

Carl Rogers ja yksilöllinen kokemus

Rogersin humanistisen psykologian fenomenologinen tausta

Teemu Jokela © 2010

Carl Rogers (1902-1987) oli eräs humanistisen psykologian edelläkävijöistä ja tunnetuimmista nimistä. Hänen vaikutuksensa psykoterapiaan on ollut merkittävä. Herbert Spiegelbergin (1972) mainitsemista fenomenologisesti orientoituneista psykologeista ja psykiatreista juuri Rogers tunnetaan nykyään parhaiten ammatillisissa piireissä.

Rogersin psykologialle on leimallista erityisesti ensimmäisen persoonan näkökulman etsiminen, pyrkimys nähdä maailma sellaisena kuin ongelmiin ajautunut yksilö sen itse kokee. Toiseksi hän olettaa, että tämän ymmärtäminen tarjoaa yksilölle eräänlaisen mahdollisuuden uudelleenjärjestellä henkilökohtaisen maailmankuvansa rakenteita. Tässä suhteessa Rogers tekee selvää irtiottoa Freudin alun perin synkkään ihmiskuvaan. Ihmisessä on mahdollisuus kasvuun ja kehitykseen, kunhan tähän tarjotaan vain tilaisuus - pelkoa itsekkäiden ja tuhoavien viettien aiheuttamasta villiintymisestä ei ole.

Rogersin ajattelun teoria-aste on epäilemättä melko alhainen, eikä hänen voi sanoa osoittaneen kiinnostusta monimutkaisia epistemologisia tai ontologisia kysymyksenasetteluita kohtaan - ei ainakaan ellei sitten saavuttanut niillä jotain konkreettista. Mutta samalla Rogersilla näyttää olevan jotain merkittävää sanottavaa ihmisen ymmärretyksi ja kunnioitetuksi tulemisen tärkeydestä. Lähden liikkeelle juuri Rogersia selkeiden fenomenologiseen perinteeseen yhdistävästä tekijästä eli pyrkimyksestä ymmärtää henkilökohtainen kokemus inhimillisen toiminnan perustaksi.

Deskriptiivisen psykologian muodonmuutos

Fenomenologiaksi kutsutun filosofisen suuntauksen alkuperä voidaan palauttaa yhteen ainoaan työhön. Tämä on Edmund Husserlin laaja ja raskassoutuinen *Loogisia*

tutkimuksia (Husserl 2000). Tämän työn ensisijaisena tarkoituksena oli loogisten totuuksien filosofisten perusteiden etsiminen. Kuin tutkimustensa sivuseurauksena Husserl tuli kuitenkin esittäneeksi teorian inhimillisestä kokemuksesta, totuudesta ja sen kriteereistä. Vaikka tällä kaikella on vain vähän yhteistä Rogersin tutkimusten kanssa, kelpaa se tässä yhteydessä tutkimustemme lähtökohdaksi.

Työssään Husserl erittelee ja tarkastelee erilaisia akteja, kuten tuon ajan käytäntö asian ilmaisi. Näitä akteja voisi kuvailla lähinnä kokemussisällöiksi, eräänlaisiksi toisiinsa kietoutuneiden merkitysten muodostamiksi kuvioiksi. Mutta nämä aktit tai eivät suinkaan sijaitse yksilön päässä tai mielessä, vaan päin vastoin tuolla jossain, ulkona maailmassa. Esimerkiksi pöydälle laskemani juomalasin kokemus sijaitsee juuri juomalasin kohdalla, ilmeten itselleni juuri juomalasina itsenään.

Husserl kuvaakin menetelmäänsä deskriptiiviseksi psykologiaksi. Jos me haluamme kuvata maailmaa juomalaseineen ja muine kohteineen, meidän on suunnattava silmämme siihen ja kuvattava sitä. Kysymys on ilmiöopista, havaintojemme sisältöjen määrittelemisestä tietomme kohteeksi ja elämämme ympäristöksi. Husserl olettaa eri kokemusmuotojen olevan pitkälti objektiivisia, esimerkiksi niin, että me kaikki näemme ja koemme juomalasin pitkälti samoin.

