

Pääkirjoitus

Pandemia, unet ja auttaminen

Virusia, bakteereja, alkueläimiä ja loisia on ollut maapallolla jo kauan ennen ihmistä. Ne ovat joutuneet sopeutumaan ihmiskuntaan, joka silloin tällöin havahtuu niiden olemassaoloon, kuten koronaviruspandemian yhteydessä. Havahtuminen on tällä kertaa saanut maailmanlaajuisen mit-takaavan.

Viruksen muuntaminen ihmismielen käsitettäväksi vaatii kielikuvia. Kirjailija William S. Burroughs romaanissaan *The ticket that exploded* (1962) jopa oletti, että ihmisen ”kieli on virus ulkoavaruudesta” ja että emme ole tunnistaneeet sanaa virukseksi, koska se on saavuttanut ”vakaan symbioosin isäntänsä kanssa”. Kielivirus on tartuttanut meidät ja leviää ja lisääntyy automaattisesti viestintäkanaviamme pitkin.

Jos ei mennä niin pitkälle kuin Burroughs science fiction -teoriassaan, vaan tarkastellaan virusta koskevia kielikuvia, niissä toistuu usein viittaus näkymättömään, tuntemattomaan ja kammottavaan. Esimerkiksi Donald J. Trump on lukuisissa tiedotustilaisuuksissaan turvautunut sotaisiin kielikuviin. Koronavirus on ”näkymätön vihollinen”, jota vastaan ”käydään sotaa”. Tätä sotaa johtaa presidentti ja hänen ohjastamansa ”militaarinen kompleksi”. Suomessa Sauli Niinistö totesi, että olemme kohdanneet ”mahdottoman”. Samalla hän vakuutti: ”Mutta tämä pirulainen on voitettavissa, me nujerramme sen. ... sille joka mahdottoman voittaa, on kaikki mahdollista – kaikki se hyvä, mitä elämä tarjoaa”. (Puheenvuoro Suomi toimii -kampanjan avaustilaisuudessa 17.4.2020.)

Taistelu koronavirusta vastaan ei kuitenkaan onnistu perinteisin asevoimin, vaan ihmiskunta turvautuu lääketieteelliseen asiantuntemukseen ja mobilisoi hoitajat uurastamaan ympärivuorokautisesti. ”Vihollisen” tuntemattomuus tuo kiusallisesti mieleen ihmisen tiedon ja osaamisen rajat, jotka jokainen on kehityksensä kuluessa kohdannut varhaislapsuudesta lähtien koko elämänsä ajan. Itsen tuntemisen tehtävä saa yhä uusia ulottuvuuksia, kun itseä ympäröi suuri ja outo maailma. Ulkoisten selviytymisstrategioiden lisäksi mielensisäiset keinot voivat auttaa turvaamaan olemassaoloamme kriisien keskellä. Tällaiset keinot ovat yksilöllisiä, erilaisten temperamenttien, persoonallisuuksien, kehityshistorioiden sekä neuraalisten ja biologisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta.

Yksittäisten virusten lukumäärää maaperässä, vesissä ja ilmakehässä on voitu vain summit-taisesti arvuutella. Puhutaan hyvin epämääräisesti esimerkiksi kvintiljoonasta (10^{30}) viruksesta maapallon merissä. Tunnistamattomia eläimiin kiinnittyviä geneettisesti erillisiä virustyyppisiä voi olla yli miljoona. Virusia ei ole yleensä otettu huomioon ekosysteemejä koskevissa laskelmissa. Kansainvälinen viromiprojekti (Global Virome Project) on nyt ottanut tehtäväkseen 10 vuoden kuluessa tunnistaa virusperäiset zoonoosit eli taudit, jotka voivat tarttua eläimen ja ihmisen välillä ja aiheuttaa epidemioita tai pandemioita. Tunnistamisen ja virusten manipuloinnin uskotaan myös edistävän hoitomenetelmiä.

Psykoaterapiatkin ovat pääosin siirtyneet verkkoon ”viraaliseksi” etäterapioiksi, jolloin hoitoti-lanteiden vuorovaikutuksellisuus muuttuu. Edelleen voidaan kertoa kokemuksista ja mielikuvista ja jakaa tuntemuksia ja ajatuksia, vaikka sosiaalinen etäisyys vallitsee. Omilleen joutuminen ja eristäytyminen luovat monille haasteita. Unetkin voivat saada hämmentäviä ulottuvuuksia, kun tavanomainen vuorovaikutus ja ympäristösuhde muuttuvat. Eräät unentutkijat ovat viime aikoina tulleet siihen johtopäätökseen, että nykyinen pandemiatilanne rajoituksineen ja karanteenimuis-toineen tuottaa ihmisille päivittäisiin ympäristökontakteihin ja virikkeisiin liittyvien uniainesten vajetta, jota on korvattava ammentamalla inspiraatiota tiedostamattomista ja ajattomammista muistilähteistä, fantasioista, symboleista ja myyteistä.

