

Hevonen tunteiden peilinä: Kognitiivisen psykoterapian viitekehys ratsastusterapiassa

Tusa Anne

1 Johdanto

On helmikuun alun talvinen pakkaspäivä. Olen juuri saapunut iltapäiväksi ratsastuskoululle. Ratsastuskoululla on vielä hiljaista; hevoset rouskuttelevat rauhallisina päiväheiniä rippeitä tarhoissaan. Ratsastustunnit alkavat vasta myöhemmin iltapäivällä, niitä ennen on Emmin ratsastusterapiatunti.

Istun portin alla ja odottelen Emmiä ratsastusterapiaan. Hän saapuukin yllään ratsastushousut ja -saappaat, joita katselen vilunväristysten kera. Itselläni on toppahousut ja talvikengät, ja silti tunnen pakkasen ihollani. Emmin kanssa on useampaan kertaan keskusteltu lämpimän vaatetuksen merkityksestä, mutta sinnikkäästi hän pukee aina terapiaan ratsastushousut ja – saappaat.

Ratsastusterapiassa Emmin ensimmäisenä tehtävänä on hakea Roki-poni tarhasta. Kiltisti Roki odottaa paikoillaan tarhan takaosassa, antaa Emmin pujottaa riimun päähänsä ja lähtee seuraamaan tätä ulos tarhasta. Roki-poni kiinnitetään portin alle ja alkaa hänen turkkinsa puhdistaminen. Harjaamme Rokin Emmin kanssa yhteistyössä ja samalla vaihdamme viikon kuulumisia:

Terapeutti: Mitäs kaikkea sulle on viime aikoina kerennyt sattua ja tapahtua?

Emmi: Ei mitään

T: Eikö kouluunkaan kuulu mitään erityistä?

E: No, .. Ei muuta kuin, että meillä on työharjoittelu.

Olin loppusuoralla ratsastusterapeuttiopinnoissa, kun aloitin kognitiivisen psykoterapiakoulutuksen. Alusta saakka olin kiinnostunut näiden terapiamuotojen yhdistämisestä. Molempia terapiamuotoja yhdistää tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus ja terapeutin allianssin korostaminen. Tämän artikkelin tavoitteena on pohtia, miten ratsastusterapia voidaan yhdistää kognitiivisen psykoterapian viitekehukseen?

Totesin tehtävän haastavaksi sen laajuuden vuoksi. Kognitiivinen psykoterapia on varsin laaja käsite ja pitää sisällään ison joukon erilaisia lähestymistapoja, joissa korostuvat erimäärissä käyttäytyminen, ajatukset ja uskomukset sekä tunteet. Kognitiivisessa psykoterapiassa terapeuttiset sovellukset perustuvat kuitenkin yleensä vankkoihin teoreettisiin lähtökohtiin ja tutkimuksellisiin havaintoihin (Kähkönen, Karila & Holmberg, 2001). Sitä vastoin ratsastusterapia kärsii teoreettisen viitekehyksen puutteesta, vaikka sen toimivuudesta ja hyvistä terapeuttisista tuloksista on runsaasti kokemuksellista näyttöä sekä maailmalta (ks. esim. Bizub, Joy & Davidson, 2003; Cawley, Cawley & Retter, 1994), että Suomesta (ks. esim. Pääkkönen, 1997; Sajama, 2001).

Tehtävää rajatakseni otin tarkastelun lähtökohdaksi pelon. Kognitiivisen psykoterapian kirjallisuudessa pelko on melko paljon käsitelty aihe. Myös ratsastusterapiassa pelko on usein ensimmäisiä lähestyttäviä osa-alueita, koska suuressa osassa ihmisiä hevonen jo kokonsa puolesta aiheuttaa pelkoa. Tässä artikkelissa tarkastellaan yhtä Emmin ratsastusterapiatuntia, jonka teemana oli pelon - jännittämisen - käsittely. Terapiakertaa ja sen tapahtumia pyritään ymmärtämään ja tulkitsemaan kognitiivisen psykoterapian viitekehyksestä käsin. Aluksi kuitenkin esittelen yleisemmällä tasolla ratsastusterapiaa psyykkisen kuntoutuksen menetelmänä, koska ratsastusterapia on vielä monelle uusi ja vieras kuntoutusmuoto.

2 Ratsastusterapia

Ratsastusterapia on kokemuksellinen ja toiminnallinen terapiamuoto, jossa opitaan itsestä ja muista hevosten sekä hevosiin liittyvien toimien kautta (EAGALA 2003). Ratsastusterapiassa asiakas on jatkuvassa kosketus-, tunne- ja liikevuorovaikutuksessa hevosen ja sen elinympäristön kanssa (Suomen ratsastusterapeutit 2002). Asiakkaan rooli ratsastusterapiassa on aktiivinen ja osallistuva, mihin terapian kokemuksellisuus ja elämyksellisyys osin perustuvat. Ratsastusterapiatermi johtaa kuulijaa herkästi harhaan, antamalla vaikutelman, että ratsastusterapia olisi vain ratsastamista, kun todellisuudessa ratsastusterapiassa käytettäviä menetelmiä ovat kaikki toimet, joita hevosten kanssa ja hevostallilla voidaan toteuttaa (Ulvinen, 2004).