Husserlin tässä esitetyllä ajatusmallilla ei sellaisenaan ole juurikaan sovellutuksia psykologian tai psykiatrian alueella. Mutta tietyn muutoksen se voisi osoittautua käyttökelpoiseksi. Nämä muutokset teki nuori psykiatri Karl Jaspers. Jaspersin (1997) määrittelemä psyykkinen ilmiö muistuttaa Husserlin kuvaamia ilmiöitä siinä että sitä ei löydetä kääntymällä sisäänpäin vaan katsomalla ympärillemme. Jaspers ei ole kuitenkaan kiinnostunut objektiivisista vaan subjektiivisista kokemussisällöstä.

Jos esimerkiksi poliisilaitoksella vierailleva nainen kokee, että kaikki tarkkailevat häntä, ja että kirjoituskoneen ääressä istuva poliisi kirjoittaa juuri hänestä, on tässä kysymys selvästikin subjektiivisesta, jopa vääristyneestä kokemussisällöstä. Itse nainen ei tätä tiedosta, vaan hän uskoo kuin luontaisesti asioiden olevan niin kuin ne hänelle ilmenevät - muuta esittävien ilmetessä hänelle joko huomiokyvyttöminä tai itsekin salaliiton osina. Jaspers ottaa käyttöön deskriptiivisen psykologian käsitteen juuri tämän tapaisten, vääristyneiden kokemusmuotojen kuvauksen välineenä. Vaikka me emme voikaan

tavoittaa toisen kokemusta sellaisenaan, jokaisen eläessä kuin omassa maailmassaan, voimme me havainnoimalla ja kuuntelemalla tehdä siitä erilaisia johtopäätöksiä.

Jaspers pitää edelleenkin mahdollisena, että osa tämän kaltaisista häiriötiloista aiheutuu yksilöä kohdanneista ulkoisista vastoinkäymisistä tai sisäsyntyisten jännitteiden tahattomasta dynamiikasta. Tämän kaltaiset häiriöt ovat edelleenkin ymmärrettävissä eläytyen. Jos kohta Jaspers suhtautuukin kriittisesti psykoanalyysiin, hän omaksuu tiettyyn pisteeseen asti sen inhimilliseen läsnäoloon, empatiaan ja tulkintoihin perustuvan hoitometodin.

Mitä tulee taas varsinaisiin mielisairauksiin, Jaspers toteaa niiden olevan seurausta biologisista häiriöistä, kausaalisen selittämisen ja fysiologisten hoitomenetelmien osoittautuessa niiden kohdalla huomattavasti ymmärtämistä tehokkaammaksi menetelmäksi. Mielisairaahan käytös saattaa saada selityksensä, mikäli sen taustalla piilevä häiriintynyt kokemusmaailma voidaan selvittää - esimerkiksi sängyn alla piileskely voi olla yritys paeta henkiolentojen lähettämiä kuolemansäiteitä. Kuitenkaan tätä häiriintynyttä maailma ei voida varsinaisesti ymmärtää, sen poikkeavuuksien aiheutuessa aivojen toiminnan häiriötilasta.

Yksilöllinen kokemus ja sen ymmärtäminen

Carl Rogers aloitti psykologina vailla mitään kosketusta fenomenologiseen liikkeeseen. Valmistellessaan kirjaansa *Client-Centered Therapy* (1951) Rogers tuli kuitenkin tietoiseksi oman ajattelunsa yhteyksistä fenomenologiaan. Kirjassa ei itse asiassa viitata fenomenologiseen perinteeseen, mutta sen henki on selvästikin läsnä. Jos Jaspers oli ymmärtänyt psyykkisten sairaustilojen näkyvän yksilön kokemusmaailman häiriöinä, oletti näin myös Rogers. Sen sijaan Rogers meni pidemmälle siinä, että oletti kaikkien tai ainakin käsittelemänsä kaltaisten häiriöiden olevan hoidettavissa ensisijaisesti juuri terapeutin ihmissuhteen kautta. Mutta aloittakaamme kokemuksesta.

