

## Vihalle ja aggressiolle ominainen kognitiivinen prosessointi

Sirpa Hakkarainen

### Tiivistelmä

Viha on normaali emootio, joten sillä on ihmisen sopeutumisen ja selviytymisen kannalta tärkeää merkitystä. Vihan adaptiivisuus edellyttää onnistunutta ja toimivaa vihan säätelyä. Vihan säätelyn puutteista on seurauksena vihan haitallinen vaikutus ihmisen sopeutumiseen ja arkiseen selviytymiseen kuten esimerkiksi terveyden tai toimintakyvyn heikkeneminen tai psykososiaaliset ongelmat ihmissuhteissa tai työelämässä. Yksi merkittävä vihan säätelyyn liittyvä ongelma on vihan aktivoima aggressiivinen käyttäytyminen, johon vaikuttaa se, millainen oppimisen kautta muodostunut vihan ilmaisujen keinovalikoima on. Artikkelissa tutkitaan vihan säätelyn ongelmiin ja vihan ja aggression väliseen yhteyteen liittyvää kognitiivista prosessointia, johon liittyy tietynlaisia erheitä eli systeemaattisia virheitä (bias). Keskeisiä ovat tapahtumille ja niiden monitulkintaisille vihjeille merkityksiä antavat kognitiiviset toiminnot, joita ovat arviointi- eli tulkintaprosessit ja vihan skeemat. Tapahtumien todellisia piirteitä merkittävämpiä ovat henkilökohtaiset tulkinnat, joihin liittyy erheitä niin tilanteen havaitsemiseen, toisen käyttäytymisen ja sen syiden selityksiin (attribuutiot) ja omien reaktioiden oikeuttamiseen liittyen. Keskeisiä ovat uhan havaitseminen, ympäristöllisten vihjeiden tulkitseminen provokaatioksi eli vihan aiheuttajaksi, toisen käyttäytymisen attribuointi tahalliseksi ja pahantahoiseksi ja oman aggressiivisen vihareaktion oikeuttaminen. Kognitiivisen prosessoinnin erheidien tunnistettavuutta tutkitaan yhden potilaan psykoterapian kautta tapahtumasta, jossa hän kuvasi vihan tunteen ja aggressiivisen toimintayllykkeen viriämistä. Viitekehyksenä on Novacon (2007) kognitiivis-behavioraalisen vihan säätelyn ongelmiin kehittämän hoitomallin teoriatausta, jonka keskeisiä käsitteitä myös esitellään.

### 1. Johdanto

Tässä artikkelissa tutkitaan millaisia kognitiivisen prosessoinnin erheitä liittyy vihan säätelyn puutteellisuuksiin ja etenkin vihaan assosioituvan aggressiivisen toimintayllykkeen aktivoitumiseen. Aiheeseen perehdytään Novacon (2007) kehittämän kognitiivis-behavioraalisen vihan hoitomallin teoriataustan kautta. Yhden potilaan psykoterapiasta tutkitaan kognitiivisen

prosessoinnin erheiden tunnistettavuutta, minkä lisäksi potilasesimerkkien kautta havainnollistetaan mallin keskeisiä käsitteitä. Esitettyjä kognitiivisen prosessoinnin erheitä eli systemaattisia virheitä pohditaan lopuksi psykoterapeuttina toimimisen näkökulmasta. Artikkelissa keskitytään sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvään vihaan ja aggressioon, jotka psykoterapiassa ilmenevät potilaan kertomuksessa vihan tunteen nimeämisenä ja aggressiivisen toimintayllykkeen kuvaamisena. Artikkelissa ei käsitellä aggressiivisen toimintayllykkeen toteuttamiseen vaikuttavia tekijöitä. Taustateoriaa kuvattaessa on esimerkit poimittu potilaan psykoterapian eri vaiheista vastaanotoilta, joilla potilas verbalisoi vihaa ja aggressiivista toimintayllykettä eri tapahtumiin liittyen.

Viha käsitteellistetään seuraukseksi siitä, miten ympäristön tapahtumat kognitiivisesti prosessoidaan, samanaikaisesta fysiologisesta virittymisestä ja käyttäytymisen tason reagoinnista. Kognitiivisessa prosessoinnissa keskeisiä ovat oman subjektiivisen tilan nimeäminen vihaksi, informaationprosessointi ja kognitiiviset rakenteet. Informaationprosessoinnissa merkittävämpiä ovat yksilön tapahtumista tekemät arvioinnit eli tulkinnat kuin tapahtumien tosiasialliset ominaisuudet. Suuttumus, kiukku, raivo ja kauna ovat merkitykseltään vihan kanssa saman sukuisia tunteita. Fysiologiseen virittymiseen liittyy lihasjännitys ja sympaattisen hermoston aktivoituminen (mm. sydämen lyöntitiheys, verenpaine, hengitys, kehon lämpötila), mikä valmistaa kehoa toimintaan. Lisäksi neurobiologisesti ihmisellä on valmius vihan kannalta keskeisen uhan tunnistamiseen. Käyttäytymiseen vaikuttaa se, millainen yksilön ehdollistumisen ja mallioppimisen kautta omaksuma vihan ilmaisukeinojen valikoima on. Tämä valikoima on laaja sisältäen niin vihan ilmaisun välttämisen kuin aggressiivisen käyttäytymisen. Vihan kognitiivisen nimeämisen prosessiin sisältyy taipumus toimia vihamielisesti tai konfrontoivasti provosoivaa lähettä kohtaan. Sosiokulttuuriset tekijät ja tilanneyhteys vaikuttavat käyttäytymiseen ja sen ongelmaksi määrittymiseen (Novaco, 2007; Novaco & Jarvis, 2002; Taylor & Novaco, 2005).

Kognitiiviset, fysiologiset ja käyttäytymisen osatekijät vaikuttavat vastavuoroisesti toisiinsa, jolloin muutos yhdessä osatekijässä saa aikaan muutoksen muissa. Niinpä esimerkiksi vihamieliset tulkinnat tapahtumista vaikuttavat fysiologiseen virittymiseen, korkea fysiologinen virittyminen puolestaan aktivoi käyttäytymistä kuten aggressiota tai oma vihamielinen käyttäytyminen saa aikaan vastenmielisiä tapahtumia, joita tulkitaan vihaa aktivoivalla tavalla. Viha on aina tilannesidonnainen, jolloin laajempi asiayhteys ja muu elämäntilanne ja viha kytkeytyvät toisiinsa. Esimerkiksi vihan ja aggressiivisen käyttäytymisen toistuminen voivat johtaa prososiaalisten ihmissuhteiden menettämiseen ja

ihmissuhteiden kaventumiseen niihin, joissa vihaa siedetään tai yllätetään tai jotka vahvistavat vihaan ja aggressioon liittyvien ajattelu- ja käyttäytymistapojen oppimista (Novaco, 2007; Taylor & Novaco, 2005).

Vihan nähdään perustuvan sisäisiin ja ulkoisiin vaatimuksiin sopeutumiseen vaatimusten vaihdella biologisista sosiokulttuurisiin. Uhka, konflikti, turhauma tai yllätys häiritsevät homeostaasia (elimistön sisäinen tasapaino) ja herättävät yrityksen sopeutua vaatimukseen ja palauttaa tasapaino. Vihan voikin ymmärtää olevan affektiivinen stressireaktio. Vihan perustehtävä liittyy selviytymiseen. Uhan havaitsemiseen liittyvä viha voi olla ainut käytettävissä oleva reagoititapa toimivampien selviytymiskeinojen puuttuessa. Se, millainen merkitys vihalla on yksilön elämän kannalta, riippuu vihan säätelystä. Silloin, kun vihan säätely on toimivaa, viha palvelee niin ihmisen akuutteja kuin pitkántähtäimen tarpeita. Se, kuinka taitavaa vihan säätely on, riippuu itsemonitorointitaidoista, siitä millainen merkitys uhalle annetaan ja provokaatiosta selviytymiskeinoista (coping) (Novaco, 1985; Novaco, 2007).

