

VIHAN ILMENEMINEN KOGNITIIVISESSA PSYKOTERAPIASSA

Auvinen Sinikka

Saarenpää Sari

Salo Tiina

Salonen Kaija

”Kuka tahansa voi esimerkiksi tulla vihaiseksi, mutta olla vihainen oikealle henkilölle, oikeaan aikaan, sopivassa määrin, oikean asian suhteen ja oikealla tavalla – onkin sitten paljon vaikeampaa”

- Aristoteles -

1. JOHDANTO

Viha on voimakas ja tavanomainen perustunne, jolla on suuri vaikutus minuuden rakentumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Viha juontuu biologisesta tarpeesta puolustaa ja suojata itseään, kun on joutunut hyökkäyksen tai tunkeilun kohteeksi. Vihaan liittyy useita fyysisiä muutoksia kehossa, mm. hengityksessä, verisuoni-, ääni- ja lihasvasteissa. Nämä reaktiot valmistavat ihmistä toimintaan, mutta eivät silläkään tuota käyttäytymistä. Käyttäytyminen on seurausta monimutkaisesta, kognitiivisissa prosesseissa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta (Greenberg & Paivio 1997).

Tässä artikkelissa kuvatuilla potilailla on depressiivistä oireilua. Mielenterveystyössä depressiiviset potilaat ovat keskeinen ryhmä. Monilla heistä suhde omaan vihan tunteeseen on tavalla tai toisella merkittävä ongelma. Viha voi syntyä monenlaisista syistä, ja myös reaktiot vihaan vaihtelevat ihmisestä toiseen. Jollakin voi olla vaikeutta ylipäättään tunnistaa vihan tunnetta tai edes ärtymystä itsessään. Joku passivoituu ja vetäytyy itseensä tai menee täysin lukkoon ollessaan vihainen, kun taas toinen voi kiukuspäissään räyhätä äänekkäästi.

Parhaassa tapauksessa ihminen pystyy ilmaisemaan oman kiukkunsa ääneen jämäkästi, mutta ei tarkoituksellisesti toisia loukaten tai siitä kohtuuttomasti syyllisyyttä tuntien. Maladaptiivisen eli huonosti ympäristöön sopeutuvan reagoinnin toistuessa vaikutukset alkavat usein näkyä ihmisen omassa psyykkisessä hyvinvoinnissa sekä suhteissa muihin ihmisiin. Viha kohdistuu usein meille tärkeisiin ihmisiin, kun koemme heidän toimineen väärin meitä kohtaan. Yleensä vihan ilmaisemisella on tarkoitus korjata tilannetta tai estää tilanteen uusiutuminen.

Kaikki tunteet ovat psykoterapiassa tärkeitä. Päädyimme kuitenkin vihan tunteen tutkimiseen, koska havaitsimme potilailla toistuvasti vihaan liittyviä ongelmia. Terapeutteina halusimme ymmärtää, mistä kunkin potilaan vihassa on kysymys ja kuinka sitä voisi hoidollisesti lähestyä. Kognitiivisten psykoterapiaopintojemme edetessä on tullut ilmeiseksi, että vihan tunne ei suinkaan ole yksinkertainen perustunne, vaan päinvastoin hyvinkin monitahoinen ilmiö. Viha voi kätkeä alleen muita tunteita, joiden tunnistamiseen ja tutkimiseen on syytä käyttää aikaa niin potilaan kuin terapeutinkin näkökulmasta. Terapiassa on keskeistä tunnistaa ja ilmaista vihan tunne sekä ymmärtää vihan funktio. Vihan monimuotoisuus tunteena on tuonut oman lisämausteensa kiinnostukseemme tätä tunnetta kohtaan.

Tässä artikkelissa vastaamme kysymykseen, millä eri tavoin viha voi ilmetä ja miten vihan kanssa voi työskennellä kognitiivisessa psykoterapiassa. Lähestymme aihetta aineistolähtöisesti neljän erilaisen potilastapauksen kautta. Emme ole yrittäneet kertoa esseessämme tyhjentävästi sitä, kuinka menetellä vihan suhteen kognitiivisessa psykoterapiassa.

2. VIHAN MUODOT

Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan monet potilaat ylikontrolloivat tai alisäätelevät tunteitaan. Terapian alusta alkaen olisi tärkeää tunnistaa, minkä tyyppisestä tavasta säädellä ja käsitellä tunteita kunkin potilaan kohdalla on kysymys.

Tunteet jaetaan primaareihin, sekundaareihin sekä instrumentaalisiin tunteisiin. Primaarit tunteet ovat henkilön alkuperäisiä vasteita ulkoiseen ärsykkeeseen. Primaarien tunteiden adaptiivisuus on selkeä: viha voi olla seurausta loukkaantumisesta. Viha nousee biologisesta

tarpeesta puolustaa itseään, kun on joutunut hyökkäyksen kohteeksi, tai suojata itseään tunkeilulta. Primaaritunteet ovat hyödyllisiä ja auttavat ihmistä sopeutumaan. Ne johtavat toimintaan, joka muuttaa yksilön ja ympäristön suhdetta. Terapian yleinen tavoite on päästä kiinni primaaritunteisiin, jotka voivat liittyä esimerkiksi lapsuuden kokemuksiin tai traumoihin. Primaari viha on maladaptiivista, kun se ei enää suojaa ihmistä vahingoittumiselta tai väkivallalta. Esimerkiksi ihminen saattaa reagoida toisen läheisyyteen tulemalla vihaiseksi, koska hänen omia rajojaan on aiemmin loukattu. Primaarit maladaptiiviset tunteet ovat oppimisen tulosta ja voivat pitää ihmistä vankeina vuosikausia (Greenberg & Paivio 1997).

Sekundaariset tunteet saattavat ilmetä tilanteissa, joissa halutaan välttää alkuperäinen, kipeä tunne. Esimerkiksi potilas voi kokea masennusta, mutta masennus itse asiassa peittää alleen vihan tunteen. Viha voi peittää alleen myös surun tunteen. Terapiassa tarkoituksena on oppia löytämään primaarit tunteet tavoitteena saavuttaa adaptiivisempi kokemus niistä. Parhaimmillaan potilas voi saada uutta ymmärrystä siihen, mitä todella elämässään tarvitsee, ja muuttaa käyttäytymistään sen suuntaiseksi (Greenberg & Paivio 1997).

Instrumentaaliset tunteet ovat opittuja tunteita, joiden avulla ihminen on huomannut pystyvänsä vaikuttamaan toisiin ihmisiin. Vihan ilmaisu on tehokas keino kontrolloida toisia, mutta yleensä se johtaa siihen, että toiset tulevat katkeriksi, varauksellisiksi ja etäisiksi. Terapia voi tarjota mahdollisuuden tiedostaa instrumentaalisten tunteiden välineellinen luonne. Se voi myös antaa mahdollisuuden tutkia ja uudelleen arvioida interpersoonallista toimintaa (Greenberg & Paivio 1997).

3. VIHAN ILMENEMISMUOTOJA

3.1 Jaakko

Jaakko: ...Mä haluan eroon siitä kiltin pojan identiteetistä. Oon ajatellut ihan tällä viikolla...kun oon kökkää töis tehny ja kaikkeen suostunu...tässon pieni ylilyönti, että mä haluaasin maailman vittumaisimmaksi ihmiseksi nyt justiin ruveta.

Jaakko on noin 40-vuotias mies, joka oli terapian alkaessa masentunut ja ahdistunut. Hän oli uuvuttanut itsensä työssä, jota hänen oli vaikea rajata. Hän koki turhautuneisuutta ja

elämän ilon kadonneen. Viime ajat hän oli tehnyt rankasti töitä, ja kaikenlainen mukava vapaa-ajan käyttö tuntui kiellettyltä. Heti ensimmäisellä käynnillä Jaakko otti puheeksi vihaisen olonsa. Silmiin pistävää ja korvin kuultavaa oli Jaakon voimakas reagoiminen kokemiinsa epäoikeudenmukaisuuksiin. Läpi elämänsä Jaakko oli kokenut tullessa isänsä ja joidenkin lähisukulaisten mitätöimäksi ja pettämäksi.

Jaakko: ...Mä kiellän itteltäni elämää koko ajan, se on se joka lukitsee ja ajattelen, että se tulee sieltä menneisyydestä ja lapsuudesta, että aina mitä mä haluan, niin EI, EI, EI tai mitä mä oon mieltä, niin aina EI...

Jaakko: Mä oon ollut vaan väline, mä koen että mulla on ollut vaan välineellistä arvoa isälle...

Aikuisuuteen saakka Jaakko oli karvaasti pettynyt joidenkin läheisten tapaan puuttua elämäänsä, epäoikeudenmukaiseen kohteluun ja mitätöimiseen.

Jaakko: ...Mun jaloilla on seissy monet ihmiset. Yks sanoi, että seiso näin ja toinen sanoi, että seiso nuon ja mä en itte tiedä ollenkaan, että kuinka seistä, että mä makaan siinä rapakossa kato...mä oon niin jumalattomasti joutunut kärsimään siitä, että on niin seattu voimakkaasti...

Jaakko: ...Sitä alistamista, loukkaamista, julkista nöyryyttämistä ja mitätöimistähän jatkui vuosia...heti maanantai-aamusta se alkas ja mä en koskaan puolustanu ittiäni, en uskaltanut, en osannu, enkä mä siitä tykänny. Kyllä mä oon tullu monta kertaa itkua vääntäen kotia.

Jaakko: ... (Huokaa) Mä pidin heitä viisaina, täydellisinä ja ymmärtäväisinä, niin ei se ollutkaan sitä.

Terapeutti: Menetitkö sä luottamuksen heihin? Sä luotit heihin ja katoit ylöspäin ja sitten...

