

Toiminnalliset menetelmät osana ahdistuksen kognitiivista psykoterapiaa

Anu Alho

Tiivistelmä

Tässä kirjoituksessa käsitellään ahdistusta psykologisena ilmiönä ja tutkitaan toiminnallisten menetelmien käyttöä osana ahdistuksen kognitiivista psykoterapiaa. Kuvatut menetelmät pohjautuvat kirjoittajan NLP-, hypnoterapia- ja hengityskouluopintoihin. Menetelmillä pyritään lievittämään välitöntä ahdistusoireilua. Niiden avulla voidaan hetkellisesti irrottautua perinteisestä verbaalisesta työskentelystä ja pyrkiä kokemuksellisen tiedon tuottamiseen terapiatilanteessa. Menetelmät on jaoteltu taitojen oppimisen näkökulmasta, sillä ahdistuksen riittävän hallinnan voi ajatella perustuvan taitoon sietää ja käsitellä erilaisia, ahdistusta herättäviä tilanteita. Oireiden helpotuttua on mahdollista päästä etenemään ahdistuksen syntyyn vaikuttavien merkitysorganisaatioiden ääreen.

1. Ahdistus psykologisena ilmiönä

”Oli liian kaunis ilma, se oli luonnotonta. Jotain täytyi tapahtua. Hän tiesi sen. Jonnekin taivaanrannan taakse kerääntyi tummaa ja kauheata – se sakeni, se lähestyi – nopeammin ja nopeammin...

- *Eikä edes tiedä mitä se on, kuiskasi Vilijonkka itsekseen. Koko meri muuttuu mustaksi, se mumisee – auringonpaiste sammuu...*

Hänen sydämensä alkoi jyskyttää ja selkää kylmi, hän käännähti kuin vihollinen olisi ollut hänen takanaan. Mutta meri kimmelsi siellä kuten ennenkin, auringonläikät tanssivat sen pohjassa veikeinä kahdeksikkoina, ja kesätuuli siveli lohduttavasti Vilijonkan kuonoa. Mutta ei ole helppoa lohduttaa Vilijonkkaa, joka on pakokauhun vallassa tietämättä miksi.

Ahdistus on tunne, joka on tuttu kaikille. Ahdistus muistuttaa kokemuksena pelkoa, mutta siltä puuttuu selvä kohde. Se on enemmänkin reaktio johonkin epämääräiseen, etäiseen tai tunnistamattomaan vaaraan, jonka ihminen voi kokea fysiologisella, psykologisella ja toiminnan tasolla. Fysiologisella tasolla ahdistukseen voi liittyä erityyppisiä ruumiillisia reaktioita, kuten sydämen hakkaamista, lihasjännitystä, pahoinvoinnin tai pyörrytyksen tunnetta tai hikoilua. Psykologisella tasolla tyypillistä on huolestuneisuus, levottomuus tai jopa kuolemanpelko. Käyttäytymisen tasolla ahdistus voi johtaa pakoon tai välttämiskäyttäytymiseen (Bourne, 2000; Wells, 1997).

On normaalia ahdistua kohdatessaan suuria haasteita, epäonnistumisia tai menetyksiä. Voimistunut ahdistus voi liittyä moniin eriasteisiin psykiatrisiin ongelmiin, mutta varsinaisiin ahdistuneisuushäiriöihin liittyvä ahdistus on voimakkaampaa, pitkäkestoisempaa ja johtaa elämää häiritseviin pelkoihin. Ahdistuneisuushäiriöihin lasketaan mm. paniikkihäiriö, sosiaalinen ahdistuneisuus, yleistynyt ahdistuneisuus ja pakko-oireinen ahdistushäiriö, ja niihin on kehitetty omat spesifit hoitomuotonsa kognitiivisen teorianmuodostuksen pohjalta. Yhteisinä nimittäjinä eri muodoissaan ilmeneville ahdistushäiriöille on ylikorostunut vaaran kokemus, joka ilmenee ahdistuneen ihmisen uskomuksissa ja oletuksissa, oman selviytymiskyvyn aliarviointi sekä erilaiset turvakäyttäytymisen muodot, jotka osaltaan ylläpitävät ahdistusta. (Padesky, 1997; Wells, 1997; Wells 2006).

1.1. Evoluutiopsykologinen näkökulma

Pelko- tai ahdistusreaktio on ihmismielen tunnetietoa, joka aktivoituu nopeasti ja automaattisesti, loogisen ja analyttisen mielen tullessa kaukana perässä. Pelon tunne siis

aktivoituu ensin – sen jälkeen virittyvät arvioinnit ja ajatukset, joilla tunnetta selitetään. Koska tunnetiloja säätelee pitkälti tahdosta riippumaton hermosto, on voimakkaita tunteita vaikea hallita puhtaasti järjellä. Niinpä välittömän uhan aktivoituessa ihminen valmistautuu toimintaan, pelkotilanteessa pakoon tai jähmettymiseen (Toskala, 1997). Gilbertin (2010) mukaan evoluution myötä ihmiselle on muodostunut ainakin kolme täysin erilaista tunnesäätelyjärjestelmää, joista varhaisin (”matelija-aivot”) on uhkafokusoitunut itsesuojelujärjestelmä. Sen avulla uhat havainnoidaan nopeasti muun informaatioprosessoinnin kustannuksella, ja tunnetasolla aktivoituvat ahdistuksen ja vihan tunteet.

Ahdistusherkkyyden uskotaan taustaltaan olevan osin perinnöllistä, osin sosiaalisesti välittyvää. Lapsuuden olosuhteet vaikuttavat luonnollisesti persoonallisuuden kehitykseen: kiintymyssuhteessa lapsi oppii tekemään omia johtopäätöksiään itsestään, muista ihmisistä ja maailmasta yleensä. Ahdistushäiriön puhkeamiseen voi altistaa vanhempien välittämä, liian uhkaava kuva maailmasta, lapseen kohdistuva liiallinen vaativuus, lapsen kokema turvattomuus tai riippuvuus tai tukahdutettu itseluottamus. Myös pitkäaikaisen stressin ajatellaan altistavan ahdistukselle (Bourne, 2000). Näistä tekijöistä muodostuu vaaraa sisältäviä skeemoja, jotka aktivoituvat kriittisessä tilanteessa.

1.2. Ahdistus kehityshistoriallisena oppimisprosessina

Ihmisen herkkyyys kokea ahdistusta on siis osin biologisesti määrittyvää, osin oppimisprosessien tulosta. Kognitiivis-konstruktivistisen teorian *merkitysorganisaatioiden* käsite antaa kehityshistoriallista ymmärrystä ahdistuksen yksilölliselle kokemiselle. Toskalan (2005) mukaan pienen lapsen kokemukset rakentuvat tärkeiden ihmisten kanssa toistuvissa vuorovaikutustilanteissa. Näiden kokemusten kautta lapsi alkaa hahmottaa maailmaansa ja vähitellen eriyttää itseään muista. Tämä tapahtuu alkuun kokemusulottuvuuksien vastakkaisten ääripäiden kautta, esimerkkinä ”täysin turvassa” tai ”äärimmäisessä turvattomuuden tilassa”. Nämä syvätason prosessit liittyvät keskeisesti minän erottamiseen muista ja tämän rajan ylläpitämiseen.

