

## Haitallinen perfektionismi kahden aiemmin työuupuneen naisen psykoterapiassa

**Risto Valjakka**

Tämä tapaustutkimus kuvaa haitallista perfektionismia merkitysorganisaatioteorian ja skeematerapian näkökulmasta. Aineiston muodostaa kahden noin 30-vuotiaan naisen nauhoitettu psykoterapia. Kummallakin oli noin vuotta aiemmin työuupumusjakso, jonka uusiutumisen välttäminen oli tärkeä syy hakeutua psykoterapiaan. Kummallakin potilaista oli ulkosuuntainen merkitysorganisaatio, ja työuupumukselle keskeiset vaatimuksen ja uhrautuvaisuuden varhaiset haitalliset skeemat keinoja säädellä keskeisempiä varhaisia skeemoja. Toisella potilaista oli yksilöitymisen merkitysorganisaatio, ja varhaisista haitallisista skeemoista ensisijaisia olivat kietoutuneisuus ja hyväksynnän etsintä.

Keskeinen terapialla saavutettu muutos oli itselähtöisyyden lisääntyminen muiden tarpeisiin keskittymisen sijaan. Toisella oli hallinnan merkitysorganisaatio, ja varhaisista haitallisista skeemoista ensisijaisia olivat rankaisevuus ja suojaattomuus. Keskeinen terapialla saavutettu muutos oli aiempaa suhteellisempi ajattelu mustavalkoisen sijaan. Kummallakin potilaista perfektionismia lievitti erityisesti myötätuntoisempi suhtautuminen itsen. Tässä tutkimuksessa skeematerapeuttisesta lähestymistavasta oli eniten apua potilaan ongelmien erittelyssä ja auttamiskeinojen valinnassa, ja merkitysorganisaatioteoriasta ongelmia synnyttävien ja vahvistavien mekanismien hahmottamisessa ja psykoterapian laajempien tavoitteiden valinnassa.

Tässä tapaustutkimuksessa tarkastellaan henkilökohtaisten merkitysorganisaatioiden ja skeematerapian näkökulmista, miten kaksi aiemmin työuupunutta naista työskenteli psykoterapiassa haitallisen perfektionisminsa kanssa. Työuupumus on yhteiskunnallinen ja kansantaloudellinen ongelma, ja erityisesti niin kutsuttuja ruuhkavuosiaan elävien noin 30-vuotiaiden naisten työssä jaksaminen on viime vuosina ollut paljon esillä mediassa. Kesustelussa esitetyt ratkaisut ovat painottuneet työoloihin ja muihin rakenteellisiin tekijöihin, ja uupumiseen johtavia yksilöllisiä eroja on

kuvattu verrattain vähän. Tämä painotus on tehnyt käsittelystä melko yksioikoista, sillä työterveyshuollossa toimiville hyvin tuttu ilmiö on myös se, että ihminen ajautuu samaan uupumista vahvistavaan toimintamalliin työtehtävien tai -paikan vaihdon jälkeenkin. Psykoterapian piirissä on paljon teoretisoitu ja tutkittu sitä, miksi ihmiset toistavat haitallisia kokemuksiaan yhä uudestaan. Toivon lopputyöni omalta pieneltä osaltaan paikkaavan yksilökeskeisen näkökulman puutetta työuupumuksen ja erityisesti sen uusiutumisen ehkäisemisen tutkimuksessa.

Työuupumukseksi kutsutaan pitkäaikaisen stressin aiheuttamaa oireyhtymää, jolle tyypillistä on uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen (Maslach & Leiter, 1999). Usein taustalla on työn muodostuminen liiallisen merkittävaksi ihmisen itsearvostuksen kannalta, jolloin työhön sitoutuminen ei enää edistä siitä selviytymistä, vaan estää ihmistä havaitsemasta voimiensa hupenemista (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Eri ihmisten tulkinnat ja kokemukset työoloistaan saattavat poiketa hyvinkin voimakkaasti toisistaan riippuen siitä, millaisia merkityksiä he niille antavat (Eberhardt-Virta, 2003). Vaikka kaikilla suunnilleen samalla tavalla, siihen johtava merkityksenanto ja selviytymiskeinot ovat yksilöllisiä (Toskala, 1999). Sama luonnollisesti koskee myös riskitekijöitä työuupumuksen uusiutumiseen.