Jaakko: Voi hyvinkin olla...mulla on useita pettymyksiä näitä uskovaisia kohtaan, että voi vittu, mitä sakkia!

Jaakko: Sitten kun mä sanoin sille, että kun mulla on niin paha olla, niin ”Ei sulla oo mikään paha olla! Sullahan on niin hienosti kaikki, on näin hieno asunto ja tyttöystävä ja näin. Ei sulla oo mikään paha olla!”...

Terapiatilanteessa Jaakko oli toisia moittiva ja katkeran oloinen. Hänen oli myös vaikea ottaa vastaan sukulaisten lähestymisyrityksiä tai antaa anteeksi.

Jaakko: Se (sukulainen) soitti mulle ja haasteli käymään ja mä aattelin, että mä en mee sinne...sanoin, että minä en aio tulla teille käymään...niin se sanoi, että se on sun asias, mutta olis ollu kiva nähdä pitkästä aikaa, niin mä vastasin, että niin no...vain näin ja sitten, että ei tämän ihmeempää. Olin lopettamassa puhelua, kun se kysyi, että voitaisko me jutella minuutti vielä niin mä sanoin, että ei tuu kuin riitaa. Niin se sanoi, että ei tuu mitään riitaa. Meni 2-3 sekuntia niin se rupes paasaamaan mulle niin jumalattomasti hirviän vihan kanssa kato haukkuu ja paasas ja paasas.

Terapeutti: Mitä hän se sulle sanoi? Haukkui? Paasas?

J: No se sanoi, että mä oon pyytäny sulta anteeksi pari kertaa ja jos et pysty anteeksi antamaan niin mä vedän nämä takaisin...ja haistatti sieltä vitut ja sanoi, että hyvää loppuelämää.

Jaakko: Mitä menetettävää mulla on? Mähän oon näiden ihmisten taholta täysin hylätty, mitätöity ja arvoton.

Terapeutti: Mutta huomaatko, että sieltä tulee näitä kädenojennuksia?

J: (Huokaa).

T: Sä saat kutsun juhliin, sulle soitetaan...

Terapiaan tullessa Jaakko tunnisti pohjimmiltaan olonsa yksinäiseksi, arvottomaksi, loukatuksi ja hyväksikäytetyksi sekä koki, ettei hänellä ole oikeutta edes olla olemassa. Näitä tuntemuksia vastaan hän oli pitkään taistellut olemalla ylikiltti, tekemällä kovasti työtä ja hakemalla hyväksyntää toisilta.

Jaakko: Voi olla, että tää on ollut vähän niinku tietynlainen murrosikäkin mulla, koska mulla ei oo sellaista koskaan ollu, mä en oo protestoinut, en kapinoinut enkä räyhännyt, vaan mä oon ollut se kiltti. Ja sitten niellyt sitä paskaa...

Ajan myötä hän oli saanut lopulta tarpeekseen.

Jaakko: Kyllä mä nyt uskallan sanoa vastaan, siinä saattaa tulla sellaisia tilanteita, että he ei tykkää, että Jaakko nyt sanoo noin rumasti tai kovasti.

- - -

Jaakko: ...kaikki mä oon huolehtinu ja hoitanu, niin mä oon niin saatanan vittuuntunu siihen, että oon niin hyväksikäytetty ja koskaan ei oo markkaakaan, ei kiitoksen sanaa oo tullu...

Jaakko oli aloittanut voimallisen kostamisen, halusi antaa samalla mitalla takaisin. Ylikiltistä miehestä oli tullut läheisiä kohtaan hyökkäävä ja kiukkuinen. Hän saattoi soitella ko. sukulaisille ja haukkua heitä kovin sanoin, mistä tuli vähäksi aikaa parempi olo.

Jaakko: ...Mullahan on ollu näitä tempauksia, että mä oon monta kertaa sanonu vaarillekin suorat sanat ja niinku se viimeinen niitti, kun mä soitin sille ja sanoin sille, että jos musta aika jättää ennen häntä, niin sopiiko, että et vedä luitas MUN hautajaisiin? Niin se sano, että en vedä ja mä sanoin, että kiiiitooooos! Hei hei! Ja luuri kiinni, että mä oon kato näin viimeeseen asti vetäny sinne linjan poikki. Ja näin suurten tempausten jälkeen mulla on ollu paljo helpompi olo. Mä oon saanu tavallaan ampua singolla kaikki puhki niinku poks poks poks poks.

Vihan ilmaisu oli suoraa ja avointa, mitä Jaakko itse ei aluksi pitänyt ollenkaan ongelmallisena. Päinvastoin hän koki sen oikeutettuna.

Jaakko: Mua ei oikein paljon kiinnosta enää, loukkaantukoon sitten tai ei.

Terapeutti: Sulla on sellainen hällä väliä olo?

J: Joo, koska heidän takia mäkin oon niin paljon kärsiny tässä matkan varrella. Nyt mulle on aivan sama, vaikka ottavat nokkiinsa.

Vihan ilmaisutapa oli alikontrolloitua ja ihmissuhteita tuhoavaa. Asioistaan Jaakko kertoi terapiassa vihan tunteen voimalla, kiroillen ja kovalla äänellä sekä eläytyen sukulaisten sanomisiin.

Jaakko: ...Mä haluaasin sanoa niille, että jos meille nyt tuloo sukupolven vaihdos, niin

se ei tarkoita sitä, että mä rupian KENENKÄÄN persettä nuolemaan ollenkaan.

Terapeutti: Mitä se tarkoittaa käytännössä?

J: Se tarkoittaa sitä, että jos mua vituttaa joku asia tai jonkun käytös, niin mä sen myös sanon ja ilmaisen, niin ettei kenenkään tartte tulla puolustelemaan ja mua kieltämään, etten nuon saa sanoa tai nuon tehdä...Mä en sitte rupia mitään kitinöötä kuuntelemaan...

Jaakko: ...Mä suutuun niin KRISTUKSESTI siinä kohtaa ja ajelin, ihme ettei auto ha jonnu, kun mä ajelin sillä pitkin ja poikin ja annoon sille kenkää niin saatanasti...kyllä mä annatin tulemaan sitten isälle seuraavana päivänä, että ootta äitees kans saatana samanlaasia paskoja...mä annoon kyllä takaasi, mä suutuun niin jumalauta!

Jaakko ei käynneillä itkenyt, mutta raivokkaan kiukun takana oli aistittavissa valtava loukkaantuminen ja suru siitä, että Jaakon kokemuksissa kukaan aikuinen ei ollut koskaan häntä tukenut tai rakastanut lapsena ja nuorena ollessaan sellaisena kuin hän oli, vaan oli oltava jotain enemmän, mikään hänessä ei kelvannut. Alkuperäinen, pieni Jaakko oli alusta saakka mitätöity ja tukahdutettu. Riittämättömyyden tunteisiin liittyi myös häpeää itsestä. Terapian alkaessa vihaisuus tuntui estävän suruprosessin käynnistymistä. Terapian kuluessa itkua alkoi jonkun verran tulla, ei tosin vastaanotoilla, joilla Jaakko tuntui enemmän hakevan oikeutusta vihalleen. Mielellään olisi puhunut muista kuin itsestään ja haukkui muita. Terapia jäi kesken Jaakon muutettua toiselle paikkakunnalle.

3.1.1 Alisäädellyn vihan kuvaus tunneteorian valossa

Jaakon vihan ilmaisu oli alisäädelyä ja kontrolloimatonta. Alusta asti keskeisiä olivat ennemminkin itsensä rauhoittamisen kuin tunteiden voimistamisen menetelmät. Jaakon kokemuksessa näyttäytyi Greenbergin ja Paivion (1997) jaottelun mukaan tukahdutettu primaari adaptiivinen viha, joka liittyy loukatuksi tulemiseen ja jossa on raivon, inhon, halveksunnan ja pelon piirteitä. Terapiatilanteessa Jaakko oli toisia moittiva ja katkera, mikä on usein merkki selvittämättömästä kaunasta (Greenberg & Paivio 1997). Terapian alkaessa Jaakon oli myös vaikea ottaa vastaan sukulaisten lähestymisyriytyksiä. Greenberg ja Paivio (1997) toteavat, että primaari viha on maladaptiivista silloin, kun se ei enää suojaa ihmistä vahingoittumiselta. Jaakon kohdalla tilanne vaikutti ajautuneen tähän pisteeseen. Alun perin adaptiivinen viha oli paisunut raivoksi maladaptiivisen tunteiden ja ajatusten ketjun

vaikutuksesta. Tässä ketjussa jokainen provokatiivinen ajatus, havainto tai vuorovaikutus laukaisee uuden vihanpuuskan. Näin viha kasaantuu rakentuen edellisen vihan päälle, mistä muodostuu raivo.

Greenbergin ja Paivion (1997) tunneteorian mukaan vihan ilmaisut voivat olla myös sekundaarisia reaktioita joihinkin muihin emootioihin tai kognitiivisiin prosesseihin nähden. Toissijaisen vihan ilmaisu voi estää muiden tunteiden aiheuttaman kuormittumisen tai kivun hävittämällä nämä kipeät tunteet tietoisuudesta. Viha voi hetkessä poistaa syyllisyyden, arvottomuuden tunteet ja alakulon; sen sijaan, että tuntisi itsensä syylliseksi tai arvottomaksi, voi syyttää tai arvostella toista; sen sijaan, että tuntisi itsensä surulliseksi, voi tulla vihaiseksi jollekulle toiselle estääkseen kivuliaat ajatukset ja tuntemukset. Vihaa, joka liittyy kohtaamattomiin riippuvuuden tarpeisiin tai petetyksi tulemiseen, värittää usein menetykseen liittyvä surullisuus.

