ihmiset uskomaan, että aggressioita voidaan kanavoida. Itse asiassa Konrad Lorenzin käyttäytymistieteellinen tutkijaryhmä on osoittanut, että aggressioiden suuntaaminen merkityksettäisiin kohteisiin ja niiden purkaminen vaarattomiin toimintoihin vain lisää ja tehostaa niitä.

Aggressio ja viha poikkeavat toisistaan samaan tapaan kuin seksuaalisuus ja rakkaus; seksuaalivietti vetää minua kumppanini luo. Toisaalta inhimillisellä tasolla rakastan kumppaniani, koska tunnen, että minulla on siihen monta syytä. Yhdyntä hänen kanssaan on rakkauden ilmaus, sen ruumillistuma, kuten asia myös voitaisiin ilmaista. Epäinhimillisellä tasolla pitäisin kumppaniani pelkkänä libidon kateksian (so. seksuaalivietin varauksen) kohteena – sopivana keinona päästä eroon ylimääräisestä siemennesteestä. Potilaamme kuvaavat tällaista asennoitumista seksuaalitoimintoihin ilmaisulla »naisella masturboiminen». Näin sanoessaan he tietämättään vertaavat käyttäytymistään normaaliin, inhimillisellä ja henkilökohtaisella tasolla tapahtuvaan seksuaaliseen kanssakäymiseen, jossa kumppania ei nähdä pelkkänä kohteena vaan toisena subjektina. Tämä asennoituminen estäisi heitä pitä-

mästä kanssaihmistä päämäärän saavuttamisen välineenä. Inhimillisellä tasolla kumppania ei enää käytetä hyväksi, vaan hänet kohdataan samanarvoisena ihmisenä. Henkilökohtaisella tasolla kohdataan kumppani persoonallisuutena, ja tämä tarkoittaa sitä, että mukana on rakkaus. Kohtaaminen tuo esiin kumppanin inhimillisyyden; rakkaus näyttää hänen ainutkertaisuutensa ihmisenä.

Aito kohtaaminen perustuu itsen transsendenssille pikemminkin kuin pelkälle itseilmaisulle. Tarkasti ottaen aito kohtaaminen transsendoituu kohti logosta. Valekohtaaminen puolestaan perustuu »vuoropuhelulle ilman logosta» (Frankl, 1967). Se on pelkkä kahdenkeskisen itseilmaisun tapahtumapaikka. Syy, miksi tämän tapaista kohtaamista harjoitetaan niin laajasti nykypäivänä, on pääasiassa siinä, että nykyajan ihmiselle on niin tärkeitä, että hänestä välitetään. Tämä puolestaan johtuu puutteesta. Teollistuneen yhteiskunnan epäpersoonallisessa ilmapiirissä yhä useammat ihmiset kärsivät ilmeisesti yksinäisyyden tunteista – »yksinäisen ihmisjoukon» yksinäisyydestä. On selvää, että syntyy voimakas tarve korvata tuon lämmön puute läheisyydellä. Ihmiset vaativat läheisiä suhteita. Tämä vaatimus on niin pakottava, että läheisyyttä on saatava hinnalla millä hyvänsä ja millä tahansa tasolla; ironista kyllä jopa epäpersoonallisella tasolla, so. pelkän aistillisen läheisyyden tasolla. Läheisyyden vaatimus on näin muuttunut kutsuksi: »Ole kiltti ja kosketa.» Aistillisesta läheisyydestä ei enää olekaan pitkä matka irrallisiin seksuaalisuhteisiin.