Vähitellen kokemuksen myötä äärikokemukset alkavat integroitua ja erilaistua. Minän eriytyessä ja kielellisten valmiuksien kehittyessä lapselle myös kehittyä kokevan minän

rinnalle havainnoiva minä, joka selittää kokemusta, jääden aina askeleen kokevan minän jälkeen. Syvätason tieto on kuitenkin sanatonta, ja siinä on keskeisessä asemassa myös emotionaalis-affektiivisen tiedon prosessointi. Psykkistä ydintäsoa ”ympäröi” suojaava taso, joka koostuu suojamekanismeista eli *defensseistä* sekä *kompensaatioista*. Defenssit ovat psyyken prosesseja, jotka pyrkivät muuttamaan tietoa siten, että se olisi assimiloitavissa minuuteen. Ihminen pyrkii siis ylläpitämään ja säätelemään toivottavaa ja hyväksyttävää kuvaa itsestään. Persoonallinen identiteetti puolestaan sisältää ihmisen tietoiset asenteet itseä kohtaan, itseen kuluvaiksi ajatellut piirteet, arvot ja asenteet ja itseen sisällytettävät tunteet, sekä tavat joilla niitä ilmaistaan ja kontrolloidaan. Psykkiset ongelmat voidaan edellä esitetyn teorian valossa ymmärtää prosesseina, jotka rakentuvat näiden eri tasojen vuorovaikutuksena.

Ulkoisesti samantyyppisenä ilmenevä pelko voi eri ihmisillä perustua erilaiseen uhkakokemukseen. Perustaltaan uhkat voidaan jakaa seuraaviin tyypeihin (Guidano, 1991; Toskala, 1997):

Turvattomuus sisältää uskomuksen, että ihminen ei selviydy yksin, koska yksin ollessa voi tapahtua katastrofi tai ihminen voi tuhoutua.

Yksilöitymisen ja itsearvostuksen puute sisältää välittömän uhan paljastua muille arvottomana ihmisenä.

Hylätyksi tulemisen pelkoon sisältyy uhka yksin tai ilman rakkautta ja huolenpitoa jäämisestä.

Ennustamattomuus ja tunteiden hallinnan menettämisen uhka voivat sisältää mahdollisuuden menettää elämän kannalta tärkeät järjestys ja ennustettavuus ja sitä kautta ajautua kaaokseen.

Yllämainitut uhkakokemukset liittyvät ydintason sanattoman tiedon kautta muotoutuneihin uskomuksiin, jotka harvoin verbalisoituvat näin selkeästi potilaan kokemusmaailmassa. Pelkojen saama ilmiasu riippuu osin suojaavan tason defensseistä: yhdellä aktivoituu välttämiskäyttäytyminen, toisella pakkotoiminnot. Jotta ydintason uskomusten muokkaamiseen on edes mahdollista päästä käsiksi, on ahdistusoireita lievitettävä. Tässä työssä esitettävät toiminnalliset menetelmät pyrkivät lievittämään välitöntä ahdistusoireilua ja toisaalta tarjoavat työkaluja erilaisten kokemusten tunnistamiseen ja verbalisointiin.

1.3. Näkökulmia ahdistuksen hoitoon

”Kokeminen syvimmällä tasolla ei koskaan valehtele. Tunteiden kautta voimme suoraan kokea omaa tapaamme olla olemassa. Sen sijaan ihminen voi ajattelullaan pettää ja vääristää tunteitaan” (Toskala, 2001).

Ahdistusta ylläpitävässä ajattelussa korostuu ruminaatio, menneisyyden tapahtumien kertaaminen ”*miksi*”- kysymysten muodossa sekä tulevaisuuteen kohdistuva huolehtiminen ”*entä jos*” –kysymyksin. Huomio kiinnittyy tällöin uhkiin, mikä kapeuttaa näkökentän muulta informaatiolta. Uhkien havainnointi voi liittyä sisäisiin ärsykkeisiin, kuten ajatuksiin, tunteisiin tai kehotuntemuksiin, tai sitten ulkoisiin, uhkaavina koettuihin signaaleihin. Käyttäytymisen tasolla selviytymiskeinot, kuten välttäminen, turvan hakeminen, ajatusten kontrollointi tai neutraloivat toimet, estävät ajatusten ja tunteiden säätelyn sekä korjaavan informaation saamisen. Ahdistuksen hoidossa paljon käytetty altistus pyrkii nimenomaan korjaavan informaation keräämiseen. Tavoitteena on terapiatilanteessa aktivoida pelkoon liittyvä tunnetila, jotta pelkoon liittyviin kognitiivisiin skeemoihin on mahdollista päästä käsiksi. Altistus voi tapahtua joko mielikuvissa tai konkreettisesti portaittain etenevänä pelon kohtaamisena (Foa & Wilson 1996; Wells 1997).

Metakognitioilla tarkoitetaan kognitioihin liittyviä kognitioita (Fisher & Wells, 2009). Ahdistunut ihminen ei vain koe ahdistusta, vaan antaa ahdistukseen liittyvälle ajattelulle erilaisia merkityksiä, esimerkiksi on huolissaan omasta huolestumisestaan. Metakognitiot voivat liittyä paitsi ajatteluun, myös tunteisiin. Ihmisillä on taipumus välttää tuskallisia tunteita, ja usein kognitiiviset prosessit keskeyttävät tunneprosessoinnin, muuttaen adaptiiviset, vaikka epämiellyttävät tunteet dysfunktionaaliseksi käyttäytymiseksi (Greenberg & Pascual-Leone, 2006). Ahdistuksen on todettu liittyvän usein seuraaviin: syyllisyys tietyistä, kuten väkivaltaan tai seksuaalisuuteen assosioituvista tunteista; ruminaatio; vaikeus ymmärtää tunteita eli niiden käsittämättömyys; tunteita yksinkertaistava ajattelu; uskomus siitä, että tunteet ovat hallitsemattomia; vaikeus hyväksyä ristiriitaisia tunteita (Leahy, 2002). Tunteita on siis syytä käsitellä myös kognitiivisella tasolla, ja päinvastoin. Kognitioiden käsittely ilman tunteiden huomioimista tuskin on hedelmällistä.

Tunnetietoa muuttaa tehokkaimmin uusi tunnetieto. Tähän päästään tiedostamalla paremmin koettu tunne, nimeämällä se ja mahdollisesti antamalla sille sopiva vertauskuva. Myös

paremman yhteyden luominen omaan tunteeseen on oleellista. Tunnetta ei niinkään tulisi kontrolloida, vaan pysähtyä sen viereen tarkkailevalla asenteella. Päämääränä on rakentaa omaan tunteeseen sellainen suhde, että siihen voi luottaa paremmin (Greenberg & Pascual-Leone; 2006; Hayes, 2008; Toskala, 1997; Williams, Teasdale & Segal, 2009). Tämä tulee lähelle nk. kolmannen aallon psykoterapioita, kuten hyväksymis- ja omistautumisterapiaa sekä tietoisuustaitoihin perustuvaa kognitiivista psykoterapiaa. Ahdistuksen tunteesta ei pyritä ponnistelemalla eroon, vaan opetellaan taitoa sietää ahdistusta.

Toiminnalliset menetelmät nähdäkseni puolustavat paikkaansa juuri uuden tunnetiedon tuottamisen näkökulmasta, johon ei välttämättä pääse ainoastaan puheen kautta. Myöskään ilmiön ymmärtäminen ei aina helpota oiretta, jos tunnetila ja toiminta pysyvät muuttumattomina. Toiminnalliset menetelmät auttavat parhaimmillaan aktivoimaan resurssifokusoitunutta tunnesäätelyjärjestelmää tai tuovat kokemuksellista ulottuvuutta, miten rauhoittuminen tai tyyntyminen voisi vaikuttaa (Gilbert, 2010). Viime kädessä tavoitellun psyykkisen muutoksen tulisi näkyä lisääntyvänä kykynä elää mielekästä elämää.