Kliinisesti ongelmat liittyvät vihan säätelyn puutteellisuuteen. Tällöin viha aktivoituu, ilmaistaan ja on vaikutuksiltaan huonosti säädelty ja tapahtuu ilman tilanteeseen sopivaa kontrollia. Ongelmallisuutta arvioidaan vihan esiintymistiheyden, intensiteetin, keston ja ilmaisutapojen kautta. Esimerkiksi ylisäätelystä viha tukahdutetaan ja konfliktitilanne jää ratkaisematta. Vihan säätelyn ongelmat esiintyvät muiden kliinisten häiriöiden kuten masennuksen, kaksisuuntaisen mielialahäiriön, persoonallisuushäiriöiden, päihderiippuvuuden, psykosomaattisten häiriöiden, skitsofrenian, orgaanisten aivovammojen tai trauma-peräisten häiriöiden yhteydessä. Komorbiditeetin lisäksi psykososiaalinen toimintakyky kuten työllistyminen, ihmissuhteiden vakaus tai terveys voivat olla heikentyneitä. Potilaalla onkin todennäköisesti useita hoitotarpeita ja vihan säätelyn ongelmien hoito on osa laajempaa kokonaisuutta. Vihan hoito kohdentuu kognitiivisiin, fysiologisiin ja käyttäytymisen osatekijöihin. Tavoitteena on säätelykyvyn parantaminen kaikilla osa-alueilla, minkä lisäksi kiinnitetään huomiota elämäntilanteeseen (Novaco, 2007; Novaco & Jarvis, 2002; Taylor & Novaco, 2005).

Normaalina emotiona vihalla on adaptiivista eli sopeutumista edistävää merkitystä. Viha välittää tietoa omasta tilasta, tilanteen merkittävyydestä itselle ja antaa vihjeen epätoivoista asiantiloista. Viha voi auttaa tiedon priorisoinnissa, tarkkaavuuden ylläpitämistä tavoitteissa, tavoitteiden suuntaan etenemisen arvioinnissa ja päätöksenteossa. Viha toimii tiedon lähteenä vääryyden, aggression uhan tai kostoaikomuksen havaitsemisessa ja näihin reagoinnissa. Viha lisää kykyä korjata vääryyksiä ja vahvistaa päättävyyttä voittaa pyrkimysten tai

onnellisuuden tiellä olevia esteitä. Vastoinkäymisten kohdatessa viha voi aktivoida fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, vahvistaa pyrkimystä korjata tilanne ja ylläpitää pitkäjänteisyyttä. Viha suojaa itsetuntoa, auttaa ilmaisemaan kielteisiä ajatuksia ja tunteita ja voi saada yrittämään konfliktin ratkaisemista neuvottelun kautta. Vihalla on siis aina selviytymistä edistäviä tehtäviä, joiden arvioiminen on tärkeää hoidettaessa vihan säätelyn ongelmia. Vihan adaptiivisuus sinänsä tekee kliinisen muutoksen haasteelliseksi, sillä se voi pitää ihmisen hyvin kiinnittyneenä haitallisiin vihan tapoihinsa (Novaco, 2007; Novaco & Jarvis, 2002; Taylor & Novaco, 2005).

Vihan maladaptiiviset eli sopeutumista estävät merkitykset ovat seurausta puutteellisesta säätelystä. Viha voi heikentää hyvinvointia ja aiheuttaa subjektiivista kärsimystä. Fyysiselle terveydelle viha voi olla stressitekijä mikä on havaittu esimerkiksi suhteessa sydänverisuonisairauksiin. Viha voi heikentää informaationprosessoinnin laatua, tehtävistä suoriutumisesta ja arviointi- ja ongelmanratkaisukykyä. Niinpä viha voi heikentää toimintakykyä vaikkapa työtehtävissä ja aiheuttaa psykososiaalisia ongelmia esimerkiksi ihmissuhteissa tai työelämässä. Toistumisen kautta vihasta voi tulla automatisoinut selviytymiskeino. Viha voi siis olla vaikutuksiltaan yksilön selviytymistä heikentävä (dysfunktionaalinen), minkä tunnistaminen on reitti muutos- ja hoitomotivaation syntymiseen (Novaco, 2007; Novaco & Jarvis, 2002; Robins & Novaco, 1999; Taylor & Novaco, 2005).

*'...mä ihan raivona olin ja verenpaineet nous, vessaan tuli lähtö, vatsa ihan sekasin ja sitten alko se normaali stressiyskä ja nukkunut huonosti.....että just tuli se tyhmä, oma se tyhmyys nousi pinnalle, että ei harkintakykyä, petti siin vaiheessa, mä olin niin niin sellanen murrosikäsen tasolla olevan...'*

*'...joo kun mä niinku yks, mä koetin peittää sitä, että vaimoa ei rupee pelottaan, että kun mulle tulee se, että mä en rupee voi vitun vittu rupee kiroileen, mä tiään, että silloin se rupee vapiseen ja täriseen, että haluu pois tästä huoneesta...'*

*'... herään yöllä ja huomaan että hirveet kostosuunnitelmat... mä mietin, että en mä nyt niin hirveen työkuntoinen oo.....jos mä tolla lailla yritysmaailmassa toimisin niin eihän siinä ole mitään järkee tai siis ei sillä tehä mitään tulosta...''*

*'... ennen olin että kuuntelin sitä ja olin hiljaa ja sit se ämpäri tuli täyteen silloin rupesin riehumaan... jos se on toiselle ilkeetä niin se pilaa mun elämänkin, sellanen mustapilvi leijuu tossa ja katkerana kävelee tuolla, että*

*perkele sekin, että ai kun tulee pimeet ajat ja pimeet kujat niin meikä kyttää siellä, että eihän silleen piä en halua elää elämäni...'*

Vihan maladaptiivisuuteen ja dysfunktionaalisuuteen liittyy myös se, että viha on merkittävä aggressiivisen käyttäytymisen aktivoija. On kuitenkin muistettava, että viha ei ole välttämätön eikä yksistään riittävä aggressiivisen käyttäytymisen aikaan saaja. Aggression oppimista ja aggressiota sääteleviä tekijöitä lopputyössä ei kuitenkaan tarkastella. Aggression määritelmään liittyy yleensä hyökkäävä ja vihamielinen käyttäytyminen. Väkivalta on fyysistä aggressiota, jolla on vakavat seuraukset, mutta aggression ei tarvitse olla väkivaltaa. Vihan aggressiivinen ilmaiseminen voi olla epäsuoraa (kuten teeskennely hengenheimolaisuus tai tahallinen kylmyys) tai se voidaan ilmaista verbaalisena tai fyysisenä vihamielisyytenä. Haitallisuudestaan huolimatta vihaan assosioituvalla aggressiivisella käyttäytymiselläkin on tärkeitä tehtäviä yksilön tarpeiden tai tavoitteiden suhteen (Novaco, 2007; Novaco & Jarvis, 2002; Vieremö, 2006).

*'...niin se on varsin helppo ratkaisu, se loppuu se lässyttäminen yleensä aika nopeesti ett kun vetäsee vitosen keskelle nenää...'*

*'...onhan siinä siinä saa help, ei tarvii kuunnella toisten mielipiteitä, ei selityksiä, ihmisethän tietyllä tavoilla kun toimiin niin ihminenhän pelkää, antaa kaikki periksi ja saat sanoo ihan mitä huvittaa ja toinen myöntyy ihan satavarmasti kyll mie osaan käyttäytyy sillä lailla et mie tiän että...'*

## **2. Kognitiivinen välittyminen**

Viha virittyy silloin, kun havaitaan uhkaa, päätellään pahantahtoisuutta ja kun näihin yhdistyy lähestymisen tai hyökkäämisen motivaatio. Tapahtumien objektiivisia ominaisuuksia merkittävämpiä ovat yksilön tapahtumista tekemät arvioinnit eli henkilökohtaiset tulkinnat. Näitä välittää tapahtumille ja niiden monimutkaisille ärsykeille merkityksiä antava kognitiivinen verkosto, mihin kuuluvat arviointiprosessit ja vihan skeemat (Novaco, 2007).

## **2.1. Arviointi- eli tulkintaprosessit**

Kognitiivinen välittyminen on automaattinen ja kiinteä osa havaitsemisprosessia, joten arvioinnit eli tulkinnat sisältyvät tapahtumien havaitsemiseen. Arviointien tekeminen on jatkuva prosessi, jolloin kokemuksen uudelleentulkinnat vaikuttavat siihen lisääntykö, yllä pysyykö vai vähentykö vihan ja aggression todennäköisyys. Esimerkiksi provosoivien tapahtumien ruminointi voi pidentää tai herättää uudelleen vihareaktion tai uudelleenarviot lieventävistä asianhaaroista vähentää sitä. Taustalla on Lazaruksen emotioteoria, jonka mukaan tunne-elämykset syntyvät kognitioista eli tilannetta koskevista havainnoista ja tehtyjä havaintoja koskevista päätelmistä. Primaaristi tunteen kokija arvioi tilanteen tai tapahtuman koskevan hänelle merkityksellisiä tavoitteita (tavoiterelevanssi). Sen jälkeen arvioidaan edistävätkö vai haittaavatko tapahtumat tavoitteita, jolloin tavoitemyönteisyydestä seuraa positiivinen tunne ja tavoitekielteisyydestä negatiivinen tunne. Kolmanneksi kokija arvioi miten itsearvostuksensa, ihanteensa ja moraaliset arvonsa liittyvät tilanteeseen (identiteetti-relevanssi). Joihinkin tunteisiin liittyy sekundaareja arviointeja kuten attribuutiot, tilanteen hallintaan tai siitä selviytymiseen liittyvät arvioinnit ja odotukset tulevista tapahtumista (Novaco & Welsh, 1989; Sosiaalipsykologian valintakoe, 2002; Taylor & Novaco, 2005).

