

Identiteetin muutokset nuoren psykoterapiassa ja psykoterapeutin rooli nuoren identiteetin rakentumisessa

Jyri Tamminen

1 Johdanto

Tämän tutkielman tarkoituksena on tarkastella nuoruusikäisen potilaan identiteetin muutosta psykoterapian aikana ja terapeutin roolia nuoruusikäisen terapia-asiakkaan identiteetin rakentumiselle. Mielestäni on mielenkiintoista pohtia terapeutin, vanhempien ja ikätoverien asemaa nuoren samastumiskohteina psykoterapian kuluessa. Muuttuuko samastuminen samalla tavalla vanhempiin, ikätovereihin ja terapeuttiin, vai ovatko muutokset erilaisia nuoren rakentaessa käsitystä itsestään osin samanlaisena, osin erilaisena kuin muut ihmiset? Tällaista teoreettista pohdintaa terapeutin roolista nuoren identiteetille ei kirjallisuudessa paljon löydy.

Nuoruusikäisen psykoterapiaa tehdessä mielenkiintoinen arkihavainto on ollut se, että vanhemmista eriytymisen ongelmat ilmenevät usein ongelmana nähdä omassa itsessä *samanlaisuutta* vanhempien kanssa. Fonagyn ja Targetin (2004) mukaan kyseessä on yleensä defensiivinen reaktio, jossa vanhemmistaan hyvin riippuvainen nuori pyrkii selviytymään itsenäistymisen kehitystehtävästä liioitellulla pyrkimyksellä kuvata itseä vanhemmista

täysin erilaisena. Tällöin jokainen samanlaisuuden tunnistaminen aktivoi uhkaavaa minäkokemusta itsestä avuttomana ja riippuvaisena vanhemmistaan. Kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta erityisesti ristiriitaisesti tai jäsentymättömästi kiintyneen nuoren kohdalla voisi spekuloida nuoruusiässä esiintyvän tämänkaltaista problematiikkaa, jossa nuori rimpuilee täydellinen riippuvaisuus ja turvallisuus vs. täydellinen riippumattomuus ja turvattomuus – jatkumon ääripäissä (Allen & Land 1999; Harter 1999).

Arkihavaintoni nuoruusikäisten terapioista ovat yhdenmukaisia em. Fonagyn ajatuksen kanssa. Usein nuorten terapian yksi lopputulos on nuoren integroitunut kuva itsestään osin samanlaisena, osin erilaisena kuin vanhempiensa. Integraatiota tapahtuu myös nuoren itsessään ja vanhemmissaan havaitsemien huonojen ja hyvien ominaisuuksien suhteessa. Näiden arvioiden dikotomisuus vähenee ja nuorelle tulee reflektiivisen funktion kehittymisen kautta mahdolliseksi nähdä itsessään ja läheisissään sekä hyviä että huonoja ominaisuuksia samanaikaisesti. Oma minä alkaa näyttäytyä samanaikaisesti ainutlaatuisena yksilönä ja joissain asioissa toisten kaltaisena (Fonagy, Sharp & Goodyer 2008; Harter & Whitesell 2003). Susan Harter (1999) pohtii sitä, miten varhaisnuoruusiässä nuoret paradoksaalisesti korostavat yhtäältä omaa samanlaisuutta, ryhmään kuulumista ja toisaalta ainutlaatuisuuttaan, mikä aiheuttaa tilanteesta toiseen hyvin erilaisena ilmenevän minärepresentaation ja epäjohdonmukaisen käyttäytymisen. Samalla hän esittää mallin siitä, miten tärkeät aikuiset vaikuttavat eri komponentteihin nuorten itsetunnossa kuin tärkeät ikätoverit.

Nuoruusiän alku on varsin yksimielisesti ja yksiselitteisesti määritelty puberteetin biologisten muutosten alkamisen kautta (Christner, Stewart & Freeman 2007; Fonagy & Target 2004; Micucci 1998; Reinecke, Dattilio & Freeman 2003). Nuoruusiän päättyminen ei kuitenkaan ole yhtä yksiselitteisesti tavoitettavissa. Vaikka nuoruuden biologiset muutokset päättyvät keskimäärin kahteenkymmeneen ikävuoteen mennessä, nuoruusikään nähdään kuitenkin kuuluvan muitakin *kehitystehtäviä* kuin biologinen aikuistuminen. Niistä luetun kirjallisuuden perusteella keskeisimmät on lueteltu ohessa (Carter & McGoldrick 1980; Christner, Stewart & Freeman 2007; Fonagy & Target 2004; Kroger 2001; Micucci 1998; Reinecke, Dattilio & Freeman 2003; Zarb 2007):

1. Uuden ruumiinkuvan muodostaminen
2. Irrottautuminen yksisuuntaisesta riippuvuussuhteesta vanhemmista ja sen korvaaminen tasa-arvoisilla ja vastavuoroisilla tunnesuhteilla heihin
3. Realistisen ammattiuran valitseminen
4. Aikuisen sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisuuden saavuttaminen
5. Tunteiden hallintakeinojen oppiminen ja tämän taidon vakiintuminen
6. Johdonmukaisen ja pysyvän identiteetin rakentaminen
7. Itsetunnon vakiintuminen: kuva omasta pystyvyydestä ja rakastettavuudesta
8. Autonomisen itsestä huolehtimisen oppiminen
9. Uusien ja uudenlaisten sosiaalisten suhteiden luominen

Nykyisistä keskeisistä identiteettitutkijoista esim. Kroger (2007) määrittelee varhaisaikuisuuden alkamisen kronologisen iän, biologisten prosessien, kehitystehtävien ja elämän siirtymä- eli transitiotilanteiden vuorovaikutteiseksi summaksi, joka yleensä osuu ikävuosien 24-39 väliin. Siis nuoruusikä päättyy vähän alle 25-vuotiaana. Keskeisiä varhaisaikuisuuteen siirtymisen transitiotapahtumia ovat opiskelujen päättyminen, vakiintuneen parisuhteen saavuttaminen, kotoa muutto pysyvästi ja lasten syntyminen (Dallos & Vetere 2009; Harter 2001; Kroger 2007). Empiirinen identiteettitutkimus tukee ajatusta aikuisen identiteetin rakentumisesta nykyään 25-30 ikävuoden välillä aikaisemman 20-25 ikävuoden sijaan (Meeus, Idema, Maassen & Engels 2005).

Sosiaalipsykologisessa identiteettitutkimuksessa identiteettiä pidetään nykyään sekä kognitiivisena rakenteena että prosessina. Persoonallisuuden käsitteestä sen erottaa moniulotteinen *kytkeytyminen sosiaalisiin verkostoihin*. Identiteetillä ei tarkoiteta yksinomaan käsitystä minusta, vaan myös meistä ja teistä. *Identiteetti tarkoittaa siis ihmisen ryhmäjäsennyksille perustuvaa minäkäsitystä* (Wager 1994).

Nuoruusiän identiteettitutkimuksen ohittamaton klassikko on luonnollisesti Erik H. Erikson (1956, 1968) Hän määrittelee identiteetin seuraavasti:

”Termi identiteetti viittaa yhtäältä stabiiliin kokemukseen sisäisestä jatkuvuudesta, itsen pysyvyydestä (self-sameness) ja ainutlaatuisuudesta, toisaalta stabiiliin kokemukseen siitä, että meillä on muiden ihmisten kanssa joitakin yhteisiä ominaisuuksia.” (Erikson 1956, 57).

”Ego organisoii kokemuksen pysyvästä persoonallisuudesta, missä auttaa merkitsevien muiden kommunikoimat havainnot persoonallisuuden samuu-

desta ja jatkuvuudesta, sekä kokemus heidän kanssaan jaetuista piirteistä” (Erikson 1968, 50).

Eriksonin (1968) mukaan yksi jatkuvuuden kokemuksen ylläpitäjä on se, että käytämme aikaisempien samaistumistemme perusteella syntyneitä sisäisiä malleja muokatessamme uutta identiteettiä silloin, kun minämme referenssipiiri laajenee solmiessamme uusia sosiaalisia suhteita. Hänen mallissaan nuoruusiän kehityksestä korostuvat käsitteinä identiteetin hapuilevana ja kokeilevana etsimisenä ilmenevä identiteettikriisi ja identiteetin muotoutuminen nuoruuden keskeisenä kehityshaasteena. Tämän haasteen uhkakuvana on identiteettidiffuusio eli identiteettihajaannus. Varhaisaikuisuuden keskeiseksi haasteeksi Erikson näkee tasapainoilun läheisyyden ja eristyneisyyden välillä (Erikson 1968).

Eriksonin identiteettiteorian keskeisimpiä edelleen kehittäjiä ja tutkijoita on ollut James Marcia (Kroger 2007). Hän on tehnyt sen perusteella empiiristä tutkimusta ja muotoillut oman teoriansa siitä, miten ihmiset suhtautuvat eri tavoin nuoruusiän identiteetin rakentamisen kehitystehtävään. Marcian (1967, 1976) mukaan aikuisen kypsän identiteetin muodostumisen edellytys on sen selkeyden ja koherenssin lisäksi se, että ihminen on kyseenalaistanut aiempia, lapsuudesta peräisin olevia identiteettikonstruktioita ja tutkinut eri vaihtoehtoja. Identiteettiä ei siis voi saavuttaa ilman sitä edeltänyttä identiteettikriisiä. *Marcian malli identiteettikehityksen tiloista (identity status model)* kuvaa neljä selvästi erottuvaa tilaa identiteetin muotoutumisessa. Identiteettitilat eroavat toisistaan kahden keskeisen tekijän osalta:

1. Kuinka paljon identiteetin saavuttamiseen on sisältynyt tutkimista ja aiemman kyseenalaistamista ja
2. Kuinka koherentti muodostunut identiteetti on ja kuinka sitoutunut ihminen on siihen.

Marcian näkemyksestä muodostuu siis seuraava perinteinen nelikenttä (taulukko 1):

Taulukko 1. Marcian identiteettitilat suhteessa identiteettiin sitoutumiseen ja identiteettivaihtoehtojen tutkimiseen

	Identiteetin tutkiminen ja kyseenalaistaminen vähäistä	Identiteetin tutkiminen ja kyseenalaistaminen runsasta
Identiteettiin sitoutuminen ja identiteetin koherenssi vähäistä	Identiteettihajaannus (Diffusion).	Identiteetikriisi (Moratorium)
Identiteettiin sitoutuminen ja identiteetin koherenssi runsasta	(Ennalta) suljettu identiteetti (foreclosure)	Kypsä identiteetti (identity achieved)

Marcian mukaan globaalin identiteettitilan ohella on eroteltavissa erillisiä identiteetin teema-alueita, joilla identiteettitilat voivat olla osin erilaisia. Näiksi osa-alueiksi hän nimeää *ammatti-identiteetin, sukupuoliroolit, poliittisen tai maailmankatsomuksellisen identiteetin ja uskonnon*. Nuoren identiteettitila voi siis olla esimerkiksi ammatti-identiteetin osalta hajaantunut, mutta sukupuoliroolien osalta kypsässä vaiheessa (Marcia 1967, 1976).

Marcia kuvaa identiteettitiloja seuraavasti:

Identiteettihajaannus: Tässä tilassa olevat nuoret (tai nuoret aikuiset) eivät ole kokeneet identiteetikriisiä. He eivät ole vielä sitoutuneet identiteetin tai arvojärjestelmän osalta mihinkään ammatin, uskonnon, sukupuoliroolien tai ideologian osalta (Marcia 1976). Toisaalta he eivät myöskään tutki tai kokeile erilaisia identiteettivaihtoehtoja, vaan ovat passiivisessa ajelehtivassa tilassa. Pitkittyessään identiteettihajaannus altistaa psyykkisille häiriöille ja kehityksen ongelmille (Adams 1998; Meeus 1996).

