**Psühhoanalüüsi kui meele sõõlamise[[1]](#footnote-1) lähtealused, põhilised käsitlusviisid ja tuntumad teooriad.**

„Sõeludes saab vili selgeks.“

1. Saareste, 4:321

Loengu konspekt

V osa

**4. Tuntumad inimmeele sõõlamise teooriad.**

Sissejuhatus.

Meenutan juba käsitletud ainest. Meelesõõlamises vaatleme keha ja meelt vastastikuses suhtes. Meele ja keha koos toimimine tasakaalu saavutamiseks, areneb suhetes teiste inimestega kolme sissevõtmise viisi kaudu: – allaneelamine, sissepanemine ja samastumine. Arengut käsitletakse meelesõõlamise erinevates teooriates, kas ajendatuna suhetega seotud tunnetest (kiindumusvajadus) või sugukihust (sugutung). Mitmed meelesõõlamise teooriad lähtuvad ka mõlema ajendi koosmõjust. Inimese meele areng sugukihu vallas seostub üha küpsema ja teadlikuma sugukihu valitsemise või vaigistamisega[[2]](#footnote-2). Sugukihu vaigistamine võimaldab vajaduste rahuldamise edasilükkamist suurema mõnu saavutamise nimel. Aga ka sugukihu suunamist teistele elualadele (õilistamise kaudu loovale tööle). Vaigistamine rajaneb võimele leppida tegelikkuse piirangute ja paratamatu puudusega, mis alati kaasneb vajaduste rahuldamisega[[3]](#footnote-3). Areng suhete vallas tähendab ühelt poolt iseenda iseseisva ja eraldioleva kujutluse loomist ja teisalt teiste inimeste tajumist eraldi olevate ja iseseisvatena. Küpsus loob võimalusi vastastikusteks ja vahetuteks suheteks teise inimesega, kus tundetõde suhtes toimuvast asub partnerite vahelises võimaluste ruumis.

Alustan erinevate meelesõõlamise mõtteviiside käsitlust klassikalisest psühhoanalüüsist, mis omal moel on tänu pidevale muundumisele ja arengule kaasaegsest psühhoanalüüsist üpris erinev.

Klassikaline psühhoanalüüs on arengus läbinud kolm astet:

-Freud: 1896, Kaardistatud meele teooria; Trauma ja võrgutamine;

-Freud: 1923, Koetise teooria; Mina seesmised vastuolud;

-Bion: kaasaeg, häired mõtlemises, mis loovad ja toidavad meele häireid.

Meelesõõlamise sünnimaa on Freudi kodumaa Austria. Aluste rajamisele panustasid Freudi lähemad kaasteelised Saksamaalt, Inglismaalt ja Ungarist. Hiljem kogus klassikaline psühhoanalüüs huvilisi ka Prantsusmaalt ja Ameerikast.

Esimesena, Freudi suunast erinev lähenemine tekkis Suurbritannias, kus Melanie Klein rajas objekt seoste teooria. Peale Teist Maailmasõda rajas Prantsusmaal Jacques Lacan omanäolise psühhoanalüüsi. Samal ajal tekkis Ameerika Ühendriikides klassikalise psühhoanalüüsi truu edasiarendusena egopsühholoogia, mille vahetas välja peale 1970 aastat tekkinud minapsühholoogia ja omandas peatselt ka valitseva koha Ameerikas. Üheksakümnendatel tekkis Ameerika Läänerannikul kontroll-meisterlikkuse teooria. Ameerika Ühendriikides on esindatud ettevaatlikult ka objekt seoste teooria.

Tänapäevast psühhoanalüüsi kannavad Suurbritannia, Prantsusmaa, Itaalia, Ameerika Ühendriigid ja mitmed Lõuna-Ameerika riigid näiteks Argentiina, Peruu ja Tšiili. Viimasel kahel aastakümnel on meelesõõlamine taas jõudnud ka endise NSVL mõjupiirkonda. Meelesõõlamine on juba taaselustunud Ungaris, Tšehhis, Poolas ja Jugoslaavias[[4]](#footnote-4).

Objekt[[5]](#footnote-5)-seoste teooria (object-relations[[6]](#footnote-6) theory).