2. Lyhyt esittely toiminnallisten menetelmien taustoista

Olen opiskellut ennen kognitiiviseen psykoterapiakoulutukseen hakeutumista NLP¹-, hypnoterapia²- sekä hengityskouluohjaaja³-koulutuksissa. Näissä kaikissa opetetaan varsin helposti omaksuttavia tekniikoita, joiden varjopuolena olen kokenut irrallisuuden selkeästä teoreettisesta viitekehystä. Yksinään käytettynä tekniikat voisivat siis jäädä irrallisiksi ”tempuiksi”. Kognitiivisen psykoterapian kannalta näen seuraavaksi esitellyt menetelmät työkaluina, joiden avulla voidaan hetkellisesti irrottautua perinteisestä verbaalisesta työskentelystä ja pyrkiä kokemuksellisen tiedon tuottamiseen terapiatilanteessa. Kognitiivis-konstruktivisen teorian mukaan terapiassa tarkasteltava ongelmallinen kokemus rakentuu sisäisenä prosessina: tunteina, tuntemuksina, ajatuksina ja mielikuvina. Ongelman uudelleenmuotoilu tapahtuu samojen prosessien kautta (Toskala, 2001).

¹ NLP-Practitioner (2000-2001) ja NLP-Master Practitioner (2001-2003) –kurssit, Turun kesäyliopisto

² Kolmivuotinen hypnoterapiakoulutus, Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus, 2001-2004. Koulutus suunnattu lääkäreille, hammaslääkäreille ja psykologeille, taustayhdistys Tieteellinen hypnoosi ry.

³ Hengityskouluohjaajakoulutus, Maila Seppä, Turku, 2004-2005. Koulutus suunnattu terveydenhuollon ammattilaisille.

NLP (neuro-linguistic programming) yhdistää käyttäytymistiedettä, terapiatekniikoita ja kielitiedettä (Grinder & Bandler, 1976). Huomio kiinnittyy asiakkaan voimavaroihin ja vahvuuksiin ja siihen, mitä tämä jo osaa. NLP olettaa taitojen olevan opittavissa, mikäli taito kyetään pilkkomaan pieniksi osiksi ja välittämään ymmärrettävällä kielellä. NLP korostaa ihmisen kehollisuutta. Havaintojen ja tunteiden lähtökohta on kehossa, ja jokaisella ihmisellä on ominainen tapansa prosessoida havaintoja. Yhdellä visuaalinen ärsyke on keskeinen havaintokohde, toisella auditiiivinen tai kinesteettinen. Uuden oppimista tehostetaan juuri sillä aistijärjestelmällä, mikä on oppijalle ominaisin.

Sekä NLP:ssä että hypnoterapiassa kiinnitetään huomiota kieleen, jota asiakas ja terapeutti käyttävät. Kieli-ilmaisuisissa on paljon piilomerkityksiä, jotka lataavat viestiin erilaisia konnotaatioita. Näitä voidaan käyttää tietoisesti hyväksi terapiassa, mutta kieli-ilmaisujen kautta ihminen voi myös luoda itse itselleen esteitä (Alho, 2004). Esimerkiksi tätä artikkelia työstäessä kirjoittaja voi ilmaista joutuvansa tekemään pakollisen opinnäytteen tai saavansa mahdollisuuden työstää oppimiaan asioita ja oivaltaa uutta. Kaiken terapiatyöskentelyn lähtökohtana on toki yhteinen käsitejärjestelmä: asiakkaan omia ilmauksia käytetään mahdollisimman paljon.

Hypnoterapiassa yhdistetään erilaisia terapeuttisia menetelmiä syvään rentoutuneisuuden tilaan. Sana ”hypnoosi” on voimakkaasti latautunut ja monet liittävät sen mystiikkaan tai lavahypnoosinäytöksiin. Terapeuttisessa viitekehyksessä hypnoositila mielletään ihmiselle luontaiseksi, sisäänpäin fokusoivaksi rentoutuneisuuden tilaksi, joka on opittavissa oleva taito. Hypnoosin ”syvyys” toki vaihtelee ihmisestä toiseen. Oleellista on kuitenkin halu lähteä tutkimaan sisäistä maailmaa sekä kyky tuottaa ainakin jossain määrin mielikuvia. Hypnoterapiassa käytetään paljon NLP-tyyppisiä harjoitteita, joita syvä rentoutuneisuus parhaimmillaan tehostaa. Myös rentoutusharjoitukset, mielikuvamatkat ja egoa vahvistavat suggestiot ovat osa hypnoterapiaa. Hypnoterialla on yhtäläisyyttä mindfulness-meditaatioon, mutta siinä missä meditaatiossa on tarkoitus pysähtyä havainnoimaan nykyhetkeä, on hypnoosityöskentelyssä selvä päämäärä, jota kohti pyritään (ks. esim. Kallio ja Lauerma, 2004).

NLP- ja hypnoosimenetelmissä löytyy yhtäläisyyttä Guidanon (1991) *moviola*-tekniikkaan, jolla pyritään saamaan kosketusta asiakkaan suoraan kokemukseen. Asiakkaan kannalta merkityksellisiä kokemuksia käydään läpi elokuvaohjaamisen tapaan hetki hetkeltä, välillä

etäännytettynä kuin ulkoapäin katsottuna, välillä asiakkaan näkökulmasta koettuna todellisuutena. Kyseessä on näkökulman vaihtamisen taito, jota Guidano samalla opettaa asiakkaalle. Tarkkaan läpikäytyinä erilaisista arkipäivän tilanteista voi avautua uudenlaisia merkityksiä, joita käytetään ongelmien ratkomiseen. Samaa periaatetta käytetään useissa NLP-tekniikoissa, joissa käsitteitä nimitetään assosioituneeksi ja dissosioituneeksi kokemiseksi.

Turkulainen liikuntaterapeutti Maila Seppä on ollut kehittämässä hengityskoulua hoitomalliksi vaikeista hyperventilaatio-oireista kärsiville potilaille (Lehtinen ym., 2000). Hengityskoulussa keskeisellä paikalla nähdään ihmisen suhtautuminen omaan heikkouteen, epätäydellisyyteen ja vaikeisiin tunteisiin, kuten pelkoon ja vihaan. Tunteiden kieltäminen johtaa ylikontrolliin, mahdollisesti erilaisiin somaattisiin oireisiin sekä jatkuvaan itsepuolustukseen. Tunteet tunnistava ja hyväksyvä asenne mahdollistaa hellittämisen ja luottamuksen siihen, että elämä kantaa. Hengitys nähdään siltana mielen ja ruumiin välillä, eräänlaisena 'minän kahvana'.

Hengityskoulussa erotetaan "olemisen" ja "tekemisen" maailmat. Tekemisen maailman yhtenä ulottuvuutena on inspiroituminen, tekemisen ilo ja elävyys, toisella äänilaidalla pakonomainen suorittaminen, varuillaan olo ja ylikontrolli. Olemisen maailmassa puolestaan äänilaidoille asettuu hellittäminen, rentoutuminen, luovuus ja toisaalta masennus, voimattomuus ja liiallinen kiltteys.

Ahdistuneen ihmisen voi olla vaikea hellittää kontrollista, rentoutua ja heittäytyä mielikuviin, tunnustella itseään sisältäpäin olemisen maailmassa. Itseä katsotaan ja määritellään ulkoapäin, ja toisten odotukset koetaan tärkeinä. Täydellisyyden tavoittelu ja suorittaminen ovat usein keskeisiä. Jos hengitysharjoituksista tulee suorite, ne saattavat lisätä oireita ja paranemisprosessistakin voi tulla yksi suorittamisen muoto.

Olen jaotellut jatkossa esittelemäni menetelmät taitojen opettelun näkökulmasta. Jaottelu perustuu osin Michael Yapkon hypnoosia ja kognitiivisia menetelmiä yhdistävään CD-sarjaan "Calm Down!" (www.yapko.com).