Jostain syystä kirjan viimeiseksi jätetyssä luvussa Rogers esittää joukon kokemusta koskevia hypoteeseja. Lähtökohdan muodostaa väittämä, jonka mukaan jokainen ihminen

elää jatkuvasti muuttuvassa kokemusmaailmassa, reagoideni siihen ikään kuin se olisi koko todellisuus. Rogers havainnollistaa (s. 484):

"Kaksi ihmisyyksilöä kuuntelee itselleen entuudestaan vieraan poliittisen ehdokkaan pitämää radiopuhetta. Kummatkin altistuvat samalle auditoriselle stimulaatiolle. Silti yksi kokee ehdokkaan demagogina, kikkailijana ja vääränä profeettana ja reagoi vastaavasti. Toinen kokee hänet kansanjohtajana, jalojen päämäärien ja tavoitteiden miehenä."

Tämän henkilökohtaisen kokemusmaailman ytimen muodostaa yksilö itse, hänen ruumiillinen läsnäolonsa sen keskellä. Ohimennen todettuna tämä muistuttaa melko läheisesti Merleau-Pontyn (1970) esittämää kuvausta ihmisen ruumiillisuudesta. Jos kohta Rogersin käyttämät biologiasta lainatut ilmaukset ovatkin Merleau-Pontylle vieraita, tämä voidaan nähdä ensisijaisesti kielenkäytön, ei itse perusvakaumuksen erona. Joka tapauksessa yhtäläisyydet ovat kiistattomia.

Rogers korostaa, kuinka ihminen on organismina riippuvainen kokemuksesta. Voidakseen elää ihminen tarvitsee vettä, ravintoa ja niin edelleen. Näitä hän voi etsiä ja löytää vain ympäristöstään - ollen kuitenkin tässä riippuvainen havaintomaailmansa kokonaisuudesta. Samalla kun tunteet houkuttelevat yksilöä juuri tarpeiden osoittamaan suuntaan, mahdollistaa kokemuksen toisella tasolla tapahtunut todellisuuden mukautuminen oikeiden keinojen hallintaan. Yksilön toiminnan ymmärtäminen tapahtuu parhaiten juuri hänen yksilöllisten piirteidensä kautta, ymmärtämällä ne juuri hänen maailmankuvansa heijastumiksi:

"Jos me voisimme empaattisesti kokea yksilön kaikki sensoriset ja viskeraaliset aistimukset, voisimme kokea hänen koko fenomenalisen kenttensä sekä tietoisine että sen ulkopuolelle jääneinen elementteineen, meillä olisi täydellinen lähtökohta hänen käyttäytymisensä merkityksellisyyden ymmärtämiseksi ja hänen käyttäytymisensä ennustamiseksi. Kumpikin reagoi todellisuuteen sellaisena kuin sen kokee." (s. 494-5)

Tämä on tietysti mahdotonta: me emme voi kokea maailmaa niin kuin toinen sen kokee. Kukin on tässä mielessä oman maailmansa vanki. Mutta tämä ei muuta miksiäkään sitä, etteikö ihmisen toiminta voitaisi nähdä periaatteessa seurauksena kokemukseen

pohjautuvista valinnoista - ja etteikö se olisi täten jotain periaatteessa ymmärrettävissä olevaa. Tämän lisäksi empaattinen eläytyminen voi auttaa ymmärtämään ainakin osan toisen kokemuksesta, yleisen ymmärrettävyyttä koskevan oivalluksen auttaessa täydentämään kokonaisuuden. Tähän on ainakin periaatteellinen mahdollisuus, niin kauan kun vain onnistutaan välttämään tuomitsevaan asennoitumiseen lankeamiselta - mikä asenne toteutuessaan toki tekee tyhjäksi toisen ymmärtämisen pyrkimykset. Voisi lisätä, että myös esimerkiksi Jean-Paul Sartren edustama vapauskäsitys, jota mikään ei voi rajoittaa, mitätöi kuin etukäteen ne tekijät, jotka yksin voisivat tarjota avaimen yksilön toiminnan todellisen mielen ymmärtämiseen.