Suljettu identiteetti: Tässä identiteettitilassa olevat nuoret eivät ole kokeneet minkäänlaista identiteetikriisiä eivätkä ole tutkineet vaihtoehtoisia identiteetin konstruointeja. Kuitenkin he ovat sitoutuneet vahvasti identiteetin eri osa-alueilla arvojärjestelmiin ja roolimalleihin, jotka ovat vahvasti tulleet merkittäviltä läheisiltä aikuisilta, useimmiten vanhemmilta (Marcia 1976). Usein heidän on vaikea erottaa omia tavoitteitaan vanhempiensa tavoitteista (Meeus ym. 2005). Tutkimuksissa on todettu suljetun identiteettitilan liittyvän varsin usein turvattomaan kiintymyssuhdehistoriaan. Tällaiset nuoret aikuiset tekevät usein nopeita ammatillisia ratkaisuja tai solmivat varhaisia avioliittoja. Nämä ratkaisut

saattavat usein myöhemmin aiheuttaa psyykkisiä tai sopeutumisvaikeuksia (Meeus ym. 2005, Pulkkinen & Kokko 2000).

Identiteettikriisi: Englannin kielen termi "moratorium" tarkoittaa lykkäystä, joka on myönnetty ihmiselle, joka ei ole vielä valmis päättämään tai hoitamaan jotakin velvollisuuttaan. Tässä identiteettitilassa nuoret kokevat olonsa usein tasapainottomaksi ja elämän epätydyttäväksi. Identiteettikriisi eroaa identiteettihajaannuksesta siinä, että kriisissä olevat nuoret tutkivat ja kokeilevat aktiivisesti eri vaihtoehtoja löytääkseen identiteetin, johon sitoutua eri elämänaloilla (Marcia 1976).

Kypsä identiteetti: Nämä nuoret ovat kokeneet identiteettikriisin ja ratkaisseet sen kokeiltuaan ja punnittuaan eri vaihtoehtoja itsenäisesti. He ovat tehneet ratkaisunsa itsenäisesti ja omista lähtökohdistaan (Marcia 1976). Kypsään identiteettiin liittyy empiiristen havaintojen perusteella itsensä hyväksyminen, myötätunto itseä kohtaan, vakaa minäkuva ja sitoutuminen omiin elämän päämääriin ammatin, uskonnon, sukupuoliroolien ja ideologian alueilla. Siihen liittyy muita identiteettitiloja parempi selviytyminen kuormittavista elämäntilanteista ja siirtymistä sekä muista psyykkistä tasapainoa uhkaavista tekijöistä (Adams 1998).

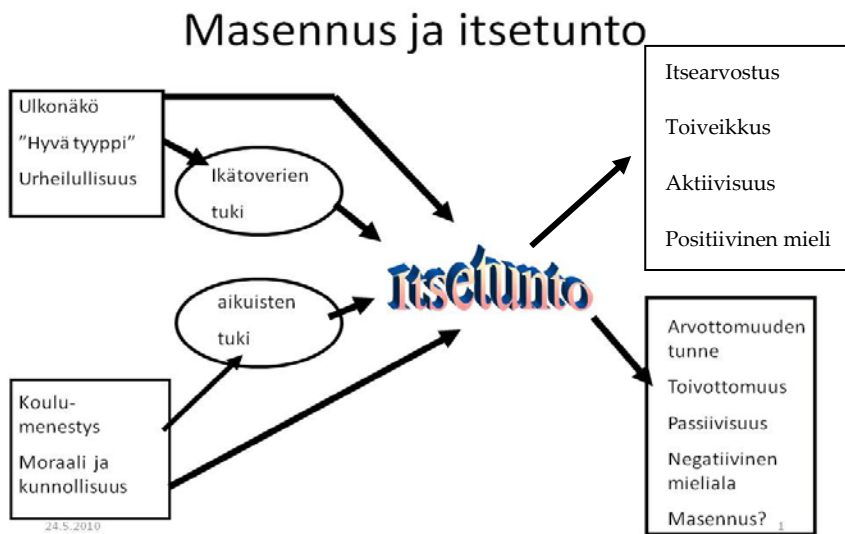
Marcia korostaa, ettei hänen mallinsa ole kehitysvaihemalli, jossa edetään lineaarisesti vaiheesta toiseen, vaan identiteettitila voi muuttua eri tilaan eri elämänvaiheessa syklisesti, kuitenkin niin, että kypsän identiteettitilan saavuttaneet yleensä palaavat siihen tilaan lyhyiden transitionaalihaasteista johtuvien kriisien jälkeen (Marcia 1967, 1976). Tämän ovat empiirisesti osoittaneet mm. Adams (1998) sekä Jones, Adams, Akers ja White (1994). Kuitenkin mallissa on oletuksena, että hajaantunut ja suljettu identiteetti ovat vähemmän kehittyneitä identiteettitiloja kuin identiteettikriisi ja puolestaan kypsä identiteetti on kehittynein identiteettitila. Kehitys ei kuitenkaan välttämättä kaikkien vaiheiden kautta järjestyksessä (Adams 1998; Marcia 1976).

Marcia on kehittänyt identiteettitiloja kartoittavan empiirisen, jossa haastatellaan strukturoidusti *ammatti-identiteetin, sukupuoliroolien, poliittisen tai ideologisen identiteetin ja uskonnon*

teemoista koehenkilöjä, minkä vuoksi malli on empiirisesti tutkituimpia identiteettimalleja ja tutkimus on osoittanut sen käyttökelpoisuuden (Kroger 2007; Meeus ym. 2005). Esimerkiksi Adams (1998) ja Jones ym. (1994) validoivat muilla menetelmillä Marcian identiteetti-tilakuvausta osoittamalla, että *suljetun* identiteetin omaavat ovat muita psyykkisesti jäykempiä ja autoritaarisempia, ja että *kypsän identiteetin* omaavat olivat muita hyväksyvämpiä itsensä suhteen.

Blossin (1970) klassinen Mahlerin yksilöitysmiskehitysmalliin perustuva teoria nuoruusiän separaatio-individuaatiokehityksestä olettaa, että itsenäisen identiteetin saavuttamista edeltää ajallisesti irtautuminen vanhemmista. Nuoren olisi siis ensin luovuttava lapsuudessa sisäistämästään idealisoidusta mielikuvasta vanhemmistaan voidakseen vasta sen jälkeen alkaa rakentaa identiteettiään. Kuitenkin empiirinen tutkimus viittaa enemmänkin siihen, että eriytyminen vanhemmista, identiteetin kehittyminen ja emotionaalisen tuen hakeminen primaariperheen ulkopuolelta ovat paralleleja samanaikaisia prosesseja, eikä eriytyminen siis edellä identiteetin rakentumisen alkua (Meeus ym. 2005).

Itsetunto liittyy käsitteenä varsin läheisesti identiteettiin (Kroger 2007). Harter (1999) kuvaa empiirisesti nuoren itsetunnon rakenteessa kaksi klusteria, joista ensimmäinen liittyy ulkonäköön, urheilullisuuteen ja sosiaaliseen kyvykkyyteen ja toinen moraalisuuteen sekä älylliseen ja opilliseen kompetenssikokemukseen. Näistä ensimmäisen klusterin rakennusaineina samaistumiskohteina ovat ikätoverit ja jälkimmäinen konstruoituu samaistumisesta merkittäviin aikuisiin, esimerkiksi opettajiin, vanhempiin tai psykoterapeuttiin (Harter 1999). Oheisessa kuviossa 1 on kuvattuna Harterin (1999) esittämä malli nuoren itsetunnon, kompetenssin ja identiteetin referenssiryhmien vaikutuksesta itsetuntoon ja minäkäsitykseen (self) ja sen välittämänä edelleen mielialaan.



Kuvio 1. Harterin (1999) malli nuoren itsetunnon, kompetenssin ja sosiaalisten referenssiryhmien vaikutuksesta itsetuntoon ja minäkäsitykseen ja edelleen mielialaan

Harter (1999) teoretisoi nuoruusiässä tapahtuvaa minärepresentaatioiden kehitystä pohjautuen Meadin symboliseen interaktionismiin, Cooleyn peiliminäteoriaan ja Jamesin subjekti- ja objektiminä ("I" ja "me") -käsitteiden käyttöön. Hän kuvaa nuoruusiässä tapahtuvaa kehitystä representaatioiden joustavuuden ja abstraktion lisääntymisenä ja ristiriitaisuuden sietämisen kehittymisenä. Mustavalkoinen kategorisoiva ajattelu vähenee, mikä avulla oma minä alkaa jäsentyä joustavammin suhteessa omaan sosiaaliseen verkostoon. Merkittävät aikuiset ja merkittävät ikätoverit ovat keskeisessä roolissa näiden kognitiivis-emotionaalisten taitojen oppimisessa ja minärepresentaatioiden muokkajina. (Harter 1999, 2003; Harter & Whitesell 2003). Harterin mallin keskeiset piirteet on esitetty oheisessa taulukossa 2.

Taulukko 2: Minärepresenataatioiden normatiivinen kehitys nuoruusiässä (mukailtu Harter 1999 mukaan).

Ikävaihe	Minäkuvausten sisällöt	Minän rakenteet	Minän arvostelun luonne ja tarkkuus	Vertailut itsen ja muiden välillä	Muiden ihmisten vaikutus minäarviointeihin
Varhainen nuoruusikä	Sosiaaliset taidot. Seikat, jotka vaikuttavat sosiaaliseen suosioon. Eri roolien erottelu alkaa: sisällössä paljon eri rooleja toisistaan erottelevia määreitä.	Lapsuuden piirrelytelot alkavat koodautua laajemmiksi abstraktioiksi. Ko. abstraktiot ovat kuitenkin vielä lokeroituneita ja edustavat mustavalkoajattelua ja dikotomisia vastakohtia.	Positiivisia yhtenä hetkenä, negatiivisia toisena, mikä johtaa epätarkkuuteen ja ylilyleistyksiin.	Sosiaaliset vertailut jatkuvat, mutteivät niin julkisina ja avoimina	Muiden huomiointi on lokeroitunutta ja splittautunutta. Ihmisiä arvioidaan eri standardien eri sosiaalisissa konteksteissa.
Nuoruusiän keskivaihe	Roolien erottelamiseen liittyvät sisällöt lisääntyvät Eri vuorovaikutuskontekstien erotteluun liittyvät sisällöt lisääntyvät edelleen.	Yksittäisten abstraktioiden välillä orastavia linkejä: Kognitiivinen dissonanssi, jonka aiheuttavat ristiriitaiset representaatiot. Huoli siitä, mikä representaatio on "todellinen minä".	Pos. ja neg. arvioinnit havaitaan myös samanlaisesti. Ei kuitenkaan vielä ole kognitiivista kykyä niiden integrointiin, mistä seuraa hämmennystä ja epätarkkuutta	Merkityksellisten ihmisten vertailuja eri konteksteissa Omat henkilökohtaiset tarinat minästä.	Herää tietoisuus siitä, että ym. eri standardit edustavat minän erilaisia ideaaleja, jotka ovat keskenään ristiriitaisia. Johtaa sekaannukseen ja hämmennykseen omassa itsearvostuksessa. Omalla toiminnalla on "mielikuvitusyleisöjä"
Myöhäisnuoruus	Eri rooleja kuvaavat ilmaukset tasapainottuvat. Henkilökohtaisten uskomusten ja arvojen sekä omien moraaliarviointien kuvauksia. Tulevaisuuden minät pohdinnassa	Yhä korkeamman tason abstraktioita, jotka integroivat mielekkäästi yksittäisiä käsitteitä. sekä ratkaisevat ambivalenssia ja epäjohtonmukaisuuksia.	Positiivisempi ja vakaampi kuva minärepresentaation hyvistä ja huonoista puolista. Tarkempia, osuvampia representaatioita. Omien kykyjen rajallisuutta aletaan hyväksyä.	Sosiaaliset vertailut vähenevät. Niiden tilalle tulevat vertailut omiin ideaaleihin ja arvoihin nähden.	Valinnat erilaisten minäideaalien välillä. Omien minäideaalien (-standardien) konstruointi. Ne alkavat ohjata omia valintoja. Luodaan omia ideaaleja, joita kohti minä pyrkii