## HAITALLINEN PERFEKTIONISMI

Täydellisuuden tavoittelu eli perfektionismi jaotellaan hyödyllisiin ja haitallisiin puoliin, jotka vaihtelevat samalla yksilöllä eri tilanteissa. Enns ja Cox (2002) määrittelevät katsauksessaan hyödyllisen perfektionismin toimintakykyä edesauttavaksi taipumukseksi, johon kuuluu korkea mutta saavutettavissa oleva tavoitetaso, mieltymys järjestykseen ja jäsenytyneisyyteen, tyytyväisyys itsen ja halu onnistua. Eteenpäin ajava voima on myönteisten seurausten tavoittelu. Vastaavasti haitalliseen perfektionismiin kuuluu epärealistisen korkea tavoitetaso, kiihkeä virheiden murehtiminen ja vatvominen, koettu ulkoinen paine täydellisyyteen ja koettu erotus tai epäsuhta oman suorituksen ja vaatimustason välillä. Eteenpäin ajava voima on kielteisten seurausten välttäminen (Enns & Cox, 2002).

Hewitt ja Flett (1991) jaottelevat perfektionismin sen kohteen perusteella itseen suuntautuneeseen, toisiin suuntautuneeseen ja sosiaalisesti määräytyneeseen perfektionismiin. Itseen suuntautuneella perfektionismilla tarkoitetaan uskomuksia täydellisen suorituksen tavoittelun ja täydellisenä olemisen tärkeydestä. Vastavasti toisiin suuntautuneella perfektionismilla tarkoitetaan täydellisyyden vaatimista muilta. Sosiaalisesti määräytyneellä perfektionismilla tarkoitetaan uskomuksia, joiden mukaan muut odottavat ylenpalttisen korkeaa suoritusta ja hyväksyntä riippuu näiden odotusten täyttämisestä (Enns & Cox, 2002; Hewitt & Flett, 1991b).

Mielenterveyden häiriöistä perfektionismin on osoitettu olevan erityisesti yhteydessä masennoireisiin, (esim. Hewitt & Flett, 1991a; Wei, Mallinckrodt, Russell & Abraham, 2004), syömishäiriöihin (esim. Shafran & Mansell, 2001) ja pakko-oireiseen häiriöön (esim. Frost & Steketee, 1997). Näissä kaikissa perfektionismi ilmenee sekä rajuna itsekritiikkinä liittyen epäonnistumisiin jonkin saavuttamisessa, että oman vastuun korostamisena ja tilannetekijöiden ohittamisena epäonnistuessa. Masenukseen liittyy tilannetekijöiden korostaminen ja oman ponnistelun vaikutuksen vähättely onnistumisissa (Hewitt & Flett, 1991a). Syömishäiriöisellä perfektionismi tyypillisesti liittyy pyrkimykseen pitää yllä omanarvontuntoa, ja onnistumisten tulkitaan johtuvan liian matalasta tavoitetasosta mikä johtaa rimon nostamiseen, kunnes epäonnistuu (Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002). Pakko-oireisella vaatimustaso ei tyypillisesti juuri vaihtele vaan on alun alkaenkin epärealistisen korkea, ja perfektionismi liittyy koettuun vastuuseen muiden hyvinvoinnista (Frost & Steketee, 1997).

Perfektionismin ja työuupumuksen yhteyttä on tutkittu vain vähän. Itseen suuntautuvan perfektionismin on todettu ennustavan matalampaa työuupumusta ja lisäävän työn imua (Childs & Stoeber, 2010). Opettajilla ja pastoreilla sosiaalisesti määräytyneet perfektionismi on voimakkaasti yhteydessä työuupumukseen ja itseen suuntautuva jonkin verran (Flett, Hewitt & Hallett, 1995). Uraäideillä vastaava yhteys löytyi vain sosiaalisesti määräytyneen perfektionismin osalta (Mitchelson & Burns, 1998). Myös urheilijoilla sosiaalisesti määräytyneet perfektionismi lisää uupumisriskiä ja itseen suuntautuva vähentää sitä (Appleton, Hall & Hill, 2009). Näiden tutkimusten mukaan muihin suuntautuva perfektionismi ei vaikuta olevan yhteydessä uupumiseen.