Kognitiiviset rakenteet vaikuttavat siihen, mihin ärsykkeeseen tarkkaavaisuus suuntautuu, miten ärsyke prosessoidaan ja mitkä ärsykkeeseen heränneet reaktiot toteutetaan. Arviointiprosessit ja kognitiiviset rakenteet liittyvät toisiinsa siten, että kognitiiviset rakenteet perustuvat aiempien tilanteiden arviointeihin ja tulkintojen tekeminen on taasen yksi kognitiivisten rakenteiden tehtävä tai sisältö. Nämä kognitiiviset tekijät vaikuttavat siihen kuinka taipuvainen ihminen on vihastumiselle ja sen aggressiiviselle ilmaisulle (Novaco, 1985; (Novaco & Welsh, 1989).)

## **2.2. Kognitiiviset rakenteet**

### **2.2.1. Viha skeemat**

Viha skeemat ovat ympäristön ja käyttäytymisen välistä suhdetta koskevia integroituneita kognitiivisia rakenteita, joiden sisältämät säännöt ohjaavat uhkaaviin tilanteisiin reagointia. Viha skeemojen säännöt voivat koskea esimerkiksi henkilökohtaista suojautumista,

vääryyteen tai omaan arvoon kohdistuviin haasteisiin reagoitua tai käsityksiä oikeutusta kostosta. Skeemat mahdollistavat havaitun sosiaalisen ympäristön kannalta olennaisen tiedon koodaamisen, muistiin tallentamisen ja muistista palautuksen uuden tiedon tulkitsemiseksi. Viha skeemat tekevät siis informaation prosessoinnista hallittavampaa ja yksinkertaisempaa. Informaationprosessoinnin erheet liittyvät tarkkaavaisuuden valikoivaan suuntautumiseen ja havaintojen yhteensovittamiseen (perceptual matching). Näistä jälkimmäinen tarkoittaa sitä, että aiemmat kokemukset provokaatioista johtavat uusissa tilanteissa vihamielisten piirteiden havaitsemiseen. Viha skeemojen sisältö ja toiminta perustuvatkin aiempiin kokemuksiin (Hollin & Bloxsom, 2007; Novaco & Chemtob, 1999; Novaco & Welsh, 1989; Taylor & Novaco, 2005).

Tilanteet (esimerkiksi joku kysyy kysymyksen) ja niiden piirteet (miten, milloin, kuka) tulkitaan siis olemassa olevien skeemojen mukaisesti. Esimerkiksi jos yksilön viha skeemoissa tiettyyn sosiaaliseen ryhmään yhdistyy uhka, voi tämä suunnata tarkkaavaisuutta vihan viriämiseen liittyvien loukkausten tai pahantahtoisuuden tunnistamiseen. Viha skeemat myös mahdollistavat nopean ja tehokkaan reagoinnin, sillä viha ilmaistaan aktivoituneiden skeemojen mukaisesti. Skeemat siis vaikuttavat siihen onko reagoitua osuvaa vai onko seurauksena haitallinen käyttäytyminen. Viha skeemojen sisältö, toimivuus ja se missä määrin niissä on kognitiivisia erheitä, vaikuttavat siis vihan aktivoitumiseen, ilmaisuun ja hallinnan asteeseen (Hollin & Bloxsom, 2007; Novaco, 2007; Novaco & Welsh, 1989; Taylor & Novaco, 2005).

Viha skeemojen sisältöihin liittyy kolme peruserhettä. Attribuution peruserhe tarkoittaa sitä, että arvioitaessa toisen käyttäytymisen syytä yliarvioidaan tämän aikomusten ja persoonallisuuden piirteiden vaikutus ja merkittävästi aliarvioidaan tilannetekijöiden vaikutus. Toisen siis ajatellaan käyttäytyvän niin kuin käyttäytyy luonteensa tai persoonallisuutensa tähden (Hollin & Bloxsom, 2007; Novaco & Welsh, 1989).

*'... mutta vaimo ei mieti yhtään kun se antaa tulla sieltä, että ku mie oon aika eläinrakas, niin mulle tulee heti tosi paha mieli, niin se antaa tulla sieltä...'*

*'... mä oon vaimolle sanonut se että ihan niin ku saman että kun sie oot karjalainen niin sie höpötät kolmee jutteluu asiaa että sie aattele mitä sie sanot ett...'*

Virheellinen oletus yksimielisyydestä tarkoittaa taipumusta olettaa tosiasiallista useamman käyttäytyvän tai ajattelevan (mielipiteet ja uskomukset) samalla tavalla kuin itse, mikä liittyy puutteelliseen etäisyyden ottoon. Tästä kuvitellusta yksimielisyydestä seuraa

taipumus olettaa tapahtumilla olevan kohtuutonta merkitystä itselle. Informaationprosessoinnin itsekeskeisyys vaikuttaa ajan myötä skeemojen sisältöön ja saatavuuteen (Novaco & Welsh, 1989).

*'...minusta se on että on mulle joku ilmoittaa että kiitos mutta älä tuu ikinä mun asuntoon mä oon että asia selvä että en tule...'*

*'...just nää tämmöset huonon informaation tuominen mun eteen, mä en ymmärrä miksi se sen tekee?...niinku kun se on joskus jotain asiaa kysynyt niin mä oon sanonut että sä et sillä tiedolla tee mitään ja se voi rasittaa sua koko loppuelämän niin mä en sulle sano, se on parempi että se pysyy mun harteilla se asia ja nauti sie elämästä...'*

*'...tää on nyt varmaan hirveen huono esimerkki, mutta jos mä joutusin täällä tappeluun niin mä en ikimaailmassa sanois vaimolle siitä, että helvetti että tuli kunnolla turpaan että... mie osin ihan hiljaa sanosin, että mitä mie sille stressaan jos miulla on huonot olot...'*

Ankkuroinnin vaikutus (anchoring effects) tarkoittaa taipumusta pitäytyä ihmisestä tai tilanteesta tehdyssä ensimmäisessä arvioissa välittämättä myöhemmin saadusta vastakkaisesta tai lieventävästä todistusaineistosta (Hollin & Bloxson, 2007).

*'...mä en voi todellakaan sietää tätä että että jumalalauta kun se tulee paapattaan jostain että monesko kalja toi on?..... ei oo ihan kaikki kotona sillä muijalla.....se on niin vahvaluontonen että se niinku jallittaa...mie sanoin että mä antaisin sulle kolkyttuhatta markkaa niin sä puhut kynttilän puolesta, ett sie oot pelkkä rahasta puhuja...'* (potilaan vuosia aiemmin tekemä arvio tietystä henkilöstä)

*'...niin älytön se teijän häslääminen.....kun mä en voinut kattoo sitä loisimista kun ne pyöri siinä.....miten röyhkeitä ne on, ne teettää oman avaimen että kun me ollaan lomilla niin ne käy kollaamassa miejän videokasetit .....perkele noita sosiaalipummeja, että ammuttais niitä enemmän maailmassa...'* (potilaan vuosia aiemmin tekemä arvio tietyistä henkilöistä)

Toistuessaan vihan aktivoituminen voi ajan myötä vahvistaa viha skeemoja, mikä lisää todennäköisyyttä uusien tilanteiden arvioinnista vihaa tuottavalla tavalla. Viha skeemojen vakiintuminen voi johtaa vihareaktioita suvaitseviin tai sietäviin elämänvalintoihin esimerkiksi ammatin, vapaa-ajan, aktiviteettien, ystävien tai perheen suhteen (Novaco, 2007).