Seksuaalista läheisyyttä paljon tärkeämpää on eksistentiaalinen yksinäisyys. Varsin tarpeellinen on kyky nauttia yksinolosta, rohkeus olla yksin. On olemassa luovaa yksinäisyyttä, joka tekee mahdolliseksi muuttaa kielteisen – ihmisten puutteen – myönteiseksi, tilai-

suudeksi mietiskellä. Käyttäessään hyväksi tätä tilaisuutta ihminen voi vastapainoksi teollisuusyhteiskunnan liiallisesti korostamalle aktiivisuuden vaatimukselle, *vita activa*, aika ajoin viettää myös aikaa mietiskelyn tiellä, *vita contemplativa*. Edellisestä käy ilmi, että toiminnan todellinen vastakohta ei ole passiivisuus vaan vastaanottavaisuus. Juuri terve tasapaino tarkoituksen toteuttamisen luovien ja kokemuksellisten mahdollisuuksien välillä on tärkeä, ja se selittääkin herkkyysharjoittelun (sensitivity training) tarpeen.

Ihmisillä, jotka kaipaavat huolenpitoa, on ongelmana se, että he joutuvat siitä maksamaan. Ei ole kuitenkaan vaikeata kuvitella, miten paljon aitoa kiinnostusta voisivat osoittaa sellaiset 'hoitajat', joita ei sido ammatillinen etiikka ja joita ei ole koulutettu ja ohjattu. Aikana, jona seksuaalinen tekopyhyys on niin vihattua, olisi huolehdittava siitä, ettei seksuaalista promiskuiteettiä kutsuttaisi herkkyysharjoitteluksi tai kohtaamiseksi. Verrattuna niihin, jotka myyvät seksiä seksuaalikasvatuksen nimissä – mm. alastonryhmien muodossa – voidaan arvostaa keskitason prostitutioidun rehellisyyttä. Hän ei teeskentele harjoittavansa ammattiaan ihmiskunnan hyväksi, ihmiskunnan jonka häiriöt – kuten moni kirjoittaja yrittää vakuuttaa – ovat johdettavissa huonosta orgasmista ja hoidettavissa sen mukaisesti. On selvää, että emme aina onnistu toimimaan ammatietiikan ihanteiden mukaisesti. Epäonnistuminen on kuitenkin olennainen osa inhimillistä olemassaoloa, mutta epäonnistuessamme emme ainakaan ylpeile sillä. Eräissä piireissä tehdään kuitenkin juuri näin yhä useammin. Freud tiesi vallan hyvin, mitä teki asettaessaan säännön, joka kieltää vastatransferenssin (terapeutin tunteensiirron) purkamisen. Se, että säännölle ilmenee silloin tällöin poikkeuksia, ei oikeuta tekemään poikkeuksesta sääntöä.

Nykyinen läheisyyden kultti on kuitenkin ymmärrettävissä. Irvin Yalom (1970) on huomauttanut, että USA:n väestön muuttoliike selittää suureksi osaksi niiden ihmisten vieraantumisen, jotka ovat tottuneet siirtymään kaupungista toiseen. Sanoisin kuitenkin, että vieraantuminen ei ole vain eräiden vaan itse kunkin ongelma. On olemassa sosiaalista vieraantumista mutta myös emotionaalista vieraantumista, vieraantumista ihmisen omista tunteista. Anglosaksisissa maissa vallinneen puritaanisuuden vuoksi ihmiset ovat ai-
van liian kauan joutuneet hillitsemään ja vieläpä kieltämään tunteensa. He ovat joutuneet myös tukahduttamaan seksuaaliviettiänsä. Sittemmin onkin tapahtunut täydellinen muutos, erityisesti Freudin kirjoitusten popularisoinnin tai paremminkin karkean yksinkertaistamisen myötä. Tänä päivänä voimme nähdä äärimmäisen sallivuuden seuraukset: ihmiset eivät kestä viettien turhautumista eivätkä tunnejännitystä. He ovat taval-
laan 'pidätuskyvyttömiä' siinä mielessä, etteivät pysty hillitsemään tunteitaan eivätkä osaa olla ilmaisematta ja jakamatta niitä muiden kanssa.