Terapeutin havaintojen mukaan Jaakon vihassa oli piirteitä myös instrumentaalisesta vihasta: Jaakko halusi kostaa ja antaa samalla mitalla takaisin sen, miten häntä oli kohdeltu, eli siirtää vihansa muihin. Vuosien patoutunut viha oli alkanut purkautua raivoisalla voimalla, jota Jaakon oli vaikea hillitä. Hänellä ei ollut edes halua hillitä sitä, koska oli purkausten jälkeen kokenut olonsa vapautuneemmaksi. Jaakon viha vaikutti näin kroonistuneeltakin vihalta. Vihansa aiheutti ihmisten välisiä ja psykologisia ongelmia sekä mahdollisesti myös pelotti läheisiä. Lopputuloksena hän koki itsensä yksinäiseksi ja hylätyksi.

3.2 Liisa

Liisa on keski-ikäinen eronnut nainen, joka hakeutui terapiaan parisuhdekriisin vuoksi. Erään riidan jälkeen mies oli lähtenyt hänen luotaan. Tämän seurauksena Liisa ahdistui voimakkaasti ja tunsu itsensä huonoksi ja syylliseksi kaikkeen. Hänestä tuntui pahalta ajatella, että mies vihaisi häntä. Jo ensimmäisellä terapiakäynnillä hän myös totesi, että viha on hänelle vaikea asia, hän ei osaa vihata.

Liisa koki, että seurustelusuhteessa on jo pidempään ollut ristiriitaa. Toisaalta hän on kokenut hyvänä yhdessäolon läheisyyden, toisaalta häntä "pistäää vihaksi", kun suhteessa ei toteudu hänen toivomallaan tavalla yhdessä vietetty aika yhteisten tekemisten parissa. Hän on

toivonut mieheltään suurempaa sitoutumista ja hän on tuntenut olevansa suhteessaan ikään kuin hyväksikäytetty.

Terapeutti: Viha on ollut sinulle vaikea asia. Millä tavalla olet kokenut sen vaikeaksi?

Liisa: Ilmeisesti olen padonnut sisimpääni asioita, jotka olen kokenut epäoikeudenmukaisiksi itseä kohtaan. Mä en ole osannut välttämättä... Silloin kun oli fyysisesti terveempi, niin liikuntaan oon purkanut. Nyt kun on enemmän paikoillaan, niitä vihantuntemuksia ei osaa oikein mihinkään pistää.

T: Mitä se elämässä patoutunut tunne sinussa aiheuttaa?

L: Ne oli ihan sellaisia fyysisiä. Rintaa puristi, oli pala kurkussa. Sellaista voimatto muutta.

T: Minkälaisiin tilanteisiin liittyen tällaista oli?

L: Ihmissuhteisiin eritoten, ja työelämässä.

T: Mitä ihmissuhteessa olisit halunnut ilmaista, mitä patosit?

L: Häntä halusin miellyttää. En uskaltanut sanoa, että on huono olo, koska pelkäsin, että hän katoaa taas pois.

T: Tuntui, että hän tekee väärin sinua kohtaan, mutta sen ilmaiseminen oli sinulle vaikeaa.

L: Niin, tämä on se kuvio, että sitä tekee mitä vain, haluaa miellyttää, jotta toinen ei jättäisi. Kuitenkin sisällä on tunne, että toinen tekee väärin, mutta en uskalla sitä ilmaista ja mistä se sitten johtuu.

T: Jos ilmaisisit kritiikin, mitä siitä seuraisi?

L: En tiedä, mitä siitä seuraa, mutta mä pelkäsin, että toinen jättää.

Liisa: Sitä ei osaa purkaa sisältään sitä vihan tunnetta mitä on. Ajattelen, että mä en osaa vihata. Viha ei kannata mihinkään. Ei hyödytä, syö vain itseä.

T: Onko sellaista asiaa, josta voit tulla vihaiseksi siten, että koet sen oikeutetuksi?

L: Työpaikalla..... (kertoo esimerkin)

Liisa kuvaa myös tilanteita elämässään, jolloin sisälle padottu vihaisuus yhtäkkiä voimakkaasti purkautuu: "pato murtuu, tulee pimeä kohta" ja pitää toimia fyysisesti, paiskoa esineitä. Jälkeenpäin hän tuntee häpeää omasta käytöksestään ja syyllisyyttä siitä, kun on pahoittanut toisen mielen.

Liisa: Siinä riitatilanteessa tuli niin kuin pimeä kohta. Heittelin kirjahyllystä tavaroita. Sain fyysisen raivon. Mitta oli niin täysi.

Terapeutti: Minkälainen tilanne saattaa tähän johtaa?

L: Kun mun oma tahto ei toteudukaan. Pitkältä ajalta koen, ettei mikään mene niin kuin haluaisin. Sitten jossain kohtaa räjähtää. Onko se sitten kuin lapsen käyttäytymistä, sellainen raivo. Vai onko se sieltä isän ja äidin käyttäytymisestä, kun äitikin aina paiskoi.

T: Niin, että olisit saanut heiltä mallin?

L: Niin mä olen sitä itse järkeillyt. Molemmat vanhemmat olivat äkkinäisiä. Äkkiä tapeltiin, äkkiä lepyttiin. Se oli sellaista räiskintää.

Liisa: Kun on pitkään, ettei mikään mene niin kuin haluan. Kuorma kasvaa. Sitten ei enää hallitse omia vihan tunteita. Tulee tunne, että pitäisi jotain tehdä, purkaa konkreettisesti.

Terapeutti: Minkä sä koet tässä pulmallisena?

L: Jotenkin sen, että kuinka voin käyttäytyä näin. Se on väärin. Niin ei saa tehdä. Asiat pitäisi voida puhua selväksi. Häpeän itseäni ja käytöstäni. Nousee syyllisyyttä, että on tuonut toiselle mielipahaa.

L: Toivon, että olisi vahvuutta itsellä, että pystyisi sanomaan, että sä käytät mua hyväksi tai että tää ei toimi näin. Että pystyisi pitämään puolensa siinä tilanteessa, kun tulee kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti.

Tutkittaessa Liisan lapsuutta hän kertoi toisaalta kokeneensa turvallisuutta, mutta se saattoi hyvin äkillisesti kadota vanhempien riitojen aikana. Vanhemmat olivat olleet temperamenttisia ihmisiä, jotka suuttuivat nopeasti ja riidellessään huusivat ja paiskoivat esineitä. Liisa pelkäsi näitä hirveitä riitoja, itki ja toisaalta hän häpesi, kun heidän kotonaan tapeltiin. Lapsuudessa Liisalle oli ollut vaikea asia myös se, että hänelle rakas ja läheinen isä antoi hänelle piiskaa, eikä hän ymmärtänyt, mistä syystä häntä piiskattiin. Terapiassa tämän asian muistelemisen tuntuu edelleen hyvin vaikealta.

Terapeutti: Olet sanonut, ettet osaa vihata. Mikä sen tekee vaikeaksi? Tunnet kuitenkin niitä tunteita. Onko se tunteen ilmaiseminen, vai pelkätkö, että se menee hallitsemat

tomaksi, vai mikä?

Liisa: Olenko lukenut niin paljon, että viha katkeroittaa, syö elämän laatua. En halua. Tai sitten koko ajan vihaa, mutta ei tiedosta sitä.

T: Varmasti se jos jatkuvasti on vihainen, se kyllä kalvaa. Mutta jos on sellainen tilanne, jossa toinen loukkaa tai pitää puolustautua. Vihaa on monenlaista...

L: Sitäkin mä mietin, että kuinka paljon mä varmaan vihasin silloin, kun mua piiskattiin. Että kuinka paljon mulla sitten oli sellaista vihaa, kun mua kohtaan tehdään niin. Että onko se sieltä jotenkin, että pitää niellä sekin viha, kun ei voinut isää ja äitiä kohtaan olla niin vihainen kuin oli. Se lapsi ei voinut näyttää sitä vihaansa. Siinä hakattiin se viha.

T: Niin, lapsen oli pakko alistua. Mutta kyllä lapsessa tunteita nousee, kun lyödään.

L: Kyllä mä muistan sen itkun, sen katkeran itkun siitä kun piiskattiin. Kyllä se kauhealta tuntui.

T: Saatko vielä siitä tunteesta elävästi kiinni?

L: En mä varmaan pysty ajattelemaankaan

T: Jos rohkenisit. Voisitko tavoittaa sen mielikuvan, että voisit nyt aikuisena ilmaista vanhemmalle sen, mitä olet lapsena tuntenut?

L: Niin, ja juuri se, kun se oli isä, joka piiskasi. Olin isän tyttö.

T: Niin, siinä oli se ristiriita. Toisaalta tykkäsit isästä ja toisaalta hän teki sinulle näin. Pystytkö luomaan mielikuvan isästäsi tuossa tuolissa. Mitä sanoisit isälle?

L: Pitäisi sanoa, kuinka väärin teit.... Se on jossain niin syvällä tuolla, se ääretön mielihaha. Se kipua. Se nöyryytys. Mitä isä haki piiskaamisella, en ymmärrä.

Liisa tunnistaa myös aikuisiällä riitatilanteissa hänessä viriävän samankaltaisia tunteita:

Terapeutti: Mitä jos puhuisit suoraan?

Liisa: On pelkoa. Jännittää ilmaista asioita. Kuinka toinen reagoisi asioihin.

Terapeutti: Mitä pahimmillaan voisi tapahtua?

Liisa: Ei mies käsiksi käy, mutta hän osaa huutaa pahasti. Pelkään huutamista, menen lukkoon, alan itkemään. Tulee pienen lapsen mielikuva: mitä paha olen tehnyt, kun huudat. En osaa suhtautua toisen kiukkuun.