Ihminen ei siis ainoastaan havainnoi itseään ja muita kognitiivisesti, vaan myös arvioi emotionaalisesti arvojärjestelmäänsä perustuen. Identiteettitutkija Peter Weinreich (1986, 1989) on kehittänyt identiteetin rakenteen analyysiin tutkimusmenetelmän. Menetelmää kehittäessään hän on erotellut käsitteellisesti samaistumisprosesseista kognitiiviset, merkityksiä havaitsevat samaistumiset affektiivisista eli arvotuksia tuottavista samaistumisista. Weinreichin terminologiassa nimetään nämä kaksi erilaista samastumistapaa: empaattinen samastuminen ja roolimallisamastuminen. *Empaattinen samaistuminen* (emphatic identification) tarkoittaa *ihmisen jonkun muun tai muiden kanssa havaitsemaa samanlaisuutta joissakin piirteissä*. Samanlaisuuden havainto ei sisällä arviointia minän ja toisen ominaisuuksien

hyvyydestä tai huonoudesta. *Roolimallisamaistuminen* (role model identification) puolestaan *kytkeytyy ihmisen arvomaailmaan*. Siinä onkin erotettavissa kaksi toisilleen vastakkaista prosessia :

- **Ihannesamaistuminen**, joka tarkoittaa *ihmisen halua olla jossakin suhteessa samanlainen kuin joku toinen*. Toinen ihminen on silloin positiivinen roolimalli.
- **Vastasamaistuminen**, joka tarkoittaa *pyrkimystä olla erilainen kuin joku toinen*, eli kertoo siitä, millainen henkilö ei halua olla. Tuo henkilö on ”antiroolimalli”

Samastumisprosessien seurauksena ihmisen minä on jatkuvassa dynaamisessa liiketilassa pyrkien lähestymään positiivisia roolimallejaan ja loitontumaan vastaidentifikaatioiden kohteista (Wager 1996). Ihmisen kokiessa itsensä samanlaiseksi henkilön kanssa, jossa hän samanaikaisesti havaitsee paljon huonoina pitämiään ominaisuuksia, on kyseessä *samaistumiskonflikti*. Se on muutosvoima, joka konsistenssiteorian mukaan joko:

1. *Muuttaa yksilön samaistumistapaa – ja siten identiteettiä.*
2. *Aiheuttaa muutoksen yksilön arvojärjestelmässä* (Wager 1996; Weinreich 1989).

Korkea samastumiskonfliktien lukumäärä ja voimakkuus ovat merkkejä siitä, että ihmisen identiteetti on muuttumassa. Samaistumiskonfliktien suuren määrän katsotaan kuvaavan identiteetin epävakautta ja muutosalttiutta eli diffuusiota (Wager 1994, Weinreich 1989). Marcian (1966) identiteettihajaannuksen käsitteestä Weinreichin käsite eroaa hieman. Weinreichin identiteettidiffuusio kuvaa samastumiskonfliktien määrää, eli ristiriitaisuutta siinä, kuinka ihminen arvioi läheisiä ihmisiä ja kokee heidän kanssaan samanlaisuutta tai erilaisuutta. Marcian käsite kuvaa enemmän ihmisen itse kokemaa epäselvyyttä elämän päämääristä ja arvoista eli se liittyy enemmän identiteetin rakenteisiin (Weinreich 1989).

Ei ole juurikaan tutkimuksia psykoterapeutin merkityksestä nuorelle samaistumiskohteenä. Lähimmäs tätä aihepiiriä osuvat yleensä aikuisten merkitystä nuorelle käsitelleet tutkimukset ja nuorten terapioiden prosessitutkimukset, joista jälkimmäiset liittyvät tämän tutkielman tutkimuskysymyksiin lähemmin. Yleisenä psykoterapian ammattilaisten käsityksenä on, että nuoren psykoterapiassa terapeutin ja terapiasuhteen merkitys on suurempi kuin aikuisten terapiassa. (ks. esim. Kendall 2005). Tätä taustaa vasten on hämmästyttä-

vää, kuinka vähän nuorten ja terapeuttien välisen suhteen vaikutusta nuoren kehitykseen on tutkittu. Shirkin ja Karverin (2003) meta-analyysi lasten ja nuorten terapioiden prosessitutkimuksista osoitti niiden vähäisen lukumäärän ja metodologisen laadun kirjavuuden ja käsitteellisen sekavuuden – oli epäselvää, mitä oli mitattu, kun käytettiin tiettyä käsitettä, esim. allianssia. Metodologisista puutteista huolimatta meta-analyysi toi esille keskivahvan tai vahvan yhteyden nuorten terapian terapiasuhdetta kuvaavien prosessimuuttujien ja terapian tuloksellisuutta kuvaavien muuttujien välillä. Heidän mukaansa vaikutus olisi huomattavasti suurempi, mikäli tutkittaisiin täsmällisemmin terapeutin ominaisuuksia ja terapeutekniikoita ja erityisesti niiden vaikutusta nuorten terapioissa yleisiin keskeytyksiin. Loppuun saatettu terapia auttaa, ja taitavilla terapeuteilla on vähemmän keskeytyneitä terapioita (Shirk & Karver 2003).

Karver, Shirk, Handelsman, Fields, Crisp & Gudmundsen (2006) tekivät meta-analyysin tavoitteenaan löytää täsmällisempiä, nuorisoterapeutin toimintaa kuvaavia ja terapiasuhteen tekijöitä, jotka selittäisivät vaikuttavuutta. He löysivät näyttöä seuraavien terapeutin toimintatapojen ja ominaisuuksien vaikutuksesta hoitotuloksiin:

- terapeutin taidot suoran vaikuttamisen tekniikoiden käytössä, joiksi määriteltiin: motivointi, suostuttelu, edukatiivisuus, terapian tavoitteiden määrittely
- hoidon periaatteiden tekeminen potilaalle ymmärrettäväksi
- terapiasuhteen laatu ja taito sen ylläpitämiseen
- terapeutin yleiset ihmissuhdetaidot
- terapeutin kyky saada nuoret ja vanhemmat osallistumaan aktiivisesti hoitoon
- hoidon tavoitteiden selkeä muotoilu yhdessä asiakkaan kanssa
- nuoren autonomiaa kunnioittava ja tukeva vuorovaikutustyyli

Linehan, Rathus ja Miller (2007) kuvaavat nuorten kanssa vuorovaikutuksessa tärkeäksi aitouden, jossa tasapainoillaan erilaisten vuorovaikutustyylien kanssa: toisaalta ollaan äärimmäisen validoivia silloin, kun tutkitaan nuoren oirekäyttäytymisen sisäistä mieltä, mutta toisaalta kommunikoidaan hyvin suoraan se, että tästä seuraavassa käyttäytyminen ei ole taitavaa eikä nuoren tavoitteita pitkällä tähtäimellä edesauttavaa. He kuvaavat tätä empaattiseksi suoruudeksi, ”no bulshit”- tyyliksi, josta heidän mukaansa – ja käsittääkseni useiden nuorisoterapeuttien kliinisen kokemuksen mukaan – nuoret pitävät, ja joka auttaa

kontaktin saamisessa. Ehkä hieman yllättäen Karver ym. (2006) eivät löytäneet lainkaan näyttöä terapeutin avoimuuden ja aitouden (self-disclosure) vaikutuksesta hoitotulokseen. Tutkijoiden mukaan tämä johtunee osin tällaisten tutkimusten vähyydestä ja huonosta laadusta (Karver ym. 2006).

Tämän tutkielman **tutkimuskysymykset** ovat:

1. Tapahtuuko nuoren psykoterapian aikana muutos nuoren identiteetissä?
2. Millainen rooli terapeutilla on samaistumiskohteena nuoren identiteetin mahdollisessa muutoksessa psykoterapian aikana?

2 Menetelmä

2.1 Tutkimusaineisto

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty 13 kuukauden aikana yhden psykoterapiassa kaksi kertaa viikossa käyneen n. 20-vuotiaan naisen, "Maijan", terapiasta. Hän oli pikkupaikkakunnalta muuttanut yliopisto-opiskelija, joka tuli terapiaan diagnooseilla paniikkihäiriö, keskivaikea masennus ja epävakaata persoonallisuushäiriö. Hänellä oli ollut jo yläasteikäisenä satunnainen hoitokontakti masennuksen ja itsetuhoisuuden vuoksi. Tutkimuksen kohteena oli terapian kolmesta ensimmäistä kuukautta. Aineisto kerättiin kolmessa kohdassa terapiaa: 1. kolmen viikon, 2. viiden kuukauden ja 3. kolmesta kuukauden kohdalla terapian alusta. Aineistoa kerättiin kahdella myöhemmin tässä luvussa kuvatulla lomakemenetelmällä. Lisäksi terapiaistunnot nauhoitettiin. Nauhoituksia käytettiin analyysissä terapeutin muistiinpanojen perusteella demonstroimaan kvantitatiivisia havaintoja ja identiteettiin liittyviä terapiakeskusteluja. Niitä ei siis ole analysoitu systemaattisesti.

2.2 Extended Objective Measure of Identity Status -kyselymenetelmä (EOMEIS)

Adams, Shea ja Fitch (1979) kehittivät Marcian identiteettitilojen kartoittamiseen kyselylomakemenetelmän ja osoittivat sen validiksi ja reliabeliksi sekä kykeneväksi ryhmittelemään koehenkilöt riittävän luotettavasti samoihin identiteettitiloihin kuin Marcian haas-

tattelumenetelmä. Menetelmää edelleen kehitellessään he laajensivat kyselyn käsittelemään henkilökohtaisemman identiteetin osa-alueita. Aiempien laajempaan elämänideologiaan kytkeytyvien *ammatti-identiteetin, sukupuoliroolien, poliittisen identiteetin ja uskonnon* lisäksi heidän kehittämänsä EOMEIS -kysely (= Extended Objective Measure of Identity Status) käsitti osioita sosiaaliseen ja intiimiin elämään liittyvistä teemoista: *seurustelu, ystävyys, seksuaalisuus ja vapaa-aika*. He osoittivat menetelmän validiksi ja osoittivat myös, että identiteettitilan käsitteestä on eroteltavissa kahdeksi laajemmaksi alakäsitteeksi ideologiseen identiteetin (*ammatti-identiteetin, sukupuoliroolien, poliittisen identiteetin ja uskonnon*) ja interpersoonallisen identiteetin (*seurustelu, ystävyys, seksuaalisuus ja vapaa-aika*) keskenään eroavat identiteettitilat (Adams 1998; Jones ym. 1994).

EOMEIS -kysely tuottaa siis kolme asteikkoa: sosiaalisen identiteetin, ideologisen identiteetin ja globaalin identiteetin kokonaisasteikon. Tämä jako jäsentyy luontevasti Harterin (1999) erotteluun nuoren itsetunnon sosiaalisista lähteistä. Tämän tutkielman toiseksi menetelmäksi valitsin riittävän luotettavalta näyttäytyvän EOMEIS -kyselyn ym. laaja-alaisuuden vuoksi.

2.3 Identiteetin rakenteen analyysi (Identity Structure Analysis)

Peter Weinreichin kehittämä identiteetin rakenteen analyysi (Identity Structure Analysis, jatkossa ISA) on yritys muotoilla identiteettiteorioista empiiriseen tutkimukseen soveltuva käsitteistö. Se ei pyrikään olemaan "Uusi suuri identiteettiteoria", vaan menetelmä identiteetin ja sen muutoksen mekanismien tutkimiseksi (Wager 1996). Se on siis enemmänkin metateoreettinen orientaatio kuin identiteettiteoria. ISA pohjaa Kellyn (1955) personal construct-teoriaan, Eriksonin (1968) psykososiaaliseen kehitysteoriaan, Meadin symboliseen interaktionismiin ja Festingerin kognitiivisen dissonanssin teoriaan (Wager 1994, 1996; Weinreich 1986, 1989). Tämän tutkielman tutkimusongelman kannalta ISA liittyy identiteetin muutoksen prosessien eli samaistumisten tutkimiseen, kun taas EOMEIS-kysely kuvaa lähinnä asiakkaan kokemusta oman minäkuvan ja elämänpäämäärien selkeydestä. Koska ISA on suhteellisen vähän käytetty menetelmä kognitiivisten psykoter-

peuttien piirissä, kuvailen sen varsin seikkaperäisesti. Kognitiivisen psykoterapian tutkijoista sitä on käyttänyt mm. väitöskirjassaan Holmberg (1995).

ISA määrittelee identiteetin Weinreichin (1989) mukaan:

"Identiteetti on minään liitettävien konstruktioiden kokonaisuus. Se, miten ihminen konstruoi itsensä tällä hetkellä, kuvaa jatkuvuutta hänen "entisen minäänsä" liittämensä konstruktioiden ja tulevaisuuteen liittyvien toiveidensa välillä." (Wager 1996, 93, lainauksen kääntänyt tekijä).