Miksi sitten hevonen? Hevonen omaa useita fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia, jotka tekevät siitä oivan terapeutin. Hevosten fyysiset ominaisuudet, kuten esim. koko, voima ja nopeus, herättävät ihmisissä yleensä monenlaisia tunteita, aina ihailusta ja kunnioituksesta pelkoon saakka. Ratsastusterapiassa päästään tässä ja nyt tilanteessa käsittelemään tunteita ja usein ratsastusterapian alussa tie käykin pelosta luottamukseen (EAGALA 2003; Pääkkönen, 1997). Hevoset tarjoavat hyvin monenlaista aististimulaatiota tuntemusten ja kokemusten pohjaksi. Hevosen fyysisiin ominaisuuksiin kuuluvat mm. lämpö ja hajut. Hevosen ruumiinlämpö on noin 1,5 astetta korkeampi kuin ihmisen ruumiinlämpö, mikä tekee hevosen koskettamisesta miellyttävän ja selästä miellyttävän paikan rentoutua. Hevosen käyntiliike muistuttaa suuresti ihmisen kävelyä, mitä hyödynnetään fysioterapeuttisessa kuntoutuksessa ja, mikä mahdollistaa kokemuksen sylissä ja kannettavana olemisesta (Sunimento, 1996). Hevosen liikkeiden tuottamat sensomotoriset kokemukset vahvistavat ihmisen kehotietoisuutta, joka on psyykkisen kehominän perusta (Sandström, 2000).

Hevoset ovat sosiaalisia eläimiä. Luonnossa ne elävät pienissä laumoissa, joissa vallitsee hierarkkinen arvojärjestys. Kuitenkin hevoset muodostavat hierarkian ohi meneviä ”ystävyysuhteita”. Hevoset kommunikoivat keskenään 99% non-verbaalisti (Trevelyan, 2001). Laumassa vallitsee kollektiivinen tietoisuus, joka saa koko lauman reagoimaan ja toimimaan samansuuntaisesti. Esim. tilanteissa, joissa yksi lauman hevonen säikähtää jotain, koko lauma jännittyy tai säntää tämän mukana pakoon (Kohanov, 2001).

”Hevonen on peilisi” – on vanha arabialainen sanonta ja tiivistää havainnon, jonka mukaan hevonen pystyy heijastamaan ihmisen kehosta välittyviä, mutta jopa ihmiseltä itseltäänkin tietoisuuden ulkopuolelle jääviä tunteita ja käyttäytymismalleja (Clay, 2001; Kohanov, 2003, Rector, 2000). Ihminen kommunikoi hevosen kanssa ja luo suhteen hevoseen kehollisen viestinnän kautta. Hevosten herkkyydestä kehollisille viesteille kertoo mm. se, että niitä voidaan käyttää valheenpaljastajina (Wadley, 2000). Vaikka itseään voisikin huijata, niin hevosta ei voi, eivätkä ne myöskään teeskentele meille (Clay, 2001). Ratsastusterapiassa terapeutin tehtävä onkin usein toimia hevosen käyttäytymisen tulkkina ja auttaa näin asiakasta tunnistamaan tunteitaan ja käyttäytymismalleja (Bates, 2002; Kohanov, 2003).

Toimintaa hevosen kanssa voidaan käyttää metaforisen oppimisen välineenä, jossa terapatapahtumat liitetään todellisen elämän tapahtumiin (Trevelyan, 2001; Watson, 2000), mm. hevosen hallinta on jatkuvaa vuoropuhelua hevosen (ulkoinen) ja ihmisen (sisäinen) välillä. Parhaaseen tulokseen päästään, kun molemmat tulevat huomioon otetuiksi. Tällaisesta

tilanteesta on helppo lähteä keskustelemaan asiakkaan tavasta olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kaiken kaikkiaan hevosen hallinta on palkitsevaa ja haastavaa, mikä synnyttää hallinnan ja kontrollin kokemuksen (MacKinnon, Noh, Laliberte, Lariviere & Allan, 1995). Usein onnistunut toiminta hevosen kanssa edellyttää jonkun oivalluksen tai taidon soveltamista, mikä tukee mm. sosiaalistaitojen oppimista. Hevosen hyvinvointi vaatii ihmiseltä aikaa ja huolenpitoa opettaen vastuuta ja empatiaa (EAGALA 2003).

Ratsastusterapia on suunnitelmallista toimintaa, jolla on aina hoidollinen tai kuntoutuksellinen tavoite. Parhaimmillaan se nivoutuu osaksi asiakkaan kokonaiskuntoutusta, mutta voi olla myös avaamassa tietä muille, perinteisemmille hoitomuodoille. Vaikka hevosen terveyttä ja hyvinvointia edistävä vaikutus on tiedetty pitkään, on ratsastusterapian psykososiaalisen vaikuttavuuden teoria edelleen keskeneräinen (MacKinnon ym., 1995). Ratsastusterapian vaikuttavuuden arviointia ja ymmärrettävyyttä rasittaa sekä Suomessa, että muualla maailmassa, käsitteellinen sekamelska ja ratsastusterapeuteiksi itseään kutsuvien henkilöiden ammatillisen osaamisen hajanaisuus (Ulvinen, 2004).

3 Emmi ennen ratsastusterapian aloitusta

Emmi oli ratsastusterapiaan tullessaan 13-vuotias. Hän tuli ratsastusterapiaan nuorisopsykiatristen tutkimusten jälkeen. Tutkimusten mukaan Emmillä oli masennusta, ahdistuneisuutta, pelkoja ja yksinäisyyden kokemusta. Hänen tunneilmaisunsa olivat niukkoja. Käyttäytymisessä Emmillä oli runsaasti Aspergerin syndroomaan viittaavia piirteitä, kuten toiminnan juuttumista ja joustamattomuutta, obsessiivis-kompulsiivisia oireita, sosiaalisia ongelmia, vaikeuksia soveltaa opittua ja ymmärtää aikaa sekä kehonkuvan integraation liittyviä vaikeuksia. Nuoruusiän kehitys oli jumissa – Emmi ei halunnut tulla nuoreksi.