Vaikka parisuhde oli jo käytännössä päättynyt, Liisalla oli ristiriitainen olo: toisaalta hän toivoi suhteen uudelleen lähentyvän, toisaalta monet pettymykset ja kiukustumiset olivat

mielessä. Ratkaisematon tilanne kuormitti mieltä. Hän yritti olla ajattelematta koko asiaa, tuntematta mitään, kuitenkin asia kalvoi. Hän toisaalta muisti aiemmin elämässään vastaavassa tilanteessa saaneensa nimenomaan tunteista voimaa. Mukaan tuli myös luopumisen surua.

Liisa: Joskus tuntuu, että se kuolema olisi ollut helpompi kuin tää ero, olla elävän leski. Se on ollut niin vaikea taival tämä, että.

Terapeutti: Onko ero siinä, että kun joku kuolee, se on sitten lopullista?

L: Sen suree sitten.

T: Sen suree, ja sitten voi mennä eteenpäin.

L: Niin, se justiin, että se tekee siitä jotenkin help..., ei se koskaan helppoa ole, mutta erilaisen. Se suru tulee niin voimakkaana. Että nyt on tämä tällainen kiduttava olotila, että toinen on kumminkin mukana.

T: Niin että sä et ole alkanut tätä tilannetta sillai surra, kun sulla on toisaalta ajatus, että jos tää jatkuu, ja toisaalta ajatus, että jos tää ei jatku?

L: Mutta tavallaan mä olen tehnyt sellaista hautaamista, että mä olen niin kuin pikku hiljaa haudannut. Ja silloin, kun sen X:n kanssa tuli ero, niin mä ihan oikeasti otin tavaroita ja mä niin totaalisesti, mä kaivoin kuopan ja laitoin ne tavarat sinne ja mä istutin puun päälle.

T: Oliko se helpottavaa?

L: Kyllä se oli tavallaan. Mä itkin siellä ja aivan kuin hautasin sen.

T: Jos sä mietit sitä edellistä suhdetta ja tätä nykyistä. Mistä sä sait silloin sen puhdin tosiaan kaivaa sen montun ja haudata niitä tavaroita ja konkreettisesti tehdä sitä eroa?

L: Mä olin niin katkera ja vihainen.

T: Niin että sä sait siitä sen voiman.

L: Niin, että tavallaan kun suuttuu oikein totaalisesti. Ja toisaalta on armottoman pettynyt. Se oli kauhean katkeraa se koko suhde. En tiedä, oliko se katkerampaa kuin tämä.

T: Sä sait niistä omista tunteistasi voimaa. Vihahan on voimakas tunne, joka panee toimimaan.

L: Että tavallaan nyt, kun on nääntynyt vihaamaan ketään eikä se toisaalta hyödytä mitään. Mutta ehkä se auttaisi irti pääsemään, kun osaisi niin kuin.

T: Sä puhut, että pisti vihaksi, mutta sen vihan kokeminen ja tunteen osoittaminen on ollut vaimennettua.

L: Mä olen miettinyt, että nyt on ollut aika tasaista, että mä en oikein tunne mitään, että onko tämä lääkitys tehnyt sen.

T: Voisiko se olla sellaista, että sä suojelet itseäsi voimakkaalta tuntemiselta, jos pelottaa tehdä ratkaisuja?

L: Kyllä se sitä voi olla. Haen muuta ajateltavaa, että en pyöri niin paljon oman navan ympärillä ja omissa tunteissa.

3.2.1 Ylikontrolloidun vihan kuvaus tunneteorian valossa

Liisan on ollut elämänsä aikana vaikea ilmaista miessuhteissaan omaa vihaisuuttaan, vaikka hän on kokenut tulleeensa epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi. Hän on padonnut kielteiset tunteet sisäänsä. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan ilmaisematon viha on erityisen ongelmallista silloin, kun se kasautuu ajan kuluessa suhteessa tärkeään ihmiseen ja liittyy kohtaamattomiin tarpeisiin luottamuksen, autonomian, kompetenssin, identiteetin ja läheisyyden alueilla. Vihan tunteiden ylikontrollointi voi johtaa omien mielipiteiden ilmaisematta jättämiseen niin tarpeiden, toiveiden kuin ajatustenkin osalta. Vihan kokeminen voi olla uhkaavaa, koska se viestii mahdollisuudesta kohdata paheksuntaa tai tulla hylätyksi. Liisa ylikontrolloi vihantunnettaan, koska hän pelkäsi miehen muutoin jättävän hänet ja hän oli epävarma siitä, kuinka selviäisi yksin.

Liisa käytti terapiatunneilla usein ilmaisua "pistää vihaksi" puhuessaan mieheen liittyvistä asioista. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan ihminen saattaa etäännyttää itseään vihantunteesta kroonisesti moittimalla tai valittamalla ihmisistä tai tilanteista. Moittiminen on yleensä merkki selvittämättömästä kaunasta ja valittaminen on loukkaantumisen, surullisuuden ja vihan yhteensulautumaa. Terapiassa Liisa tunnisti sekundaarisen kiukuntunteen alta omaa turhautumistaan ja pettymystään odotuksissaan. miehelle hän ei kuitenkaan kyennyt ilmaisemaan asioita kasvokkain, vaan hän lähetti tekstiviestejä.

Liisan suhtautumista omiin vihantunteisiinsa värjivät myös kokemukset lapsuuden kodista. Vanhempien vihaisuus on tuntunut pelottavalta ja hävettävältä. Samoja tunteita nousee esille myös aikuisiän riitatilanteissa. Lapsena omien vihantunteiden ilmaiseminen

piiskaustilanteissa on ollut mahdotonta; terapiassakaan tätä primaarin vihan ilmaisua isää kohtaan ei tapahtunut.

Parisuhteen jo käytännössä päätyttyä Liisan tunteiden ylikontrollointi johti siihen, että hän vältti myös selvittämästä itselleen, mitä hän oikeasti itse tarvitsee, tahtoo ja ajattelee tässä tilanteessa. Sen sijaan hän jäi voimattomana odottamaan, mitä mies tilanteessa mahdollisesti tulisi tekemään. Hän kielsi rationaalisesti itseltään vihaisuuden, totesi itselleen, ettei viha hyödytä. Kuitenkin hän sai muistoissaan tuntumaa myös vihan voimaannuttavaan vaikutukseen.

Liisan kohdalla oli kyse ihmissuhteeseen liittyvän primaarin ja sekundaarisen vihan ylikontrolloimisen ongelmista, koska hän pelkäsi vihan ilmaisemisen seurauksia. Toisaalta hän myös häpesi ja tunsi syyllisyyttä tilanteissa, joissa pitkään padottu vihaisuus voimakkaasti purkautui. Terapiassa tuli ymmärretyksi, miksi näin oli. Liisa sai terapiassa myös kosketusta parisuhteen ristiriitatilanteessa omassa itsessä olevaan vahvaan ja heikkoon puoleen. Hän koki vahvan puolen itsessään vahvistuneen. Vahva puoli kokee, ettei tarvitse ketään, pärjää yksinkin ja toisen tekemiset ärsyttävät ja jäävät kalvamaan. Tulee ajatus, onko pakko tuota katsella! Heikko puoli itsessä kaipaa läheisyyttä, kerjää rakkautta ja jännittää elämää. Liisan luottamus omaan selviytymiseensä eron jälkeenkin vahvistui.

3.3 Virve

Virve oli 30-vuotias naimaton nainen, joka tuli terapiaan masentuneena. Hän oli kärsinyt voimattomuudesta työssään sekä henkisesti kuluttavista työttömyysjaksoista. Silmiinpistävää oli hänen parisuhteeton elämänsähistoriansa. Yksinäisyyteensä kyllästyneenä hän oli etsinyt miesystävän netistä 6 kk aikaisemmin. Terapiaan tullessaan Virvellä olivat aktivoituneina hylättynä olemisen mielikuvat sekä menetyksen kokemukset. Virve itki, oli tuskainen ja kertoi vanhempiensa avioerosta. Vanhemmat olivat eronneet, kun hän oli 12-vuotias. Avioero oli merkinnyt Virvelle isän menetystä sekä samalla luottamuksen menettämistä miehiin. Isä oli jättänyt perheen ja lopettanut yhteydenpidon Virveen kokonaan hyvin nopeasti eron jälkeen. Tapahtumasta oli kulunut 18 vuotta, eikä yhteyttä isään edelleenkään ollut isän muutaman vuoden takaista lähestymisyritystä lukuun ottamatta. Vihan ja surunsävyiset muistot isästä avioeron jälkeisiltä ajoilta nousivat terapiassa elävästi esille Virven kertomuksessa.

Virve: Että siinä sitten välillä, kun isä lähti ja niitä tapaamisia oli niin kyllähän me silloin tällöin sille soitettiin, lapset, mitä lie typeriä asioita soitettiin siis ei mihinään nimes liikaa. En muista kuin muutamia kertoja. Ne vastaukset ovat olleet sellaisia, että ei kuulu hänelle, ei kiinnosta, et ne oli tosi tyrmäviä ne sen puhelut sitten ja.. Et jos joskus pyysi kyytiä, mäkin silloin luistelin aktiivisesti ja tekojäärädalla olis ollut harjoitukset niin, jos kyytiä soitti niin se sano, että ei se onnistu. Mutta se kyyditsi uutta tytärtään kouluun ja uutta avovaimoaan sitten mennen tullen töihin, että kyllä toiset sai siltä sitten sitä kyytiä. Mut ei me ja... Yks kauheimpia kokemuksia oli se kun mentiin linja-autolla terveyskeskukseen, muistaakseni Joono oli aivan älyttömän kuumeessa niin isä ajaa vaan autolla ohi, kun me seistään bussipysäkillä. Niin niissä tapaamisissa ihan selkeesti se valehteli mulle.

Terapeutti: Mistä asioista?