Objekt-suhteid (relationship) vaatleme kui inimeste vahelise suhtlemise välist vaadeldavat poolt, objekt-seoseid (relation) kui väliste suhete sissevõetud esindusi meeles. Objekt-seoste meeleilm kujutab endas meele sisemist ehitust ehk koetist,[[7]](#footnote-7) mis koosneb meeles olevatest meelekujudest[[8]](#footnote-8), meelekujude vahelistest suhtest ja neid suheteid lõimivatest tunnetest. Objekt-seoste teooriale rajatud meelesõõlamise eesmärk on mõista ja sõõlata vastuolusid ja puudusi meeles oleva koetises, eesmärgiga esile kutsuda ja toetada meeles toimuvad muudatusi objekt-seostes. Iseenda ja teise inimese meelekujud ning suhe ise, muutuvad sõõlamise käigus üha enam tegelikkusele vastavaks, suhteid lõimivad tunded aga üha vahetumaks. Objekt-seostes tekkinud muudatused loovad võimaluse muudatusteks ka objekt-suhetes kus suhtlemine muutub vahetumaks ja vastastikusemaks ning tegelikkusele vastavamaks.

Melanie Klein laiendas ja arendas oma teoorias edasi klassikalise psühhoanalüüsi ideid eelkõige varase lapsepõlve osas. Kleini uuendused olid niivõrd põhjalikud ja juurteni tungivad, et Freud kuni oma elu lõpuni ei pidanud tema objekt-seoste teooriat psühhoanalüüsiks.

Klein lähtus arusaamast, et laps sünnib ürgpärivuslikult algeliste kujutelmadega inimese kehaosadest, suguelust ja suhetest. Varases eas esimestel elukuudel on lapse meeles kujutelmad seotud kahe vastandliku ja teineteist välistava jõuga, sugukihu (elutung) ja vägivallaga (surmatung). Kujutelmad on algselt korratuses olevad osad inimestest, suhetest ja kehast, mis suhtes emaga kujunevad ja arenevad terviklikeks kujutlusteks ja arusaamadeks iseendast ja teistest inimestest, nii kehast kui ka meelest. Esimesed kujutlused ja kogemused suhetest saab laps emaga suheldes, mil ema hoiab ja kaitseb last luues lapsele usalduse ja turvalisuse. Lisaks aitab ema last, et lapsele veel arusaamatuid tundeelamusi koos läbi mõelda.

Lapse sünniga katkeb ema ja lapse suhte ühisus nii kehas kui meeles. Peale sündi jääb laps meeles olevate kujutluste ning tunnete ehk elu- ja surmatungi meelevalda. Elutung tõukab meelt moodustama ja seda kujundama ehk meelesisest koetist rajama. Surmatung oma vägivaldsuses tõukab aga lapse suhted teiste inimestega juhuslikkuse ja kaose kätte.

Kuna lapsel on raske toime tulla vastuoluliste kihudega, lõhestab ja killustab ta oma meele ja käitumise. Pingega toimetulemiseks viskab laps suure osa oma meeleilmast välja,[[9]](#footnote-9) pannes need osad kas inimeste või asjade peale. Välismaailm täitub seeläbi pahade tükkidega, mis nüüd omakorda muutuvad last ohustatavateks jälitavateks jõududeks. Meel muutub seeläbi aina tühjemaks ja väline maailma üha vaenulikumaks. Tühjusega toimetulemiseks võtab laps välisest maailmast taas halbu tükke sisse, mistõttu muutub nüüd omakorda lapse enda meeleilm ohtlikuks. Jälitamise ja vaenava tagakiusamise tunne, olematuks hävimise (annihilatsiooni) ja tükkideks lagunemise (disintegratsiooni) hirmud vaevavad püsivalt tervikliku enesekujutluse puuduses vaevlevat last.

Bion lisab Kleinile juurde, et ema saab lapse terviklikkuse tunde kujunemisele kaasa aidata tarides (to contain) lapse meelele ülejõukäivaid tundeid. Ema aitab lapsel muundada tunded (beeta osised), mida laps ei saa mõelda tarimise kaudu mõteteks tunnete kohta (alfa sugemed). Ema poolt lapse tunnete järkjärguline tarimine, teeb lapse kehalised tundekogemused lapse meele jaoks arusaadavaks ja mõtlemisele kättesaadavaks. Lisaks omandab laps ema abiga ka ise oma tunnete tarimise võime (alfa talitluse võime), ehk emapoolne lapse tunnete tarimine annab lapsele võimaluse võtta ka endale emalt oma meelde tunnete tarimise oskus.