Ryhmä tarjoutuu keinoksi juuri tämän päämäärän saavuttamiseksi. Pyrimme tässä tarkastelemaan yhtäaikaaisesti sekä terapiaa että oiretta. Onhan pidätuskyvyttömyys psyykkisen tason häiriö yhtä hyvin kuin ruumiillinen häiriö. Ruumiillinen häiriö on esimerkiksi kyseessä niillä potilailla, jotka valtimoiden kovettumisen ja ahtautumisen takia alkavat mitättömistä syistä itkeä tai nauraa eivätkä pysty lopettamaan. Samankaltainen oire, joka myös ilmentää aivotoiminnan häiriötä, on joskus havaittavissa vaikeissa epilepsian muodoissa. Potilaalta saattaa puuttua tunne henkilökohtaisesta välimatkasta. Hän seurustelee heti tuttavallisesti kenen tahansa kanssa, eikä hän voi olla kertomatta yksityiselämästään tai kysymättä näitä asioita toiselta.

Yhteenvetona voitaisiin sanoa, että kohtaamisryhmät ja herkkyysharjoittelu ovat vastaavan sosiaalisen ja emotionaalisen vieraantumisen ilmentymää. Tapaa reagoida ongelmaan ei tule kuitenkaan sekoittaa ongelman ratkaisuun. Vaikka potilaan reaktio osoittautuisikin parantavaksi, on tuo paraneminen pelkästään oireenmukaista, palliativista. Tällainen paraneminen saattaa pahimmillaan pahentaa sairautta. Ensinnäkään tunteita ei voida tieteen tahtoon tuoda esiin. Ne väistävät 'hyperintentiota', jota nimitystä olen käyttänyt tästä tietoisesta yrittämisestä. Erityisen selvästi tämä tulee esille suhteessa onneen, jonka on aina oltava seurausta eikä sitä voida tavoitella. Sen pitää tapahtua ja sen on sallittava tapahtua. Kääntäen, mitä enemmän sitä tavoitellaan, sitä kauemmaksi siitä joudutaan. Eräs pidemmälle ehtinyt oppilaani oli itsenäisesti alkanut tutkia kohtaamisryhmiä ja kertoi, mitä tapahtui, kun hän osallistui erääseen ryhmään: »Monet ihmiset pyysivät minua olemaan heidän ystävänsä. En tuntenut itseäni aidoksi syleillessäni heitä ja sanoessani rakastavani heitä ja olevani heidän ystävänsä, mutta tein sen kuitenkin. Pakotin itseni olemaan tunteellinen, mutta turhaan. Mitä enemmän yritin, sitä vaikeampaa se oli.»

On kohdattava se tosiseikka, että on olemassa toiminnoja, joita ei voida vaatia, määrätä tai käskää. Syy on siinä, että niitä ei voida tuottaa tahdonalaisesti. En voi »haluta» uskoa, en voi »haluta» toivoa, en voi »haluta» rakastaa ja kaikkein vähiten voin »haluta» haluta. Yritys toimia näin ilmentää täysin manipulatiivista suhtautumista sellaisiin inhimillisiin ilmiöihin kuin uskoon, toivoon, rakkauteen ja tahtoon. Tämä manipulatiivinen lähestymistapa puolestaan on seurausta asiaankuulumattomasta kyseisten ilmiöiden konkretisoimisesta ja objektivoinimisesta. Selittääkseni tätä hieman tarkemmin tarkastelkaamme sitä, mitä pitäisin aina

subjektin tärkeimpänä ominaispiirteenä: subjekti – itsen transsendenssin tai tietoisien toimintojensa intentionaalisuuden ansiosta – on aina suhteessa omiin objekteihinsa, so. niihin »intentionaaliin viittauksiin» joihin hän suuntaa tietoisesti toimintansa. Jos subjektista tehdään pelkkä asia (»konkretisoiminen») ja hänet siten muutetaan kohteeksi (»objektivoiminen») hänen oman toimintansa kohteet väistämättä häviävät, niin että lopulta hän menettää koko subjektiivisuutensa. Tämä ei päde ainoastaan ihmiseen vaan kaikkiin inhimillisiin ilmiöihin. Mitä enemmän jotakin asiaa ajattemme, sitä helpommin menetämme näkyvistä sen »intentionaaliset viittaukset».