### 2.2.2. Odotukset

Vihan skeemaan liittyvän uhan monitoroinnissa on arkielämässä kyse odotuksista. Odotukset koskevat sitä miten tapahtumien ja toisten käyttäytymisen oletetaan etenevän, jolloin ne ohjaavat tarkkaavuutta omien tarpeiden tai tavoitteiden kannalta olennaisten vihjeiden tunnistamiseen. Ne siis osaltaan välittävät ympäristön ja käyttäytymisen välistä suhdetta. Ihmiset usein huomaamattaan kuvittelevat tapahtumien kululle optimaalisen skenaarion, johon todellisia tapahtumia verrataan. Odotuksista voi muodostua toisiin kohdistuvia vaatimuksia (toisten on kunnioitettava mielenkiintojamme ja tavoitteitamme) tai oikeuksia (meillä on oikeus tulla kohdelluksi reilusti, rehellisesti ja ystävällisesti). Odotusten kautta toisille samalla asetetaan rajoituksia (toisen ei pitäisi pettää tai torjua, olla epäkunnioittava tai kontrolloiva) (Beck, 1999, Novaco, 1985; Taylor & Novaco, 2005).

Odotukset voivat vaikuttaa vihan aktivoitumiseen kolmea eri kautta. Kun omaan päämäärään suuntautuneeseen käyttäytymiseen kohdistuu esteitä tai häiriötä, se herkästi tulkitaan odotettujen lopputulosten estämiseksi. Tällöin koetun ja odotetun välinen ristiriita aiheuttaa virittymistä (voimakkuus riippuu ristiriidan asteesta), mikä voi johtaa vihan ja siihen assosioituvan aggression aktivoitumiseen silloin, kun tilannevihjeet arvioidaan tuonnempana kuvatulla tavalla (Novaco, 1985).

*'...niin vanhoi juttui että mä kattosin eteenpäin, siks mä haluaisin olla mahdollisimman...vähän niissä asioissa missään no tekemisissä koko jutun kanssa...'*

*'...niin siks mä niinku halusin että mä en joutuis vetvomaan ja kuulemaan niitä sen tekemisiä tekemättä jättämissä ja yleensä ottaen mitään...'*

*'...että mä en oo paskatalikko, en mä tarvii joka päivä sitä kaikkien murheita kuunnella...että mä haluaisin vähän toisenlaista informaatioo yhteiskunnasta...'*

Odotukset vaikuttavat myös luotaantyyntävään tapahtuman odottamisen kautta, sillä se voi (yhdessä myöhemmin kuvattavan arviointitavan kanssa) johtaa tilannevihjeiden valikoivaan havaitsemiseen lisäten vihan todennäköisyyttä. Jos tällöin konfrontoi toista, niin tämän sanoihin ja eleisiin kiinnittää tavallista tarkempaa huomiota tulkiten ne loukkaaviksi, häiritseviksi tai ärsyttäviksi (Novaco, 1985).

*'... siis mutta mä en tiedä sitten onko se että kun mä otan puhelimen käteen ja soitan vaimolle niin mä jo rupeen... ett mulla raksahtaa jo sellaiset asiat että näistä tulee joku ahaa jep... että mä en voi käsitellä sitä asiaa asiana ett mä niinku varaudun jo...niinku lätkänpelaajat tietää että pitää olla hokkarit ja polvisuojat ja... niinkun että varaudutaan siihen tulevaan taklaukseen, että sieltä joka tapauksessa tulee joku päälle, niin niin...'*

Odotukset voivat vaikuttaa myös silloin, kun vihan odotetaan olevan hyödyllinen haluttujen lopputulosten aikaansaamiseksi tai kun ihmisellä on liian matalat odotukset mahdollisuuksistaan ratkaista konflikti tai saada epämiellyttävä kokemus hallintaan muilla keinoin kuin viha ja sen mahdollisesti aktivoima aggressio (Novaco, 1985).

### **2.2.3. Aggressiiviset skriptit**

Skriptit ovat tiettyä sosiaalista tilannetta, kuten esimerkiksi ravintolassa asioimista, koskevia tapahtumaskeemoja tai toiminnan käsikirjoituksia. Skriptit ohjaavat käyttäytymistä esittämällä millä tavalla tapahtumien uskotaan todennäköisesti etenevän ja millaisen käyttäytymisen uskotaan olevan sopivaa. Skriptit tekevät uudet tilanteet nopeasti ennakoitaviksi ja ymmärrettäviksi, mutta voivat johtaa vääristymiin. Aggressiiviset skriptit vaikuttavat tarkkaavaisuuden suuntautumiseen tilannevihjeisiin valikoivasti ja ohjaavat vihamielistä käyttäytymistä. Tällöin ne vakavoittavat vihan säätelyn vaikeuksia ja liittyvät vihan ja aggression automatisoitumiseen selviytymiskeinona. Aggressiivisten skriptien teoriaa on kehittänyt Huesmann (Kalliopuska, 2005; Novaco & Welsh, 1989; Taylor & Novaco, 2005).

*'... että mä en siedä sitä että jos joku potkasee kissaa niin mulla ei tee yhtään paha hakata sitä toivottavasti miestä en mä naista mee lyömään ett...'*

*'...(tauko) tuota mutt jos mä en pidä siitä kiinni niin mä tuun jossain välissä raivostumaan, en mä siihen muijaan käy kiinni mut mä hakkaan sen äijän...'*

Voisi olettaa, että psykoterapiassa potilaan kertomuksessa tulisi esille hänen omaksumansa vihan ilmaisujen valikoima. Tällöin aggressiivisia skriptejä omaava potilas todennäköisesti ilmaisi muita useammin vihan aktivoimaa aggressiivista toimintayllykettä.

### 3. Kognitiivisen prosessoinnin eteneminen

Vihan aktivoituminen on seurausta luotaantyöntävän tapahtuman arvioinneista eli tulkinnoista. Vihan voimakkaaseen viriämiseen liittyy itsemonitoroinnin heikkeneminen, jolloin vihastuva ei ole tietoinen tekemistään arvioinneista. Vihan virittyminen voi tapahtua asteittain tai äkillisesti (Novaco, 1985; Novaco, 2007; Taylor & Novaco, 2005).

#### 3.1. Tilanteen havaitseminen

##### 3.1.1. Uhan havaitseminen

Vihan skeemojen keskeinen osa on uhan havaitseminen mikä tarkoittaa käsitystä itseen kohdistuvasta potentiaalisesta haitasta tai vahingosta. Uhka voi kohdistua voimavaroihin tai itsetuntoon tai mahdollisuuksiin saada lisää voimavaroja tai kohentaa itsetuntoa. Beck (1999) nimeää tämän menetykseksi, jolloin esimerkiksi arvioi tulleensa vähätellyksi tai itseltä viетävän tai estettävän tärkeän ihmissuhteen. Beckin (1999) mukaan uhka voi kohdistua myös turvallisuuteen tai arvoihin (Novaco, 2007; Taylor & Novaco, 2005).

*'...että sen sisko jonkun toisen ihmisen kanssa setvii mun ns asioita ja sen jälkeen se menee mun... mun vaimon luokse (kertomaan) eli oman siskonsa luokse että ja varmasti toiselle tulee hätä...'*

*'...että se ku se on taas tullut siihen meidän perhepiiriin ja vaikuttaa mielipiteillään, tekemisillään.....kaks ihmistä mitkä on mulle täysin tyhjää... mä en halua olla missään tekemisissä...rupee sekottaan mun vaimon ajatuksia...'*

*'...äskönkin se kerto että kun he lähtee lomalle niin mummo ja pappa tulee siivoamaan meidän ravintola... että loistava bisnesidea... 65- vuotias mummo ja pappa hoitaa ravintolan, että varsin hieno jatkuvuusidea ravintolalle...'*

*'...mut vähän sellanen olotila ett ku leijona lähtee saaliin luota pois niin ku se eka haaska joka sakaali hyökkää siihen niin se oli se meidän tuttava muija...'*

Koska uhan tunteminen liittyy selviytymiseen, voi se kiireellisyydessään ohittaa muun informaationprosessoinnin. Ihminen, jolla on vahva taipumus vihan viriämiselle, on valpas

uhan tunnistamisen suhteen ja reagoineissaan nopea. Nopea uppoutuminen vihaan estää vaihtoehtoisten arviointien tekemisen tapahtumista ja vaihtoehtoisten toimintasuunnitelmien harkitsemisen. Vihalle onkin ominaista vahvistumisen erhe (confirmatory bias), jolloin informaation prosessointi kohdistuu niihin tekijöihin, jotka tukevat tai vahvistavat käsitystä uhasta (mm. mihin tarkkaavuus suuntautuu, mitä muistetaan, miten tulkitaan). Kun uhan kognitiivinen prosessointi on toimivaa, on viha affektiivinen vihje ja aiemmin kuvatulla tavalla adaptiivinen. Uhan vihjettä työstävien arviointi- eli tulkintaprosessien erheet vahvistavat vihaa ja vihan ja aggression välistä yhteyttä (Taylor & Novaco, 2005).

Fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä uhan vihjeiden monitorointi liittyy odotuksiin, jotka ohjaavat tarkkaavuutta omien tarpeiden tai päämäärien kannalta olennaisten vihjeiden tunnistamiseen (Taylor & Novaco, 2005).

*'...mä niinku, kun kanssa juteltiin, niin täällä voi parisuhdetta hoitaa, bisneksen tekeminen (yrityksen asioiden hoitaminen) täällä on tosi rajallista niin mie oon niinku bisneksille tehnyt nollan, ja koettanut hoitaa vaan näitä ihmissuhteita...'*

Esimerkkitilanteessa potilas kuvaisi vihaa ja aggressiivista toimintayllykkettä puolisonsa kanssa käymän puhelinkeskustelun yhteydessä.

*'...eilen soitin kotia mikä ei oo normaalia (kyseisenä viikonpäivänä) muuten mutt kun vaimo tulee sunnuntaina niin pyysin, että tuo kävely sellaset ulkoilukengät kun menee rikki... niin sano se vähän aikaa siinä kuunteli ja sano joo joo joo no hyvä kun soitit, ku koira on ollut koiratappelussa, että sillä on toinen silmä raadeltu puhki.....mua rupes taas niin raivostuttaan.....ett kotona se ois aiheuttanut ett mä oisin lyönyt nyrkkii pöytää ett jo nyt on perhana...'*

### **3.1.2. Provokaation havaitseminen**

Voidakseen suuttua jostain siihen on ensin kiinnitettävä huomiota. Vihaan liittyikin tarkkaavuuden valikoiva suuntautuminen vihjeisiin, joilla on tälle ihmiselle uhan tuntemiseen liittyvää provokatiivista merkitystä. Useimmiten havaittu provokaatio kohdistuu vihastuvaan itseensä, mutta se voi myös kohdistua muihin tai etenkin niihin keiden taholta tulee pidetyksi. Viha siis koetaan seuraukseksi provokaatioista eli jonkun saavan sen liikkeelle tai aiheuttavan sen. Koetun ärsytyksen voimakkuus vaikuttaa osaltaan vihareaktion voimakkuuteen. Usein-

miten toisen käyttäytyminen kuvataan itselle luotaantyyntäväksi. Provokaation havaitseminen siis sisältää tilanteen arviointia eli tulkintaa eikä se ole jälkikäteinen kognitiivinen tapahtuma - 'appraisal of provocation is in the seeing or hearing' (Taylor & Novaco, 22, 2005). Provosoivaksi voidaan kokea esimerkiksi toisen puheen sävy tai kasvonilmeiden nyanssit, mutta tilannevihjeiden merkitys vaihtelee yksilöittäin (Kalliopuska, 2005; Novaco, 1979; Novaco, 2007; Novaco & Jarvis, 2002; Novaco & Welsh, 1989).

*'...mua rupes taas niin raivostuttaan ett että kun mä soitan niin pitää sit sanoo että sillä koiralla on se silmä raadeltu puhki (tauko)..... niin että mummo ja pappa on ollut siellä ja nyt ne itkee.....ett eka tietysti (tauko) vitutus vaimoo kohti kun se rupee papattaan puhelimesta tollasia asioita...'* (potilaalla provosoituminen liittyi puolison kertomiin kielteisiin kotiasioihin ja tämän tiettyjä henkilöitä koskeviin mainintoihin)

Vihaan liittykin 'läheisyserhe' (proximity bias), jolloin vihastunut kertoo epämiellyttävistä asioista, jotka ovat 'tapahtuneet hänelle' fyysisesti ja ajallisesti välittömästi vihan aktivoitumisen yhteydessä. Tämän läheisyyden vuoksi hän pitää näitä vihansa syinä tai aiheuttajina. Näihin akuutteihin tekijöihin keskittyminen tekee vihakertomuksista houkuttelevia, mutta samalla kertomukset ovat harhaanjohtavia vihan virittymiseen vaikuttavien muiden tekijöiden suhteen. Tapahtumiin nähden vihastuminen on usein epäsuhtaisia tai liioiteltuja. Tällöin välittömimmät vihan 'aiheuttajat' ovat vähemmän tärkeitä asioita kuten esimerkiksi kahden minuutin odotus punaisissa valoissa tai se että puoliso ei tiskannut. Yksi vihaan ja aggressioon liittyvistä ilmiöistä onkin 'excitation transfer' eli affektiivisen ylireaktion siirtyminen seuraaviin ärsykkeisiin, mikä liittyy Zillmannin kiihtymyksen siirtymisteoriaan (excitation transfer theory). Aikaisempien tilanteiden aiheuttama aktivaatiotason nousu (koetaan kielteisenä tunteena, sympaattisen hermojärjestelmän taso kohonnut) laskee suhteellisen hitaasti ja osa siitä säilyy suhteellisen pitkään. Kun uuteen tilanteeseen yhdistyy aiemmista tilanteista tai kokemuksista periytyvää siirtovaikutusta, tunteen intensiteetti on korkeampi kuin mitä se olisi vain nykyiseen ärsykkeeseen perustuessa. Kumuloituessaan kiihtymyksen siirtymisestä voi seurata viha reaktioiden liiallinen intensiteetti (Kytömäki, 1999; Novaco, 2007; Robins & Novaco, 1999; Taylor & Novaco, 2005).

Kuvattu 'kognitiivinen myopia' (likitaitteisuus) aiheuttaa sen, että viha koetaan väistämättömäksi tai ei-kontrolloitavaksi. Tällöin ihminen ei huomaa vihan aktivoitumiseen vaikuttavia muita tekijöitä, jotka voivat liittyä menneisiin tapahtumiin tai ajankohtaiseen

elämän-tilanteeseen kuten stressi, työpaineet, taloudelliset ongelmat, perhehuolet tai maailman-katsomus (Robins & Novaco, 1999).

### 3.1.3. Ahdinko

Vihan ja aggressiivisen toimintayllykkeen muodostumisen varhaisessa vaiheessa voi ilmetä ahdinkoa kuten esimerkiksi loukkaantumista, turhautumista, ahdistuneisuutta tai voimattomuutta, mutta tämä ei ole välttämätöntä vihan muodostumiselle. Prosessoinnin eteneminen kohta kuvattavalla tavalla johtaa näiden tunteiden väistymiseen taka-alalle (Beck, 1999).

*'... rupes tulee niin raskas olo enkä mä keksinyt mitään sanomista... niin niin mä olin niin täysin aseeton... niinku itseeni rupesin syyttää siitä tilanteesta että tällaista ei ois käynyt jos mä oisin ollut siviilissä...mikä se olotila jotenkin sellanen... mä en nyt oikeen löydä oikeeta sanaa tähän tilanteeseen että...no avuton ehkä.....no avuton, avuton olen kyllä ihan avuton siinä tilanteessa...'*

## 3.2. Tulkinnat toisen käyttäytymisestä

### 3.2.1. Vihaa ja aggressiota vahvistavat tulkinnat

Attribuutiot tarkoittavat sosiaalisen käyttäytymisen arviointia liittämällä itseen tai muihin ihmisiin tunteita tai piirteitä. Syyn attribuointi tarkoittaa käyttäytymisen syytä koskevia havaintoja tai selityksiä. Vihan aktivoitumiseen, korkeaan viha alttiuteen ja vihan ja aggression välisen yhteyden voimistumiseen liittyvät käyttäytymisen syyn attribuutioerheet eli systemaattiset virheet pääteltäessä toisen käyttäytymisen syytä. Tällöin toisen käyttäytymisen attribuoidaan olleen tahallista. Tämä on enemmän todennäköistä esimerkiksi silloin, kun toisen nähdään nauttivan haitallisesta käyttäytymisestään (kuten hymyily), suunnitelleen sen tai ponnistelleen sen eteen. Tahallisuuden attribuution todennäköisyyttä lisää myös stereotypiat tai se, että toisen tiedetään aiemmin tehneen paljon harmia. Beckin (1999) mukaan useimmat vaikuttavat oletettavan, että - kunnes toisin todistetaan - toisen epämiellyttävä teko on tahallinen. Toisen käyttäytymisestä arvioidaan myös sen aikomus, jolloin tyypillisesti toisen

käyttäytyminen attribuoidaan pahantahtoiseksi. Tämä tulkinnallinen vääristymä ruokkii vihan ja aggression yhteyttä (Geen, 2001; Kalliopuska, 2005; Novaco, 2007; Taylor & Novaco, 2005).