ISA-käsitteistössä **konstruktioilla** tarkoitetaan sellaisia bipolaarisia jatkumon omaisia arviointitapoja, joita ihminen käyttää arvioidessaan itseään ja muita. Ne voivat kuvata esim. ominaisuuksia tai luonteenpiirteitä. Konstruktiot voivat liittyä myös erilaisiin uskomuksiin tai käyttäytymissääntöihin (esim. "vaatimattomuus on hyveistä suurin"). Konstruktiot ovat Kellyn mukaan kaksinapaisia: kukin pysyvä konstruktio sisältää tiedostetun tai implisiittisen vastapoolinsa. Esim. arvio "minä olen alistuva" sisältää yksilön mielessä implisiittisen "alistuva – hallitseva"-jatkumon (Kelly 1955; Wager 1996).

Minäkuva operationalisoidaan esim. kysymyksillä, jotka viittaavat minään "sellaisena kuin olen nyt". Oleellisinta ISA:ssa on *minän eri puolien* merkitys analyysissä. Esimerkiksi vastausten kysymyksiin "Minkälainen minä olin ennen?", "Minkälainen olen nyt?" ja "Minkälainen haluan tulevaisuudessa olla?" katsotaan todella viittaavan ihmisen muutokseen ja kehitykseen - *siten kuin hän itse sen kokee ja tulkitsee*. Niitä vertaamalla saa käsityksen siitä, miten ihminen kokee muuttuneensa. Toisaalta saadaan tietoa myös siitä, miltä osin ihminen kokee päässeensä tavoitteeseensa (nykyisen minän ja ihanneminän samankaltaisuusaste), eli onko kyse positiivisesta vai negatiivisesta muutoksesta (Wager 1996).

Kuviossa 2. on havainnollistettu kyselylomaketyyppejä, jollaista usein käytetään ISA-tutkimuksessa. ISA:n operationalisointi on saanut paljon vaikutteita Kellyn "Fixed role repertuare test"-istä ja sen pohjalta suoritetuista Grid-anlyyseistä. Myös ISA:ssa tehdään GRID-matriisi, jonka rivimuuttujina ovat arvioitavat samastumiskohteet eli ISA-terminologiassa *entiteetit* ja sarakemuuttujina konstruktiot. Ero on analyysitavassa. Grid-

analyysissä on keskitytty perinteisesti identiteetin rakenteisiin, kun taas ISA:ssa analysoidaan myös identiteetin prosesseja (Weinreich 1989).

ENTITEETIT	KONSTRUKTIOT	TEOREETTINEN KÄSITE
1. Asuessani kotona minä olin.....	Innostuva 3 2 1 0 1 2 3 Harkitseva	(Minä lapsena).
2. Työssään menestyvä tavallinen ihminen on	Innostuva 3 2 1 0 1 2 3 Harkitseva	(samastumiskohde).
3. Ystäväni mielestä olen.....	Innostuva 3 2 1 0 1 2 3 Harkitseva	(samastumiskohde).
4. Isäni mielestä minä olen....	Innostuva 3 2 1 0 1 2 3 Harkitseva	(Minän metaperspektiivi
5. Tällä hetkellä minä olen.....	Innostuva 3 2 1 0 1 2 3 Harkitseva	(Nykyinen minäkuva).
6. Psykoterapeutini on	Innostuva 3 2 1 0 1 2 3 Harkitseva	(samastumiskohde).
7. Jos olisin juuri sellainen, kuin haluan olla, olisin.....	Innostuva 3 2 1 0 1 2 3 Harkitseva	(lhanneminä).

Kuvio 2. Esimerkki ISA-kyselylomakkeesta ja kunkin kysymyksen yhteys teoreettiseen käsitteeseen

Koska identiteetin konstruointi on sosiaalinen tapahtuma, ihminen näkee itsensä osin myös kuten olettaa muiden näkevän hänet (Weckroth 1992). Tätä on ISA:ssa pyritty jäljittelemään operationalisoimalla *minän metaperspektiivi, eli minä sellaisena kuin toinen ihminen tai ryhmä minut näkee* (Wager 1996). Esimerkki minän metaperspektiivin operationalisoinnista on kuvion 2 kysymys 4. Metaperspektiiviä analysoimalla saadaan tietoa yhtäältä siitä, miten positiivisen kuvan ihminen olettaa muilla olevan itsestään, ja toisaalta siitä, pyrkikö ihminen olemaan tuon kuvan kaltainen vai loitontumaan siitä.

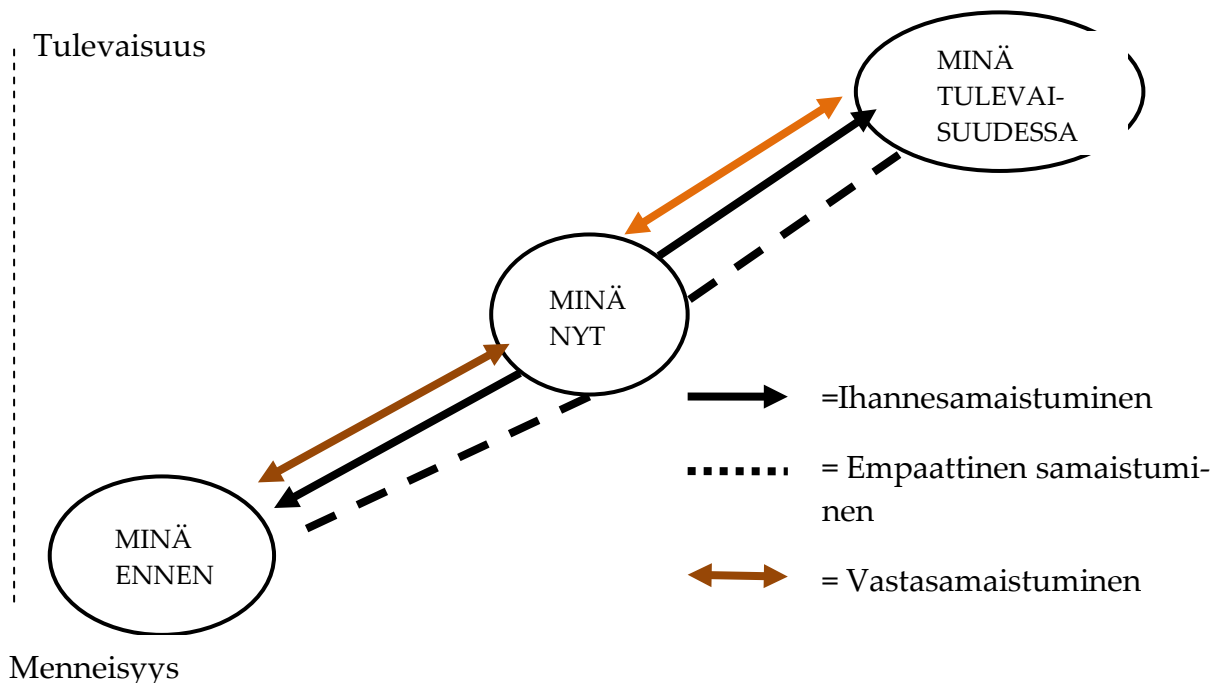
Analysoitaessa ISA -vastauksia "minästä ennen" verrattuna "minään nyt" tilanne on melko analoginen elämäkertojen analysointiin. Se miten vastaaja käyttää konstruktioita kuvaessaan "entistä minäänsä" ei kerro niinkään siitä, millainen hänen identiteettinsä de facto oli ennen. Ennemmin se kertoo siitä, millaiseksi hän myöhempien tapahtumien valossa nyt konstruoi entisen minänsä.

ISA-analyysissä lähdetään tutkittavan *henkilökohtaisesta arvojärjestelmästä*. Siten ISA:n kvantitatiivisessa otteessa on laadullisia piirteitä: analyysin perustana ei ole enakkoon lukkoon lyöty formula, vaan yksilön omat arvot ja asenteet. Arvojärjestelmä päätellään siitä,

kuinka ihminen käyttää konstruktioita arvioidessaan itseään ja muita pitämällä entiteettiä "Minä jos olisin sellainen kun haluan olla" *ihanneminän* vastineena (Wager 1996).

Käsitteellä entiteetin *arvostus* tarkoitetaan yksinkertaisesti tiettyyn entiteettiin kohdistuvan ihanne- ja vastasamastumisen suhdetta. Sen oletetaan indikoivan sitä, kuinka paljon yksilö arvostaa kyseistä entiteettiä kaiken kaikkiaan. Toisaalta sen perusteella voidaan arvioida, kuinka ristiriidatonta henkilön suhtautuminen ko. entiteettiin on.

ISA:n käsitystä identiteetistä ja minäkuvan sijainnista tulevaisuuden ja menneisyyden sekä positiivisten ja negatiivisten roolimallien leikkauspisteessä on havainnollistettu kuviossa 2.



Huonot ominaisuudet.....Hyvät ominaisuudet

Kuvio 3. ISA:n näkemys identiteetin prosesseista ja rakenteista

Kellyläiseen konstruktionismin GRID-metodin ja ISA-käsitteistölle perustuen on kehitetty tietokonepohjainen Identity Structure Analysis – menetelmä, johon perustuen on kehitetty IPSEUS-ohjelmisto, jota käytin ISA -analyysiin (www.identityexploration.org). Sen avulla kyselymenetelmää käyttäen voidaan arvioida ISA:n käsitteitä kunkin koehenkilön kohdalla numeerisesti. Menetelmän tilastomatemattinen perusta on varsin monimutkainen ja perustuu boolean algebraan. Menetelmä on todettu validiksi ja reliaabeliksi (Wager 1994,

1996). Suomessa sitä ovat käyttäneet mm. Wager (1994) ja Holmberg (1995) väitöstutkimuksissaan. Rakensin Marcian mallin teema-alueiden perusteella kyselylomakkeen, jossa oli 18 konstruktia ja 24 entiteettiä. Se esitettiin tietokoneitse koehenkilölle kolme kertaa terapian aikana. Tutkimuskysymyksen kannalta keskeisemmät entiteetit olivat:

Minäentiteetit: Minä nyt, Minä nuoruudessa voidessani psyykkisesti huonoimmin, Minä ystävieni seurassa, Minä tulevaisuudessa voidessani psyykkisesti huonosti, Minä kotona ja Minä lapsuudessa ollessani onnellinen),

Metaperspektiivit: Minä terapeutini mielestä, Minä äidin mielestä, Minä isän mielestä ja Minä seurustelukumppanin mielestä) sekä:

Tutkimusongelman kannalta keskeiset **samaistumiskohteet:** vanhemmat, sisaret, seurustelukumppanit, ikätoverit ja psykoterapeutti.

Aineiston keruussa on käytetty kolmenlaisia menetelmiä, ja tutkimusasetelma voidaan siis vetää yhteen seuraavasti:

1. Identiteetin rakenteen analyysi toistomittauksena terapian kolmannen viikon aikana, 5 kuukauden kohdalla ja 13 kk kohdalla-
2. EOIMEIS- identiteettikysely myös 3 viikon, viiden kuukauden ja 13 kk kohdalla.
3. Terapianauhoituksia käytettiin terapeutin muistiinpanojen avulla havainnollistamaan ilmiöitä.

3 Tulokset

3.1 Identiteettitilan muutokset terapian aikana

EOMEIS kyselyllä mitattuna "Maijan" identiteettitilaksi määrittyi terapian alkaessa Marcian käsitteistöllä selkeästi *identiteettihajaannus* sekä globaalin identiteetin, sosiaalisen identiteetin että ideologisen identiteetin osalta. Oheisessa taulukossa 3. Maijan identiteetti-hajaannusasteikon pisteet kunkin identiteetin osan kohdalla. Toisessa sarakkeessa ovat Adamsin (1998) manuaalin mukaiset luokittelamiseen riittävät kriteeriarvot referenssinä. Normiaineistona on ollut 2338 13-30-vuotiasta opiskelijaa Utahista (Adams 1998):

Taulukko 3. Identiteettihajaannusasteikon pistemäärät ja USA:n normiaineiston keskiluvut

	Maijan pistearvo	Kriteeriarvo	Utahin aineiston keskiluvut	
			Keskiarvo	Keskihajonta
Ideologinen identiteetti	33	28	22,1	5,5
Sosiaalinen identiteetti	37	27	22,3	5,4
Globaali Identiteetti	66	53	43,2	9,3

Maijan hajaantunut identiteettitila terapian alussa oli ns. puhdasta tyyppiä (pure identity type), sillä minkään muun identiteettitila-asteikon mitattu arvo ei ylittänyt kriteeriarvoa (Adams 1998). Terapian kahdeksannelta käynniltä löytyy identiteettihajaannusta kuvaavia Maijan puheenvuoroja terapiadiagnostista:

Maija: Olen niin kyllästynyt tähän, tähän, että, miksi että miksi aina kaikki ajattelee, että kyllä kaikki sit jotenkin selviää, ei mulle, en nää, vaan kompuroin, et mitä mä elämälläni teen, ja miksi...