2.1. Taito sietää ahdistusta ja rauhoittaa itseään

Ahdistusoireet ovat voimakkaan somaattisia tuntemuksia, joiden huolestunut tarkkaileminen aiheuttaa helposti oireiden voimistumista. On tärkeää opettaa asiakasta tunnistamaan eroa jännittyneisyyden ja rentoutuneisuuden välillä. Fysiologiset reaktiot eivät ole pitkäkestoisia, vaan esimerkiksi lisämunuaisen erittämä adrenaliini poistuu elimistöstä muutamassa minuutissa (Bourne, 2000). Rentoutumisen opetteluun soveltuvat mm lihasrentoutus ja useat hengitysharjoitukset. Kun huomio kiinnittyy elimistön reaktioiden havainnointiin, ei ahdistuneena vaan ikään kuin rinnalla tarkkaillen, jää huolestuneelle ajatuskierteelle vähemmän tilaa.

Sovellettu rentoutus

Ahdistuneen ihmisen havaintomaailma on usein kapeutunut, ja kehon tuntemukset lisäävät kauhun ja ahdistuksen tuntua. Ihminen ei silti välttämättä ole tietoinen kehon tuntemuksista, varsinkaan jos jonkin asteinen jännittyneisyys on jatkuvaa. Hengityskoulun termin, tekemisen maailma on korostunut ja hengittäminen pakotettua. Siltaa tekemisen ja olemisen maailman välille voi lähteä rakentamaan *sovelletun rentoutuksen* kautta. Siinä kehon lihasryhmiä käydään systemaattisesti läpi jännittäen vuorotellen eri lihaksia 7-10 sekunnin ajan. Tämän jälkeen lihakset rentoutetaan nopeasti ja tarkkaillaan jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen aiheuttamia erilaisia tuntemuksia. Tavoitteena on viime kädessä opetella taito niin automaattiseksi, että keho saadaan rentoutettua nopeasti erilaisissa tilanteissa.

Bourne (2000) opastaa käymään läpi seuraavat lihasryhmät:

1. Hengitetään kolme kertaa syvään pallealihaksilla, siten että jokaisella kerralla ilma pääsee hitaasti ulos.
2. Puristetaan kädet nyrkkiin ja pidetään puristettuina 7-10 sekunnin ajan, jonka jälkeen ne päästetään rennoiksi 15-20 sekunnin ajaksi. Jatkossa kaikissa lihasryhmissä jännittämisen ja rentoutumisen aika on sama.
3. Jännitetään hauislihakset vetämällä kyynärvarsia ylös kohti olkapäätä, jännitetään ja päästetään rennoksi.
4. Jännitetään olkavarren alapuolella olevat lihakset levittämällä käsivarret suoriksi ja lukitsemalla kyynärpäät.

5. Jännitetään otsalihakset kohottamalla kulmakarvat mahdollisimman ylös, rentoutetaan kuvittelemalla otsa mahdollisimman sileäksi ja pehmeäksi.
6. Jännitetään silmänympäryslihakset puristamalla silmäluomet tiukasti kiinni.
7. Jännitetään alaleuka avaamalla suu niin auki, että leukanivelen ympärillä olevat lihakset kiristyvät.
8. Jännitetään niskalihakset taivuttamalla pää kauas taaksepäin, ikään kuin yritettäisiin saada pää koskettamaan selkää, kuitenkin varovaisuutta noudattaen.
9. Hengitetään syvään ja annetaan pään vaipua painavana alustalle.
10. Jännitetään hartioita nostamalla niitä kohti korvia.
11. Työnnetään lapaluut taaksepäin kohti toisiaan, jolloin lapaluiden alueen lihakset jännittyvät.
12. Jännitetään rintakehän lihakset vetämällä syvään henkeä ja pidättämällä henkeä kymmenen sekunnin ajan. Päästetään hitaasti rennoksi.
13. Jännitetään vatsalihakset vetämällä vatsaa voimakkaasti sisään ja pitämällä jännitystyylillä.
14. Jännitetään alaselkä kaarelle.
15. Jännitetään pakarointa vetämällä ne yhteen, pidätetään ja päästetään rennoksi.
16. Puristetaan reisilihaksia polviin saakka, pidetään jännitys ja päästetään rennoksi.
17. Jännitetään pohjelihakset vetämällä varpaita ylöspäin itseä kohti.
18. Jännitetään jalkaterän lihakset vetämällä varpaat kippuraan.
19. Käydään läpi mielessä koko keho. Jos jossain tuntuu vielä jännityksiä, voidaan tehdä pari jännitys-rentoutussarjaa kyseisellä alueella.
20. Annetaan koko kehon rentoutua päästä varpaisiin.

2.2. Erilaiset hengitysharjoitukset nykyhetken ankkuroitumisen helpottajina

Yksi keskeisistä elementeistä ahdistuksen hallinnassa on taito ankkuroitua nykyhetkeen. Kuten aikaisemmin jo todettiin, ahdistusta ylläpitää menneisyyden vaikeisiin kokemuksiin tai tulevaisuuden epämääräisiin uhkiin kohdistuva ajattelu. Ahdistuksen tunteen rinnalle voi asettua, kun oppii pitämään tietoisuuden nykyhetkessä. Hengitysharjoitukset tarjoavat erinomaisen menetelmän rauhoittumiseen ja rentoutumiseen, sillä hengitys kulkee jatkuvasti mukana, siltana fyysisten ja psyykkisten tapahtumien välissä.

Voimahengitys

Hengitä syvään sierainten kautta, ponnistelematta, kohottamatta olkapäitä tai pullistamatta rintaa ulospäin. Pidätä hengitystä sekunnin verran. ”Pakota” happi virtaamaan ruumiisi äärialueille, käsiin, jalkoihin sekä päähän. Hengitä sitten hitaasti ja kuuluvasti ulos suun kautta. Toista muutaman kerran ja tasaa sisään- ja uloshengitystä siten, että niistä syntyy näennäisesti yhtenäinen virtaus, sisään ja ulos. Hengittäessäsi ulos tunne, miten jännitys sulaa ruumiistasi ja valahtaa pois. Hengityksen muuttuessa yhä pakottomammaksi, keskity jännityksen poistamiseen kehostasi jalkapohjien tai selän kautta, riippuen oletko seisten vai makuullasi.

Pyöröhengitys

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tunne, miten sisäänhengitys kulkee pitkin selkärankaa yhteen suuntaan ja uloshengitys selkärangan etupuolitse toiseen suuntaan. Tarkkaile tätä rauhallista pyöröliikettä muutamien hengitysten ajan.

Kuppihengitys

Istuessasi tuolilla, kuvittele että tuolin alla on kuppi, josta hengität ilmaa. Hengitysvirtaus tuntuu siis lähtevän aivan lantion pohjalta, täyttävän vatsaontelon ja keuhkot. Uloshengityksellä keskivartalo tyhjenee itsestään, pakottamatta. Toista.

Uloshengitysharjoitus

Keskitä tietoisuus uloshengitykseen. Sisäänhengitys tapahtuu itsestään, kun tyhjä tila täyttyy. Käännä mielessäsi hengityksen rytmi laskemalla hengitystä uloshengityksestä alkaen: uloshengitys (’yk-’) – tauko - sisäänhengitys (’-si’). Jatka. Uloshengitykseen voit liittää rauhoittavaa sisäistä puhetta: ”saan olla vaan”, ”ei ole mitään hätää”, ”olen turvassa”.

Kolmen minuutin mindfulness-harjoitus

Kiinnitä huomio ensin ympäröivän tilan johonkin visuaaliseen ärsykkeeseen, ja tarkkaile sitä hyväksymällä se, mitä näet, tuomitsemattomalla asenteella. Siirrä huomio seuraavaksi

kuulohavaintoihin ja valitse äänilähde, jonka ominaisuuksia havainnoit hetken ajan. Tämän jälkeen sulje silmät ja keskity kehon havaintoihin: hengitykseen – asentoon – tuntemuksiin eri puolella kehoa. Palauta huomio lempeäsi takaisin tehtävään, kun ajatukset lähtevät vaeltamaan.