Lienee vielä paikallaan mainita, että Rogersin käsitys ihmisluonnosta on edelleenkin huomattavan positiivinen. Ihmisen vaistot, vietit tai tarpeet pyrkivät tietysti yksilöllisen olemassaolon säilyttämiseen, mutta eivät välttämättä käännä ihmisiä toisiaan vastaan. Ihmisellä näyttää olevan myös eräänlainen sisäsyntyinen tarve kehittää omaa kokemustaan, sekä hahmottaa paremmin ympäröivää maailmaa että kokea arvonsa entistä selvempinä. Ihmisten tekemät kauheudet eivät Rogersia juuri näytä kiinnostavan, mutta olisi vaikea kuvitella hänen pitävän niitä ihmisen pohjimmaisesta luonnon ilmentymänä.

Asiakaskeskeinen terapia

Rogersin psykopatologinen ajattelu perustuu olettamukseen siitä, että osa yksilön kokemuksesta voi painua ikään kuin tiedostamattomalle tasolle. Rogers toteaa, että on olemassa kokemussisältöjä, jotka kuuluvat itseen, ovat ikään kuin yksilön itsensä hyväksymiä ja tiedostamia. Nämä eivät tuota ongelmia. Sen sijaan juuri itsen ulkopuolelle jääneet, ikään kuin näkyvistä piilotetut kokemisen tavat saattavat näkyä erilaisina oireina.

Jokainen meistä lienee tuntenut joskus henkilöitä, joille vihan tunne on ongelma. Mutta viha ei ole sinänsä ongelma, päin vastoin se voi auttaa yksilöä turvaamaan organisminsa tarpeet, vaan se, että sen mahdollisuus kielletään. Tämä johtaa joko vihan karkaamiseen käsistä epäsuoran aggression tai äkillisten raivonpurausten myötä - tai sitten ahdistuksen, pelkotilojen tai muiden oireiden muodostumiseen. Vaikka Rogers ei mainitse tässä Freudia, tulee etsimättä mieleen Freudin kuvaukset liian ankarasta yliminästä, jos kohta

sillä erotuksella että Rogersin tapauksessa ongelmat eivät katoa niinkään alitajuntaan kuin henkilökohtaisen fenomenalisen kentän kudoksiin.

Tämän kaltaisten häiriöiden hoitaminen tapahtuu hoitamalla yksilön kokemusta. Tämän hoitaminen vaatii taas aivan tietynlaista ihmissuhdetta. Jos me normaalisti olemme taipuvaisia arvioimaan itseämme ja toisiamme tiettyjen normien mukaisesti, valmiina antamaan tuomion niiden rikkomisesta, pitää tämä osaltaan yllä myös torjuntaa yksilössä itsessään. Terapiatilanteessa terapeutin tulee luopua ennakkoluuloistaan, valmiina kuuntelemaan sitä mitä tuleman pitää. Tämä taas mahdollistaa elämän kadonneen osan alueen uuden aktivoitumisen terapeutin hyväksyvän ja arvostavan katseen alla:

"Turvallisessa suhteessa asiakaskesteiseen terapeuttiin, todellisen tai kuvittelun uhan poissaollessa, asiakas voi antaa itsensä tutkia kokemuksensa todellisia puolia sellaisina kuin ne todella tuntee... ilman tarvetta vääristää niitä itsen käsitteeseen sopiviksi. Monet näistä osoittautuvat olevan äärimmäisessä ristiriidassa itsen kanssa, eivätkä voisi tavallisesti tulla koetuksi kaikessa täyteydessään, mutta tässä turvallisessa terapiasuhteessa niiden voidaan antaa nousta tietoisuuteen vääristymättöminä." (Rogers 1995, 76)