Moni perfektionismitutkija on esittänyt, että sen taustalta löytyy kielteisiä kokemuksia varhaisessa vuorovaikutuksessa, jotka synnyttävät sitä tai voimistavat temperamenttitaipumuksia (Hamacheck, 1978; Shaffer, Enns & Cox, 2002). Aiheesta on kuitenkin vain muutamia tutkimuksia. Niiden mukaan perfektionismi, erityisesti haitallisessa muodossaan, on yhteydessä turvattomaan kiintymyssuhteeseen (Andersson & Perris, 2000; Rice & Mirzadeh, 2000) ja sekä kiinnittymismallin välttelevyys, että takertuvuus voimistavat sitä (Flett ym., 2001). Perfektionismi välittää ja säätelee turvattoman kiintymyssuhteen vaikutusta mielialaongelmiin (Wei et al., 2004) ja ihmishuheongelmiin (Hewitt & Flett, 1993). Takertuvassa kiinnittymismallissa perfektionismi syntyy halusta olla täydellinen, ja sen kehittyminen on seurausta vanhemman ilmaisemasta ehdollisesta rakkaudesta, erityisesti silloin kun vanhempi käyttää hylkäämisellä uhkailua kasvatuskeinona (Mallinckrodt & Wei, 2003).

Välttelevässä kiinnittymismallissa perfektionismi syntyy halusta suojata itseä arvottomuuden tunteelta, ja sen kehittyminen on seurausta vanhemman riittämättömästä emotionaalista vastavuoroisuudesta tai johdonmukaisesta torjuvuudesta (Flett, Hewitt, Oliver & Macdonald, 2002). Perfektionismin yksilöllisen kehittymisen ymmärtäminen on siksi tärkeää sen hoidon kannalta. Koska merkitysorganisaatioteoria ja skeematerapia ovat omalle työotteelleni keskeiset kognitiivisen psykoterapian kehitysteoriat, tarkastelen tässä työssä perfektionismia niiden avulla.

#### HENKILÖKOHTAISET MERKITYSORGANISAATIOT

Guidano ja Liotti (1983) erottelivat 1970-luvun loppupuolella kliiniseen aineistoon perustuen depressiivisen, agorafobisen, syömishäiriöisen ja pakko-oireisen merkitysorganisaation. Depressiivisessä organisaatiossa keskeistä on avuttomuuden ja raivon vaihtelu sekä herkkyyks hylkäämisille, agorafobisessa läheisyyden kaipuun ja rajoittamisen kammon välinen ristiriita sekä hallinnan menettämisen pelko, syömishäiriöisessä identiteetin hajanainen rakentuminen ja siten riippuvuus muiden hyväksynnästä, ja pakko-oireisessa äärimmäisen varmuuden ja äärimmäisen epävarmuuden vaihtelu sekä virheiden pelko (Guidano 1987;1991). Kognitiivis-konstruktivistisen teorian mukaan kaikkien tietoon liittyy tunnekomponentti, ja havainnointia ohjaa pyrkimys pitää yllä tunnetta itsestä jatkuvana ja pysyvänä. Tätä pyrkimystä uhkaava tieto tuntuu epämiellyttävältä, joten se pyritään ohittamaan tai assimiloimaan olemassa oleviin tietorakenteisiin (Guidano, 1987;1991).

TAULUKKO I. MERKITYSORGANISAATIOIDEN NIMITYKSET GUIDANON JA TOSKALAN MUKAAN.

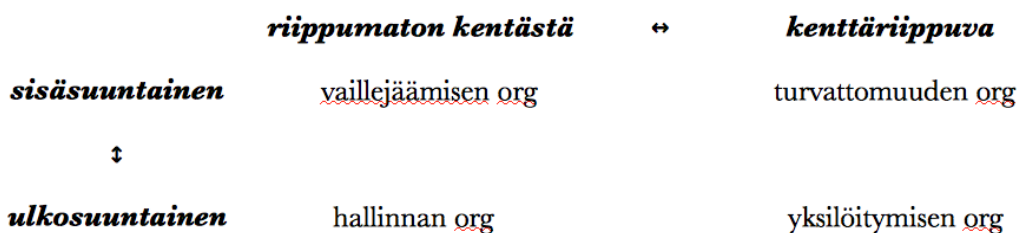
Guidano		Toskala
Depressiivinen organisaatio	<>	Vaikeajamisen organisaatio
Agorafoobinen organisaatio	<>	Turvattomuuden organisaatio
Syömishäiriöinen organisaatio	<>	Yksilöitymisen organisaatio
Pakko-oireisen organisaatio	<>	Hallinnan organisaatio

Tässä artikkelissa käytetään merkitysorganisaatioista Guidanon alkuperäisten nimitysten sijaan yllä olevia Antero Toskalan (1999) nimityksiä, joskin hieman lyhennettyinä. Toskalan nimitykset ovat vähemmän oirekeskeisiä, ja korostavat alkuperäistä ongelmaa varhaisessa vuorovaikutuksessa.