Ennen ratsastusterapian alkua Emmille, hänen vanhemmilleen sekä nuorisopsykiatrisesta hoidosta vastaaville henkilöille lähetettiin kyselyt heidän toivomista tavoitteista ratsastusterapiajaksolle. Vastausten perusteella ratsastusterapian tavoitteiksi nousi sosiaalisten taitojen ja kehotietoisuuden lisääntyminen sekä minäkäsityksen muuttuminen myönteisemmäksi ja itsetunnon vahvistuminen. Ensimmäisillä ratsastusterapiakerroilla nousi esiin Emmiin joustamattomuus ja järjestelmällisyys, sensomotoriset pulmat sekä erilaiset

pelot. Erittäin vahvana terapian alussa oli itsen ja omien suoritusten mitätöinti. Vaikutti siltä, että Emmi ei kyennyt vastaanottamaan minkäänlaista myönteistä palautetta. Jännittäminen ja pelot liittyivät erityisesti sosiaalisiin tilanteisiin ja onnistumisen pakkoon sekä likaan ja sairastumiseen. Emmi pelkäsi tekevänsä virheen muiden nähden. Elämänsä hän koki kuormittavana ja raskaana, kun aika ei tuntunut riittävän mihinkään ja koulukin näyttäytyi kaottisena ja jäsentymättömänä paikkana. Arvosanojen perusteella koulu sujui Emmiltä hyvin.

Vuorovaikutus oli alkuun Emmin kanssa ”töksähtelevää”. Emmi ei juuri puhellut oma-aloitteisesti ja tuntui ärtyvän terapeutin kysymyksistä. Ratsastusterapian tehtäviä hän kuitenkin teki tunnollisesti ja antoi myös rehellisesti palautetta niistä sen mukaan, miltä ne olivat hänestä tuntuneet.

3.1 Miksi juuri Emmille ratsastusterapiaa?

Emmi tuli ratsastusterapiaan nuorisopsykiatrisen työryhmän aloitteesta. Taustalla oli Emmin ongelmien moni-ilmeisyys sekä Aspergerin syndroomaan viittaava oireilu. Autististen lasten ratsastusterapiasta on hyviä kokemuksia (Brown, 1996; Kärjä, 2001). Ongelmien moni-ilmeisyyden vuoksi haluttiin terapiaa, jossa voitaisiin hyvin kokonaisvaltaisesti ottaa huomioon sekä sosiaalisiin taitoihin, tunne-elämään, että kehollisiin tekijöihin liittyviä asioita. Emmille oli suositeltu fysioterapiaa, mutta hän oli siellä kieltäytynyt käymästä. Myös muihin nuorisopsykiatrisen esittämiin hoitomuotoihin Emmi suhtautui torjuvasti. Ratsastusterapiaan Emmi oli motivoitunut. Harrastuksena hevoset ja ratsastus olivat hänelle ennestään tärkeitä, vaikka ratsastusterapian aloittamiselle ne eivät olekaan mikään edellytys.

4 Emmin ratsastusterapiatunti

Kyseessä on Emmin 14/45 ratsastusterapiakerta. Tämä kerta valittiin tarkasteluun, koska sen tavoitteet ja toiminta liittyivät selkeästi pelon käsittelyyn. Emmin ratsastusterapia noudatti yleensä samaa perusrunkoa kerta toisensa jälkeen:

1. Emmi hakee ponin tarhasta ja luo näin poniin kontaktin.

2. Poni harjataan ja hoidetaan terapeutin kanssa yhteistyössä ja samalla vaihdetaan kuulumiset. Näin vahvistetaan Emmen kontaktia poniin ja luodaan kontakti myös Emmen ja terapeutin välille.
3. Ratsastusterapiakerran varsinainen tehtävä, joka vaihteli kerrasta riippuen suuresti, mutta jonka tavoitteena oli harjoituttaa jotain Emmille ongelmallista osa-alueita.
4. Koontikeskustelu, mahdollisesti kyselylomakkeiden täyttöä terapiakertaan liittyen ja seuraavan kerran suunnittelua.

Alun kuulumisten vaihdon jälkeen keskusteltiin terapiakerran agendasta. Suunniteltu toiminta oli jatkoa edelliselle terapiakerralle, jossa Roki-poni pelästyivät maassa lojuvaa tuulen heilauttamaa pressua.

Terapeutti: Mä ajattelin, että jatkettais tänään vähän siitä, mikä viimeks jäi vähän kesken

Emmi: No, mitä viimeks jäi kesken?

T: Muistatko?

E: Pressu?

T: Joo, eli se viimeks se oli vähän sellainen sattumatilanne, että se pressu oli, mutta nyt tuolla kentällä on, on ihan sit viety sinne pressu. Ja aattelin, että tehtäis, ... tehtäis se harjoitus sillä tavalla, että laitetaan suittet, saat taluttaa Rokia. Ja ennen mitään, ennenkä meet välttämättä edes kovin likelle sitä, sun tehtävä olis yrittää havainnoida niitä asioita, mitä Rokissa tapahtuu, kun se..., kun tulee jokin tommoinen asia joka sitä jännittää tai pelottaa?

E: mmnn

T: Minkälaisia kaikkia asioita tapahtuu? Sen hengityksessä, lihaksissa, tarkkaavaisuudessa, keskittymisessä..., käyttäytymisessä, mitä kaikkea sä nyt huomaat? Ensiksi ihan se. Mitä tapahtuu? Ja sit sen jälkeen yrittää mennä sitä lähelle, tavallaan totuttaa sitä siihen, että se ei pelottais enää.

E: mmnn

Ratsastusterapian alussa terapeutilla on aktiivinen rooli terapiakertojen suunnittelun suhteen, mutta terapian edetessä vastuuta voi antaa enemmän asiakkaalle itselleen. Terapia on kuitenkin aina suunnitelmallista ja tavoitteellista.