Myöskään yritykset rentoutua eivät johda rentoutumiseen. J.H. Schultz, joka loi rentoutumisharjoituksista yhtenäisen järjestelmän, tiesi tämän. Kuinka järkevästi hän menettelikään opastaessaan potilaitaan harjoitusten aikana kuvittelevaan käsiensä tulevan painaviksi. Tämä sai automaattisesti rentoutumisen aikaan. Mikäli hän olisi käskennyt potilaitaan rentoutumaan, heidän jännittyneisyytensä olisi vain kasvanut, sillä he olisivat tieteen tahtoon voimakkaasti pyrkineet rentoutumaan. Sama pätee alemmuuden tunteihin. Potilas ei koskaan voi voittaa niitä suoranaisesti yrittämällä. Jos hän aikoo päästä alemmuudentunnoistaan, hänen on tehtävä se tavallaan kiertoteitse esimerkiksi menemällä paikkoihin ja tilaisuuksiin alemmuudentunteistaan huolimatta ja tekemällä työnsä niistä riippumatta. Niin kauan kuin ihminen kohdistaa huomionsa alemmuudentunteisiinsa ja taistelee niitä vastaan, hän joutuu kärsimään niistä. Niin pian kuin hän keskittää huomionsa johonkin itsensä ulkopuolella olevaan, vaikkapa johonkin tehtävään, nuo alemmuudentunteet ovat tuomitut häviämään.

Liiallisen huomion kiinnittämistä olen kutsunut »hy-

perreflektioksi». Tämä ilmiö on siinä mielessä hyperintention kaltainen, että sekin voi johtaa neuroosiin. Itse asiassa molempia voi 'terapiaryhmä' vahvistaa ja voimistaa. Tällaisessa tilanteessa potilasta pyydetään huolellisesti tarkkailemaan itseään, ja mikä tärkeintä ryhmän jäsenet kaiken aikaa rohkaisevat häntä tuomaan julki itseään ja ajatuksiaan. Ylikeskustelu (hyperdiskussio) saattaisi olla sopiva nimitys sille, mitä tapahtuu tuollaisessa tilanteessa. Ylikeskustelusta tulee yhä enemmän korvike puuttuvalle elämän tarkoitukselle, jota vailla nykypäivänä niin monet ovat, erityisesti ne potilaat jotka kärsivät eksistentiaalisesta tyhjiöstä (Frankl, 1955), tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden tunteesta. Neuroosit paisuvat tässä tyhjiössä ja kääntäen; kun tyhjiö täyttyy, neuroosit vähenevät ja katoavat.

Voi vain täydellisesti yhtyä siihen, mitä Charlotte Bühler (1970) sanoo: »Huolimatta kohtaamisryhmien kielteisten vaikutusten aiheuttamasta hämmennyksestä ja saamasta huomiosta näyttävät jotkin näistä ryhmistä saadut olennaiset hyödyt ilmeisiltä.» Etujen joukkoon Bühler lukee ensi sijassa yhteishengen ja keskinäisen auttamisen. Asianmukaisesti suunniteltu kohtaamisryhmä voi todellakin tarjota puitteet, joissa keskinäisen auttamisen hengessä voidaan keskustella elämän tarkoituksesta. Mielekäs kohtaamisryhmä ei ainoastaan harjoita itseilmaisua, vaan myös edistää ryhmän jäsenten itsen transsendenssia. Robert M. Holmes (1970) katsoo, että ryhmälogoterapia voisi saada paljon aikaan. Hän tarkastelee logoterapeuttisena filosofiana soveltamista todellisiin ryhmätilanteisiin ja päättää kirjoituksensa seuraavasti: »Kuka voisi ennustaa tuollaisen ryhmän tulokset, ryhmän jonka jäsenet kokoontuvat keskustelemaan omista epäonnistumisistaan ja omasta eksistentiaalisesta tyhjiöstään? Mitä henkilö-

kohtaisia havaintoja voitaisiinkaan tehdä tilanteessa, jossa ihmiset kertovat oman tarinansa tarkoituksen etsimisen kannalta elämänsä väistämättömien tosiseikkojen edessä?»