V: No sen mä muistan, että se sano, että on yrittänyt saada meidän huoltajuuden. Ja sitte se, että... toi bussipysäkki juttu on yks kauheimmista kokemuksista mitä on tapahtunut.

T: Mitä sä sanoisit sun isälles, jos hän istuisi nyt tässä huoneessa?

V: No esim. Siellä bussipysäkillä... Isä ajoi työksen, et sillä oli aina skarppi katse. Et miten se voi tehdä tällaista omille lapsilleen?

Virve oli kohdannut välinpitämättömyyttä, hylkäämistä ja valehtelua. Hän koki, että isä oli pettänyt hänet rakkaudessa ja luottamuksessa. Virve purki terapiassa edelleen muistojaan muutamista tapaamisista isänsä kanssa 12-vuotiaana vanhempien avioeron jälkeen. Hän oli petetty ja surullinen vanhempiensa erosta. Virvellä oli näissä tapaamisissa kova tarve saada isältään rakkautta, ja hän yritti saada sitä mm. kertomalla isälleen hyvästä koulumenestyksestään – asiasta, jota isä tapaamisissa Virveltä kyseli. Koulumenestyksestä kertominen ei tuonut Virvelle kokemusta hyväksytyksi tulemisesta. Turhautuneena hän oli vuodattanut pahaan oloaan isälleen.

Terapeutti: Jäikö sulle jotenkin syyllinen olo tai että otitko sä vastuuta siitä tilanteesta, että et ollut riittävän hyvä tai kelvannut isällesi? Jäikö siitä sulle syyllisyyttä, että ei ole riittävän hyvä?

Virve: Kai siinä jotain sellaista oli, vaikka en osaa sitä yhdistää. Ne tapaamiset sitten, mitä me nähtiin niin mä olin niissä tosi ilkeä, että niin.. mulla oli niin paha olla

varmasti niin niin mä sitten sanoin ja ilkeilin negatiivisia asioita hänestä ittestään ja hänen aviorikoksestaan ja tästä uudesta perheestä ja hänestä ittestään tietysti ja hänen työstään ja kaikesta.

T: Miltä susta tuntui näissä tapaamisissa, kun sanoit näitä asioita isälle. Mitkä sun tunteet oli?

V: Kyllä mua jotenkin helpotti, että mä sain laitettua sille ilkeesti. Ehkä mä sain jotenkin kosta sen, että hän on saanut pahan olon aikaiseksi mulle, että tällasta. Se sitten jonkun verran yritti vähätellä äitiä ja hänen asioitansa, häntä kasvattajana ja ihmisenä.

T: Miltä susta tuntui se, että isä syytti äitiä siinä kohtaa?

V: No se tuota niin se oli ihan tuulesta temmattua.

T: Mitä sä ajattelit isästäsi siinä kohtaa?

V: Se valehtelee, se on tyhmä. Mitä äiti on tehnyt meidän eteen niin sitä ei voi samana päivänä puhua siitä mitä se on tehnyt meidän eteen. Eriarvoinen kuin äiti, ettei sillä ole mitään mahdollisuutta arvostella sitä ja tietenkin puolustavalla kannalla.. Sillä lailla mä purin sitä paha oloa. Yleensä me aina itkettiin minä, äiti ja Joono tapaamisten jälkeen. Muistan sen, että istuttiin ja itkettiin, että ei se tinttailu riittänyt.

T: Riittänyt mihin?

V: Purkamaan sitä mun paha oloani. Ja se, että se anto mun tinttailla ja otti ne vastaan ne mun tinttailut ja yritti laittaa vastaankin.. Niin sitä mä oon ajatellut, että hän ei osannu olla se aikuinen niissä tilanteissa. Hän tuli jotenkin mun tasolle tai mä nousin sen tasolle, et se ei osannut olla aikuinen.

T: Miltä se tuntui, että isä ei osannut olla se aikuinen?

V: Se varmasti todistaa sitä sen kypsymättömyyttä.

T: Olitko sä pettynyt?

V: No en mää välttämättä pettynyt ollu siinä mielessä, koska mä koin, että mä voitin sen aina. Mä panin niin pahoja, että tuota niin niin, että mä voitin sen siinä ilkeilyssä. Mä vaan ajattelin, että se on heikko. Vaikeeta varmasti ollut sillekin. Joono oli aina hyvin hiljainen niissä tapaamisissa, että sille valitettavasti ei paljon suvuoroa sitten tullut.

Terapiatilanteessa Virven oli vaikea tuoda esille primaareja tunteitaan, vihaa ja surua. Virven kertomuksessa eli kuitenkin käsin kosketeltavasti vihan ja surun sekoitus, joka oli jäänyt

selvittämättä 12-vuotiaana. Virve oli toki yrittänyt purkaa vihaansa isälleen avioeron jälkeen siinä onnistumatta. Jäljellä olivat nyt jumiutunut viha, suru ja katkeruus.

Terapeutti: No siinä vaiheessa, kun ne tapaamiset isän kanssa alkoivat vähenemään ja viimein loppuivat, jäikö sulla siinä semmoinen olo, että se paha olo on sussa, että se ei purkaannu missään vaiheessa suhteessa isään?

Virve: Joo ei varmaan. Siitä varmaan tähän päivään juontaa juurensa just se, että niin mä en näytä sitä, jos mua loukataan tai sitä, että se viha on jossain tuolla niin syvällä, että mä en edes tunnista sitä, että mä tunnistan vaan katkeruuden. Että ei oo mitään väylää mihin mä sen paan.. On mulla mielestäni ollut jonkinasteinen murrosikä, mutta en mä mielestäni oo mikään paha ollut. En mä siinäkään halunnut vaikeuttaa mun äitin elämää mitä sillä jo siinä oli.

Virve oli jäänyt yksin vaikeiden vihan tunteidensa kanssa lapsuus- ja teini-iässä, ja se näkyi hänen kertomuksessaan jumiutuneena katkeruutena ja avuttomuutena. Terapian tavoitteeksi tässä vaiheessa nousi näiden kokemusten tunnistaminen ja läpi eläminen yhdessä terapeutin kanssa. Viha ryöpsähteli esille hetkittäin, vaikka Virve oli todennut aikaisemmin terapiassaan, ettei hän edes tunnista vihaansa. Virve kertoi muun muassa kiukkuisena tilanteen, jossa aikuisena veljen luona vieraillessaan isä oli puhelimitse toivonut tapaavansa Virven. Tapaus oli sattunut muutama vuosi ennen terapiaan tuloa.

Virve: Joona antoi mulle puhelimen, että puhu säkin nyt isälle jotakin. Ja tuota niin sydän jyskytti tietysti aivan hirveesti ja tuota kyllä mä koen, että sitäkin jotenkin jännitti. No jotakin se kyseli, että mitä kuuluu ja muistaakseni hän ehdotti silloin tapaamista. Ja tuota niin mullehan tää tuli tosi yllättäen tää tilanne. Ja mä sitten sanoin sille, mitä kaikkea sylki suuhun toi, mutta mä olin rauhallinen siinä ja niinku mielestäni asiallinen, mutta totta kai se katkeruus tuli siinä läpitte ja mä niinku sitte sanoin, että no minkähän takia? Että mä sanoin sille, että sä oot nyt pakottanut mut 15 vuotta, mä en muista n. 15 vuotta, et sä oot nyt pakottanut mut 15 vuotta elämään ilman sua. Niin, että mä en osaa ajatella, että minkälainen rooli sulla vois mun elämässäni enää olla, kun sä oot niin totaalaisesti tästä mun elämästäni paennut.

Isän lähestymisyritys nosti menneet, käsittelemättömät muistot Virven mieleen. Isä yritti lähestyä, mutta suhteen uudelleen rakentaminen oli Virvelle vielä liian aikaista käsittelemättömien pettymysten ja hylkäämiskokemusten vuoksi.

Terapeutti: Miltä susta tuntui kun sä sanoit isällesi näin?

Virve: No mä niin kuin yllätyin, että mä sain niinku sanottua, että mä en ollu edes sitä asiaa noilla sanoilla ajatellut. Mä niinku osasin niinku selkeesti ja kuitenkin, no mahto olla vähän ilkeesti, mut kuitenkin, et mikä se tilanne oikeesti oli. Mä oon sitä mieltä, että mun on hirmu vaikee...en mä tartte mitään viiskuuskymppistä mieskaveria, jonka kanssa pitäis niinku, jonka tuntee jostain, että...niin niin, et miten tollanen henkilö vois ottaa jotain tuttavan roolia tai miten se pystyis ottamaan jotain isän roolia, koska tosiaan, jos välissä on 15 vuotta, että ollaan nähty pari kertaa niin voi luoja siinä välissä olis sitä isää tarvittu.

T: Tuntuuko susta siinä vihaselle? Vihastuitko sä siinä, kun isä ehdotti tapaamista?

V: Kyllä mä niinku arvelin, että se sitä ehdottaa, kun se puhelin mulle tökättiin. Mä ajattelin, että tässä se asia nyt on mitä kenties oltiin mun selän takana junailtu. Että jos se on siitä sitten Joonan kanssa sopinut, että silloin kannattaa soittaa, että silloin mä siinä oon ja silloin saadaan puhelin tökättyä mun kätehen. En ollu sillai vihainen, että se oli jotenkin alistuva siinä tilanteessa. Mä uskon, että se ittekin sen tajus, että näinhän se on. Mä en tosiaan osaisi ajatella sitä jonaki viiskuuskymppisenä miehenä, mitenkä Joonan ajattelee, et se on vaan joku mies joka soittaa sille silloin tällöin, et mitä sulle kuuluu? ootko ollu keikoilla? että niinku musiikkikeikoilla...

Virven ajatuksissa suhteessa isäänsä kuvastui vahvasti epäluottamus ja kohtaamattomat tarpeet.