4.1 Pelko – epämiellyttävä perustunne

Pelko on epämiellyttävä perustunne, jolla on selvä eloonjäämistä ja sopeutumista palveleva tarkoitus. Pelon laukeamista edeltävät ärsykkeet tai tilanteet, jotka käsitetään vaarallisiksi ja pelko edeltää pakenemista tällaisista tilanteista ja tällaisten tilanteiden välttämistä. Pelkoreaktion voimakkuus, vireystason nousun määrä uusissa tilanteissa sekä herkkyy-

paniikille, vaihtelevat yksilöittäin ja saattavat olla yhteydessä yksilön yleiseen turvallisuuden kokemukseen. Pelkoa hyvin lähellä oleva tunne on ahdistus. Ahdistus on kuitenkin reaktiota symboliseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen uhkaan, ei niinkään fyysisen vahingoittumisen vaaraan. Ahdistus on reaktiota erilaisiin omaa minää uhkaaviin tekijöihin. Usein näitä termejä käytetään ristiin (Greenberg & Paivio, 1997, 194).

Elämää rajoittavat pelot herättävät usein ahdistusta, jota voidaan pitää pelon kokemisena. Ahdistuneelle uhka on epämääräinen ja vaikeasti tunnistettavissa, joten sitä on vaikea paeta. Usein vaara onkin vertauskuvallinen ja syntyy tilanteelle annetusta merkityksestä. Elämää haittaava ja rajoittava pelko on väärä hälytys uhasta tai vaarasta. Turvattomuuden tunne – pelko - syntyy usein siitä kokemuksesta, että ei voi itse hallita ja säädellä omaa elämäänsä. Pelon välittömänä konkreettisena kohteena voi olla lähes mikä tahansa tilanne, asia tai ilmiö. Pelon kohde ei kuitenkaan välttämättä kerro pelon todellisesta sisällöstä (Toskala, 1997).

Toskalan (1997, 45) mukaan pelkojen perussisällöt voidaan jakaa neljään eri pääluokkaa, jotka ovat:

1. turvattomuus,
2. yksilöitymisen ja itsearvostuksen puute,
3. hylätyksi tulemisen pelko ja
4. kontrolloimattomuuteen liittyvät pelot.

Greenbergin ja Paivion (1997, 196-200) luokittelu on hieman erilainen, mutta taustalta nousevat hyvin samanlaiset kehitykselliset prosessit pelkojen synnyssä, kuin Toskalan luokittelussakin. He tarkastelevat pelkoa:

1. primaarina maladaptiivisena pelkona ja
2. ahdistuksena sekä
3. sekundaarisena ahdistuksena.

Primaarille maladaptiiviselle pelolle on tunnusomaista, että pelko on ollut sopeutumista palveleva alkuperäisessä tilanteessa, joka on jo ohi. Pelko kuitenkin jatkuu muuttuneesta tilanteesta huolimatta. Primaarin ahdistuksen Greenberg ja Paivio (1997) liittävät perusturvattomuuteen tai minäkokemuksen ja –organisaation haavoittuvuuteen, joiden ymmärtämisessä psykoterapiassa keskeistä on kiintymyssuhdehistorian tuntemus. Sekundaarissa ahdistuksessa sisäiset kokemukset, kuten viha, suru ja heikkous, koetaan uhkina itselle tai kiintymyssuhteille.

Toskalan (1997) mukaan turvattomuudessa kysymys on siitä, että henkilö ei luota itseensä tai muihin turvan tuottajana. Yksilöitymisen ja itsearvostuksen puutteesta kärsivä ihminen vertaa itseään jatkuvasti muihin ja etsii todisteita omasta arvostaan. Hylätyksi tulemisen pelosta kärsivä pitää itseään puutteellisena ja voi menettää tyystin uskonsa siihen, että olisi kenellekään arvokas. Hän ei yleensä uskalla ilmaista omia tarpeitaan ja toiveitaan. Kontrolloimattomuuteen liittyvissä peloissa on kysymys siitä, että henkilö pelkää menettävänsä kykynsä kontrolloida tunteitaan. Kaikki negatiiviset tunteet, ajatukset tai mielikuvat koetaan uhkaavina samoin kuin kaikkinaisen epäjärjestys.

Vaikka pelkojen synnyssä oma osansa on evoluutioon ja biologiaan liittyvillä tekijöillä, on pelkojen synnyssä erittäin tärkeä merkitys ihmisen psyyken toiminnalla ja psyykkisellä kehityksellä. Ihminen määrittää itseään ja suhdettaan ulkomaailmaan koko elämänsä ajan eri tietoisuuden tasoilla. Samalla hän rakentaa myös suhdetta omiin tunteisiinsa. Tämä prosessi on vuorovaikutteinen, jossa sen eri osa-alueet vaikuttavat toinen toisiinsa. (Toskala, 1997).

Emmin kanssa pelkoon lähdettiin tutustumaan tutkimalla ensin pelkoreaktiota ja sen kehollisia ilmentymiä ponissa. Pelkoon liittyy monia kehollisia ja mielensisäisiä tapahtumia. Pelon seurauksena autonomisesta hermostosta sympaattisen hermoston toiminta kiihtyy ja adrenaliinia vapautuu elimistöön. Henkilö valpastuu, kohdentaa tarkkaavaisuuden välittömään tilanteeseen ja valmistautuu toimintaan (Greenberg & Paivio 1997, 195). Greenberg ja Paivio (1997, 13) lähtevätkin ajatuksesta, että perustunteet ovat parhaiten selitettävissä kehollisista reaktioista ja toimintayllykkeistä käsin.

Emmi talutti Rokin kentälle. Kentällä Roki pysähtyi rauhallisesti, mutta päättäväisesti noin metrin etäisyydelle maassa lojuvasta pressusta ja jäi tuijottamaan sitä, pää alhaalla, korvat höröllä ja suutaan mutustellen. Emmi seisoi Rokin vieressä hieman vaivautuneen oloisena, painoa jalalta toiselle vaihdellen.

Terapeutti: Mitäs siinä Rokissa nyt tapahtuu? Miten näkee, että sitä jännittää?

Emmi: No, se tuijottaa tuota ihan kauheesti.