XXX

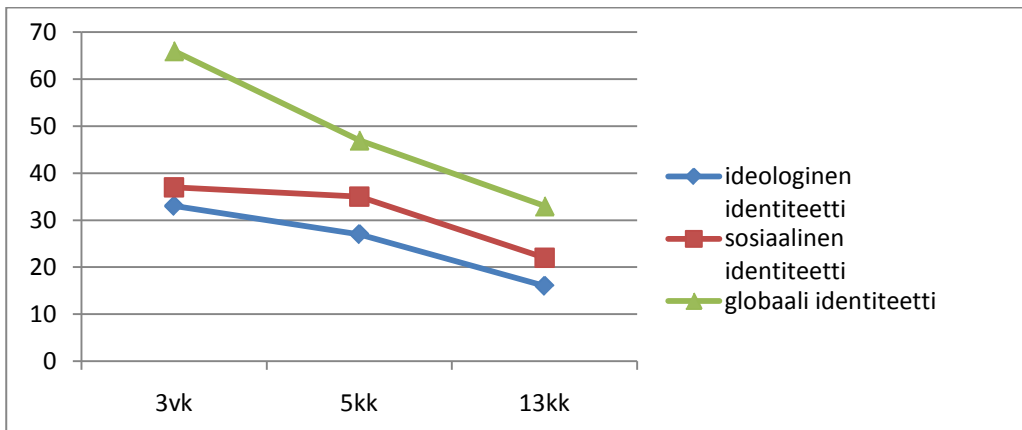
M: Nii, et ku kaikki ajattelee, että kyllä se selviää, sitku, sitku. Ei ole selvinnyt, ei selvinny lukiossa, ei selvinnyt töissä, ei Turussa, ei parisuhteessa, ei yliopistossa, eikä selviää, jos saan kandin tehtyä, vaikka sen osalta saamattomuudesta sätin itseä mä vaan talsin ja uppoan, sanovat vaan kaikki, että että selviää, ja, vaan talsin ja uppoan...

XXX

T: Mitä sillä saralla näkyy, ammatillisesti, tai opiskelujen, jos ajattelet vaikka, että mitä sen kandintyön jälkeen sitten

M: ei pysty, en kykene kerta kaikkiaan mitään näkemään

Kuviossa 4. on kuvattu Maijan identiteettihajaannuspistemäärän muutos tutkimusjakson aikana. Ideologisen identiteetin kohdalla se laskee alle kriteeriarvon jo 5kk terapian kohdalla. Sosiaalisen identiteetin kohdalla lasku on hitaampaa, mutta 13kk tutkimusjakson päättyessä se on aivan kriteerirajalla.



Kuvio 4. Maijan identiteettihajaannuspisteet 3 vk, 3kk ja 13 kk kohdalla

Maijan ideologisen identiteetin identiteettitilaksi määrityy 5kk kohdalla identiteettikriisi, jonka pistearvo siinä vaiheessa oli 34 kriteeriarvon ollessa 32 (Adams 1998). Sosiaalisen identiteetin identiteettitila oli vielä tuossa vaiheessa identiteettihajaannus. Tämä ero oli terapeutin mielestä selvästi tunnistettavissa terapiatyöskentelyssä. Terapiamuistiinpanojen kvantifioimattoman yleiskatsauksen perusteella Maijan terapiassa teema-alueiden käsittely painottui siten, että ihmissuhteisiin liittyvät vaikeudet olivat paljon emotionaalisen, elämyksellisen (mm. tuoliteknikat ja mielikuvatyöskentely) ja validoivan työskentelyn kohteena. Opiskeluun, ammatinvalintaan ja toimintakykyyn opintojen edesauttamiseksi käytettiin muistiinpanojen perusteella paljon direktiivisiä, muutokseen tähtäviä konkreettisia menetelmiä, joihin liittyen toteutettiin paljon käytännöllisiä kotitehtäviä. Seuraavat Maijan puheenvuorot terapian kuudennen kuukauden aikana kuvaavat hyvin Maijan identiteetin jäsenyisyyden eroja ammatti-identiteetin ja sosiaalisen identiteetin välillä.

Maija: Jotenkin tuntuu ihan kummalliselta olla tällä tavoin. Että aamulla on kiva lähteä opiskelemaan, muistaa miksi valitsin tämän alan, ja ja, ...

...no, en, emmä, että sitten, en muista että koska tällä tavalla olisin saanut tehdyksi. Ei mun kovalevyllä ole havaintoa, milloin näin paljon olisin saanut tehdyksi, yhtäjaksoisesti, olen hitto hoitanut hommani ja enemmänkin...

... no kyllä se jotenkin, on selvinnyt, että mitä haluan tehdä, millaiseen ryhmään kuulua, töissä, ja uskoa että selvästi pystyn siihen, mitä haluan, ja tiedän mitä haluan,

minä haluan, kymmeneen vuoteen ekan kerran. Että pystyy näkemään jotain tulevaisuuden haaveita työsaralla opiskelun jälkeen.

Seuraavassa katkelmassa keskustelun teema on siirtynyt Maijan ja poikaystävänsä suhteeseen ja Maijan oloon poikaystävänsä seurassa, mikä näkyy jäsentymättömyytenä:

M: no, P:n (poikaystävä) kanssa, jotenkin. En ymmärrä, että se voi haluta olla mun kanssa, ja että jos vaikka haluaisikin, että mulla on tunne, että vaan vahingoitan kaikkia mun lähellä, teen pahaa...

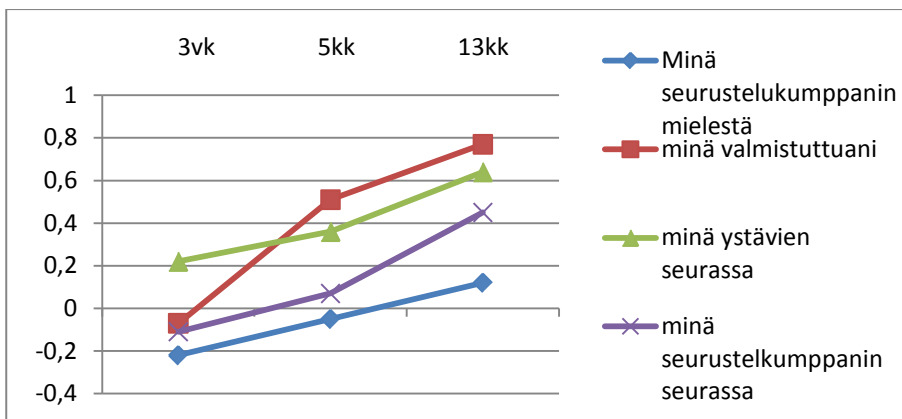
XXX

M: olen vääränlainen. En osaa haluta oikeita asioita.

T: Mitä pitäisi haluta?

M: lapsia. P haluaisi, ja mä en, en tiedä, mitä mä haluan, mutta ainakin haluaisin hänelle mitä hän, että P olisi onnellinen, enkä mä pysty haluamaan lapsia, vielä, tai emmä tiä, mutta tuntuu että tuhoan P:n mahdollisuuden onneen...

Sama ilmiö oli havaittavissa myös ISAn tunnusluvuihin. Oheisessa kuviossa 5 on kuvattu ISA -analyysistä se, kuinka paljon Maija arvostaa minän eri puolia, eli entiteettejä minä seurustelukumppanin mielestä, minä valmistuttuani ja minä ystävänsä seurassa:

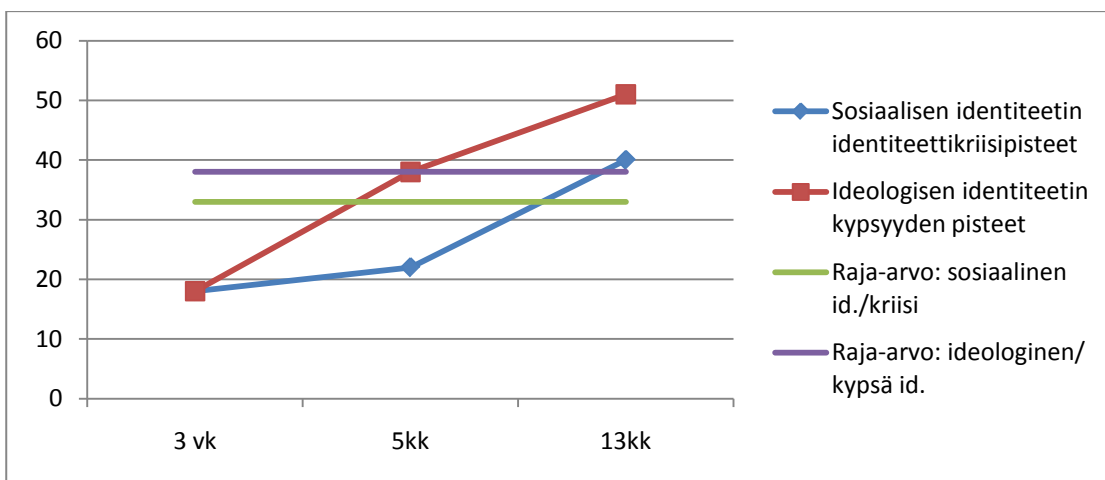


Kuvio 5. Tiettyjen minäentiteettien arvostuksen muutos terapian aikana

Maija siis arvosti itseään enemmän ystävänsä seurassa kuin mitä koki seurustelukumppaninsa häntä arvostavan. Samoin itse hän koki itsensä negatiivisemmin seurustelukumppanin kanssa kuin ystävänsä seurassa. Ammatillisuuteen liittyvät minäkonstruktiot olivat

positiivisempia kuin sosiaalisiin suhteisiin ja kaikkein negatiivisimmin Maija konstruoi itsensä romanttisten ja läheisten kiintymyssuhteiden alueella.

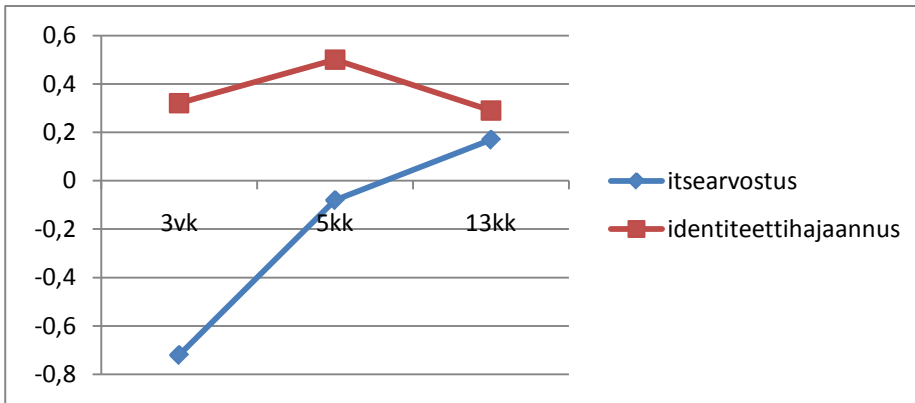
Kuviossa 6 on kuvattu Maijan kypsän identiteetin ja identiteettikriisin identiteettitilojen pistemäärät terapian kolmen mittauksen aikana eri identiteettiosa-alueilla. (Taulukossa 3 myös luokittelun raja-arvot Adamsin (1998) normiaineistosta, ks sivu 152.)