Terapeutti: Mitä sä tarvitsisit isältäsi nyt? Mikä olisi se sun tarve?

Virve: Miehen mallia ja sitä, että miehiin voisi luottaa, et sellasta mä tarttisin. Mutta eihän se pysty sitä enää antaa. Et mä tarttisin siltä selityksiä miljoonaan miksi kysymykseen ja tuota ei myöskään se taloudellinen tuki mitenkään mahdotonta olisi. Liiton rahan saaminen kestää ja kestää ja kestää. Tällaiselle itsenäiselle, itsenäisenä naisena tottuneelle on aivan hirveetä olla niinkun toisen rahoilla, että niinku Lassen rahoilla, että se on tosi inhottavaa mulle, että ei oo sillä tavalla, että pystyisi lainaamaan keneltäkään. Et äitillä ei oo ja Joonalla ei oo ja ei mulla oo sitte muita keneltä voisi lainata.

Tukee ja en tiedä ittekään.

T: Että semmosta puuttuvaa isää mikä isä voisi olla, rakastava isä, tukeva isä, isä joka välittää, joka osaisi puhua sun kanssa. Se on tosi surullista, että sun isä ei ole ollut läsnä.

Virvellä oli ristiriitaisia tunteita. Hän oli odottanut isän syntymäpäiväsoittoja ja tapaamista joskus. Muutama vuosi sitten, kun viimein isä halusi puhua Virvelle puhelimesta, hän halusikin antaa samalla mitalla takaisin ja kieltäytyä. Kyse oli jumiutuneesta tiedostamattomasta instrumentaalisesta vihasta.

Virve: Sinänsä jotenkin jopa ironista, että niin paljon kun mä oon.. no taaski se niinku se pikku Virve tosiaan odotti sitä synttärisoittoa esimerkiksi, mut se, että sitte niin paljon, kun mä oon elämäni aikana odottanut sitä, että tavattas, niin sitte kun se tulee niin sitten mä sanon, että ei. Että niinku monethan on tässä elämän aikana mullekin sanonu, että kyllä sille vielä tulee se aika, että se haluaa olla meihin yhteydessä, että muistaa, että pirsatti, että hänkin on vissiin kaks kersaa tähän maailmaan tehenny, että mä oon niinku ajatellu, että ei sille sitä aikaa tuu, että kyllä toiset pääsee tässä elämässä helpolla, että mä en oo uskonu, että sille se aika tulisi. Eikä tiedä tuleekokaan - eihän se ole kuin yks tapaamisehdotus muistaakseni 2 vuotta sitten.

Virvellä oli tarve antaa isälleen samalla mitalla takaisin. Koska isä oli hylännyt hänet, hän halusi hylätä isänsä. Virven oli vaikea ymmärtää, että hänen avoin vihan ilmaisunsa johtaisi siihen, että isä tulisi entistä etäisemmäksi.

Terapeutti: Se on aika merkittävä asia, että toisaalta se kauhee jano ja odotus, että isä ehdottaisi sitä tapaamista, että välittäis sen verran, että pyytäis sitä tapaamista, että siinä voi käydä niin, että kun on hylätty niin hylkää.

Virve: mm... Mä uskon, että se olis aika luonnollinen reaktio, että vihdoinkin kun pääsee muka itte tilanteen herraksi vaikuttamaan siihen niin sitte nauttii siitä vallasta ja sanoo sen ei.

Yllättäen muutaman vuoden hiljaiselon jälkeen Virvelle oli tullut yllättävä yhteydenotto isältään. Virve oli saanut tekstiviestionnittelut häneltä nimipäivänään. Tämä oli häkellyttänyt

Virveä. Hän oli pettynyt, kun oli 'salaa pikkutyön lailla' jälleen kerran odottanut syntymäpäiväonnitteluja isältään muutamaa päivää aikaisemmin.

Virve: No tuossa lauantaina, kun mulla oli nimipäivä niin tuota isseeltä tuli mulle viesti. Että ilmeisesti siinä nyt on tullut sellainen kausi, että se haluais ottaa yhteyttä, että siltä tuli semmonen, että hyvää nimipäivää Virve ja tota niin sitten mä siinä mietin, että isänpäivä oli sunnuntai, mutta en mä pysty vielä sille isä-titteliä niinku antamaan. Mä sitte yritin lähettää sille lauantaina viestin takaisin, että kiitos, mutta se ei sitten mennyt perille. Mä kaks kertaa yritin, mutta se ei mennyt perille. Mut niin nyt kävi, enkä mä pannut sunnuntaina sille mitään viestiä.

Terapeutti: Miltä se tuntui, kun sait häneltä sen viestin?

V: Sinänsä hassua, että tuli nimipäiväonnittelu, kun se syntypäivä on mun mielestä tärkeempi. Ehkä hän ei muista, koska se oli sitten..

T: Olitko vähän loukkaantunut siitä?

V: No joo. Synttärinä mä salaa odotin. Häkeltynyt lähinnä, ihmeissäni.

T: Jotakin siellä sun isälle on tapahtumassa. Ainakin hän varmasti miettii ja on miettinyt sinua. Tai kun hän yrittää tällä tavalla lähestyä sinua. Jotenkinhan se on myös viesti siitä, että väylä on auki sieltä suunnasta, että jos tulee jossakin vaiheessa semmoinen olo, että oot valmis tai haluat puhua niin se vois onnistua.

3.3.1 Primaari ja instrumentaalinen jumiutunut viha tunneteorian valossa

Virven kyynelten takana oli hänen ilmaisematon pitkittynyt vihansa, joka kumpusi isän menetyksestä avioeron myötä. Hän oli jäänyt vaille isän rakkautta ja tukea. Greenberg ja Paivio (1997) toteavat pitkittyneen, ilmaisematta jääneen vihan kasautumisen läheisen ihmisen suhteen olevan ongelmallista, kun siihen liittyvät kohtaamattomat tarpeet. Heidän mukaansa tämä voi tuoda ongelmia esimerkiksi luottamuksen rakentumisen suhteen. Virve toi esille kertomuksessaan epäluottamuksen tunteita suhteessa isäänsä. Edelleen Greenberg ja Paivio (1997) toteavat, että ilmaisematon viha ja kohtaamattomat tarpeet pysyvät kuin ”unfinished business”, jotka aktivoituvat tilanteissa, jotka muistuttavat henkilöä menneestä, loppuun käsittelemättömästä tapahtumasta. Kun tämä tapahtuu, aikaisemmat häiriintyneet toimintapyrkimykset tulevat voimaan. Kuitenkin vihan ilmaiseminen kyseessä olevassa tilanteessa on luultavasti epäsuoraa ja hedelmätöntä, koska nyt aktivoitunut viha on asianmukaista menneeseen tilanteeseen liittyen, ei enää nykyisessä tilanteessa.

Virvellä ei ollut toimivaa adaptiivista yhteyttä vihan tunteeseen eikä keinoja selviytyä jumiutuneen vihan kanssa. Virve kykeni kertomuksen tapaan selittämään, mitä hänelle tapahtui, mutta tunteiden läpieläminen ja toimivampien selviytymiskeinojen sisäistäminen tuottivat hänelle vaikeuksia. Virve tiedosti olevansa katkera ja tunteen liittyvän hänen kohtaamiinsa vääryyksiin. Greenberg ja Paivio (1997) toteavat, että jotkut potilaat tiedostavat vihan liittyvän havaittuihin vääryyksiin ja tarpeisiin, joita ei ole kohdattu, mutta kroonisesti tukahduttavat sen, mistä seuraa katkeruutta. Virvellä vihan tukahduttaminen näyttäytyi muun muassa vihan ilmaisun keskeytymisellä: hän saattoi älyllistää tunnekokemustaan tai vaihtaa puheenaihetta suojatakseen haavoittuvuuttaan. Virven vihan ja katkeruuden takana olivat aistittavissa suru ja häpeä primaarimpina tunteina. Kokonaisuudessaan käsittelemättömät ydintunteet ja tunteiden ylikontrollointi olivat osaltaan johtaneet Virven pitkäaikaiseen masennukseen.

Virven kertomuksessa näyttäytyi myös instrumentaalinen viha. Instrumentaaliseen vihaan oli sekoittunut kohtaamattomista tarpeista syntyneitä primääria vihaa. Terapiatilanteessa vaikutti siltä, että Virve yritti antaa samalla mitalla takaisin isälleen, kuin hän itse oli joutunut isän taholta kokemaan. Instrumentaalisen vihan funktion ymmärtäminen on ollut Virvelle keskeinen oivallus osana hänen vihaproblematiikkaansa. Instrumentaalisen vihan purkaminen on avannut väylää lähteä terapiassa työstämään rakentavampaa ja paremmin nykyelämää palvelevaa tapaa päästä keskustelemaan isänsä kanssa.

Virven itsetunto oli syvästi vaurioitunut ja hän koki itsensä epäarakastettavana. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan viha kumpuaa osittain turhautumisesta ja huonoista vaikutusmahdollisuuksista tilanteissa sekä primaari viha havaitusta vääryydestä, väärin tekemisestä ja kohtaamattomista tarpeista. Virve eli kokemuksissaan näitä pelkoja, loukkaantumista ja menetettyä luottamusta. Tilannetta hankaloitti isän kyvyttömyys käsitellä asioita avoimesti. Virve oli siis jäänyt kovin yksinäiseksi ja avuttomaksi näiden kokemustensa kanssa. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan viha, joka liittyy hylätyksi joutumiseen tai petokseen, sekoittuu usein suruun ja joskus pelkoon ja tuhoon. Petos ja hylkääminen sisältävät paitsi syvää loukkaantumista ja haavoittuvuuden tunteita yhtäkkisen tuen menettämisen vuoksi, myös menetettyä luottamusta ja tuhoa itsetunnolle. Uhri näkee itsensä petettynä, epäarakastettavana, ei-viehättävänä, torjuttuna jne. Velvollisuuksia ja odotuksia ei ole täytetty, vaan lupaukset on rikottu.