Esimerkiksi psykologian apulaisprofessori Deirdre Barrett Harvardin yliopistosta on tutkinut traumaattisiin tapahtumiin liittyviä unia. Hänen uusin, maaliskuussa 2020 alkanut tutkimuskyselynsä koskee ihmisten unia koronaviruksen yhteydessä. Vielä julkistamattomien tulosten mukaan näissä unissa näyttäytyy kaksi keskeistä mallia: joko suora viittaus koronavirukseen ja sen aiheuttamaan vaaraan tai korvaavien symbolisten hahmojen ilmaantuminen. Barrett mainitsee näistä hahmoista muun muassa erilaiset ötökät, zombit, varjomaiset olennot, hirviöt ja joukkoampujat. Barrettin mukaan hoitotyöntekijät saattavat nähdä unia konkreettisista hoitotilanteista, esimerkiksi hengityskoneista ja kuolinkamppailuista, mutta koska virus on näkymätön, se saa unissa useimmiten symbolisia edushahmoja.

Pandeemisia unia värittävät stressi, ahdistuneisuus, eristäytyminen sekä neurobiologiaan ja neurofysiologiaan liittyvät nukkumisrytmien muutokset. Rooman yliopiston fysiologisen psykologian professorin Luigi De Gennaron tutkimuksen mukaan painajaiset ja nukkumisvaikeudet ovat lisääntyneet pandemian uhan läheisyyden ja karanteenien myötä. Negatiivisten uniaffektien kylästämät unet voivat kuitenkin olla vilkkaita, ja niitä voidaan muistaa jopa paremmin kuin ennen, jos ihmiset alkavat samalla kärsiä nukkumisvaikeuksista ja heräilevät useammin.

Olivatpa unet suoraan tai symbolisesti pandemiaan liittyviä, elottomia tai vilkkaita, ne – kuten muutkin inhimilliset kokemukset – kuuluvat psykoterapeuttisen työskentelyn piiriin. Elottomuuden tuntemukset tai painajaismaiset kokemukset ovat kuitenkin suhteellisia, yhdessä ja itse reflektoitavia, tutkittavissa transferenssien ja transaktioiden myötä, jotta jatkuva ja joustava suhteissa oleminen voitaisi ihmistenväliset sekä ihmisen ja biosfäärin väliset katkokset. Kaaos kammottaa, ja asioiden totutun järjestyksen pettäminen horjuttaa hallinnantunnetta. Tiedon ja elämän rajallisuuden sekä koko olemassaolon ennalta-arvaamattomuuden tunnistaminen voi myös virittää intuitiivista ja empaattista ymmärrystä monitulkintaisuuden sietämiseen, läheisyyden ja auttamisen arvostamiseen ja muutosperspektiivien löytymiseen.

Ihmiskunnan eloon jäämisen kannalta olennaista on auttaa toisiamme, ei pelkästään lähipiirissä, vaan globaalisti. Auttamisen on myös laajennuttava koskemaan koko biosfääriä, ei vain ihmislajeja. Virukset ovat aina seuranamme, myös muistuttamassa elämäntapojemme haitallisista seurauksista. Auttamisen kuten muunkin ihmisen toiminnan takana ovat evoluution muovaamat homofiiliset ja altruistiset aivomme, samalla kun auttamisen yksilö- ja ryhmäkohtaiset motiivit vaihtelevat.

Myös psykoterapiatyön motiivit jännittyvät altruismin ja itsekkyyden välille. Psykoterapiassa voimme silti luoda uusia käsikirjoituksia ja skenaarioita, muunnella näkökulmia mahdollittamaan ja hahmottaa mahdollisia tulevaisuuksia, toivottavia ja kaihdettavia kehityskulkuja. Tällaiseen mahdollisia tulevaisuuksia avaavaan psykoterapia- ja skenaariotyöskentelyyn kuuluvat myös pandeemiset unet, vuorovaikutustemme, valintojemme ja päätöstemme muunnelmat sekä kielivirusten sumea logiikka.

Juhani Ihanus
päätoimittaja