Kuvio 6. Maijan kypsän identiteettitilan pisteet ideologisen identiteetin osalla, identiteettikriisin pisteet sosiaalisen identiteetin kohdalla sekä niiden raja-arvot

Kolmentoista kuukauden tarkastelujakson päättyessä Maijan terapiassa hänen identiteettitilassaan oli siis tapahtunut selvä muutos ja jäsentyminen. Ideologinen identiteettitila oli muuttunut hajaannuksesta kypsäksi identiteetiksi ja sosiaalinen identiteettitila hajaannuksesta identiteettikriisiksi. Globaalin identiteetin hajaannus oli myös muuttunut identiteettikriisiksi - identiteettikriisipistemäärä 13kk kohdalla oli 65 raja-arvon ollessa 63.

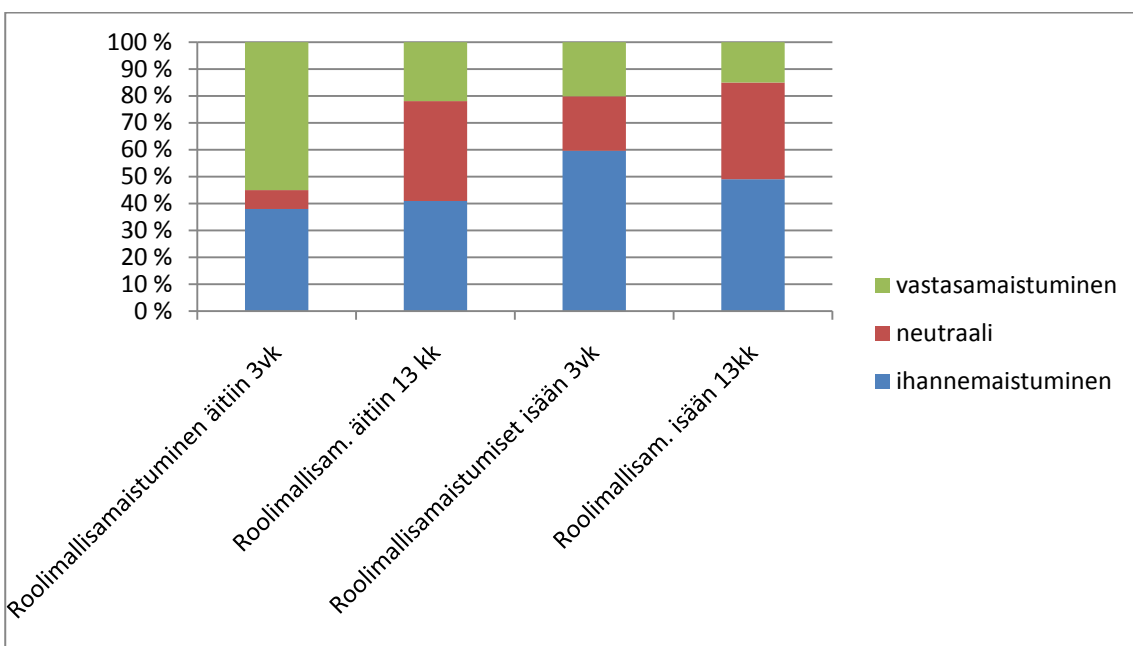
ISA -kyselyssä minäentiteettien arvioinnin perusteella voidaan analysoida tutkittavan itsearvostusta eri kontekstissa. Samaistumiskonfliktien runsaudesta päätellään identiteettihajaannuksen aste – mitä ristiriitaisempia samaistumiset ovat, sitä voimakkaammassa muutostilassa on identiteetti. Kuviossa 7 on kuvattu Maijan senhetkinen itsearvostus (arviointi entiteetistä ”minä nyt”) ja samastumiskonfliktien määrä terapian eri vaiheissa.



Kuvio 7. Itsearvostus ja samaistumiskonfliktit terapian 3vk, 5kk ja 13kk kohdalla

Maijan itsearvostus nousi terapian ajan johdonmukaisesti. Mielenkiintoisesti samaistumiskonfliktit olivat tarkastelujakson alussa ja lopussa suunnilleen samalla tasolla ja 5kk kohdalla huomattavasti runsaampia. Terapian keskivaiheella Maijan identiteetti on siis ollut voimakkaimmassa muutostilassa. EOMEIS- mittarillahan vastaavassa kohdassa alun identiteettihajaannus muuttui identiteettikriisiksi.

Vastaava kehityskulku samaistumiskonfliktien vähenemisessä tapahtui myös samaistumisissa vanhempiin. Kuviossa 8 on kuvattu vanhempiin kohdistuneen roolimallisamaistumisen muutokset terapian aikana:

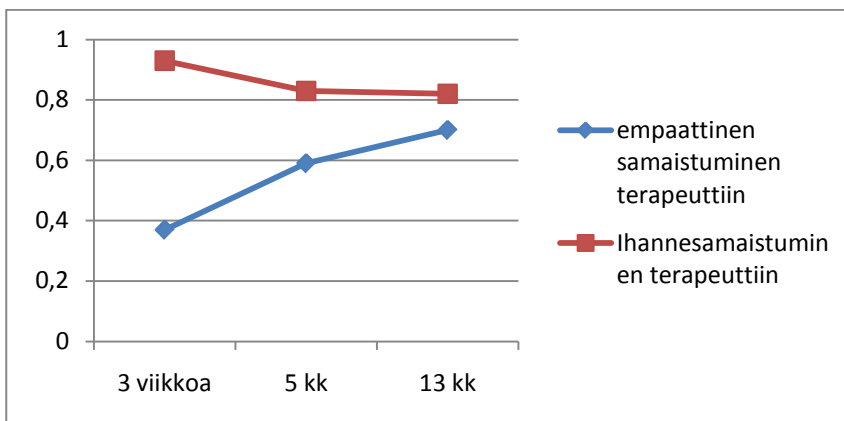


Kuvio 8. Roolimallisamaistumiset vanhempiin tarkastelujakson alussa ja lopussa

Äidin suhteen vastasamaistuminen vähenee huomattavasti tarkastelujakson kuluessa ja ihannesamaistuminen pysyy suunnilleen samanlaisena. Kuva äidistä muuttuu moniulotteisemmaksi ja hänestä tulee vähemmän antiroolimalli. Isän kohdalla ihannesamaistuminen vähenee, joten isästä muodostuu myös selvästi vähemmän yksiulotteinen samaistumiskohde.

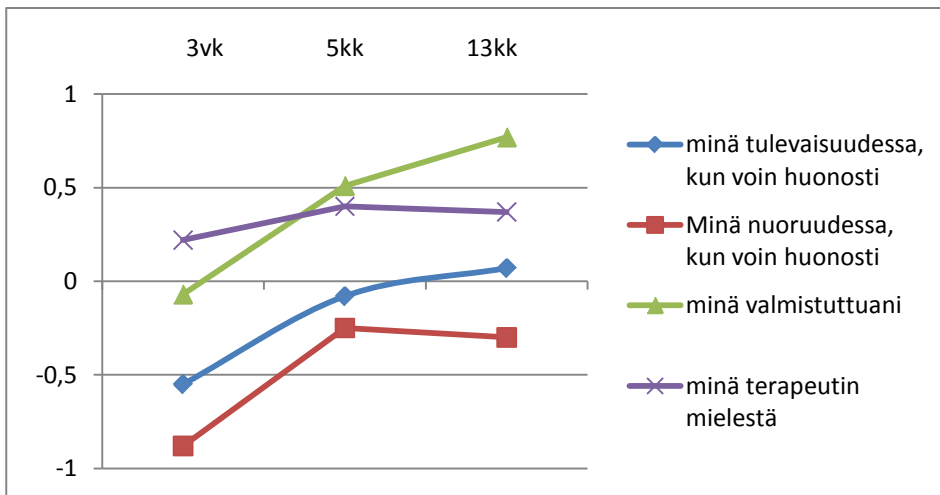
3.2 Terapeuttiin samaistuminen terapian aikana

Oheisessa kuviossa 9 kuvataan Maijan empaattinen ja ihannesamaistuminen psykoterapeuttiinsa terapian eri vaiheissa. Terapian alussa Maija suhtautui siis lähes idealisoivasti terapeuttiin. Terapeutti säilytti asemansa vahvana positiivisena roolimallina, mutta jo viiden kk kohdalla kuva terapeutista oli realisoitunut vähemmän positiiviseksi tasolle, jolla se pysyi tarkastelujakson loppuun.



Kuvio 9. Empaattinen ja ihannesamaistuminen terapeuttiin

Kuviossa 10 on kuvattuna eri minän puolien arvostuksen muutoksia terapian aikana. Terapian 3 vk kohdalla metaperspektiivi "minä terapeutin mielestä" on selvästi positiivisin minäentiteetti. ISA -analyysissä metaperspektiivi "minä terapeutin mielestä" oli terapian alussa Maijan positiivisimmin arvioima minäkonstruktio.



Kuvio 10. Eri minäentiteettien arvostuksen muutokset terapian aikana

Maija myös puhui tästä kokemuksesta terapiassa, mistä esimerkki seuraavassa vinjetissä.

Maija: Jotenkin se viimekertainen, se tuntui kauhean tärkeältä keskustelulta, se että, ettei, että vaikka käyttäydyin niin, niin, olin hankala, niin jotenkin oli olo, että siitä huolimatta olen, tai ehkä juuri sen takia, että et deletoinut pahaa oloa, juuri se sai tuntemaan itsen arvokkaaksi

XXX

M: ...tosi merkittävä keskustelu oli viimeksi se, kun pidit kiinni, että en ole vääränlainen vaikka kotona, vanhempien kanssa, vaan minusta tuntuu vain siltä. Vaikka pidinkin kiinni siitä, että olen, niin tuntui tärkeältä mitä sanoit ja jankkasit sitä. Ja tärkeältä tuntui se kanssa, että silti pidin kiinni siitä, omasta kokemuksesta, mielipiteestä, ja että silti arvostettiin

Terapian kuluessa Maija alkoi arvioida molemmat tulevaisuuden minänsä positiivisemmin kuin metaperspektiivin. Myös konstruointi itsestä menneisyydessä huonossa psyykkisessä kunnossa muuttuu myötätuntoisemmaksi.

Maijan empaattinen samaistuminen terapeuttiin lisääntyi koko tarkastelujakson. Eli hän koki terapian mittaan itsensä positiivisemmaksi ja enemmän terapeuttinsa kaltaiseksi. Terapeutti oli siis ollut rakennusaine identiteetille. Lisäindikaattori tästä oli *samankaltaisuusaste entiteettien terapeutini ja minä valmistuttuani* välillä, joka 13kk kohdalla oli 0,92 (as-

teikolla 0-1) ollen korkein kaikista samankaltaisuusasteista. Terapeutti oli siis Maijalle merkittävä tulevaisuuden minän rakennusaine.

4 Pohdinta

Tämän tutkielman tavoitteena oli 1) tarkastella nuoruusikäisen asiakkaan identiteettimuutosta psykoterapian aikana ja 2) tarkastella terapeutin roolia nuoren identiteetin rakentamisessa terapian aikana. Keskeisenä yleishavaintona voidaan todeta, että identiteetin ja sen muutoksen tutkiminen on mielekäs näkökulma nuoruusikäisen terapian kuvaamisessa. Nuoren identiteetin rakenne ja samaistumisprosessit muuttuvat psykoterapiassa. Terapiasta tutkitun 13kk aikana Maijan identiteettitila muuttui Marcian käsitteillä arvioituna. Globaali identiteettitila muuttui identiteettihajaannuksesta identiteettikriisiksi, ideologisen identiteetin hajaannus rakentui identiteettikriisin kautta kypsäksi identiteetiksi. Sosiaalisen identiteetin hajaannus oli vähentynyt 5kk kohdalla, ja tarkastelujakson päättyessä se oli muuttunut identiteettikriisiksi. Samaistumiskonfliktit vanhempiin vähenivät, ja heidän kuvauksensa alkoi olla vähemmän yksipuolista, aivan kuten Fonagyn ja Targetin (2004) mukaan voidaan olettaa. Tätä Blosssin (1970) yksilöitymiskehitysteorian mukaista prosessia ei kuitenkaan edeltänyt mikään äärimmäisen kriittinen suhtautumisvaihe vanhempiin ainakaan tarkastelujakson aikana, kuten hän olettaa. Sen sijaan havainto on yhtäpitävä tuoreiden nuorisopsykiatristen tutkimusten kanssa, jotka osoittavat sukupolvien välisten suhteiden pysyvän keskimäärin varsin harmonisina normaalikehityksessä (esim. Christner ym. 2007; Dallos 2009; Micucci 1998).