Objekt-seoste teooria on tuntud ja leiab laialdast kasutamist peamiselt Euroopas ja Lõuna-Ameerikas.

Egopsühholoogia (Egopsychology).

Egopsühholoogia juured pärinevad Sigmund Freudilt ja Anna Freudilt. Suund oli eriti levinud Ameerika Ühendriikides Teise Maailmasõja lõpust kuni seitsmekümnendateni.

Egopsühholoogia keskendus meele koetise eri osade Id-Ego-Superego[[10]](#footnote-10) vaheliste vastuolude sõõlamisele. Ego psühholoogia on keerukas mõttetöö inimese meeles toimuvast, mis tuleneb asjaolust, et nii ego kui ka superego koosnevad nii teadvusetust kui teadvusel olevast meeleosast ning võivad olla seetõttu olla lisaks omavahelistele lahkhelidele, ka sisemistes vastuoludes oma teadvuse ja teadvusetu osa vahel. Egopsühholoogia keskne teema on kohanemine ümbritseva tegelikkusega. Kohanemises näeb egopsühholoogia kaht külge: iseenda kohandamine vastavusse keskkonnaga ja keskkonna kohandamine vastavusse iseendaga. Kohanemise käigus toimub ego areng. Tuginedes tolleaegse psühholoogiateaduse saavutustele, tõi egopsühholoogia psühhoanalüüsi teooriasse olulise uuenduse - konfliktivaba arengu mõiste. Kui varasem psühhoanalüüs nägi arengu ajendina vaid sugukihu, siis egopsühholoogia toob esile valdkonnad[[11]](#footnote-11) inimese arengus kus õppimine ja küpsemine ei ole esmases plaanis seotud sugukihuga. Uudne lähenemine soosis ka psühhoanalüütilise psühhoteraapia tekkimist, milles keskenduti isiksusehäirete ravile. Isiksushäirete tekkimise põhjused ei peitunud egopsühholoogia meelest vastuoludes kas teadvusetu ja teadvusel oleva meele osade vahel või meele koetises olevates vastuoludes, vaid pigem lapseea suhetes tekkinud ja lahenduseta jäänud vastuoludes. Egopsühholoogia sõõlamise meeletöö eesmärk seisnes ebaküpse ja algelise ego ülesehitamises küpseks egoks, sõõlates olemasolevaid ja mitte sobivaid kaitsemehhanisme ning asendades ego arengut takistavad kaitsemehhanismid sobivamatega.

Minapsühholoogia (Selfpsychology).

Minapsühholoogia rajati ameerika meelesõõlaja Heinz Kohuti poolt 70’ndatel peale egopsühholoogia taandumist. Minapsühholoogia keskendub inimese nartsissismile, käsitledes nartsissismi loomulikku meele nähtusena, inimest ettevõtmistele ja saavutustele ajendava jõuna. Meelesõõlamine keskendub minapsühholoogias nn. minaobjekti vajaduste läbitöötamisele empaatilises[[12]](#footnote-12) suhtes. Minaobjektina näeb Kohut teist inimest, keda laps vajab eelkõige iseenda arenguliste vajaduste rahuldamiseks. Erinevas vanuses vajab laps erinevaid minaobjekte, oma erinevate arenguliste vajaduste rahuldamiseks. Soodsa arengu korral kui inimesel kaob püsiv vajadus minaobjektide järele, võib tekkida olukord, kus ta vajab ta teist inimest eelkõige ja ainult tema enda pärast[[13]](#footnote-13).

Kohut näeb mina kui iseenda kogemist, oma meeleilma kogetuna iseenda tervikliku ja ühtekuuluva keskmena. Kohuti arvates on inimese kõige tähtsam vajadus saavutada oma mina terviklikkuse ja kokkukuuluvuse tunne. Kohut vaatleb nartsissismi teisiti kui Freud, kes nägi nartsissismis tõsist meelehäiret, mida psühhoanalüüs ravida ei suutnud. Kohut näeb nartsissismis inimese elutervete taotluste allikat.