Aluksi esiin tunkeutuva kokemusaines tuntuu vieraalta, koostuipa se sitten omista tunteista ja tarpeista tai elämän traagisten vastoinkäymisten herättämistä tunteista. Mutta vähitellen se alkaa vakiinnuttaa asemansa yksilön elämässä, sulautuen ajan myötä osaksi itseä. Näin tapahtuva kokemuksen täyteyden etsintä johtaa ajan myötä myös oireiden katoamiseen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Tämä tuo osaltaan antropologis-eksistentiaalista psykoanalyysiä edustaneen Martti Siiralan edustaman terapiakäsityksen. Siirala on korostanut (mm. A. & M. Siirala 1960), kuinka ilmisairas yksilö on kuin jäänyt kiinni yhteisöllisen sairaustilamme verkkoon. Osansa tästä verkosta muodostavat muun muassa taipumuksemme langettaa ankaria tuomioita toisistamme, tämän näkyessä sairaudessa itsesyytöksinä ja huonommuuden tuntoina, äärimmillään jopa mielisairaana syytöksiä tulvivina kuuloharhoina. Terapiassa sen sijaan tulee luopua tämän kaltaisista syytöksistä, antaen täten niiden alle jääneen elämättömän elämän purkautua esiin muistojen, tunteiden ja niiden aiheuttamien elämänilmaisujen muodossa. Siiralan sanoin ilmaistuna: pahastakin voi tulla hyvää, jos

suhdetta siihen ei katkaista peruuttamattomien ennakkoarvioiden ja niihin perustuvien tuomioiden myötä.¹

Kuten sanottua, tässä on jotain perin psykoanalyttistä, olivat vaikutteet sitten tietoisia tai tiedostamattomia. On kuitenkin huomattava eräs ero. Ainakin Freud näytti ymmärtäneen tiedostamattomaan torjutun aineksen olevan kuin jonkinlainen villipeto, joka piti lukita tiukasti kellariin. Psykoanalyysin kuluessa petoa voitiin ehkä lähestyä, mutta ei niinkään vapauttaa. Rogers sen sijaan tuntuu ajattelevan, että vaikka kellareista saattaakin löytyä kahlittuja petoja, ei niitä pidä säikähtää. Jos näet tällaisen pedon luona vietetään riittävästi aikaa, ruokkien ja hoivaten sitä, voi se tulla päivä päivältä yhä kiltimmäksi ja kesymmäksi, kunnes sen voi lopulta vapauttaa ja vaikka kouluttaa vahdiksi. Mikään ihmisessä ei ole paha sinänsä - päin vastoin ongelmien alkuperänä on juuri kokemusmaailman ykseyden rikkova, ulkoapäin tuleva tuomio.

Täydentäviä huomioita

Rogersin teoriaa on pidettävä eräänlaisena terapian perusjäsenyyksenä. Siitä tuli välitön hitti, sen onnistuessa ilmaisemaan ääneen monta sellaista asiaa, jota monet olivat kyllä aavistelleet mutta eivät selvästi ilmaisseet. Ja vaikka Rogers ei teoksessaan juuri viittaakaan fenomenologiaan, voivat siihen perhetyneet todeta helposti sen olevan suorastaan umpifenomenologinen. Mutta samalla teokseen jää myös eräitä puutteita, jotka eivät toki kumoa sen merkitystä, mutta jotka toisaalta on syytä tässä yhteydessä mainita

Ensinnäkin Rogersin ajattelu on monesti käsitteellisesti epämääräistä. Teksti sisältää myös ristiriitaisia otaksumia, mutta näiden osoittaminen on vaikeaa käsitteiden ympäriryöreyden tai olemattoman määrittelyn vuoksi. Näinpä vaikka Rogersin ajatukset ruumiillisuudesta näyttävät pintapuolisesti selviltä, mutta ovat täynnä ongelmia. Rogers puhuu oikeastaan ei ruumista vaan organismista kokemusmaailman keskipisteenä.

¹ Tässä tulemmekin jo lähelle Martti Siiralan (1981) ajatusta todellisuuden harhaisesta omistamisesta, jota olen itse edelleen kehitellyt. Kun todellisuuden monimuotoisuus ja ennalta-arvaamattomuus, jopa ilmeinen vaarallisuuskin alkaa tuntua liian uhkaavalta, voi hallinnan tunnetta parantaa luomalla yksinkertaistetun harhakuvan, jossa asiat ovat yksinkertaisempia ja hyvä ja paha selvästi toisistaan erotettavissa. Täten paha voidaan nimetä, leimata ja tuomita - mutta tavalla, joka ei alkuunkaan vastaa tosiasioiden moninaista luonnetta. Seurauksena tästä eräät elämän pyrkimykset ja ilmaukset saavat kasvaa ja kukoistaa, toisten taas tullessa kielletyiksi ja torjutuiksi. Rogersin kuvaama terapiakäytäntö voitaisiin nähdä tämän kaltaisten, yksilön itsensä sisäistämien luokittelujen purkamisena ja niiden alle jääneiden voimien vapautumisena.