Arciero ryhmineen (2004) on kehitellyt Guidanon ajatuksia suuntaan, jossa merkitysorganisaatiot nähdään persoonallisuustekijöinä, joiden ansiosta yksilöillä on elämän kriisitilanteissa taipumus oireilla tietyllä tavalla. Teoria jaottelee organisaatiot nelikenttään sen perusteella, a) pohjautuuko kokemus minuudesta tunteisiin ja muihin kehollisiin tunteisiin (sisäsuuntainen), vai tilannesidonnaisiin arvioihin (ulkosuuntainen), ja Kurt Lewinin kenttäteoriaa mukaillen, b) kiinnittykö huomio sosiaalisissa tilanteissa ennemmin vuorovaikutukseen mui-

den kanssa (kenttäriippuva), vai omiin sisäisiin malleihin (Arciero, Gaetano, Maselli & Gentili, 2004). Myös laboratoriokokeissa on havaittu, että aivoalueiden aktivaatio tunteiden säätelyn aikana painottuu eri tavalla sisä- ja ulkosuuntaisissa organisaatioissa (Bertolini ym., 2005; Nardi & Bellantuono, 2008).

Ennalta-arvaamattomuus ja ristiriitaisuus varhaisissa kasvuolosuhteissa altistaa ulkosuuntaisen organisaatioiden kehittymiselle. Silloin tarkkaavuuden suuntaaminen ympäristöön tukee lapsen minuuden kehitystä, koska se vähentää ennakoimattomuutta ja epäselvyyttä, mutta samalla oman kehon tuntemukset jäävät vähemmälle huomiolle kuin sisäsuuntaisissa organisaatioissa ja kokemus minuudesta on niitä tilannesidonnaisempi (Arciero & Bondolfi, 2009; Arciero ym., 2004). Tämä luo ympäristöön ennustettavuutta ja auttaa selviämään



KUVIO 1: MERKITYSORGANISAATIOIDEN JAOTTELU ARCIERON MUKAAN

lapsuuden olosuhteissa, mutta nuoruudessa ja aikuisuudessa tämä jäykkyys tai mukautuvuus voi liiallisena haitata selviytymistä (Nardi & Bellantuomo, 2008).

Ulkosuuntaisissa organisaatioissa tunteet vaihtelevat nopeasti ja ne koetaan epämääräisinä, mutta tunteiden säätely ajattelun ja toiminnan avulla toisaalta toimii sisäsuuntaisia organisaatioita tehokkaammin (Mäntymaa, 2005). Kahden fMRI-tutkimuksen mukaan tunteiden havaitseminen omien ja muiden kasvoniilmeistä vaikuttaa aktivoivan sisäsuuntaisissa organisaatioissa enemmän manteliumaketta, ja ulkosuuntaisissa laajempia aivoalueita (Bertolino ym., 2005; Nardi & Bellantuomo, 2008). Tutkijat tulkitsivat tämän niin, että perustunteet ovat sisäsuuntaisissa organisaatioissa hallitsevampia ympäristön tulkinnassa, kun ulkosuuntaisissa organisaatioissa tunteiden tulkinta on kognitiivisempaa (Nardi & Bellantuomo, 2008).

Toskala (1999) on kuvannut työuupumisen kehittymistä eri merkitysorganisaatioissa. Hänen mukaansa vaillejäämisen merkitysorganisaatioissa työuupumus tyypillisesti kehittyy pettymysten ylikontrollin ja itsesyytösten kautta. Turvattomuuden merkitysorganisaatioissa uupumukselle altistavat työturvallisuuteen tai työpaikan pysyvyyteen liittyvät huolet ja ahdistus siitä, että on pakko tehdä asioita joita ei haluaisi. Yksilöitymisen organisaatioissa uupumiselle keskeisiä ovat työpaikan ihmissuhteet, asema työyhteisössä ja epäselvät odotukset. Hallinnan organisaatioissa erityisesti nopeat muutokset ja ennakoimattomuus lisäävät kuormitusta (Toskala, 1999).