Virve sai rohkeutta terapian tukemana ottaa yhteyttä isäänsä. Instrumentaalisen vihan ymmärtäminen osana Virven epädaptiivista toimintaa antoi hänelle rohkeutta lähteä keskustelemaan niissä puitteissa isänsä kanssa, jotka nyt olivat tarjolla. Pian kävi ilmi, etteivät isän vuorovaikutustaidot olleet kohentuneet vuosien varrella ja keskustelun eteenpäin vieminen oli paljolti Virvestä kiinni. Virven haasteeksi terapiassa nousi isänsä hyväksyminen nykytilanteessaan niine vuorovaikutustaitoineen, jotka isällä olivat. Terapia on pitkäkestoinen, ja keskeinen tavoite on edelleen vihan ja surun tunteiden tunnistaminen, niiden purkaminen sekä nykyistä elämää paremmin palvelevien selviytymiskeinojen opetteleminen.

3.4 Riitta

Riitta on keski-ikäinen, naimisissa oleva nainen, joka hakeutui terapiaan uupumuksen ja masennuksen vuoksi. Riitan on ollut aina vaikea asettaa rajoja, ilmaista omia tarpeitaan ja sanoa ei. Terapiaan tullessaan hän koki itsensä "turraksi" ja emotionaalisesti kuolleeksi. Riitta on kokenut seksuaalisen hyväksikäytön ollessaan 10-vuotias. Hyväksikäyttäjät olivat Riitan miespuolisia serkkuja. Riitan äiti oli keskeyttänyt hyväksikäyttötilanteen ja lähtenyt pois paikalta sanaakaan sanomatta. Parisuhdeproblematiikkaa Riitalla on ollut pitkäkestoisesti. Hän kokee riittämättömyyttä ja arvottomuutta, jos ei kykene miellyttämään muita ihmisiä. Riitta on kasvanut ympäristössä, jossa tunteiden näyttäminen määriteltiin heikkoudeksi ja huonoksi käyttäytymiseksi.

Negatiivisten tunteiden ja vihan ilmaiseminen on ollut Riitalle aina vaikeaa. Hän pelkää, että vihan ilmaiseminen johtaa hylkäämiseen ja sosiaaliseen eristämiseen. Terapiaan tullessa hänellä olivat aktivoituneina hylätyksi ja hyväksikäytetyksi tulemiseen liittyvät mielikuvat. Ilmaisematta jäänyt ylikontrolloitu viha näkyi aluksi terapiassa omien mielipiteiden, tarpeiden ja toiveiden ilmaisemisen vaikeutena sekä passiivis-aggressiivisena käyttäytymisenä. Passiivinen aggressiivisuus näkyi terapiassa erilaisina vastarinnan muotoina, kuten välitehtävien tekemättä jättämisenä, istunnoilta myöhästelyinä sekä siinä, ettei hän suostunut istuntojen nauhoittamiseen.

Riitta on kokenut koko elämänsä ajan olleensa perheensä ja ympäristönsä hylkäämä ja väärinkohdeltu. Näihin kokemuksiin liittyviä tunteita, kuten vihaa, pelkoa ja häpeää hän ei ole kyennyt adekvaatisti ilmaisemaan. Ongelmatilanteissa hän jättää usein mielipiteensä

kertomatta ja sietää epäoikeudenmukaista kohtelua. Riitta kuvaa tilannetta kaupan kassajonossa, jossa kokee tulleen etuilluksi.

Terapeutti: Olet siis kokenut tullesi väärin kohdelluksi?

Riitta: Kyllä ja oon siihen niin tottunut että ottaa hermoon.

T: Ottaa hermoon?

R: On nyt sellainen olo, että voisin räjähtää mutten voi.

T: Mitä sitten tapahtuisi jos räjähtäisit nyt ja osoittaisit mitä tunnet juuri nyt?

R: Ei tässä tilanteessa kai mitään, mutta muualla ihmiset juoksisivat karkuun.

Potilas liikehtii levottomasti ja puristaa välillä tuolin käsinojaa.

Terapeutti: Mitä tunnet juuri nyt tällä hetkellä?

Riitta: Sanonko rehellisesti?

T: Kyllä.

R: Haluaisin huutaa ääneen ja hyppiä tasajalkaa.

Suhdetta jo kuolleeseen äitiinsä Riitta kuvaa sanoilla *etäinen* ja *turvaton*. Hän on kokenut äidin hylkäävänä ja mitätöivänä. Äiti on antanut kaiken huolenpitonsa ja huomionsa siskoille, eikä hän ole koskaan kelvannut äidille.

Riitta: Äidistä on vaikea puhua pahaa, kun on kuollut. Mutta kyllä lapsuusajat ja äiti usein mielessä on.

Terapeutti: Millaisia mielikuvia tulee mieleen?

R: Ahdistavia yleensä. Mä oon niissä yleensä kotini pihassa leikkimässä yksin, muilla on paljo hommaa, ettei ne ehdi mukaan. Mieleen muistuu, kun koulun jälkeen lähdin pyöräilemään kotoa kohti ja sitten kaaduin. Tuli iso haava polveen ja siitä vuosi verta. Kun tulin itkien kotio äiti seiso kädet puuskassa ja huusi, että oon myöhässä ja oon sotkenut itseni ja lisäsi, etteivät muut siskot laiminlyö kotiintuloaikoja.

R: ...Tällaista vääryyttä sattui usein ja sen jälkeen vain itkin ja itkin. Vanhemmallaki iällä äiti aina vertasi siskoja muhun, kun ne oli niin käytännöllisiä muka. En olisi voinu kohdella omia lapsiani niinkun se kohteli mua, joka oli sille ”täyttä ilmaa eikä siis yhtää mitää”.

Riitta: ...En kuitenkaan unohda koskaa sitäkää, miten jäin silloin pikkutyttönä maahan makaamaan, kun raiskaajat lähtivät ja äiti käänsi vain selkänsä.

Terapiassa sovellettiin myös Foan ja Rothbaumin (1998) kehittämää raiskauksen uhreille suunnattua hoitomallia. Hoitomalliin kuuluvien altistusmenetelmien avulla aktivoitiin asteittain traumamuistot, jolloin päästiin muovaamaan muistojen haitallisia tai vääristyneitä osia. Terapiassa käytettiin kokemuksellisenä työtapana muun muassa mielikuva-altistusta. Traumamuistot kohdattiin asteittain ja niitä elettiin uudelleen mielikuvissa, jolloin päästiin myös käsiksi trauman ja hyväksikäytön aiheuttamaan vihaan, pelkoon ja häpeään. Hyväksikäyttöön liittyviä vihan, pelon ja häpeän tunteita kohdattiin myös tyhjä tuoli - tekniikkaa käyttäen. Tunteiden ilmaisu aloitettiin vähemmän uhkaavasta tilanteesta. Vasta sen jälkeen Riitta kykeni ilmaisemaan primaaria vihaa hyväksikäyttäjiä kohtaan. Mielikuvien kautta Riitta myös opetteli tyynnyttelemään ja lohduttamaan itseään.

Foan ja Rothbaumin (1998) mukaan yritykset välttää tuskallisia muistoja ovat ominaisia ratkaisemattomille tilanteille, joihin liittyy trauma tai hyväksikäyttö. Aluksi tällainen välttely on itsesuojelua. Riitan kipeitä kokemuksia ei ole kohdattu, eikä hän ole kyennyt muuttamaan vihamielistä ympäristöään tai vielä oppimaan muita selviytymiskeinoja.

Terapeutti: Koet siis että puhuit kovalla äänellä??

Riitta: Kyllä.

T: Mitä tunnet juuri nyt?

R: Hävettää kun puhuin niin kovaa. Mutta en voinut sille mitään, koska tuntui piinaavalta muistella sitä tapahtumaa. Voisin todella määrätä kuolemantuomion heille. Tällaiset ajatukset pelottavat.

T: Mikä niissä pelottaa?

R: Se, että päästän kaiken ulos minulla ei ole enää ihmisiä ympärillä.

Riitta pelkäsi, että ”pinnan alla” oleva primaari viha paljastuisi muille, hän loukkaisi sillä muita ja joutuisi muiden hylkäämäksi. Psykoterapiaprosessin kuluessa Riitta kykeni istunnolla ilmaisemaan primaarin vihansa hyväksikäyttäjiä kohtaan, jolloin hän siirsi vastuun teosta hyväksikäyttäjille eikä syyllistänyt enää tapahtumasta itseään.

Riitta: Ajattelin ennen, että mussa oli syy, olin jotenkin aiheuttanu sen, ollut viettelevä.

Riitta: Mutta nyt kun tätä on käyty läpi niin paljo ja eihän se niin oo! Onhan mulla oikeus näihin kuolemantuomion ajatuksiin, joissa saa huutaa, että pilasitte mun elämän raakimukset!

Terapeutti: Kyllä sinulla on siihen täysi oikeus.

R: Nämä sukujuhlatkin, serkkuja kun katalat ovat, päätin jättää tänä vuonna kutsumatta eikä tavalliseen tapaan hymyillä ja puristaa kättä.

Riitta: (itkee) En oo ollutkaan sellanen langennu tyttö ku uskottelin, tavallinen vaa..