Samalla ruumiin organismi- ja kehoulottuvuuden erottelu jää tekemättä sekä ruumiin asema maailman läsnäolon esitajuisena, tiedostamattoman aktiivisena vastaanottajana huomaamatta. Tämä ei ehkä häiritse keskimääräistä psykologiasta kiinnostunutta lukijaa, mutta ammattitaitoinen filosofi voi johtaa siitä lähemmäs tuhat pienempää, osin jopa aivan todellista ongelmaa.

Oikeastaan vielä merkittävämpi puute on kanssaihmisyyden periaatteen laiminlyönti. Fenomenologia on korostanut paitsi kokemuksen merkitystä, myös ihmisen asemaa toisten keskellä elävänä olentona. Vaikka Rogers ottaa huomioon toisen merkityksen terapiatilanteessa, ei näillä ole muutoin minkäänlaista asemaa hänen kuvauksessaan. Tähän liittyen myös häiriön alkuperä jää vaille selitystä - onko itsen rajoittuminen seurausta sisäsyntyisestä sensuurista vaiko sosiaalisen ympäristön tuomionhalusta. Tätä puutetta voidaan perustella tietysti pyrkimyksellä keskittyä juuri asiakaskeskeisen terapian kehittämiseen. Joka tapauksessa vaikkapa Lauri Rauhalan (1983) esittämää ihmisen olemuspuolten analyysiä on pidettävä tältä osin eheämpänä, puhumattakaan vaikkapa Siiralan sosiaalipatologiasta.

Näistä varauksista huolimatta erityisesti Rogersin Client-Centered Therapy on poikkeuksellinen aarre. Harva psykologinen tutkielma vaikuttaa yhtä tuoreelta vielä kuusikymmentä vuotta kirjoittamisensa jälkeen. Samalla kun teos käsittelee eräitä yleensä suhteellisen vaativina pidettyjä filosofisia ongelmia, se on pääsääntöisesti varsin helppolukuinen. Tämä ei ehkä vastaa sitä tasoa, johonka akateeminen oppinut on tottunut, mutta kirjan ansio onkin enemmänkin inhimillisen viisauden välittämisessä kuin eksaktissa teorianmuodostuksessa - oppikirjasta joka puhuttelee paitsi älyä, myös sydäntä.

Artikkeli on alun perin julkaistu osoitteessa <http://sites.google.com/site/jokelamaniac/pdf-arkisto-1>

Kirjallisuus

Husserl, E. (2000) Logical Investigations. Vols. I-II. Trans. J. Findlay. Humanity Press, New York. Alkuperä. 1900-1.

Jaspers, K. (1997) General Psychopathology. Trans. J. Hoenig & M. Hamilton. Johns Hopkins, Baltimore.

Merleau-Ponty, M. (1970) Phenomenology of Perception. Trans. C. Smith. Routledge, London. Alkuperä. 1945.

Rauhala, L. (1983) Ihmiskäsitys ihmistyössä. Gaudeamus, Helsinki.

Rogers, C. (1951) Client-Centered Therapy. Constable, London.

Rogers, C. (1995) On Becoming a Person. Houghton Mifflin, New York.

Siirala, A. & M. (1960) Elämän ykseys. WSOY, Porvoo.

Siirala, M. (1981) "Todellisuuden harhainen omistaminen - normaali hulluus". Teoksessa P. Siltala et al (toim): Psykoterapia 2. Weilin+Göös, Espoo.

Spiegelberg, H. (1972) Phenomenology in Psychology and Psychiatry. Northwestern University Press, Evanston, Ill.