2.3. Taito asettaa tavoitteita

*”Te puhutte tuulesta, Vilijonkka sanoi äkkiä. Tuulesta, joka vie pyykkinne mukanaan. Mutta minä puhun sykloneista. Taifuuneista, rakas Kampsu. Vesipatsaista, pyörremyrskyistä, hurrikaaneista. hiekkamyrskyistä.. Tulva-aalloista, jotka vievät taloja mukanaan... Mutta ennen kaikkea puhun itsestäni, vaikka tiedän, ettei se ole oikein hienoa. Minä tiedän, että tässä käy huonosti. Ajattelen sitä koko ajan. Pestessäni räsymattoakin. Voitteko ymmärtää sitä? Tunnetteko te samoin?
- Etikka auttaa siihen tavallisesti, sanoi Kampsu tuijottaen teekuppiinsa. Räsymatot pitävät värinsä, jos huuheveteen kaataa hiukan etikkaa.”*

Ahdistukseen kuuluu usein ylläleistävä ajattelu, ainakin ongelmiin liittyvien asioiden osalta. Ahdistunut ihminen voi kokea esimerkiksi kaikki ihmiset arvostelevalina ja tuomitsevalina. Ahdistusta herättävät asiat näyttäytyvät ylivoimaisina, ”metsää ei näy puilta”. Havaintomaailma on impressionistinen, pelon ja uhan värittämä. Lyhyellä tähtäimellä toiminnan tavoite on välttää ahdistusta herättäviä tilanteita, mutta pitkän tähtäimen tavoitteet voivat jäädä saavuttamatta ja elämänpiiri kapeutua. Tämän vuoksi tavoitteiden asettaminen on tärkeää: ihanteena olisi tavoittaa tasapaino tutun ja turvallisen sekä uuden ja kehitystä eteenpäin vievän toiminnan välillä. Jos esimerkiksi uusiin ihmisiin tutustuminen on vaikeaa, on turvallisempaa jäädä kotiin. Ahdistuksen värittämiin uskomuksiin ei ole tällöin mahdollista kerätä vastakkaista todistusaineistoa.

Huolestuneisuuteen sisältyy Leahyn (2008) mukaan usein toive täydellisestä ratkaisusta: sellaiseen ei sisälly epävarmuutta, epämukavuutta eikä muuta sellaista, mikä voisi aktivoida ahdistuksen tunnetta. Muutokseen sitoutuminen tarkoittaa kuitenkin sitä, että on valmis sietämään sekä epätäydellisyyttä että epämukavuutta. Päämäärää ei yleensä voi saavuttaa hetkessä (epätäydellisyyden sietämistä) ja siihen päästäkseen on usein tehtävä asioita, jotka eivät ole omalla mukavuusalueella (epämukavuuden sietämistä).

Seuraava NLP-harjoitus voi auttaa realististen tavoitteiden asettamista. Keskustelun alkuun määritellään asiakkaan arvojen mukainen, kokemuksellisesti positiivinen tavoite, joka toteutuessaan lisää elämänlaatua. Tämä harjoitus muistuttaa hyväksymis- ja omistautumisterapian omistautumista arvojen mukaisille teoille (Hayes, 2008).

Hyvin muotoiltu tavoite

Positiivinen tavoitemäärittely, kohti jotakin, ei pois päin. Määritellään siis asiakkaan kannalta tärkeä tavoite, jonka saavuttaminen parantaa elämänlaatua, esim. uuden harrastuksen aloittaminen (ei: ”lopettaa neljän seinän sisällä oleminen”).

Omavastuullisuus. Onko tavoite sellainen, josta voi ottaa itse vastuun, eli onko riippuvainen omasta toiminnasta? Millä resursseilla tavoite on saavutettavissa?

Täsmäntäminen. Mahdollisimman konkreettisia ja realistisia täsmennyksiä: mitä ja missä tulee tapahtumaan, paikka, yhteys, milloin, kenen kanssa, keitä koskee.

Kuvitellaan tavoite saavutetuksi aistihavainnoilla elävöitettynä. Ensin dissosioituneena niin, että nykyhetkestä käsin näkee itsensä tulevaisuudessa, kun tavoite on toteutunut. Sen jälkeen assosioituneena, oman kehonsa sisältä käsin koettuna: ”miltä tuntuu, mitä koet kun tavoite on saavutettu”.

Ekologinen tarkistus. Pyritään ennakoimaan tavoitteen onnistumiseen liittyvät, kenties kielteiset seuraukset itsen tai tärkeiden läheisten kannalta. Pitääkö suunnitelmaa muuttaa? Pitääkö varautua kielteiseen palautteeseen, jos alkuperäinen suunnitelma edelleen itselle riittävän tärkeä?

Nykytilanteen hahmottaminen. Mikä on tavoitteen asettamisen jälkeen nykytilanne? Kuinka kaukana tavoite on? Milloin toteuttaminen alkaa?

Suunnitelma ja sitoutuminen. Mikä on ensimmäinen askel? Millaisiin osatavoitteisiin suunnitelma voidaan pilkkoa? Mitä keinoja voi käyttää eri askeleissa?

2.4. Taito tarkastella vaikeita tilanteita

Hänen mielikuvituksensa alkoi vitkalleen maalata omaa myrskyä, paljon mustempaa ja hurjempaa kuin se, joka vapisutti hänen taloaan. Tyrskyt muuttuivat suuriksi valkeiksi

lohikäärmeiksi, ulvova pyörre nosti veden taivaanrannassa mustaksi, loistavaksi pilariksi, joka ryntäsi häntä kohti, lähemmäs ja lähemmäs...

Hänen oma myrskynsä oli aina kauhein, mutta niinhän se oli aina ollut.

Tärkeä taito ahdistuksesta toipumisessa on kyky erotella ja jaotella asiat mielessään erilaisiin luokkiin. Ahdistusta aiheuttavat asiat tunkeutuvat usein tietoisuuteen, ikään kuin ne tapahtuisivat tässä ja nyt. Traumaattisten tapahtumien yhteydessä olisi hyvä saada asiat ”menneiden tapahtumien” lokeroon, jotka kuuluvat menneisyyteen, omaan historiaan, eivätkä ole tätä päivää. Kun kyse on selväpiirteisestä, yksittäisestä tapahtumasta, saattaa sen läpikäyminen olla hyödyllistä, jotta kertaamisesta voisi päästää irti.

Elokuvateatteri

Kuvittele itsesi tavalliseen elokuvateatteriin, istumassa sopivalla paikalla ja katsomassa valkokangasta, jossa näet itsesi tekemässä jotain neutraalia mustavalkoisessa filmissä.

Kuvittele irtaantuvasi itsestäsi niin, että tarkkailet tilannetta ylhäällä olevasta, lasiikkunallisesta huoneesta, josta filmi heijastetaan valkokankaalle. Näet sieltä käsin itsesi istumassa alkuperäisellä paikalla, katsomassa itseäsi valkokankaalta.

Pysytellen edelleen filmihuoneessa, tarkkaile, miten katsot elokuvaa, jossa mustavalkoisena käydään läpi valitsemasi hankala tilanne, alkupisteestä aina siihen saakka, jolloin tilanne loppui ja rauhoittui. Filmi pysähtyy turvalliseen pisteeseen.

Assosioidu filmin pysähtyneeseen kuvaan, ja anna kelan pyöriä taaksepäin alkupisteeseen nopealla vauhdilla, värikuvina lopusta alkuun. Sen jälkeen palaa taas loppupisteeseen. Voit toistaa nämä lopusta-alkuun –kelaukset niin monta kertaa kuin haluat.

Kun tunnereaktiot ovat lieventyneet, voit kuvitella sulautuvasi taas filminkatselijaan ja poistuvasi elokuvateatterista. Onko tunnereaktiossa mitään erilaista alkutilanteeseen verrattuna?