Psykoterapeutilla oli roolinsa nuoren identiteetin rakentumiselle. Maijan minäentiteeteistä positiivisin oli metaperspektiivi minä terapeutin mielestä, ja terapian alussa Maija konstruoi sen selvästi muita minäentiteettejä positiivisemmaksi. Maijan terapeutti oli hänelle myös tärkeä vertailukohta hänen rakentaessaan itselleen mielikuvaa siitä, millainen itse olisi yliopistosta valmistuttuaan.

Tämän tutkielman menetelmien avulla ei voi päätellä, miksi muutosta tapahtui tai miksi ideologinen identiteetti jäsenyi enemmän kuin sosiaalinen identiteetti, vaan nämä mielenkiintoiset kysymyksen jäävät myöhemmän tutkimuksen pohdittavaksi. Joitakin spekulatioita voi esittää yhtäältä terapiamuistiinpanojen ja toisaalta teorian pohjalta. Muistiinpanojen perusteellahan ideologisen identiteetin parissa työskenneltiin käytännönläheisemmin menetelmin kuin sosiaalisen identiteetin kanssa. Voisi spekuloida, että muutos-orientoitujen menetelmien käyttö konkretisoi asioita ja lisäsi pystyvyyden kokemusta, Banduran käsitteillä ”self efficacy” kasvoi. Lisäksi lienee selvää, että opiskeluihin ja ammatteihin liittyvät taidot ovat yksinkertaisia oppia ja psyykkiset rakenteet rakentuvat helpommin, jos niitä vertaa ystävyys- ja rakkaussuhteisiin, joiden kohdalla kiintymyssuhdemallit aktivoituvat voimakkaammin (Dallos 2009; Linehan ym. 2007).

Vaikka Harter käyttää käsitteitä minä (self) ja itsetunto identiteetin sijaan, hänen tutkimustensa perusteella voisi päätellä tämän tutkielman käsitteitä käyttäen, että aikuisilta saatu tuki auttaisi nuoruudessa enemmän ideologisen identiteetin rakentumisessa. Harterin symbolisen interaktionismin käsitteisiin perustuva self-käsite on varsin lähellä identiteetin käsitettä (Harter 1999, 2003). Symbolisessa interaktionismissa lähdetään siitä, että ”merkittävä toinen” (significant other) eli läheisessä suhteessa meihin oleva tärkeä ihminen, alkaa muodostua mielessämme yleisemmäksi representaatioksi muista ihmisistä. Siitä muodostuu ”yleistetty toinen” (generalized other) (Weckroth 1992). Tällaista prosessia voi nähdä tapahtuneen Maijan terapian aikana: Maijan positiivinen metaperspektiivi, hänen kokemuksensa siitä, miten terapeutti näki hänet arvostavammin, kuin hän itse koki itsensä, alkoi yleistyä muihin minän konteksteihin. Tutkielman rajoitetun asetelman perusteellahan mitään kausaalipäätelmää tai asiasta ei voi tehdä, mutta voidaan todeta, että ISA-analyysissä metaperspektiivi ”minä terapeutin mielestä” oli terapian alussa Maijan positiivisimmin arvioima minäkonstruktio. Maijahan myös puhui tästä kokemuksesta terapiassa.

Gilligan (1982) käyttää termiä ”loss of voice” kuvaamaan oman identiteetin omistajuuden kokemuksen häviämistä, oman äänen menettämistä. Harterin (1999) mukaan ”minän au-

tenttisuus” (authenticity of self) voi rakentua nimenomaan läheisessä merkittävässä vuorovaikutussuhteessa, jossa tärkeä ihminen tukee ja rohkaisee omien tunteiden mielipiteiden ilmaisua niitä validoiden. Se rakentuu riippumatta siitä, onko ko. henkilö samaa mieltä asioista – olennaista on osoittaa arvostavansa niitä ja kuuntelevansa nuoren autenttista ääntä. Nuorten perheterapeutti Micucci (1998) rohkaisee perheinterventioissaan vanhempia vähentämään kontrollia nuoreen aina, jos kontrollin motiivina ei ole ainoastaan nuoren turvallisuus, vaan jollakin tavalla vanhempien arvojärjestelmän mukainen hyvä elämä. Nuorisoterapeutin lienee tärkeää myös toimia samalla tavalla antaakseen nuoren omalle äänelle tilaa raikaa.

Maijan terapiassa tapahtunutta identiteetin kehitystä voidaan jäsentää myös hyvin Harterin mallilla nuorten minärepresentaatioiden kehityksestä (ks taulukko 2 sivulla 143), joka on mielestäni varsin hyvin integroitavissa Marcian identiteettitilakäsitteistöön. Terapian aikana representaatioiden joustavuus lisääntyi ja kategorisuus väheni. Samoin merkittävät ihmiset alkoi menettää merkitystään suorina minäideaaleina ja alkoivat korvautua Maijan omilla minäihanteilla, jotka kuitenkin olivat selvästi rakentuneet samaistumisista muihin. Maijan omat minäihanteet alkoivat ohjata identiteetin rakentumista. Tässä ilmeisen tärkeänä tekijänä oli mm. se, millaisena Maija koki terapeutin hänet näkevän ja millaisia tulevaisuuden minävaihtoehtoja terapiassa kuviteltiin. Terapiassa mielikuvatyöskentely minäihannetta vastaavista tulevaisuuden minäkonstruktioista auttoi niiden löytämisessä ja konkreettisten keinojen etsiminen niiden saavuttamiseksi rakensi minäpystyvyyden tunnetta.

Nuorten psykoterapian historiassa psyykkisen oireilun ja psykososiaalisen kehityksen välinen suhde on nähty karkeasti kuvattuna kahtalaisella tavalla. Yhtäällä on esimerkiksi psykodynaamisen tai perheterapian traditiossa radikaaleimmillaan ajateltu, että kehityksellisen ongelmat ja jumit aiheuttavat oireilua. Tästä on seurannut psykoterapiaa, jossa keskitytään kehityksellisiin haasteisiin ja vuorovaikutukselliseen hoitoon ja jätetään oireiden tutkiminen ja selviytymiskeinot vähemmälle, koska ajatellaan käynnistyvän normatiivisen kehityksen hoitavan oireet (Bloss 1970; Dattilio 2009; Erikson 1968; Fonagy & Target

2004; Micucci 1998). Nuoruusikä on esimerkiksi nähty ”toisena mahdollisuutena” ratkaista lapsuuden yksilöitymiskehityksen traumoja (traumoja psykodynaamisen teorian merkityksessä) (Bloss 1970; Fonagy & Target 2001). Toisaalla kognitiivisen psykoterapian traditiossa on lähdetty enemmän siitä, että kehitys käynnistyy, kunhan oireet hoidetaan pois. Siten äärimmillään reduktionismi on mennyt toiseen laitaan, ja hoidossa on keskitytty oireiden, niiden konstruoitumisen ja selviytymiskeinojen tutkimiseen. Nuoruusiän kehitys on nähty lähinnä terapian kontekstina, joka on huomioitava, kun sovelletaan aikuisille suunniteltuja oire-, ongelma- ja diagnoosiperustaisia interventioita nuoruusikäisille. On pohdittu pääasiassa käsitteellistämisen ja tekniikoiden soveltamista nuoruusikäisten kehitystasolle soveltuviksi (ks. esim. Christner ym. 2007; Reinecke ym. 2003). Jotkut tutkijat ovat tarkastelleet nuoruusikäisten kognitiivisen psykoterapeutin sopivaa vuorovaikutustyyliä (Kendall 2005; Linehan ym. 2007). Kehityksellistä näkökulmaa on pohdittu lähinnä kehityksellisen persoonallisuuspsykopatologian tuottaman oireilun kautta esimerkiksi Freemanin (2003) ja Linehanin ym. (2007) teksteissä nuorten persoonallisuushäiriöistä.

Edellä mainittuja näkökulmia tarkastellessa tulee helposti ajatelleeksi kyseisten perspektiivien integroimisen tuomia etuja. Viimeaikaisessa nuorten kognitiivista terapiaa koskevassa kirjallisuudessa onkin alettu hahmottaa perinteisen CBT- näkökulman turha rajallisuus ja käyttämättä jäävät vaikuttavat kehitysnäkökulmasta lähtevät hoitokeinot. Esim. Reinecke, Dattilio ja Freeman (2003) toteavat kommentoidessaan Mahoneyn (1985) lasten ja nuorten CBT:n oirekeskeisyyden kritiikkiä, että perinteinen CBT-näkökulma ohittaa nuoruusiän kehitykselliset, rakentuvan minän konstruointia ohjaavat prosessit. Esimerkkeinä näistä vaikka minäkokemusta ja turvallisuudentunnetta ohjaavat kiintymyssuhdemallit tai systeemiset perheilmiot (Dallos 2009). Reinecken ym. (2003) mukaan näitä tekijöitä ei huomioida riittävästi psyykkisten häiriöiden CBT-käsitteellistämisessä eikä siten hoidon tekniikoissa. Samalla menetetään mahdollisuus huomioida lukuisat keskenään vaikuttavat psykopatologian riskitekijät kussakin kehitysvaiheessa – samoin kuin näiltä riskeiltä suojaavat selviytymistä tukevat kognitiiviset, sosiaaliset sekä identiteetti- ja biologiseen kehi-

tykseen liittyvät vahvuudet. He määrittelevät hyvän nuorten kognitiivisen psykoterapian käsitteellistämisen ja hoidon mallin periaatteita seuraavasti:

- malli huomioi nuoren toimintaympäristön ja kehityksen myötä muuttuvat sosiaaliset viiteryhmät
- malli tunnistaa kehitysvaiheelle tyypillisen sosiaalisen, emotionaalisen, kognitiivisen ja behavioraalisen kompetenssin samoin kuin kehityksen vaatimusten kompetenssille aiheuttamat haasteet
- malli käyttää hyväkseen kehityksellisiä suojaavia tekijöitä ja fokusoii riskitekijöihin sekä nuoressa että hänen elämänympäristössään
- se käyttää nuoruusiän kehityksen kuvaamisen kannalta relevantteja käsitteitä ja arviointimenetelmiä (Reinecke, Dattilio & Freeman 2003).

Heidän ajatustensa jälkeen on mielenkiintoista havaita, että heidän toimittamassaan laajassa nuorten kognitiivisen terapian 471-sivuisessa teoksessaan esim. käsite identiteetti esiintyy yhdellä sivulla samoin kuin kehitystehtävän käsite. Kehityksestä puhutaan hake miston mukaan 13 sivulla (Reinecke, Dattilio & Freeman 2003). Sama ilmiö on havaittavissa tuoreemmassakin nuorten kognitiivisen terapian kirjallisuudessa (Christner, Stewart & Freeman 2007). On siis pitkä matka siihen, että Reinecken ym. (2003) esittämistä periaatteista päästäisiin käytäntöön kognitiivisessa psykoterapiassa. Tästä johtuen tämän tutkielman keskeiset teoreettiset lähtökohdat tulivat paljolti muualta kuin nuorten kognitiivisen terapian kirjallisuudesta.