Kontroll-meisterlikkuse teooria (Control-mastery theory).

Kontroll-meisterlikkuse teooria on pigem psühhoanalüütilise psühhoteraapia protsessi teooria, mis piirneb kognitiivse psühhoteraapiaga. Joseph Weiss (1924-2004) tuli oma teoorias välja huvitava ideega. Tema meelest (toetudes Freudi hilistele töödele) on inimene võimeline hindama teadvusetus meeles ümbritseva tegelikkuse turvalisust ja ohtlikkust. Weiss’i arvates on inimene võimeline teatud määral kontrollima ainest teadvustamata meeles. Psüühilisi häireid põhjustavad Weiss’i meelest nn. tõvestavad (patogeensed) uskumused. Tõvestavad uskumused saavad alguse traumeerivates kogemustes lapseeas, mil laps loob oma arusaamad toimunud sündmustest, mis jäävad teadvusetus meeles inimest jälitama kogu elu. Inimesed ei saa saavutada kõige loomulikumaid eesmärke oma arengus, kuna eelneva kogemuse ehk siis tekkinud kui teadvusetu uskumuse põhjal, viivad need pingutused ränkade tagajärgedeni, kas inimese enda või tema lähedaste elus.

Psühhoteraapiasse tuleb inimene teadvusetus meeles oleva plaaniga, mil viisil tõvastavad uskumused tühistada. Psühhoteraapias otsib inimene turvalisust ja selle olemasolul testib neid tõvestavaid uskumusi, lootuses et suhtes psühhoterapeudiga tema uskumused kinnitust ei leia. Seitsmekümnenendatel liitus Weissiga, Harold Samson (1924-2004), mil nad koos viisid läbi põhjaliku teadusliku uurimistöö kontroll-meisterlikkuse teooria kohta.

Psühhoanalüütilised lühiteraapiad.

Seoses ahaste psühhoteraapia võimaluste (psühhoanalüüs ja psühhoanalüütiline psühhoteraapia pikaajalisus) ning vajadusega kriisiabi järele, otsiti Ameerikas viiekümnendatel lühemaajalisi meele töö vorme. Lisaks tekkinud psühhoanalüütilisele psühhoteraapiale said alguse ka kaks teineteisega üpris sarnast, kuid samas erinevat lühiteraapia viisi. Keskendume järgnevalt psühhoanalüütilisele lühiteraapiale, kuigi kriisiabi on ka lühiteraapia, seisnevad olulised erinevused kahe lühiteraapia vormi vahel korralduslikus küljes ja sisulises meeletöös.

Psühhoanalüütiline lühiteraapia toimub samadel teoreetilistel alustel kui psühhoanalüüs. Oluline erinevus on kestus, mis määratakse kindla tundide arvuga (12-60), olenevalt lühiteraapia suunast. Lühiteraapias määratakse kohe alguses töö eesmärgid, määratakse töö kese (fookus), kindel sagedus ja lõpetamise aeg. Kliiniline töö on väga intensiivne ja nõuab psühhoterapeudilt psühhoanalüüsi kogemust ning lisaks põhjalikku koolitust lühiteraapias. Lühiteraapia õnnestumiseks ei piisa ainult asjatundja oskustest, vaid oluline on ka põhjalik patsientide valik. Üldises plaanis sobivad lühiteraapiasse inimesed, kelle meelehäire on äsjase tekkega ning haigustunnused ei ole tõsised. Lühiteraapiasse ei sobi psühhootilised, raske depressiooniga, piirialased või tõsise isiksusehäirega patsiendid. Oluline erinevus psühhoanalüüsist on ülekande tekke vältimine, et ainese sõõlamine toimuks küll tunnetega seotud mõtlemise kaudu, kuid vältides sõltuvussuhte tekkimist. Teine erinevus seisneb meeletöö läbitöötamise[[14]](#footnote-14) astme kõrvalejätmises.