Tunnusilta

Tunnusiltatekniikka on paljon käytetty tekniikka NLP:ssä ja hypnoosityöskentelyssä. Siinä lähdetään liikkeelle asiakkaan tuottamasta ongelmallisesta tilanteesta, johon liittyy vaikea tunne. Tunnetta elävöitetään mahdollisuuksien mukaan niin vahvaksi, että asiakas tuntee sen kehossaan. Kehotetaan sitten asiakasta tuottamaan muistoja, joihin liittyy samaa tunne. Tämä

tapahtuu esimerkiksi niin, että asiakas rentoutuu ja kuvittelee elämänsä pyörivän filminauhan lailla muistin jollakin tasolla, nykyhetkestä kohti menneisyyttä. Filminauha pysähtyy niihin tilanteisiin, joissa työskentelyn kohteeksi valittu tunne on aktivoitunut. Tilanteita voi pysähtyä käymään läpi yksi kerrallaan, tai vaihtoehtoisesti voi jatkaa ”filminauhan” kelaamista taaksepäin niin kauas, että varhaisin saavutettavissa oleva tunnemuisto aktivoituu. Muistoista esiin tulevien tilanteiden kautta on mahdollista laajentaa asiakkaan ymmärrystä omaan kehityshistoriaan sekä käsitellä reaktiotavan tarkoituksenmukaisuutta nykyisestä tilanteesta käsin. Pienellä lapsella aktivoitunut tunne voi olla hyvin adekvaatti vaste vaikeaksi koettuun tilanteeseen, mutta aikuisella on enemmän vaihtoehtoja repertuaarissaan.

Muistoa voidaan NLP-tekniikassa myös muuntaa esimerkiksi niin, että vaikeaksi koettuun tilanteeseen tuodaan nykyhetkestä voimavaroja. Tämä tarkoittaa sitä, että eläytyessään intensiivisesti hankalaan tilanteeseen asiakas voi tuoda mielikuvaan tuekseen esimerkiksi aikuisen minän, itselleen tärkeän henkilön tai terapeutin ratkaisemaan tilannetta.

Tämä lähestymistapa on ristiriidassa esimerkiksi Greenbergin näkemyksen kanssa, jonka mukaan aktivoituneita muistoja ei muuteta, vaan niiden avulla haetaan ymmärrystä (Greenberg, Rice & Elliot 1996). Asiakkaan näkökulmasta voi kuitenkin olla tärkeää, että mielikuvassa aktivoituu toisenlainen, ulkopuolinen näkökulma hankalaan tunnekokemukseen. Toisin sanoen, kokevan minän rinnalle tulee havainnoiva minä antamaan uusia merkityksenantoja.

2.5. Taito laajentaa mukavuusaluetta – hämmennyksestä tuttuuteen

Ahdistus on reaktio todelliseen tai oletettuun vaaraan. Ihmiset ovat erilaisia riskien arvioimisen suhteen: tilanne, mikä tuottaa ahdistusta yhdelle, voi olla yhdentekevä tai nautinnollinen toiselle. Ahdistuksen ytimessä on riskien arviointi suhteessa omiin voimavaroihin. Ahdistuessaan ihmisellä on taipumus suurennella riskiä, tuottaa avoimia ”*entä jos*” –kysymyksiä ja ohittaa omat kyvyt, joilla vaikeistakin tilanteista voisi selvitä. Analysointi tuottaa usein lisää kysymyksiä. Onkin tärkeää oppia erottamaan hyödyllinen analyysi hyödyttömästä vatvomisesta. Mitä asialle voi tehdä? Onko jotain tehtävissä? Toiminta on usein tehokasta vastaläkettä ahdistukselle.

Tiettyä kokemuselottuvuutta edustavat kokemukset ovat ääripäihin sijoittuvia ja usein toisensa pois sulkevia. Kehittyvällä lapsella ei vielä ole kykyä sijoittaa itseensä osittain ristiriitaisia ominaisuuksia, vaan tunne on kokonaisvaltainen joko-tai (esimerkiksi täydellisesti omillaan pärjäävä tai avuton ja tarvitseva). Terveessä psyykkisessä kehityksessä kokemukset suhteellistuvat ja ihminen voi säilyttää positiivisen käsityksen itsestään, vaikka jossain tilanteessa kokemus aktivoisi vastakkaisia oletuksia. Psyykkisissä ongelmakohdissa tunnusomaista on ajattelun dikotomisuus, joihin pyritään vaikuttamaan eri keinoin.

Kävelyharjoitus pituusakselilla

Kävelyharjoitus on hyvin helposti toteutettava, pienessäkin tilassa onnistuva harjoitus. Aluksi määritellään tarkasteltava asia, jolla kaksi selvästi erottuvaa ääripäätä. Esimerkiksi sisäinen tunne akselilla uhri – piiskuri tai eläminen menneisyydessä – tulevaisuudessa. Ääripäät määritellään tila-ankkureilla, vaikkapa maton äärilaidoilla. Elävöitetään mielikuvat kummallakin laidalla sekä niiden välissä kävellessä, askel askeleelta: miltä tuntuu olla juuri tässä kohdassa suhteessa tarkasteltavaan asiaan? Mitä tuntuu kehossa, miten kehon kieli muuttuu? Pohditaan, mikä kohta tuntuu itselle omimmalta. Miksi? Mikä tuntui vieraalta muissa positioissa?

Kävelyharjoitus nelikenttänä: vähiten huonot ratkaisut

Tämä harjoitus vastaa perinteistä, paperilla toteutettavaa kahden vaihtoehdon tarkastelua plussien ja miinusten avulla. Harjoituksessa pyritään vain elävöittämään kehollisesti eri vaihtoehdot. Tila jaetaan neljään ruutuun, jossa kahta vaihtoehtoa tutkitaan vuorotellen eri ominaisuuksien suhteen. Löytyykö paikkaa, jossa jokin tärkeä ominaisuus voi olla totta kummassakin vaihtoehdossa?

Esimerkkinä voidaan ottaa valintatilanne kahden asuinpaikkakunnan A ja B välillä. Kumpaankin liitetään kaksi ruutua: A:n hyvät ja huonot puolet sekä B:n hyvät ja huonot puolet. Kokemusta elävöittämällä voidaan löytää sellaisia arvoja, jotka osoittautuvat keskeisiksi päätöstä tehdessä. Mahdollisesti parasta ratkaisua voi myös edustaa nelikentän keskipiste, joka ehkä edustaa asuinpaikkaa C.

2.6. Taito pilkkoa havainto pienemmäksi

Tavoitteiden asettelusta puhuttaessa todettiin, että ahdistuneen ihmisen havaintomaailma on usein impressionistinen ja kokonaisvaltainen, ja havaintoa värittää voimakas tunne. On hyödyllistä oppia pilkkomaan havainto osasiin, tunnistamaan minkälaisista elementeistä ahdistuksen tunne voimistuu. Esimerkiksi paniikkikohtauksen voi viime kädessä laukaista visuaalinen ärsyke ihmismassoista tai hikoilun tunne, vaikka tietoisella tasolla kokemus on kokonaisvaltainen huono olo.

Jokaisella ihmisellä on joku vallitseva aistimodaliteetti, esimerkiksi hyvä näkömuisti, mutta havainnot ovat silti pilkkottavissa osiin. Tätä havainnollistamaan voidaan vahvistaa positiivista tunnekokemusta (rentoutus sisäisessä mielipaikassa) tai rakentaa ahdistavista tilanteista ”elokuva” yksi tekijä kerrallaan.

Rentoutus kaikilla aisteilla

Ota miellyttävä asento tuolilla, anna lihastesi rentoutua ja silmiesi sulkeutua.

Anna mieleesi tulla paikka, jossa sinulla on hyvä, turvallinen olo. Paikka voi olla todellinen tai kuviteltu. Voit halutessasi nyökätä merkiksi, kun olet löytänyt sellaisen mielikuvan.

Tarkastele paikkaa: mitä näet? Millaisia värejä, millaisia muotoja?