T: Mites sen sieraimet?

E: Ne on ihan... semmoiset isot.

T: Joo.

Avustaja (ratsastuskoulun opettaja, joka toimi terapiakerroilla avustajanani):

Teevadin kokoiset (naurahtaan).

E: Voi, että se on...

T: Miten sä arvelet sen lihaksia, miten se on?

E: Se on niiku sillai aika pakovalmiina.

T: Sitten se mutustelee.

E: mmnn.

4.2 Askeleita pelon voittamiseksi

Toskalan (1997) mukaan pelon voittamisen perusaskleet alkavat omaan pelkoon tutustumisesta:

1. Ensimmäisenä askeleena on tunnistaa ne seikat, joiden yhteydessä pelko ja sen sisältämät toimintayllykkeet viriävät.
2. Seuraavaksi tulee käydä läpi ja nimetä pelkoon liittyvät tunteet, kehon tuntemukset, toimintapyrkimykset ja mielikuvat. Niitä tarkastellaan suhteessa toisiinsa sekä mietitään, mitä ne kertovat itsestä ja suhteesta muihin pelon yhteydessä.
3. Kolmantena askeleena pyritään löytämään pelon yhteydessä mielessä kulkevia ajatuksia.

Kun pelkoon liittyvät tekijät on tunnistettu, on seuraavana vaiheena pyrkimys tiivistää vastaus kysymykseen, miten pelko rakentuu. Tiivistäminen on pelon uudelleen määrittämisen ensimmäinen vaihe. Uudelleen määrittelyssä pelolle rakennetaan vaihtoehtoinen tulkinta, joka on entistä sallivampi, hyväksyvämpi, suhteellisempi, rohkeampi ja kokeilevämpi. Uudelleen määrittelyn jälkeen uutta määritelmää testataan altistumalla pelkoa herättäville asioille. Hänen mukaansa muita keinoja pelon käsittelyssä voivat olla mielikuviin perustuva työskentely, sekä rentoutumisen ja käyttäytymisen säätelyn harjoittelu pelon yhteydessä.

Greenbergin ja Paivion (1997, 201-203) mukaan interventiomenetelmät erityisesti pelon ja ahdistuneisuuden hoidossa ovat:

1. Huomion kiinnittäminen sisäiseen kokemukseen eli tunteen keholliseen kokemukseen, jolloin pyritään pääsemään käsiksi tämän hetkiseen kokemukseen tulevaisuusodotusten sijaan.
2. Tunnekokemuksen vahvistaminen, jolla pyritään uhkakuvien ja vääristyneiden uskomusten parempaan tiedostamiseen.
3. Muistojen virittäminen erityisesti traumapotilailla, koska kliinisten ja tutkimushavaintojen mukaan traumamuistojen uudelleen kokeminen turvallisessa, terapeutisessa ympäristössä on avain niiden käsittelyyn.
4. Pelon kohteen nimeäminen, mikä mahdollistaa pelon käsitteellisen käsittelyn ja pelon kohteen asteittaisen lähestymisen.

Terapiakerran lopulla, koontikeskustelussa, palattiin keskustelemaan niistä asioista, mitä Emmissä tapahtui, kun häntä alkoi pelottaa tai jännittää. Ajatuksena oli, että havainnoituaan

ponin reaktioita hänen olisi helpompi tunnistaa ja nimetä omia tuntemuksiaan. Hevostyöskentelyn viestin oli tarkoitus olla Emmille myös sallivuutta lisäävä – Roki-ponia ei oltu hylätty, eikä sitä rankaistu, vaikka sitä pelotti, itse asiassa sille ei tapahtunut mitään kamalaa. Harjoituksen mallin mukaan Emmi voisi tarkastella pelkäävää itseään hieman samalla tavalla kuin Roki-ponia – ikään kuin itsensä ulkopuolelle asettuen.

Terapeutti: Mitä tapahtuu sussa, silloin kun sua alkaa jännittää? Samoja tai eri asioita?

Emmi: No, ... Mä lakkaan hengittämästä.

T: Mmnn.. Pidätät hengitystä. Joo-o... Onks sullakin lihakset semmoset vähän pinkeet? Että juoksiskos tästä pakoon vai, mitä tässä tekis?

E: No, ei varmaan sillai.

T: Joo-o... Mitäs muuta? Sillai, jos sua jännittää, mitä sä ajattelet muitten asioiden havainnoimisesta ympärillä, että onks silloin..., keskittykö sitä vain siihen yhteen asiaan, vai pystyyks keskittymään muihin asioihin?

E: Siis?

T: Et, jos joku asia jännittää, onks se sellainen joka on mielessä, niin että muut asiat ei oikein mieleen pääse tulemaankaan, vai pystyykö silloin, kun on jännittynyt, ajattelemaan, mitä tahansa asioita?

E: No, ei varmaan pysty muita sitten.

T: Tuliskos sulle muuta mieleen, mitäs..., mitä sussa tapahtuu silloin, kun sua jännittää tai pelottaa?

E: Mmnn.. no, no mä en silloin oikein pysty olemaan tekemättä mitään?

T: Mmm, jotakin pitää tehdä?

E: Niin.

T: Onks jotain tiettyä, mitä sä teet silloin yleensä?

E: Ei, mutta siis, että mä en pysty paikallani seisomaan yhtään.

T: Joo. Voiko sanoa, että olo on silloin levoton?

E: Joo, mutta on mulla oikeastaan muutenkin.

T: Levoton olo, vähän vaikea olla paikallaan.

E: Joo.

T: Mites tähän jännittämiseen liittyen, onks siihen liittyen vielä jotakin muuta, mitä sä oot itestäs huomannut? Että, mitä sussa tapahtuu?

E: No... En mä keksi muuta.

Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan pienet askeleet, joilla asteittain altistutaan tunteen viriämiselle, ovat kaikkein tehokkainta tunteen käsittelyssä. Heidän mukaansa muutos tunteen käsittelyssä tapahtuu vuorovaikutteisen prosessin kautta, jossa vuoroin ilmaistaan ja tutkitaan tunnetta. Vuorovaikutteisessa prosessissa yhdistyy vähitellen tunnekokemuksen käsitteellinen ja kokemuksellinen puoli. He korostavat myös tunteen symbolisaatiota eli nimeämistä. Tunteen nimeäminen lisää siihen liittyvää hallinnan kokemusta ja antaa tunteelle uudenlaista merkitystä sekä näkökulmaa. Tunteen nimeäminen on myös minää ja itseä toimijana vahvistavaa, koska se mahdollistaa tunteen käsittelyn agenttisuutta korostavalla tasolla: ”minä pelkään”, sen sijaan, että olisi vain tunteen passiivinen uhri. Muutenkin em. kirjoittajat

painottavat tunteen kokijan omaa osuutta tunteen viriämisessä ja viriämisen ymmärtämisessä sen sijaan, että ikävän tunteen synnystä syytettäisiin muita.

Myös Toskalan (1997) mukaan pelon uudelleen määrittelyn jälkeen sitä testataan altistumalla pelkoa herättäville asioille. Emmin tehtävänä ei ollut vielä itse altistua pelolle, vaan auttaa Roki-ponia kohtaamaan omansa. Tehtävän toisessa osassa Emmin oli tarkoitus tutustuttaa Roki pelottavaan pressuun.

Terapeutti: Voisko kokeilla, olisko semmoinen mahdollista, että Roki joko turvallaan tai jalallaan pikkuisen kävis koskemassa siihen pressuun?

Emmi antoi Rokin tuijotella ja haistella pressua seisokseen itse Rokin vierellä. Kun tilanne näytti jumiutuvan paikoilleen, terapeutti antoi vinkkejä ja kannusti Emmiä ottamaan aktiivisemmän roolin.

T: Sä voit varmaan kiertää vähän ympäri ja kattoo monelta suunnalta, mikä se on. Itse asiassa Emmi, kaikki keinot sulle käytettävissä. Jos saat Rokin seisomaan pressun päällä niin hyvä, mutta se voi olla vähän turhan iso tavoite, mutta että, mitä jotenkin tutummaksi sä saat sen, sen parempi.

Emmi kierteli pressua Rokin kanssa. Molemmat etäisyydellä, joka varmistaisi, että eivät koskettaisi pressuun. Terapeutin kehotuksesta Emmi alkoi varovasti itse kosketella pressua jalallaan ja vähitellen kävellä sen yli, niin että pressu selvästi rahisi. Kun Roki oli tottunut pressusta lähtevään rahinaan, se rohkaistui hypistelemään sitä ja pukkaamaan sen myttyrälle turvallaan. Mukana olijoissa tämä herätti tyytyväisyyttä ja hilpeyttä.

Terapeutti: Oho! Tuo oli jo rohkea tempu.

Emmi: Pääsee ainakin tulemaan. (Pressu oli nyt niin myttyrällä, että poni voisi ylittää sen astumatta sen päälle). Aika kekseliästä, että ei vaan tarvi astua päälle.

Pressu oiottiin uudelleen ja Emmi yritti hieman talutusnarusta vetämällä ja heinäällä houkuttelemalla saada Rokin astumaan pressun päälle. Emmin toiminta oli alkuun melko passiivista. Terapeutti antoi hänelle toimintavinkkejä ja kannusti aktiivisempaan otteeseen:

T: Kokeilkaapa tulla ympäri ja tästä suunnasta, ei se haittaa, vaikka se on mytyssä.

Emmin toiminnan tuloksena Roki uskaltautui koskemaan pressua turvallaan ja etukavioillaan. Myös pressun rahina lakkasi sitä pelottamasta, mutta se ei edelleenkaan uskaltanut astumaan pressun päälle.

Harjoituksen eteneminen vaati terapeutilta melko aktiivista ohjausta. Emmin toiminta tilanteessa heijasti monella tavalla myös hänen toimintatapojaan yleisesti; ei saa vaatia tai pyytää sekä varovaisuutta ja hidasta etenemistä. Tämä näkyi myös ponista, joka ajoittain menetti tyystin keskittymisensä ja mielenkiintonsa tehtävään. Ohjattuna Emmi kuitenkin suoriutui tehtävästä hyvin ja terapiakerran lopulla koontikeskustelussa kerättiin yhteen sitä, mitä aikaisemmin oli tapahtunut.

Terapeutti: Tossa sä teit tiettyjä asioita, että sä sait Rokin tutustumaan, ja tosi hyvin säitkin tutustumaan siihen pressuun. Mitä asioita ne sun mielestä oli?

Emmi: Ai, että mihinkä se tottu tai tottui edes vähän?

T: Niin. Mikä sun rooli oli siinä? Mitenkä sä autoit Rokia?

E: No, en oikeastaan mitenkään.

T: Kun mä ajattelin tämmösiä asioita, että sä toisaalta kannustit sitä; tuu vaan ja vähän narusta kiskoit, että tuu vaan, eikö?

E: Joo.

T: Ja sitten sä puhelit sille, eikö niin?

E: Joo.

T: Silititkin ja rauhottelit, että ei mitään hätää, tää on ihan ok juttu.

E: Mnnn

T: Eiks niin, että sä, voiks sitä sanoa, että sä yritit hänelle kertoa, että suhun voi luottaa, sä et veisi sitä mihikään vaaralliseen paikkaan.

E: En mä tiää, en mä ainakaan aatellut sellasta...