*'...niin että kun mä oon tänne lukittuna niin se informaatio mitä se lähettää mulle siviilielämästä nii miksi sille on tärkeetä kaikki negatiiviset kertoo mulle?.....miksi se sen tekee (tauko)... ja vaikka mä oon pyytänyt jotain vaikka hänen siskostaan että voitasko me olla puhumatta siitä koko loppuelämässä kun minuu ei kiinnosta ei yhtään, niin niin silti kun se tulee tänne tapaamiseen niin 'mie kun siskon kanssa' niin mä että vaihetaanko puheenaihetta, elä nyt hyvä ihminen aja tänne saakka sanomaan sellaista aihetta mikä ei minussa niinku tee muuta kuin pahan mielen...'*

*'...no se on nyt pari kertaa mitä mä nyt muistan niinku sanonut ett kun ei hän fyysisesti mulle mitään maha niin hän on tehnyt tällasen, ett mulla on mahdollisimman paha olla ett hän näkee ett se on ett sä kärsit...'*

Toisen käyttäytymisen tulkitaan siis tahallaan tarkoitetun vahingolliseksi tai haitalliseksi, jolloin itselle kielteiseen lopputulokseen johtaneiden tekijöiden attribuoidaan olevan toisen kontrolloitavissa. Samalla vihastumisen syyt attribuoidaan toisen persoonaan, sen pysyviin ja kontrolloitaviin puoliin. Toisen attribuoidaan olevan vastuullinen käyttäytymisestään (Novaco, 2007; Robins & Novaco, 1999; Taylor & Novaco, 2005).

### **3.2.2. Vihaa ja aggressiota lieventävät tulkinnat**

Vihan ja aggression kognitiivinen prosessointi voi lievitä riippuen uudelleenarvioinneista. Uusi informaatio lieventävistä asianhaaroista (provosoivan kokemuksen uudelleentulkinta) vaikuttaa silloin, kun vihan viriäminen on maltillista. Tällöin lieventävä tieto viittaa siihen, että pikemminkin tilanne- kuin henkilösyty vaikuttivat toisen käyttäytymiseen. Esimerkiksi näin kävisi silloin, jos ensin tehdyn pahantahtoisuuden attribuution jälkeen saisi tietää toisen olleen ylityössä olon vuoksi väsynyt. Se, lisääntyykö vai väheneekö viha lieventävien tietojen myötä, riippuu siitä mikä havaitsijan informaationprosessoinnin tavoite on, sen hetkisestä emotionaalisesta tilasta, vahinkoa koskevan uuden tiedon voimakkuudesta ja ajoituksesta (Novaco, 1979; Novaco & Welsh, 1989; Taylor & Novaco, 2005).

*'...no eihän se, vaikeehan se on, enhän mäkään tiedä minkälainen olo vaimolla on ollut kun sen äiti on soittanut sen puhelimeen, että koiran on käynyt tälleen, ett ei kai sekään tiedä että minkälainen olotila mulle tulee...'*

*'...(tauko) no niin kyllähän kun tässä mieltii asiaa niin kertohan vaimokin jo miten hän on ratkaissut ongelmia, että koira on ollut leikkauksessa ja sen on hoidossa ja näin pois päin mutta se jäi niin taka-alalle...mun tuntemuksissa''*

Beckin (1999) mukaan kognitiivinen prosessointi lakkaa silloin, kun toisen epämiellyttävä käyttäytyminen arvioidaankin oikeutetuksi tai anteeksiannettavaksi. Tällöin toisen teko nähdään tahattomana tai että toisen ei ollut mahdollista kontrolloida käyttäytymistään, jolloin toista ei myöskään pidetä vastuullisena teostaan (esim. pieni lapsi tai psykoottinen potilas).

### **3.3. Arviot tilanteen etenemisestä**

#### **3.3.1. Mitä tilanteessa olisi pitänyt tapahtua**

Tämä liittyy aiemmin kuvattuihin odotuksiin eli siihen onko tapahtuneen ja sen mitä piti tapahtua välillä ristiriitoja. Taustalla on tällöin kokijan kulloisetkin tarpeet tai tavoitteet. Arviointeja voidaan tehdä myös suhteessa omiin arvoihin tai siihen mikä tilanteessa olisi sosiaalisesti normatiivista. Esimerkiksi sosiaalinen normi voi olla se, että sosiaalisesti vastuullisen ihmisen tulisi tehdä kaikkensa välttääkseen haitantekoa toisille. Tilanteen arvioimista Beck (1999) kuvaa sääntöjen käsitteen kautta (ehdollisia uskomuksia). Hänen mukaansa vihan ja aggressiivisen toimintapyrkimyksen muodostumisessa on aina mukana arvio säännön rikkomisesta, mikä useimmiten kuitenkin ilmaistaan epäsuorasti. Beck (1999) nimeää tämän 'olisi voinut-olisi pitänyt'-säännöksi: jos toinen 'olisi voinut käyttäytyä toisin', niin hänen 'olisi pitänyt käyttäytyä toisin'. Rikkomuksen suuruus vaikuttaa vihamielisyyden asteeseen. Oma ja toisten käyttäytymistä koskevat säännöt sekä suojelevat tarpeita että tarjoavat strategian niiden tyydyttämiseksi (Geen, 2001).

*'...että sellanen oli eilinen ulkoilukenkien tilaus... niin että koiralta on silmä purtu irti...' (ristiriita potilaan odottaman ja tapahtuneen välillä)*



*'...ja sit se soittaa mulle mitä kävi... taas se paskakaivojuttu, ku jotain oikein inhottavaa on käynyt niin pitää heti kertoa, miks ei voinut oottaa sitä kun se oli jo lääkärissä ja silmäleikkauksissa ja ett että se tulos, ett nyt se on leikattu ja se näkee tai se ei nää...'* (toisen olisi pitänyt kertoa ikävästä asiasta vasta seurausten selvittyä)

*'...kummiskin kun ne on täysikäsi ihmisii ketä ulkoiluttaa sitä koiraa, ett siellä on kolme täysikäistä ihmistä ollut niin niin mitä se asia enää mulle kuuluu...'* (aikuisen pitäisi itse osata hoitaa asiansa)

*'...no mun mielestä sen pitäis osata hoitaa omat koirat eikä sen isä ja äiti oo siellä koiran kanssa ku ei ne maha viiskyt kiloselle koiralla mitään ett että... ja vaimo on delegoinut työn ihmiselle joka ei kykene tekemään sitä... niin silti se (tauko) pyytää isänsä ja äitinsä ulkoiluttamaan mejän koirii ja sitten se soittaa...'* (aikuisen pitäisi osata hoitaa koiransa turvautumatta muihin/heikompiin)

Samanlaisten loukkausten historia toisen taholta lisää todennäköisyyttä, että hänen käyttäytymisensä arvioidaan loukkaavaksi, mikä vahvistaa vihamielisyyttä. Aiempien rikkomusten muistaminen voimistaa vihan ja aggressiivisen toimintayllykkeen voimakkuutta etenkin, jos rikkomus on tapahtunut saman henkilön taholta (Beck, 1999; Taylor & Novaco, 2005).

*'...se edellinen kerta kävi niin se oli sen sisko ja sen lapsi millä on se vamma..... vaimokin on käyttänyt sitä neuvotteluaseena, ett mä lähen mökille 'sä ett saa koiria mukaan'... .. sit se on soittanut äitinsä sinne ja mummo on koirissa kiinni ett sinä et näitä koiria ota.....mä aattelin että mitä vielä kohta ne vie varmaan mun perkele kengätkin tosta ett nyt se vie jo koiratkin.....niin sitten se tuli vielä se että kun mä oon aina ärissyt sille että kun se aina käy läänin kalleimmalla eläinlääkärillä, niin mie että perkele kohta se ostaa sulle etelänmatkan ku sie, ku koira pieraseekin niin sie viet sen sille.....mie oon perkele vauvauinnissakin ollut perkele sen ämmän kanss kun se ukko ei hoitanut niitä lapsia, voi jumankauta täällä kusiaaltaassa istuu ja purin hammasta.....no silloin ku asuttiin siellä paritalossa ja niin niin tota niin mähän en iltoi viihtynyt kotona kun se pygmi pyöri siinä meillä kotona.....ja mä muista kun se toisessa kohtaa se ukkeli päästi koiran mejän koiran kimppuun.....ett kait se nostaa niitä vanhoja asioita niinku pintaan että anoppi ja appiukko että perkele mä*

*lähen tästä pois...’ (vastaanotolla potilaan mieleen palautuvat aiemmat loukkaukset)*

### 3.3.2. Oman reagoinnin oikeuttaminen

Vihan ja aggressiivisen toimintayllykkeen vahvistumiseen vaikuttaa merkittävästi oikeuttamisen teema, johon osana sisältyy syytteen tai moitteen ulkoistaminen. Usein ihmisen ollessa tyytymätön tapahtumien kulkuun, hän kokee sisäistä painetta syyttää tai moittaa itseään tai toisia. Viha onkin pitkälti syyttävä reaktio, joka suuntautuu sen ’ansaitseviin’ kohteisiin. Toisen syytettävyyys tai moitittavuus sisältää ajatuksen rangaistavuudesta ja epäsuoran vaatimuksen muokata toisten käyttäytymistä (Beck, 1999; Taylor & Novaco, 2005).