Tuntumaid lühiteraapia suundumisi võib välja tuua neli:

-Peter Sifneos’e ärevust esilekutsuv psühhoteraapia (The short-term anxiety provoking psychotherapy);

-James Mann’i ajas piiratud psühhoteraapia (The time-limited psychotherapy);

-David Malan’i intensiivne psühhoteraapia (The intensive brief psychoteherapy);

-Habib Davanloo laia fookusega lühiajaline dünaamiline psühhoteraapia (The broad-focus short-term dynamic psychotherapy

Psühhoanalüütikute suhtumine lühiteraapiatesse on sageli vastuoluline. Mõned hindavad ja kasutavad psühhoanalüütilist lühiteraapiat, mõned on seevastu väga kriitilised.

Erinevad mõtted kokku kogunud, üles tähendanud ja sidunud Ants Parktal aastal 4.11.2017

1. Psühhoanalüüs kui **meele sõõlamine** on Peep Ilmeti ettepanek, mida loengu autor jagab ja toetab ning kasutab ettepaneku tegija lahkel loal. [↑](#footnote-ref-1)
2. Oskar Loorits on kirjutanud: „Tungid vaigistatakse sisemiselt, ärritust varjatakse välise rahuga.“ (Loorits, O. (2017) Okupatsioon rahvapilke kõverpeeglis. Tallinn: Tammeraamat). [↑](#footnote-ref-2)
3. Vt. A. H. Tammsaare jutustus „Tähtis päev“. [↑](#footnote-ref-3)
4. Eesti psühhoanalüüsi arenguid vaata „Eesti psühhoanalüüsi lugu“: <https://www.psyhhoanaluus.ee/eesti-psuhhoanaluusi-lugu-ants-parktal-jane-meimer-parktal-meelis-sutt/> või <http://www.profpsyh.ee/index.php?page=41&action=article&article_id=52> [↑](#footnote-ref-4)
5. Inimese tähistamine objektina tuleneb meelesõõlamise tavast, kus idujõu või libiidoga seotud esemeid, nähtusi, inimesi, inimese kehaosi tähistakse tähissõnaga objekt. Lisaks viitab sõna objekt kasutamine tajus ja valikus olevale teadvusetule osale meeles. Iha seostub inimese, asja, idee, unelma jne. esindusega kui meeles oleva objektiga. [↑](#footnote-ref-5)
6. Olen eesti keelde valinud sõna *seosed*, kuna sõna relation viitab inglise keeles enam meelesistele nähtustele kui sõna relationship. [↑](#footnote-ref-6)
7. Struktuur: süsteemi elementide korrastatud kogum, nende vastastikune asetus ja seos. [↑](#footnote-ref-7)
8. Iseenda ja teiste inimeste esindused meeles. [↑](#footnote-ref-8)
9. Peamiselt küll halva poole, kuid mitte ainult. [↑](#footnote-ref-9)
10. Eesti keeles kasutame ka tähissõnu See-Mina-Ülimina [↑](#footnote-ref-10)
11. Näiteks: taju, tähelepanu, mõtlemine, keel, motoorsed oskused. [↑](#footnote-ref-11)
12. Kohut kõneleb empaatiast. Vt. <https://www.youtube.com/watch?v=ZQ6Y3hoKI8U> [↑](#footnote-ref-12)
13. Välja ei kasva keegi oma minaobjekti vajadustes, vaid nende vajaduste rahuldamine toimub teisel viisil. Täiskasvanud inimeste suhetes toimub minaobjekti vajaduste rahuldamine partneri vajadusi arvesse võttes, vastastikuses suhtes. Ameerika Meierite Liidul on loosung: „Sa ei kasva kunagi välja vajadusest piima järele.“ Kuid emapiima asemel jood sa nüüd hoopis teist piima, kus ka suhe on teine, seda piima ostad sa oma väljateenitud raha eest. [↑](#footnote-ref-13)
14. Läbitöötamine (working through) tähendab psühhoanalüüsis juba teadvustatud materjali aeglast ja järkjärgulist juurutamist igapäevaelu toimingutesse, käitumisse ja suhetesse, milles analüüsitav vajab toetus meelesõõlaja poolt, kuni teadvustaud aines on kinnistunud ka piisaval määral käitumisse. [↑](#footnote-ref-14)