Kuten dialogista käy ilmi, Emmiin toiminta Roki-ponin kanssa ei ollut tietoisien suunnitelmallista, vaikka hän paljolti toimi ihan oikein sekä itsenäisesti, että ohjattuna ja tarjosi Rokille asioita, jotka auttoivat häntä voittamaan pelkoaan. Emmiin käyttäytymisen konfrontaation kautta kokemuksellinen puoli sai rinnalleen käsitteitä ja Emmi itselleen myönteisen palautteen, että osasi toimia ponin kanssa oikein.

Roki-ponin Emmiltä saaman avun, ja sen kautta pelon hälvenemisen kannustamana, lähdettiin tukimaan myös Emmiin suhdetta hänen pelkoonsa. Mitkä ovat hänen toiveita ja käyttäytymismalleja pelottavassa tilanteessa?

Terapeutti: Mmnn. No, mites sitten taas, sitten jos mennää suhun itteen. Jos on sellainen tilanne, kun sua jännittää tai pelottaa, niin mikälaiset asiat sua auttaa siinä tilanteessa?

Emmi: Mmmhhh... No, riippuu vähän, mikä asia?

T: Olisko sulla jotakin esimerkkiä? Pystyisitkö vaikka sanomaan, jos joku asia jännittää niin, mikä siinä auttaa?

E: Mnnn (huokaus) No,... äh, emmä keksi.

T: Auttaaks semmonen, jos sulle sanotaan, että – hei, että ei se mitään, se on ihan ok jännittää?

E: Ei! Ei auta yhtään!

T: Auttaaks se, että joku ihminen on sun kanssa, lähellä sua?

E: Ei.

T: Auttaaks sua se, että joku sanoo sulle - hei, kyllä sä siihen pystyt, että tuu vaan, tai mee vaan?

E: No, kyllä se vähän.

T: Että semmoinen niin kuin kannustaminen, voisko sitä sanoa siksi, että se auttaa? Että joku uskoo suhun, että kyllä sä pystyt.

E: No,... kaipa.

T: Mmnn. Onks siitä apua, sä sanoit äsken, että sulla on sellainen vähän levoton olo ja vaikea olla paikallaan, niin helpottaako se, että sä sit liikehdit tai teet jotain, niin auttaaks se sitä sun oloa?

E: Kyllä se varmaan.

T: Onks siinä jotakin semmoista, että yritätkö sä siirtää ajatuksia johonkin toiseen asiaan sitten?

E: Joo.

T: Tuliskos sulla vielä jotain muuta mieleen? Auttaaks joku vielä jännittämiseen?

E: No, ... emmä tiää.

Ottaen huomioon Emmin oiretaustan ja terapiassa esiin tulleet asiat, vaikuttaisi hänen pelkonsa heijastelevan ainakin jossain määrin kaikkia neljää pääluokkaa Toskalan (1997, 45) pelkojen perussisällöistä. Kuten dialogi osoittaa oli Emmin suhde jännittämiseensä vielä suvaitsematon. Hän tunnisti pelokkuuden olemassa olon, mutta keinot pelon käsittelylle olivat vähäiset. Emmi koki hyötyvänsä vähän siitä, että häneen uskottiin. Terapiassa jatkotyöskentelyn ja käsitteellistämisen kannalta merkityksellistä oli kuitenkin levottoman käyttäytymisen esiin nousu. Toskalan (1997) mukaan levoton käyttäytymien on usein omiaan luomaan pelon ilmapiiriä ja toimii merkkinä sille, että tulisi pysähtyä hetkeksi, levollistaa itseään ja palauttaa tarkkaileva asenne itseen.

5 Pohdinta

Ratsastusterapiaa voidaan toteuttaa hyvin monella eri tavalla, mutta tässä artikkelissa kuvatuslaisena se istuu varsin hyvin kognitiivisen psykoterapian yleiseen viitekehykseen. Molemmissa terapioissa korostuvat terapeuttisen toiminnan tavoitteellisuus ja fokusoituminen tiettyihin asiakaslähtöisiin ongelmiin tai tarpeisiin. Sekä kognitiivisessa psykoterapiassa että ratsastusterapiassa on asiakkaan ja terapeutin rooli aktiivinen. Molemmissa terapioissa terapiasessioilla on myös tavoitteellisuutta palveleva struktuuri.

Allianssi on myös tärkeä molemmissa terapioissa. Ratsastusterapiassa siihen tuo oman lisänsä hevonen. Se mahdollistaa terapeutin asettumisen hieman etäämmälle tarkastelemaan asiakkaan kontaktia ja vuorovaikutusta hevosen kanssa. Toisinaan ihmisten on helpompi ottaa kontakti ja olla vuorovaikutuksessa eläimen, kuin toisen ihmisen kanssa. Hevosen ”tunnepeiliominaisuus” tekee siitä erinomaisen terapiavälineen, jos vain terapeutilla on itsellään taitoja tulkita hevosta. Toisaalta vuorovaikutuksen rakentaminen useampaan

kohteeseen voi olla asiakkaalle vaikeampaa ja tehdä allianssien ymmärtämisen ehkä terapeutille monimutkaisemmaksi.

Kognitiivisessa psykoterapiassa käsittelyssä ovat usein joko menneet tapahtumat, joita muistellaan tai tulevat, joita kuvitellaan. Työskentely tapahtuu paljolti muisti- ja mielikuvienvarassa. Ratsastusterapiassa on mahdollista käyttää harjoituksia, joilla tutkitaan kokemista tässä ja nyt, ja joissa terapeutti on mukana havainnoimassa. Huomattavaa kuitenkin on, että kokeminen sinällään ei riitä, vaan terapian tarkoituksena on tuoda tähän kokemiseen ymmärrystä ja hyväksyntää, joka auttaa asiakasta parempaan selviämiseen elämässään. Ratsastusterapia voi toimia erittäin hyvänä menetelmänä silloin, kun asiakkaan on vaikea työskennellä muisti- ja mielikuvien tasolla tai hänen on verbaalisesti vaikea kuvata kokemuksiaan.