*’...kun rehellisesti (sanon) on ollut niin, kun mä menin selliin niin niin mie mietin, että 45-vuotias ihminen eikä osaa hoitaa kahta koiraa, että voi jumankauta, ett että tuli sellanen vihan että perhanan perhana, että kyllä se on onneton ämmä...’*

*’...no siinähan tietenkin sekunnissakin kerkee miettiin monta asiaa, mutta mä ristin raksit siihen asioitten päälle, että en sano, että mitä annat vanhoille ihmisille koirii, kaks mitä et ite hoitanut koiria, ne on mejän koiria...’*

Viha koetaan siis oikeutetuksi reaktioksi itselle tehtyyn ’vääryyteen’. Oman rankaisevan, kostavan tai vahinkoa aiheuttavan käyttäytymisen nähdään olevan oikeutettu reaktio toisen tekemään rikkomukseen. Voi myös olla, että viha ja aggressiivinen käyttäytyminen nähdään oikeutettuna keinona korjata itselle tehty vääräys. Tällainen oman reaktion oikeuttaminen vahvistaa vihaa ja aggressiivista toimintayllykettä. Joskus oikeuttaminen ilmaistaan kaunistellen, jolloin yksilö vapauttaa itsensä vastuusta oman vihaisen käyttäytymisensä haitallisia tai kielteisiä seurauksista. Sosiaaliset normit vaikuttavat rankaisevaan tai kostavaan reaktioon. Koetun provokaation merkitystä ja sen seurauksia määritteleekin se millaisessa sosiaalisessa yhteydessä se tapahtuu ja jonka osa se on (Novaco, 2007; Taylor & Novaco, 2005).

#### 4. Pohdinta

Tässä artikkelissa esiteltiin vihan säätelyn ongelmiin kohdentavan kognitiivis-behavioraalisen hoitomallin teoreettista taustaa vihalle ja siihen liittyvälle aggressiolle ominaisten kognitiivisen prosessoinnin erheiden osalta. Lopuksi pohditaan mitä esitetty voisi tarkoittaa psykoterapeuttisen työskentelyn kannalta. Vihan säätelykyvyn puutteet heikentävät potilaan sopeutumista ja selviytymistä, mitä voidaan arvioida mm. vihan viriämisen tiheyden, voimakkuuden, ilmaisutapojen ja haitallisten seurausten kautta. Hoidon kannalta olisi hyvä hahmottaa, millaisia tehtäviä heikostikin säädellyllä vihalla ja siihen liittyvällä aggressiivisellä käyttäytymisellä potilaan elämässä on. Tällöin ne todennäköisesti palvelevat lyhyen aikavälin tai tilannesidonnaisia tavoitteita tai tarpeita, mutta ovat ristiriidassa pitkän aikavälin tavoitteiden tai tarpeiden kanssa. Se, että potilas tunnistaa huonosti säädellyn vihan haittojen olevan hyötyjä suuremmat, on tie ongelmallisuuden tunnistamiseen, hoitomotivaation rakentamiseen ja hoitoon sitoutumiseen.

Nämä potilaat kokevat usein, että he eivät voi vaikuttaa vihastumiseensa ja siihen liittyvän aggressiiviseen käyttäytymiseensä. Esimerkiksi potilas voi kokea näiden olevan yksinomaan toisen syytä tai hänen voi olla jälkeempään vaikea ymmärtää reaktionsa voimakkuutta. Mallissa viha käsitteellistetään johonkin tapahtumaan liittyvän kognitiivisen prosessoinnin, fysiologisen viriämisen ja käyttäytymisen tason reaktioiden kautta. Näin on mahdollista tunnistaa kullekin potilaalle ominaiset vihastumiset tavat ja säätelyn puutteet, sopia hoidon tavoitteista ja arvioida edistymistä. Käsitteellistämisen kautta ehkä jopa hallitsemattomalta tuntunut asia pilkkoontuu osatekijöihin, joihin hoidolla voidaan vaikuttaa. Käsitteellistäminen myös ohjaa työstämään vihan säätelyn ongelmia samanaikaisesti kaikilla kolmella tasolla. Hoidossa on hyvä huomioida myös elämäntilanteen stressitekijät ja komorbidit häiriöt.

Viha liittyy uhan havaitsemiseen, jonka voi olettaa kohdistuvan itsetuntoon tai voimavaroihin tai mahdollisuuksiin saada lisää voimavaroja tai kohentaa itsetuntoa. Mielekkäältä vaikuttikin ajatus vihasta emotionaalisenä stressireaktiona tilanteessa, jossa kokee itseensä kohdistuvan sisäisiä tai ulkoisia vaatimuksia. Vihalle ominainen kognitiivinen informaationprosessointi tavallaan estää uhan tunnistamista. Hoidossa onkin tarpeen kohdentaa itsemonitorointitaitojen harjoitteluun ja kohentumiseen. Tavoitteena voisi ajatella olevan koetun uhan tunnistaminen ja siihen vastaaminen tavalla, joka palvelee niin potilaan

lyhyen kuin pitkän aikavälin tavoitteita ja tarpeita. Psykoterapeutin voi olla hyvä muistaa, että potilas saattaa olla hyvinkin valpas havaitsemaan uhkaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, ja jollain tavalla valmistautua vihastumisen esille tulemiseen myös terapiatilanteissa. Se, että tietää vihan olevan affektiivinen vihje koetusta uhasta ja tietää vihalle ominaiset kognitiivisen prosessoinnin erheet, voi auttaa psykoterapeuttia suhtautumaan potilaaseen myötätuntoisemmin tai rauhallisemmin. Myös oman vihastumisensa psykoterapeutti voisi olettaa liittyvän itsetuntoon tai voima-varoihin kohdistuvaan uhkaan sen sijaan, että esimerkiksi keskittyy tulkintoihin potilaan käyttäytymisestä. Kun vihan säätelyn ongelmiin on liittynyt aggressiivista käyttäytymistä, on kirjoittajan kokemuksen mukaan erityisen tärkeä kiinnittää huomioita terapeutin yhteistyösuhteen rakentumiseen.

Vihastunut kokee tapahtuman lopputuloksen itsensä kannalta haitalliseksi tai vahingolliseksi, tämän selittyvän toisen käyttäytymisen syillä ja oman vihamielisen reaktionsa olevan oikeutettu. Esimerkiksi attribuution peruserhe toisen käyttäytymisen tulkitsemisesta aikomukseltaan tahalliseksi ja pahansuovaksi tuleekin potilaan kertomuksessa usein selkeästi esille. Psykoterapeutin on hyvä muistaa, että tapahtuneesta kertoessaan potilas ei suinkaan jälkeenpäin selittele reaktiotaan. Sen sijaan tapahtumahetkellä kognitiivinen informaationprosessointi on ollut valikoivaa ja erheitä sisältävää niin tarkkaavaisuuden suuntautumisessa, havaitsemisessa, muistista palautuksessa kuin tulkinnoissakin. Potilasesimerkissä tuli esille mm. miten toisen aiempien loukkausten mieleen palautuminen selvästi voimisti vihastumista. Hoidollisesti kognitiivisen muokkauksen tavoitteina olisivat uudenlaiset tulkinnat toisen käyttäytymisen syistä ja muiden tapahtunutta selittävien tekijöiden huomioiminen.