Haastattelututkimuksen mukaan erityisesti vaillejäämisen organisaatio vaikuttaa altista-

van työuupumukselle (Alho, Ruuska & Toskala, 2003). Laadullisen psykoterapiatutkimuksen mukaan ainakin vaillejäämisen ja hallinnan merkitysorganisaatioissa lisäävät työuupumuksen riskiä, mutta altistavat mekanismit poikkeavat toisistaan (Eberhardt-Virta, 2003).

### *Varhaiset haitalliset skeemat*

Skeematerapiamallin mukaan kasvuiän kaltoinkohtelu tai vaillejääminen perustarpeissa voi johtaa *varhaisten haitallisten skeemojen* kehittymiseen (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Nämä skeemat ovat lapsuudessa opittuja ehdottomia uskomuksia, jotka koskevat itseä ja ympäristöä. Ne aktivoituvat läpi elämän, ja yksilö ajautuu toistamaan niitä yhä uudestaan. Young ryhmineen on tähän mennessä eritellyt 18 skeemaa, jotka jakautuvat viiteen skeema-alueeseen sen mukaan, mihin varhaisiin ydintarpeisiin vastaamisen puutteisiin ne liittyvät (Young ym., 2003). Haitallisen skeeman kehittyminen vaatii vuosia jatkuvia haitallisia olosuhteita (Karila & Kokko, 2008), ja niiden katsotaan olevan kehityksen tulosta vaikka tietyt lapsen temperamentti-aihteet lisäävätkin vanhempien kielteisen toiminnan riskiä (Young, 1999).

Räisänen ja Lestinen (2006) arvioivat, että uupumisen riskiä erityisesti lisäävät vaativuuden, uhrautumisen ja vajavuuden varhaiset haitalliset skeemat. Vaativuus johtaa pakonomaiseen suorittamiseen ja ylitunnollisuuteen, jolloin työpäivässä ei ole rentoutta ja onnistumisen ilo vähenee. Uhrautuvuus lisää työmäärää ja siten kuormitusta, kun ihminen tekee muidenkin työt ilman että sitä häneltä vaaditaan tai pyydetään. Vajavuus saa ihmisen salaamaan puutteitaan ja häpeämään niitä kohtuuttomas-

ti hylkäämisen pelossa, mikä vähentää sosiaalisen tuen uupumiselta suojaavaa vaikutusta (Räisänen & Lestinen, 2006). Lisäksi Vartiainen (2010) tuore tapaustudkimus antaa viitteitä siitä, että näiden lisäksi uupumukseen voi olla yhteydessä myös alistumisen ja estyneisyyden varhaiset haitalliset skeemat. Alistuminen haittaa työn rajaamista ja tarjotuista lisätehtävistä kieltäytymistä, estyneisyys puolestaan palautteen antamista työtovereille sekä kuorittuneisuudesta ja avun tarpeesta kertomista esimiehelle (Vartiainen, 2010).

## Menetelmät

Lopputyöni tutkimusaineisto on kahden uupumisen pelon vuoksi terapiaan tulleen noin 30v naisen nauhoitettu psykoterapia ja Youngin lyhyt skeemakysely III (YSQ-S3) -kyselylomake. Kummallakin potilaalla oli ollut noin vuosi ennen psykoterapiaan hakeutumista työuupumusjakso, ja halu välttää uupumuksen uusiutumista oli tärkeä terapiaan hakeutumisen syy.

Kumpikin potilas nimesi terapiansa alkuhaastattelussa perfektionismin tärkeäksi ongelmakseen. Olen valinnut psykoterapiaistunnoista katkelmia, jotka muistiinpanojeni perusteella liittyivät haitalliseen perfektionismiin, kuunnellut niitä tallenteista ja purkanut teemoja elävöittäviä osia tekstimuotoon. Pohdin työssäni sitä, miten potilaiden yksilölliset tavat antaa merkityksiä kokemuksilleen näkyvät eroina heidän suhteessaan perfektionismiinsa ja edelleen uupumuksensa uusiutumisen riskiä voimistaviin tekijöihin. Toivon saavani myös jonkinlaista kuvaa siitä, mikä auttoi näitä potilaita muuttamaan suhtautumistaan haitalliseen perfektionismiin.