Lisää paikkaan äänet, jotka lisäävät rentoutuneisuutta. Mitä kuulet?

Voit kuvitella tuntevasi, miltä miellyttävä paikka tuntuu, kenties tunnet sen lämpönä tai tuulen vireenä ihollasi, kenties jonain muuna kehollisena tuntemuksena.

Voit myös lisätä mielikuvaan tuoksujia, jotka kuuluvat mielipaikkaasi.

Kun olet elävöittänyt mielipaikkasi värein, äänin ja tuoksuin, voit vielä kuvitella uppoutuvasi koko olemuksellasi tähän paikkaan ja antaa itsesi rentoutua siellä, kerätä voimia ja antaa itsellesi aikaa.

Ahdistavan tilanteen rakentaminen

Aloita hetkestä, jolloin tilanne alkoi (esimerkiksi alkava paniikki). Tarkastele alkutilannetta ulkopuolisena kuin pysähtynyttä kuvaa. Mitä ja keitä näet? Mitä kuvassa on tapahtumassa?

Kun tunnetilasi aktivoituu, millaisia muutoksia kuvassa näkyy? Voit pitää kuvan pysähdyksissä, tai sitten liikuttaa sitä halusi mukaan, normaalisti, hidastetusti tai nopeutetusti. Voit myös suurentaa tai pienentää kuvaa, miten parhaiten se vastaa kokemustasi.

Kun vaikea tunnetila aktivoituu, millainen taustamusiikki sitä kuvaisi? Kuinka hiljaa / lujaa se soisi? Miten ohjaisit elokuvaa eteenpäin? Mikä on huipennus? Miten tilanne rauhoittuisi, millä efekteillä sen välittäisi elokuvaan?

Mihin loppukuvaan elokuva päättyisi, kun ahdistava tilanne on ohi?

2.7. Taito tunnistaa rajoja ja puolustautua

Useamman kerran tässä kirjoituksessa on tullut esille minä-tilojen merkitys, esimerkiksi tekemisen ja olemisen maailmasta puhuttaessa. Tasapainossa ollessaan ihminen pystyy erottamaan omat toiveensa ja halunsa ja pitämään omat rajansa, pysyen silti herkkänä toisten ihmisten viesteille.

Seuraava NLP-harjoitus liittyy negatiivisen palautteen vastaanottamiseen, mikä on usein yksi vaikeimmista tilanteista ahdistusherkille ihmisille (Andreas & Andreas, 1989).

Kritiikkiin vastaaminen

Ennen kuin aloitat, pyri assosioitumaan mahdollisimman hyvään olotilaan muistelemalla tilannetta, jossa tunnet olevasti turvassa ja rakastettu tai muuten vain kyvykäs.

Näe itsesi etäältä, ikään kuin tarkkailisit itseäsi läpinäkyvän lasin läpi. Sinä, joka on tarkkailtavana, on se joka oppii ottamaan kritiikkiä vastaan. Kaikki mahdolliset tunnereaktiot pysyvät etäällä, lasin takana.

Pidä huoli, että positiivinen tunne on vallitsevana silloinkin, kun katselemaasi sinää aletaan kritisoida. Jos oma tunteesi alkaa muuttua, etäännytä kuvaa riittävästi, jotta voit ylläpitää parempaa olotilaa.

Kun kritiikki alkaa, voit nähdä kritiikkiä vastaanottavan minän muodostavan ikään kuin elokuvaa kritiikistä. Jos kritiikki on liian yleistävää, ei siitä voi muodostua kuvia. Sen vuoksi täytyy esittää tarkentavia kysymyksiä: ”millä lailla olin epäkohtelias?”, ”mitä sellaista sanoin, mikä loukkasi sinua”? On tärkeää, että elokuva ei muodostu omista mielikuvista, vaan kritiikin esittäjän puheesta.

Päätä mitä ajattelet. Kun elokuva on muodostunut, on sitä mahdollista verrata omiin muistikuviiin. Onko kritiikissä jotain, minkä kanssa voi olla samaa mieltä?

Päätä, mitä vastaat. Tähän mennessä on ollut kyse informaation keräämisestä kritiikkiä esittäneeltä henkilöltä. Voit edetä helpommin, kun et koe oloasi uhatuksi. Voit kertoa, mistä olet kenties yhtä mieltä, sopia miten toimia jatkossa, tai sitten esittää eriävän mielipiteen.

Harjoittele erityyppisiä kritisointitilanteita, erityisesti niitä jotka tuottavat eniten vaikeuksia, kuten läheisten ihmisten antama kritiikki tai yleistävät syyttämiset.

Lopeta harjoitus sulauttamalla mielikuvan sinän ja aktuaalisen itsesi yhteen.

Seuraavat hengitysharjoitukset liittyvät tilan ottamiseen ja rajojen tunnistamiseen.

Hengityskoulun näkökulmasta sisään hengittäminen on tilan ottamista. Käänteisenä kysymys kuuluu, onko ihmisellä edes tilaa hengittää. Sisäänhengitykseen liittyy oman ruumiin sisätilojen havaitseminen ja kokeminen, ja sen lopussa voimistuu minä-tunne ja omat rajat.

A-neloshengitys on leikinomainen, hauska ja tehokas hengitysharjoitus, jota puhallinsoittajat käyttävät. Siinä A4-paperiarkki asetetaan seinää vasten ja puhalletaan niin lujaa, että paperi pysyy kiinni seinässä.

Lohikäärmehengityksessä ajatellaan lohikäärmettä ja puhalletaan ulos tulta isoilla liekeillä.

Sihinähengityksessä sihistään uloshengityksen aikana hampaitten välistä, mielikuva kissasta ja kissankynsistä auttaa.

Rautaa rajoille -harjoituksessa taputetaan kehon ääri viivoja rauhallisesti hengittäen niin, että tunnetaan konkreettisesti omat rajat. Halutessaan voi vahvistaa kehon rajoja kuvittelemalla ”rautaa rajoille”, ilman että lihakset kiristyvät.

2.8. Taito levätä

Ahdistukseen kuuluu usein jatkuva ylivireystila, mikä heijastuu helposti uneen. Nukkumiseen liittyvä problematiikka on oma lukunsa, mutta lepoon asettumista voi harjoitella myös ilman suoraa viittausta nukahtamiseen.

Rentoutusharjoitusta voi tehostaa ja yksilöllistää tutkimalla, miten asiakas jo osaa rentoutua. Kuten edellä on jo todettu, NLP:ssä havainnot usein pilkotaan pienemmiksi osiksi. Näin voidaan tehdä myös rentoutumisen taidon harjoittelussa.

Rentoutumisen taito

Valitse tilanne, jossa olet hyvin rentoutunut. Hengitä syvään ja anna mielikuvan tulla mahdollisimman eläväksi.

Missä olet, mitä näet? Oletko yksin, vai onko joku mukana mielikuvassa?

Havainnoi yksityiskohtia: miten olet asettunut mielikuvissasi? Mitä on ylläsi? Mikäli teet jotain, mitä teet?

Mitä mielessäsi liikkuu, kun olet mielikuvassasi hyvin rentoutunut? Mitä sanot itsellesi?

Asiakkaan tarjoamasta materiaalista voidaan poimia olennaisia yksityiskohtia, ja tämän pohjalta luoda yksilöllinen rentoutusharjoitus.

Esimerkiksi keski-ikäinen mies, joka subjektiivisesti kärsi alkoholin käytöstään ja halusi oppia enenevästi kontrolloimaan sitä. Kyse ei kuitenkaan ollut vielä riskikäytön rajoista. Rentoutuneisuudesta kysyttäessä asiakkaan mieleen tuli hetki, jolloin ottaa ensimmäisen oluttuopin. Äkkiseltään ajatuksen lähempi tarkastelu tuntui arveluttavalta, mutta miehen kuvaamaan hetkeen sisältyi paljon merkityksiä, joita voi käyttää rentoutusharjoituksen ja myöhemmän, vaihtoehtoja etsivän työskentelyn pohjana. Esimerkiksi tunne siitä, että on itselle aikaa; ajatukset lähtevät virtaamaan miellyttävästi; suloinen raukeus; mielihyvä.