3.4.1 Hyväksikäytöstä kumpuavan vihan kuvaus tunneteorian valossa

Greenberg ja Paivio (1997) ovat esittäneet, että voimakkaiden kokemusten yhteydessä tunteiden ilmeneminen ja viriäminen tapahtuu eri tavoin kuin neutraalimpien, ei-traumaattisten kokemusten yhteydessä. Trauman kokeneilla tunteet eivät palvele tavanomaisella tavalla varoitusmerkkeinä, jotka ohjaisivat toimintaa. Tunteiden varoitusjärjestelmä voi trauman seurauksena tulla yliherkäksi, kun se tuottaa varoitussignaaleja, jotka eivät liity senhetkiseen tilanteeseen. Traumamuistot aktivoituvat ilman tietoista prosessointia. Tunteiden viriäminen sen hetkisessä tilanteessa irrallisena käynnistää traumamuistoja, ja ihminen joutuu jatkuvaan ylivireyden tilaan, jonka hallitsemiseksi hänellä ei ole riittävästi keinoja. Tästä seuraa, että trauman kokenut alkaa välttää tunteita ja pitää voimakkaita tunnekokemuksia vaarallisina. Riitan oli vaikea tavoittaa ja ilmaista traumakokemukseen liittyviä primääritunteita, kuten vihaa, häpeää ja pelkoa, joita psykoterapiassa pyrittiin tavoittamaan muun muassa kokemuksellisten työtapojen, kuten mielikuvatekniikoiden kautta.

Potilaat, jotka kärsivät traumasta tai hyväksikäytöstä, tukahduttavat Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan primäärin vihansa, saattavat pelätä musertuvansa tai menettävänsä hallinnan ja vahingoittavan itseään tai muita. Riitan vihan tunteiden ylikontrollointi liittyi ehdolliseen uskomukseen: "jos ilmaisen negatiiviset tunteeni muut hylkäävät minut". Vihan tunteiden ylikontrollointi johti siihen, ettei hän kyennyt ilmaisemaan tarpeitaan, toiveitaan ja negatiivisia tunteitaan, vaan pyrki miellyttämään muita.

Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan automaattinen vihan ylikontrollointi on yhtä tärkeä psykologinen ongelma kuin krooninen alikontrolloitu viha ja instrumentaalinen viha, jota käytetään dominoimisessa ja kontrolloinnissa. Ihmiset usein tukahduttavat heidän adaptiivisia vihareaktioitaan, kun ovat laiminlyötyjä ja loukkaantuneita. Vihan kokemus voi olla myös uhkaava, koska se viestii potentiaalista hylkäämistä tai tärkeäksi koetun ihmissuhteen menetystä. Kun vihaa kroonisesti ylikontrolloidaan, ongelmat tulevat vaikeammiksi tunnistaa ja ratkaista. Näissä tilanteissa ihmiset ovat kyvyttömiä puolustamaan rajojaan tai itseään hyökkäyksiltä ja vahingolta, jolloin primaari adaptiivinen viha on hyvä tiedostaa ja ilmaista hallinnan ja kontrollin sijaan.

Terapiassa oli keskeistä osoittaa Riitalle, että terapeutti hyväksyy hänen vihansa, sallii vihan aktiivisen ilmaisemisen ja auttaa häntä hyväksymään vihan osana hänen kokemusmaailmaansa. Primaaritunteista pelon ja häpeän tunteiden käsittely oli myös terapian keskeinen tavoite. Terapiassa harjoiteltiin tiedostamaan ja nimeämään 'tässä ja nyt' viriäviä tunteita. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan vihan ilmaiseminen terapiatilanteessa suoraan hyväksikäyttäjälle voi olla vaikeaa eikä aina hyödytä potilasta. Aluksi voidaan tarvita työskentelyä tuntemusten säätelyä ja tunteiden tutkimista terapeutin kanssa.

Menetelmänä käytettiin myös tyhjä tuoli –tekniikkaa. Riitta kertoi terapiatilanteessa hyväksikäyttäjilleen, miten hyväksikäyttökokemus oli vaikuttanut hänen elämäänsä. Psykoterapiaprosessin kuluessa Riitta kykeni siirtämään vastuun tapahtumasta hyväksikäyttäjille ja kokemus omasta syyllisyydestä asetettiin kyseenalaiseksi. Työskentelyn kautta myös tapahtumille annettu merkitys muuttui. Riitan kokemus itsestään "langenneena tyttönä" alkoi vähitellen väistyä, kun kokemus omasta viallisuudesta ja syyllisyydestä nähtiin trauman aikana ja seurauksena syntyneeksi.

4. POHDINTA

Tutkiessamme vihan tunnetta potilaidemme kertomuksissa havaitsimme, että vihalla on monta erilaista ilmenemismuotoa. Olemme havainneet, että potilaasta päällepäin näkyvä tunne saattaa kätkeä alleen primaarin tunteen, johon käsiksi pääseminen on terapian keskeinen tavoite. Koimme potilaidemme kohdalla haasteena sen, kuinka terapeutteina pystyisimme keskittymään potilaan kertomukseen siten, että saisimme kiinni potilaan ydintunteesta.

Kokemuksemme mukaan terapian edetessä usein täsmentyy se, millaisesta vihan ilmenemismuodosta on kyse. Jonkinlaisen tunneteoreettisen lähestymistavan omaksuminen on auttanut terapiatyössä hahmottamaan vihaa ilmiönä. Tunneteorian sisäistämisen ja hallinnan avulla vihan tunnetta voi ymmärtää rauhallisemmin. Potilaalle voi olla vaikeaa kohdata primaaria vihaa oman haavoittuvuutensa paljastumisen pelossa. Terapeutin onkin syytä olla tarkkana ja kunnioittaa potilaan rytmiä ja luottamuksen syntymistä, jotta potilas saavuttaisi riittävän turvallisuuden tunteen paljastaa omaa haavoittuvuuttaan terapiasuhteessa.

Kun terapeutina aistii vastatunteiden ja potilaan ilmaisun kautta vihaa, kiukkua tai ärtymystä, on keskeistä pysähtyä tutkimaan ilmiötä. Potilaan ärtymys ja vihan ilmaukset voivat tuntua terapeutista pelottavilta, itseen kohdistuvilta vaatimuksilta tai kritiikiltä. Potilaan alisäädely viha ja ärtymys voivat aiheuttaa terapeutissa vastatunteita, jotka voivat esim. näyttäytyä niin, että terapeutilla voi herätä halu antaa potilaalle valmiita toimintaohjeita tai rauhoittaa tilannetta tyynnyttelemällä potilasta. Ylikontrolloitu viha sen sijaan voi johtaa pyrkimykseen vaatia potilasta ilmaisemaan tunteitaan terapeutin määräämässä tahdissa.

Olemme huomanneet potilastyössämme, että vihan tunteen välttely on enemmänkin sääntö kuin poikkeus depressiivisillä potilailla. Viha sinänsä on usein vaikea tunne siitä aiheutuvien mahdollisten ihmissuhdeongelmien seurausten pelossa. Vihan adaptiivinen toimintapyrkimys on tunteen ilmaiseminen ulospäin. Masennuksessa viha on usein kääntynyt sisäänpäin ja siten vääristynyt suhteessa vihan adaptiiviseen toimintapyrkimykseen. Potilaan tarjoamat vihjeet valmiudestaan ilmaista vihaansa ovat terapeutille arvokkaita. Vihjeet saattavat olla hyvin pieniä ja hetkessä ohimeneviä. Olemme havainneet, että voi olla varsin vaikeaa pysähtyä omien vastatunteiden vuoksi tällaiseen hetkeen ja antaa potilaalle tila vihansa purkamiseen. Vihan vastaanottaminen vaatii terapeutilta rohkeutta ja itsevarmuutta. Terapeutina on tärkeää antaa vihan purkamiselle riittävästi aikaa.

Yksi hyväksi koettu menetelmä on tyhjä tuoli -tekniikka, jossa potilas voi purkaa itselleen merkitykselliseen ihmissuhteeseen liittynyttä pettymystä, vaille jäämistä ja vihaa. Kun vihaan liittyvää primäärikokemusta on purettu riittävästi, voi olla mahdollista edetä vihaan liittyvän tunnejumin suhteen. Vaikean ydintunteen kohtaaminen ja purkaminen voi olla terapiasuhteessa luottamusta ja allianssia lujittava kokemus. Depressiivinen potilas voi kokea syyllisyyttä ilmaistuaan terapiassa ylikontrolloitua ja tukahdutettua vihaa. Syyllisyyden kohtaaminen ja hyväksyvä vastaanottaminen ovat yhtä lailla keskeisiä tavoitteita terapiassa.

Jos terapeutin ja potilaan skeemat ovat samansuuntaisesti vääristyneitä, primaariin vihaan käsiksi pääseminen voi hankaloitua. Siitä voi seurata kiusaus välttää jotain vaikeaksi koettua aihetta terapiassa. Ennen pitkää se voi johtaa terapian jumittumiseen, terapiasuhteen katkokseen tai vääristyneen skeeman vahvistumiseen. Joskus tällaisen vääristyneen skeeman lähestyminen voi olla terapeutille vaikeaa, jos sekä potilaalla että terapeutilla on traumakokemuksia. Tällaisessa tilanteessa terapeutin oma tunteiden säätely saattaa tulla esteeksi terapian etenemiselle. Terapeutti voi vaikka välttää vihan tunnetta, jota ei ole työstänyt. Jos terapeutti ja potilas ovat molemmat kovin älyllisiä, ei tunteita mielellään toivottaisi 'häiritsemään' terapiaa. Tiedostaessaan katkoksen olemassaolon terapeutti voi kysyä potilaalta, välttelemmekö molemmat kyseessä olevaa vihan tunnetta. Tällainen avaus voi johtaa jonkin merkittävän asian käsittelemiseen.

LÄHTEET

Foa, E. B. & Rothbaum, B.O. (1998) Treating the trauma of rape. Cognitive-behavioral therapy of PTSD. New York: The Guilford Press.

Greenberg, L. S. & Paivio, S. C. (1997) Working with emotions in psychotherapy. New York: The Guilford Press.