## *Tapauskuvaukset*

*Kaisa* oli terapian alkaessa 28v opiskelija, jonka toinen maisteritutkinto oli gradunteon loppuvaiheessa. Hän oli tuoreessa parisuhteessa. Kaisa oli aiemmin ollut kognitiivisessa lyhytterapiaassa YTHS:lla uupumuksen ja masentuneisuuden vuoksi, ja hän pyrki lievittämään oireitaan SSRI-lääkityksen ja meditaation avulla. Kaisan tavoitteet hoidolleen psykoterapiaan tullessa olivat oppia hyväksymään kielteiset tunteet, murehtia vähemmän tulevaa ja tutkia asenteita, jotka pitävät yllä ajatusta että oma elämä on jotenkin huono. Arvioni mukaan Kaisan kokemistapa vastasi eniten yksilöitymisen merkitysorganisaatiota, joten keskeinen terapeuttinen strategia oli tutkia episodeja, joissa Kaisa toimi muiden ihmisten tarpeiden mukaan saadakseen hyväksyntää ja välttääkseen arvostelua.

Kaisan terapia kesti 19 istuntoa kerran viikossa, ja päättyi sovittua aikaisemmin hänen hakeuduttuaan puoleksi vuodeksi ulkomaille töihin. Kaisa arvioi sietävänsä hoidon seurauksena paremmin epävarmuutta ja pystyvänsä paremmin toimimaan omista tarpeistaan lähtöisin. Myönteisestä kehityksestä huolimatta hän pelkäsi uupumuksen uusiutumista ja tunnisti seurantakerralla sen merkkejä itsessään.

*Marjaana* oli terapian alkaessa 31v ja avioitunut kuukautta aiemmin. Hän työskenteli sosiaalityöntekijänä. Marjaanan aiemmat hoidot olivat lyhyitä työterveyshuollon konsultaatioita ja aslakuntoutuksia työuupumuksen vuoksi. Parikymppisenä hän oli saanut SSRI-lääkityksen paniikkihäiriödiagnoosilla. Marjaanan tavoitteet hoidolleen psykoterapiaan tullessa olivat vähentää murehtimista, löytää terveem-



pi suhtautuminen työhön, vapaampi tunneilmaisuus ja lisääntynyt turvallisuuden tunne. Arvioni mukaan Marjaanan kokemistapa vastasi eniten hallinnan merkitysorganisaatiota, joten keskeinen terapeuttilinen strategia oli tutkia ehdottomia ajatuksia ja minäihanteita sekä ankaran vaativaa suhtautumista itseän ja muihin. Marjaanan terapia kesti 50 kertaa, ensimmäisen vuoden ajan kertaviikkoisesti ja viimeisen puolen ajan joka toinen viikko. Hoito päättyi sovitusti. Marjaana arvioi hoidon seurauksena suhtautuvansa itseensä myötätuntoisemmin, tunnistavansa selkeämmin tarpeitaan ja pystyvänsä siksi paremmin toimimaan niiden mukaan. Hän oli hyvin luottavainen sen suhteen, ettei uupumus uusiudu.

Edellä kuvatun Arcieron ryhmiseen (2004) jaottelun mukaan Kaisalla ja Marjaanalla kummallakin on ulkosuuntainen merkitysorganisaatio, mutta Kaisa on kenttäriippuva ja Marjaana ei. Teorian perusteella voidaan siis ennakoita, että (a) kummankin on vaikea saada kiinni siitä, mitä tunteita uupumiseen ja

perfektionismiin liittyy, ja että (b) Kaisa kokee enemmän painetta vastata muiden odotuksiin, ja Marjaana sisäiseen vaatimustasoonsa.

## Tulokset

Taulukossa 2 on koottuna varhaiset haitalliset skeemat, jotka Kaisalla ja Marjaanalla oli terapian alussa heidän vastaustensa YSQ-S3-lomakkeeseen mukaan.

Kummallakin potilaista oli suojattomuuden, uhrautumisen ja vaativuuden varhainen haitallinen skeema. Ihminen, jolla on suojattomuuden skeema pelkää jatkuvasti, että jotakin ikävää sattuu, eikä sitä voi estää. Uhrautumisen skeema saa ihmisen kieltämään omat tarpeensa ja toimimaan muiden tarpeiden mukaan omasta aloitteestaan, jotta välttäisi kärsimyksen tuottamista muille tai syyllisyyttä. Ihmisellä, jolla on vaativuuden skeema, on armottomat sisäiset vaatimukset itselle, ja usein tavoite on oletetun kritiikin välttäminen (Young ym., 2003).