Esitetyissä dialogeissa ja kuvauksissa ratsastusterapian tapahtumista ei suoraan edetä Toskalan (1997) tai Greenbergin ja Paivion (1997) pelon voittamisen perusaskeleiden mukaan. Kuvattuun ratsastusterapiaan kertaan liittyy kuitenkin runsaasti molempien teorioiden keskeisiksi nostamia asioita, kuten pelkoon tutustumista, siihen liittyvien tuntemusten ja toiminta yllykkeiden tunnistamista ja käsitteellistämistä sekä pelolle altistumista, joko suoraan omina kokemuksina tai havaintoina ponista. Kokemuksellisena asiana terapiassa oli avun antaminen pelon voittamiseksi. Varsinaisesti Emmen jännittämisen uudelleen määrittelyä ei terapiassa vielä kyetty tekemään, jos se ei ollut kerran tavoitekaan. Sen sijaan ratsastusterapiassa saatu kokemus muovasi Emmen suhdetta jännittämiseensä sallivammaksi ja hyväksyvämmäksi, sekä antoi käsitteitä, joilla omaa jännittämistä voisi kuvata ja ymmärtää paremmin. Tulevilla terapia kerroilla jännittämisen ja yleensä omien tunteiden ilmaisun parissa työskenneltiin usein.

Mielestäni ratsastusterapia soveltuu hyvin menetelmäksi kognitiiviseen psykoterapiaan. Erilaisia ratsastusterapian harjoituksia on helppo rakentaa kognitiivisen psykoterapian vankkojen teoreettisten taustojen ja menetelmien pohjalta. Ensin on kuitenkin valittava ja rajattava teoreettinen lähtökohta kognitiivisten psykoterapioiden kirjosta. Ratsastusterapian tapahtumia voidaan myös ymmärtää ja käsitteellistää kognitiivisen psykoterapian viitekehyksestä käsin. Näin ratsastusterapian mutua-työskentely tulee jäsentyneemmäksi, suunnitelmallisemmaksi ja tehokkaammaksi. Kognitiivisen psykoterapian viitekehyksestä käsin voidaan alkaa vähitellen rakentaa myös ratsastusterapian psykososiaalisen vaikuttavuuden teoriaa.

Lähteet

- Bates, A. (2002). Of patients & horses: Equine-facilitated psychotherapy. *Journal of Psychosocial Nursing*, 40, (5), 17-19.
- Bizub, A.L., Joy, A. & Davidson, L. (2003). "It's like being in another world": Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24, 377-384.
- Brown, H.M. (1996). "Intrusion" and interaction therapy for riders with autism. *NARHA Strides*, 2. www.narha.org/features/tr_autism.asp, tulostettu 23.7.2002.
- Cawley, R., Cawley, D. & Retter, K. (1994). Therapeutic horseback riding and self-concept in adolescents with special educational needs. *Anthrozoös*, 7, 129-134.
- Clay, A. (2001). Horse sense. *The Calgary Herald*, July 2001. www.telusplanet.net/public/aclay/eaparticle.htm, tulostettu 12.8.2002.
- EAGALA (2003). Equine Assisted Growth and Learning Association, Inc. www.eagala.org, tulostettu 22.12.2003.
- Greenberg, L.S. & Paivio, S.C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford.
- Kohanov, L. (2001). *The Tao of equus: A Woman's journey of healing & transformation through the way of the horse*. Novato, CA: New World Library.
- Kohanov, L. (2003). *Riding between the worlds: Expanding our potential through the way of the horse*. Novato, CA: New World Library.
- Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (toim.) (2001). *Kognitiivinen psykoterapia*. Helsinki: Duodecim.
- Kärjä, A-M. (2001). Ratsastusterapia. www.yle.fi/akuutti/arkisto2001/110901_c.html, tulostettu 23.7.2002.
- MacKinnon, J.R., Noh, S., Laliberte, D., Lariviere, J. & Allan, D.E (1995). Therapeutic horseback riding: a review of the literature. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 15, 1-15.
- Pääkkönen, P. (1997). Väsyttääkö, masentaako, pelottaako: Kiipeä hevosen syyliin. *Hevosmaailma*, 4, 29-31.
- Rector, B.C. (2000). Connecting bodylanguage with feelings. www.narha.org/sec_efmha/connect.asp, tulostettu 9.10.2002.
- Sajama, S. (2001). Hevonen hoitaa mieltä: ratsastusterapia auttaa vammaisia. *Super*, 2, 14-17.
- Sandström, M. (2000). Ratsastusterapian vaikutukset neurofysiologian ja tutkimustulosten näkökulmasta. Helsinki: Suomen kuntoutusliitto ry.
- Sunimento, M. (1996). Herra Kervisen selkä on lämmin ja turvallinen: Ratsastusterapia avaa tietä muille hoitomuodoille. *Tehy*, 15, 18-21
- Suomen ratsastusterapeutit ry (2002). www.suomenratsastusterapeutit.net, tulostettu 14.11.2002.

- Toskala, A. (1997). Pelot ja niiden voittaminen – kohti uudenlaista rohkeutta. Juva: Writers' House.
- Trevelyan, J.K. (2001). Equine-assisted psychotherapy. www.nationalyouth.com/equineassisted.html, tulostettu 12.8.2002.
- Ulvinen, A (2004). Ratsastusterapia syömishäiriöiden hoidossa: kognitiivisen psykoterapian näkökulma. Ratsastusterapiakoulutuksen päättötyö, Ypäjän hevosopisto.
- Wadley, C (2000). Equine assisted therapy explained. www.eqgroup.com/library/eagala1.htm, tulostettu 4.8.2003.
- Watson, A. (2000). They're not horsing around: Four-footed psychotherapy program teaches how to build relationships, relate to real life. <http://refugeservices-inc.tripod.com/news/inthenews.shtml>, tulostettu 4.8.2003.