Johdannossa kuvatun Harterin (1999) nuoren itsetunnon ja masennuksen suhteesta esittämän mallin perusteella voi tehdä johtopäätöksiä identiteettiä rakentavista ja kehityksen huomioivista nuorisopsykoterapeuttisista interventioista. Ensinnäkin interventioita täytyy kohdistaa niihin tulkintaprosesseihin, joilla nuori arvioi itselleen merkittäviä ihmisiä ja heiltä saamaansa palautetta. Tässä ollaan tietysti tekemisissä kognitiivisen terapian peruste kniikoiden kanssa, joilla muokataan ajattelun ja havaintojen vääristymiä, mutta niitä kohdennetaan erityisesti identiteetin kannalta nuorelle tärkeisiin henkilöihin ja teemoihin. Toiseksi voidaan päätellä, että olisi syytä muokata myös ympäristön nuorelle antamaa palautetta – joskus on niinkin, että ei ole naaman vika, jos peili on vino tai ruosteinen. Usein nuori saa ympäristöltään palautetta, joka kertoo enemmän sen antajista kuin nuo-

resta. Linehan ym. (2007) ottavatkin nuorten persoonallisuushäiriöiden ja itsetuhoisuuden hoidossa keskeiseksi menetelmäksi perheintervention, jossa koko perhettä opetetaan taitavampaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja tunteensääteelyyn. Perheitä ja nuoria opetetaan validoimaan itseään ja toisiaan, säätelemään ja ilmaisemaan tunteitaan, valitsemaan keskitien vaihtoehtoja ääripäiden sijaan sekä käyttämään käyttäytymisterapeuttisia vahvistussuhteita toistensa ja itsensä ohjaamiseen haluttuun suuntaan – sen sijaan, että manipuloisivat, kontrolloisivat tai rankaisisivat toisiaan tai projisoisivat omia tunteitaan muiden kannettavaksi. Nämä menetelmät ovat käyttökelpoisia myös muunlaisista pulmista kärsivien nuorten hoidossa.

Kehityksellistä näkökulmaa kognitiiviseen terapiaan integroivassa nuorisoterapiassa on terapeutina tärkeää tuoda aktiivisesti agendalle teemoja, jotka liittyvät identiteetin osaluokkiin. Olisi hyvä aloittaa nuoren kanssa keskusteluja, joissa käsitellään sukupuoliroolin, maailmankuvan, uskonnon, seurustelun, ystävyuden, seksuaalisuuden ja vapaa-ajan kaltaisia identiteettikehityksen kannalta keskeisiä teemoja. Näiden teemojen käsittelyssä oleellinen terapeutin taito on Karverin ym. (2005) kuvaama nuoren autonomian kunnioittaminen, jonka voi nähdä olevan lähellä autenttisen minän näkemistä ja nuoren äänen kuulemistä.

Marcian ja Eriksonin teoreettisista näkökulmista käsin voi myös väittää, että varhaisnuori, jolle kaikki tulevaisuudessa näyttää täysin selvältä (suljettu identiteetti) tarvitsee tukea vaihtoehtoisuuden konstruointiin ja tutkimiseen rohkaistumiseen. Tässä kiintoisasti linkitytään kiintymyssuhdeteoriaan, jonka mukaan tutkimisen mahdollistaa turvallisuus (Allen & Land 1999; Holmes 2001). Toisessa nuoruuden kehitysvaiheessa eli myöhäisessä nuoruusiässä pitäisi alkaa näkyä merkkejä identiteetin jäsentymisestä. Olisi tuettava nuorta valitsemaan eri identiteettivaihtoehtojen välillä ja omistautumaan valinnalleen.

Myös nuoruusiän kehitystehtävien teemojen ja niihin liittyvien tunteiden jäsentäminen sekä selviytymiskeinojen pohdinta nuoren kanssa on identiteettiä rakentavaa ja välttämätön osa hyvää nuorisoterapiaa.

Identiteettiä suoraan konstruoivia tekniikoita ovat kaikki keskustelut, joissa pohditaan, miten nuori kokee samanlaisuutta ja erilaisuutta hänen lähipiirinsä kanssa. Perheterapiatradition tekniikoita, kuten kehähaastattelua ("mitä ajattelet että hän kuvittelee sinun ajattelevan") voi soveltaa kognitiivisessa yksilöpsykoterapiassa. Erottelua ja samanlaisuutta voi tuottaa ja niiden arvioinnin joustavuutta lisätä käyttämällä skaalakysymyksiä siten, että nuoren pitää asettaa eri ihmisiä lähipiiristä asteikolle tietyn ominaisuuden osalta (Dallos 2009). Myös perheterapian perinteiset sukupuutekniikat (Dallos 2009; Dattilio 2009) ovat käyttökelpoisia yksilöterapiassa identiteetin rakennusaineina. Sukupuuta tutkimalla on mahdollista löytää syitä omien vanhempiensa traumatisoiville toimille ja samalla vapautua itsen syyttämisestä tai omien vanhempien demonisoinnista. Samalla tämä toimii itsen ja oman käyttäytymisen validointina elämänhistoriallisen ymmärtämisen kautta - Linehanin 5. tason validointia - jonka tehoa ja emotionaalisen skeeman rekonstruktiota voi lisätä mielikuvatyöskentelyn avulla (Linehan ym. 2007; Stopa 2009).

Identiteetin konstruoinnin keskeisenä tekniikkana toimivat myös tulevaisuuden kuvitelmat. Terapiassa konstruoidaan erilaisia mahdollisia tapahtumaketjuja ja mahdollisia tulevaisuuden identiteettejä. Näiden treema-alueisiin saa viitteitä Marcian mallista. Kognitiivisen terapian tradition mukaisesti nämä pohdinnat voivat sisältää terapeutin taholta paljon konkreettisesti neuvovaa ja edukatiivista ainesta siitä, millaisen käyttäytymisen avulla mahdolliset identiteetit voisivat realisoitua. Tätä voidaan tutkia esimerkiksi ketju- tai tilanneanalyysillä. Näiden mahdollisten identiteettien kanssa on voi myös työskennellä mielikuvatekniikoiden avulla (Stopa 2009).

Koska identiteetin rakentumisessa on tärkeää oppia arvostamaan omaa autenttista ään­tään, on hyödyllistä, että terapeutti mallintaa tätä arvostamalla itseään ja olemalla kaikki­ne virheineen niin paljon oma itsensä, kuin terapeutin roolissa ammatillisesti on mahdol­lista. Eri vuorovaikutustyyliä kannattaa käyttää rehellisesti mutta harkitusti. Linehanin ym. (2007) metaforaan hyvästä nuorisoterapiasta on helppo yhtyä. He vertaavat nuorten psykoterapiaa virtuoosisoittajien sooloihin jazz- tai rockkonsertissa: etukäteen tarkkaan

mietityn ja harjoitellun rakenteen ympärillä ollaan läsnä hetkessä, ja improvisoidaan, muttei koskaan vailla ajatusta tai päämäärää.

5. Kirjallisuus

- Adams, G. R. (1998). *The objective measure of ego identity status. A reference manual*.
<http://www.uoguelph.ca/~gadams/omeis.htm>. Tulostettu 22.5.2010.
- Adams, G. R. , Shea J. & Fitch, S.A. (1979). Towards the development of an objective assessment of ego identity status. *Journal of Youth and Adolescence* 8, 223-237.
- Allen, J. & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. Teoksessa Cassidy J. & Shaver P. (toim). *Handbook of attachment*, ss.319-336. Lontoo: Guilford.
- Bloss P. (1970). *The young adolescent clinical studies*. New York: Free Press.
- Carter, E. A. & McGoldrick, P. (1980). *The family life cycle: a framework for family therapy*. New York: Gardner.
- De Shazer, S. (1995). *Ratkaisevat erot*. Tampere: Vastapaino.
- Dattilio, F. (1998). *Case studies in couple and family therapy. Systemic and cognitive perspectives*. Lontoo: Guilford.
- Dattilio, F. (2005). Restructuring family schemas. *Journal of Marital and Family therapy*, 31, 15-30.
- Dattilio, F. (2009). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families*. Lontoo: Guilford.
- Dallos, R. (2006). *Attachment narrative therapy*. Lontoo: Open University Press.
- Dallos, R. & Vetere, A. (2009). *Systemic therapy and attachment narratives*. Lontoo: Routledge.
- Dutton, D. (2008). *The abusive personality. Violence and control in intimate relationships*. Lontoo: Guilford.
- Erikson E. H. (1956) The program of ego identity. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 4, 56-121.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.

- Fonagy, P. & Target, M. (2004). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Lontoo: Karnac.
- Fonagy, P., Sharp, C. & Goodyer, I. (2008). *Social cognition and development of psychopathology*. Lontoo: Oxford Open University Press.
- Freeman, A. (2003). Personality disorder among children and adolescents. Is it an unlikely diagnosis? Teoksessa Reinecke, M., Freeman, A. & Dattilio, F. (toim). *Cognitive therapy with children and adolescents, A casebook for clinical practice*. ss.434-464. New York: Guilford.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice. Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Harter, S. (2001). *Construction of the self. A Developmental perspective*. Lontoo: Guilford.
- Harter, S. & Whitesell N. (2003). Beyond the debate: Why some adolescents report stable self-worth over time and situation and others report changes in selfworth. *Journal of Personality* 71, 6, 1027-1058.
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Holmberg, N. (1995). *Identifikationsprocesser och behandling av alkoholproblem*. Helsinki: Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitos.
- Holmes, J. (2001). *The search for secure base. Attachment theory and psychotherapy*. Lontoo: Brunner-Routledge.
- Jones, R., Adams, G., Akers, J. & White, J. (1994). Revised classification criteria for the Extended Objective Measure of Ego Identity Status (EOMEIS). A rejoinder. *Journal of Adolescence* 17, 6, 533-556.
- Karver, M., Shirk, S., Handelsman, J, Fields, S., Crisp, H. & Gudmundsen, G. (2006). Meta-analysis of therapeutic relationship variables in youth and family therapy: The evidence for different relationship variables in the child and adolescent treatment outcome literature. *Clinical Psychology Review* 26, 50-65.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kendall, P. (2005). *Child and Adolescent Therapy: Cognitive-behavioral Procedures*. London: Guilford.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: adolescence through adulthood*. New York: Routledge.
- Linehan, M., Rathus, J. & Miller, A. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford.

- Mahoney, M. & Nezworski, M. (1985). Cognitive behavioral approaches to children's problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 13, 3, 467-476.
- Marcia, J. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology* 3, 551-558.
- Marcia, J. (1976). Identity six years later: A follow-up study. *Journal of Youth and Adolescence* 5, 145-160.
- McMakin, H.(2008). Relationship processes in youth psychotherapy: measuring alliance, alliance-building behaviors, and client involvement. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* 16, 1, 15-28.
- Meeus, W. (1996). Studies on identity development in adolescence: An overview of research and some new data. *Journal of Youth and Adolescence* 25, 5, 569-598.
- Meeus, W., Idema, J., Maassen, G. & Engels, R. (2005). Separation-individuation revisited: on the interplay of parent-adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence. *Journal of Adolescence* 28, 89-106.
- Micucci (1998). *The adolescent in family therapy. Breaking the cycle of conflict and control*. Lonto: Guilford.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. New York: Harvard University Press.
- Minuchin, S. & Fishman, H. C. (2004). *Family therapy techniques*. New York: Harvard University Press.
- Pulkkinen, L. & Kokko, K. (2000). Identity development in adulthood: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality* 34, 445-470.
- Reinecke, M. , Freeman, A. & Dattilio, M. (2003). *Cognitive therapy with children and adolescents. A casebook for clinical practice*. New York: Guilford.
- Schwebel, A. & Fine, M. (1994). *Understanding and helping families: a cognitive-behavioral approach*. Hillsdale: Erlbaum.
- Shirk, S. & Karver, M. (2003). Prediction of treatment outcome from relationship variables in child and adolescent therapy: a meta-analytic review. *Journal of Consulting Clinical Psychology* 71, 452-464.
- Stopa, L. (2009). *The threatened self. Perspectives on mental imagery and the self in cognitive therapy*. Lonto: Routledge.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton
- Zarb, J. (2007). *Developmental CBT with adults*. Lonto: Routledge.

Wager, M. (1994). Constructions of femininity in academic women. Continuity between private and professional identity. *Annales Academiae Scientiarum Fennicae*, Sarja B 275. Helsinki: Suomalainen Tiedeakatemia.

Wager, M. (1996). Kuka minä olen? Identiteetti teoreettisena ja empiirisenä tutkimuskohteenä. *Psykologia* 31, 2, 91-97.

Weckroth, K. (1992). *Mustavalkoista sosiaalipsykologiaa*. Tampere: Vastapaino.

Weinreich, P. (1989). Variations in ethnic identity. Identity structure analysis. Teoksessa Liebkind, K. (toim.) *New identities in Europe*, ss. 41-77 Aldershot: Gover.

Weinreich P. (1986). *Manual for identity exploration using personal constructs*. Warwick: University of Warwick

www.adoscentidentityproject.org

www.identityexploration.org