Rentoutumista tukevat suggestiot

Ahdistumiseen liittyy usein korostunut kehon reaktioiden tarkkailu, johon voi yhdistyä huoli kehon toiminnasta sekä tarve kontrolloida järjellä autonomisiakin toimintoja. On hyvä antaa psykoedukaation muodossa tietoa kehon normaalista toiminnasta. Itseään ei voi hengittää hengiltä; nukahtaa ei voi käskystä, vaan antamalla sen tapahtua; sydäntä ei voi pysäyttää tahdolla, vaan se sykkii omaan tahtiinsa; ruoka sulaa elimistössä omaan tahtiinsa; aivot tarvitsevat lepoa.

Vastaavia ilmiöitä on myös psyyken maailmassa: ajatuksia ei voi pakottaa pysähtymään, mutta niihin voi suhtautua kuten pilviin, joita tuuli kuljettaa taivaalla; ahdistusoireet kestävät aikansa, mutta menevät ohi kuten kaikki tunteet, jos niihin ei takerru.

Tunteita voi pysähtyä tarkkailemaan, uteliaana nimeämällä ja kokemalla ne kehossa. Tunteilla on alku, huippu ja loppu, ja ne menevät pois yksi kerrallaan.

3. Pohdinta

Artikkelissa on esitelty erilaisia menetelmiä, joita voi käyttää osana ahdistuksen psykoterapeuttista hoitoa. Menetelmät on jaoteltu taitojen oppimisen näkökulmasta, sillä ahdistuksen riittävän hallinnan voi ajatella perustuvan taitoon sietää ja käsitellä erilaisia, ahdistusta herättäviä tilanteita. Oireiden helpotuttua on mahdollista päästä etenemään ahdistuksen syntyyn vaikuttavien merkitysorganisaatioiden ääreen.

Kokemukseni mukaan harjoitteet voivat tuoda uutta näkökulmaa potilaan sisäiseen maailmaan. Harjoitteilla on myös mahdollista mallintaa joustavuutta. Monien potilaiden mielikuvissa psykoterapia on ”vain” puhumista. Asetelma on kuitenkin nähdäkseni joskus turhan jäykkä ja liikkumaton kahden nojatuolin puristuksessa. Ensinnäkin yhteinen tehtävä muodostaa ”kolmion”, jossa terapeutin ja potilaan jaettu mielenkiinto kohdistuu tehtävään. Potilas saattaa kokea olevansa vähemmän tarkkailun alla tällaisessa tilanteessa. Toiseksi toiminnalliset tehtävät vaativat jossain määrin leikkimielistä ja heittäytymistä. Tämä on ahdistuneelle ihmiselle vaikea, mutta hyödyllinen taito. Rentoutustuokiot taas parhaimmillaan katkaisevat väsyneen potilaan ”terapiasuorituksen” ja antavat välitöntä palautetta hellittämisen merkityksestä.

Kaikille potilaille toiminnalliset menetelmät eivät toki sovi, eikä niiden käyttäminen ole itseisarvo. Esimerkiksi hyvin nuoret potilaat ovat kehityksellisesti vasta erkaantumassa leikin maailmasta, ja regressiivisiksi koetut harjoitteet eivät välttämättä palvele eriytymistä ja omien rajojen asettamista. Samoin terapiasuhteen laatu vaikuttaa siihen, onko toiminnallisia menetelmiä järkevää soveltaa. Vaatii luottamusta heittäytyä tilanteeseen, jota potilas ei heti tunne kontrolloivansa. Myös terapeutin on syytä käyttää harkintaa. Jotkut menetelmistä voivat myös tuottaa hyvinkin voimakkaita tunnereaktioita ja jopa lisätä hetkellisesti oireilua. Perussääntönä näkisin sen, että terapeutilla on käytössään käsiteltävään ongelmaan muitakin

menetelmiä. Toiminnalliset menetelmät eivät tietenkään kaikilla aina toimi, ja tarkoituksena ei ole tuottaa potilaalle tunnetta ”epäonnistumisesta”.

Parhaimmillaan toiminnalliset menetelmät täydentävät perinteistä kognitiivista psykoterapiaa tuomalla terapiatunnille havainnollistettaviksi ilmiöitä, joita potilas arjessaan kohtaa.

”Therapy, in fact, is a process of helping the client to attend to inner experience in a new way that will help the client reorganize his or her view of self and situation, and it provides an optimal low-threat environment for doing this. The process of generating and constructing new experience and meaning in the newly lived experience of the therapy hour is also important” (Greenberg, Rice & Elliott, 1996,95).

Kirjallisuus

Alho, A. (2004). ”Meneekö perille?” – Kieli viestinnän välineenä terapiatyössä. Teoksessa M. Tenkku (toim.), Hypnopsykoterapia. Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisusarja A, 1/04.

Andreas C. & Andreas S. (1989). Heart of the Mind. Engaging Your Inner Power to Change with Neuro-Linguistic Programming. Moab, Utah: Real People Press.

Bourne, E. J. (2000). Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Helsinki: Rikurex-kustannus.

Fisher, P. & Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy. The CBT Distinctive Features Series. London: Routledge.

Foa, E. & Wilson, R. (1996). Kerrasta poikki: Vapaaksi pakko-oireista ja rituaaleista. Helsinki: Lyhytterapia-instituutti.

Gilbert, P. (2010). Compassion Focused Therapy. The CBT Distinctive Features Series. London: Routledge.

- Greenberg, L. & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in Psychotherapy: A Practice-Friendly Research Review. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol. 62(5), 611-630.
- Greenberg, L., Rice, L.N. & Elliot, R. (1996). *Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process*. New York: The Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1991). *The self in process. Towards a Post-Rationalist Cognitive Therapy*. New York: The Guildford Press.
- Hayes, S. (2008). *Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja 8.1*. Jyväskylä: Gummerus.
- Leahy, R. (2002). A Model of Emotional Schemas. *Cognitive and Behavioral Practice* 9, 177-190.
- Lehtinen P., Tammivaara R., Seppä M., Luutonen S., Äärelä E. (2000). Hengityksen psykosomatiikka – hyperventilaatio kliinisenä ongelmana ja sen hoitomahdollisuudet. *Duodecim* 116: 1969-1975.
- Padesky, C. A. (1997) Clinical Tip: A More Effective Treatment Focus for Social Phobia? *Int. Cognitive Therapy Newsletter*, 11(1), 1-3.
- Toskala, A: (2001). Kognitiivis-konstruktivistinen ja kokemuksellinen näkökulma. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila ja N. Holmberg (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia* (361-373). Helsinki: Duodecim.
- Toskala, A. (2005). *Minuuden rakentuminen. Psykkinen kehitys ja kognitiivis-konstruktivinen psykoterapia*. Keuruu: Otava.
- Toskala, A. (1997). *Pelot ja niiden voittaminen: Kohti uudenlaista rohkeutta*. Juva: WSOY.
- Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. Chichester: John Wiley & Sons.

Wells, A. (2007). Cognition about Cognition: Metacognitive Therapy and Change in Generalized Anxiety Disorder and Social Phobia. *Cognitive and behavioural Practice* 14 (2007) 18-25.

Williams, M., Teasdale J. & Segal Z. (2009). Mielekkäästi irti masennuksesta: tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.

Yapko, M. Calm Down! A Self-Help Program for Managing Anxiety. CD-sarja, www.yapko.com.

Kursivoidut lainaukset novellista ”Vilijonka joka uskoi onnettomuuksiin”, teoksessa T. Jansson (1994), Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Porvoo: WSOY.