Kiinnostava oli vihan skeemojen sisältöön liittyvä virheellinen oletus yksimielisyydestä, jolloin olettaa (todellista useammin) muiden käyttäytyvän ja ajattelevan samalla tavoin kuin itse. Tämän voisi ajatella ilmenevän niin omaa kuin toisten käyttäytymistä koskevin ehdollisina uskomuksina ja sääntöinä. Potilasesimerkissä virheellinen oletus yksimielisyydestä näytti vaikuttavan siihen, millaisen toisten käyttäytymisen potilas tulkitsee tahalliseksi ja pahan- tahtoiseksi. Potilaan sääntöjä olivat esimerkiksi, että hän ei kerro puolisolleen tälle stressiä aiheuttavista asioistaan, ei puhu perheen asioista ulkopuolisille tai että hän noudattaa saamaansa kieltoa ottaa yhteyttä. Tällöin voi olla vaikea ymmärtää, että muiden mielipiteet ja käyttäytyminen perustuvatkin toisenlaisiin käsityksiin. Hoidollisesti hyötyä voisi olla potilaan omien ja toisten ihmisten ehdollisten uskomusten ja sääntöjen välisten erojen tunnistamisesta. Tarpeellista voisi olla opetella ottamaan asioihin etäisyyttä ja tarkastelemaan asioita toistenkin

näkökulmasta, jolloin tapahtuman ja toisen käyttäytymisen voisi havaita ja selittää uudella tavalla.

Odotukset siitä, miten tapahtumat ja toisten käyttäytyminen tulevat etenemään, näyttivät osaltaan määrittelevän, missä tilanteissa viha skeema aktivoitui. Vihastuneella voi olettaa olleen jonkin päämäärän, jonka kanssa tapahtunut olikin ristiriidassa. Potilasesimerkissä hän odotti puheluissa ja tapaamisissa keskittyttävän myönteisiin tai mukaviin asioihin, jonka kanssa puolison kertoma olikin ristiriidassa. Tai voi olla, että vihastunut odotti toisen käyttäytymisen olevan jollain tavalla epämiellyttävää, tai ennakoi mahdollisuutensa ratkaista sosiaalinen konflikti heikoiksi. Potilasesimerkissä hän odotti puolison puhuvan henkilöistä, joista ei halunnut tietää mitään, ja ennakoi keinonsa ratkaista sosiaalisia ristiriitatilanteita heikoiksi. Odotukset saavat aikaan fysiologista viriämistä, valmiutta reagoida ja ohjaavat havainnoimaan tilanteen ja toisen käyttäytymisen piirteitä valikoivasti. Vihan aktivoitumisen ja odotusten välisen yhteyden havainnollistaminen voisi hoidollisesti olla hyödyllistä. Todennäköisesti potilaan odotukset ja ennakoinnit perustuvat aikaisempiin kokemuksiin, mitä yhteyttä myös voisi tutkia. Odotusten kognitiivinen muokkaaminen vaikuttaisi todennäköisesti fysiologiseen viriämiseen, tarkkaavaisuuden suuntautumiseen, tapahtumasta ja toisen käyttäytymisestä tehtyihin tulkintoihin ja toimintayllykkeeseen. Odotusten voi myös olettaa liittyvän potilaan kulloisiinkin tarpeisiin ja tavoitteisiin.

Vihaa laukaisseita tilanteita tutkimalla on tunnistettavissa millaiset sosiaaliset vihjeet juuri kyseinen potilas tulkitsee provokaatioiksi. Provokaatiohan voidaan tulkita hyvinkin pienestä vihjeestä kuten toisen äänensävy, sanavalinta, ilme tai katse. Potilaan kanssa kannattanee keskittyä työstämään tilanteita, joissa vihan aktivoituminen on arjessa todennäköisintä. Terapiatilanteessa potilaan kertoessa tapahtuneesta viha monesti viriää uudelleen vahvoine kognitiivisine väärintulkintoineen. Haasteena tällöin on työskentelyn painopisteen suuntaaminen potilaan toistuvista vihareaktioidensa kuvaamisista vihan säätelyn puutteisiin. Tällöin ehkä kannattaa rajoittaa vihareaktiosta (kuten toisen tahallinen käytös) kertomista ja painottaa sitä edeltäviä tapahtumia (esim. funktioanalyysi). Työstäminen kannattaa todennäköisesti aloittaa provokaatioista, joihin liittyvä vihan viriäminen on lievempää. Tällöin potilaalla on enemmän valmiuksia tehdä tai ainakin tutkia vaihtoehtoisia tulkintoja tilannevihjeistä ja toisen käyttäytymisestä. Hoito lie tuloksellisempaa, kun samaan aikaan harjoitellaan myös fysiologisen viriämisen vähentämistä (mm. progressiivinen rentoutus, hengitykseen keskittyvä rentoutus, rauhoittavat mielikuvat) ja uudenlaisia vihan ilmaisun keinoja (mm. mielikuva-harjoitukset, rooliharjoitukset, käytöskokeet). Potilaan

vihan säätelyn kohentumisen mukaan sitten voitaisiin siirtyä astetta enemmän vihaa virittävien provokaatioiden käsittelemiseen.

Vihan aktivoitumiseen liittyy lähestymis- tai hyökkäämismotivaatio, jolloin oman reaktion oikeuttaminen voimistaa vihaa ja aggressiivista toimintayllykettä. Potilaan kertomuksessa tämä ilmenee toisen syyttämisenä ja moittimisena kuten vaikkapa nimittelynä tai vaatimusten esittämisenä. Syytöshän kohdistuu toisen persoonallisuuteen, sen pysyviin ja kontrolloitaviin puoliin. Tällöin mielenkiinnon kohteena on toisen käyttäytymisen muuttaminen ja ajatusten sisältönä toiseen kohdistuvat kosto- tai rankaisutoimet, mitkä edelleen vain voimistavat vihaa ja aggressiivista toimintapyrkimystä. Aggressiivisten skriptien olemassaolo ja saatavuus vaikuttanevat samalla tavoin. Todennäköisesti potilas tarvitsisi keinoja näiden ajatusketjujen katkaisemiseen (esim. miten rauhoitella itseään) ja keskittymistä oman käyttäytymisensä ohjaamiseen uudenlaisten ja monipuolisempien selviytymiskeinojen avulla.

## 5. Kirjallisuus

Beck, A. (1999). *Prisoners of hate*. New York: HarperCollins.

Geen, R.G. (2001). *Human aggression*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press.

Hollin, C.R. & Bloxson, C.A.J. (2007). Treatments for angry aggression. Teoksessa T.A. Gannon, T. Ward, A.R. Beech & D. Fisher (toim.), *Aggressive offender's cognition – theory, research and practice* (s. 215-230). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

Kalliopuska, M. (2005). *Psykologian sanasto*. Keuruu: Kustannus osakeyhtiö Otava.

Kytömäki, J. (1999). *Täytyy katsoa, jos saa katsoa: sosiaalispsykologisia näkökulmia varhaisnuorten televisiokokemuksiin*. Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaali-psykologian laitos.

Novaco, R.W. (1985). Anger and its therapeutic regulation. Teoksessa M.A. Chesney & R.H. Rosenman (toim.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders* (s. 203-226). Washington: Hemisphere Publishing Corporation.

- Novaco, R.W. (2007). Anger dysregulation. Teoksessa T. Cavell & K. Malcolm (toim.), Anger, aggression, and interventions for interpersonal violence (s. 3-54). Lontoo: Lawrence Erlbaum Association.
- Novaco R.W. (1979). The cognitive regulation of anger and stress. Teoksessa P.C. Kendall & S.D. Hollon (toim.), Cognitive-behavioral interventions – theory, research and procedures (s. 241-285). New York: Academic Press Inc.
- Novaco R.W. & Chemtob C.M. (1999). Anger and trauma – conceptualization, assessment and treatment. Teoksessa M.F. Follette, J.I. Ruzek & F.R. Abueg (toim.), Cognitive-behavioral therapies for trauma (s. 162-190). New York: The Guildford Press.
- Novaco R.W. & Welsh W.N. (1989). Anger disturbances: cognitive mediation and clinical prescriptions. Teoksessa K. Howells & R. Hollin (toim.), Clinical approaches to violence (s. 39-60). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Novaco R.W. & Jarvis K.L. (2002). Brief cognitive behavioural intervention for anger. Teoksessa F.W. Bond & W. Dryden (toim.), Handbook of brief cognitive behaviour therapy (s. 77-100). Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Robins S. & Novaco R.W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 325-337.
- Sosiaalipsykologian valintakoe arvosteluperusteet (2002), [http://www.helsinki.fi/valtio-tieteellinen/opiskelu/opiskelijaksi/lisatietoa/kys08/arv\\_sospsykologia.pdf](http://www.helsinki.fi/valtio-tieteellinen/opiskelu/opiskelijaksi/lisatietoa/kys08/arv_sospsykologia.pdf).
- Taylor J.L. & Novaco R.W. (2005). Anger treatment for people with developmental disabilities – a theory, evidence and manual based approach. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Vieremö V. (2006). Aggressio ja aggressiivisuus. *Tieteessä tapahtuu* 3/2006, 18-22.