TAULUKKO 2. KAISAN JA MARJAANAN VARHAISET HAITALLISET SKEEMAT  
YSQ-S3 – LOMAKKEEN PERUSTEELLA

Varhaiset skeemat jaoteltuna skeema-alueittain	Kaisa	Marjaana
HEIKENTYNYT ITSENÄISYYS JA ALISUORIUTUMINEN		
Epäonnistuminen	X	
Suojattomuus	X	X
Kietoutuneisuus	X	
MUIHIN SUUNTAUTUNEISUUS		
Alistuminen	X	
Uhrautuminen	X	X
Hyväksynnän etsintä	X	
YLIVAROVAISUUS JA ESTYNEISYYS		
Emotionaalinen estyneisyys		X
Vaativuus	X	X
Rankaisevuus		X

Edellä mainittujen lisäksi Kaisalla oli epäonnistumisen, kietoutuneisuuden, alistumisen, ja hyväksynnän etsinnän varhaiset haitalliset skeemat, ja Marjaanalla emotionaalisen estyneisyyden ja rankaisevuuden. Muita Youngin ym (2003) kuvaamia varhaisia skeemoja potilailla ei esiintynyt.

### KAISAN PERFEKTIONISMI

Hoidon alussa Kaisa kuvasi perfektionismiaan näin:

Mä stressaan ihan älyttömästi pikkuasioista, että meneekö ne just oikein, ja uuvun siihen pikkutarkkuuteen. Ja sen lisäksi että mun pitää olla täydellinen opiskelija, mä samalla vedän ainejärjestöä ja otan paineita siitä, että kaikki menee oikein... mutta näkyy toi kyllä muissakin asioissa kuin suorituksissa. Mä saatan esimerkiksi valita vaatteita parin päivän matkaa varten tuntitolkulla, ettei vaan tule sellaista että jossain sääoloissa ja johonkin paikkaan mennessä ei olisikaan sopivaa, tai siis täysin sopivaa päälle pantavaa. (Istunto 1)

Haitallisen ja hyödyllisen perfektionismin jaottelun (Enns & Cox, 2002) mukaan tarkasteltuna Kaisan haitallisissa perfektionismissa painottui koettu ulkoinen paine täydellisyyteen, epärealistisen korkea tavoitetaso ja kiihkeä virheiden etukäteen murehtiminen. Sen sijaan koettu epäsuhta oman suorituksen ja vaatimustason välillä, sekä jo tehtyjen virheiden murehtiminen vaikuttivat vähemmän olennaisilta tekijöiltä. Kaisan täydellisyyden tavoittelussa oli melko vähän hyödyllisen perfektionismin piirteitä, ja eteenpäin ajava voima oli enemmän kielteisten seurausten välttäminen, kuin myönteisten seurausten tavoittelu (Enns & Cox, 2002).

*Yksilöitymisen merkitysorganisaatioissa kes-*

keinen pyrkimys on häpeän ja arvostelun välttäminen. Tämän taustalla on identiteetin häilyvyys ja heikot rajat, minkä seurauksena muiden mielipiteet ja palaute tai ulkoiset suoritteet tulevat tärkeiksi itsearvostuksen kannalta. Ihmissuhteissa tyypillisesti vaihtelee miellyttämisyypyrkimys ja täysi oppositio, ja assertiivinen vastavuoroisuus on vaikeaa (esim. Guidano & Liotti, 1983; Toskala & Hartikainen, 2005). Kaisa sai paljon arvostusta opiskelutovereiltaan ponnisteluidensa yhteisten asioiden eteen vuoksi, mutta samalla hänen aiemman uupumuksensa rakentumiselle keskeistä oli hänen vaikeutensa ottaa huomioon omaa jaksamistaan. Väsyessään hän pyrki lepäämisen tai asioiden priorisoinnin sijaan ponnistelemaan entistä kovemmin kaiken lupaamansa toteuttamiseksi aikataulussa, mikä johti lopulta pakonomaiseen tekemiseen ylivireystilassa:

Mikään ei riitä, mä menen sellaisille kierroksille enkä osaa enää levätä [...] kun mä olin hoitanut yksin tapahtuman tarjoilut ja tehnyt ihan älyttömän määrän opintoviikkoja, täällä oli kaikki tehty ja mä lähdin mun vanhempieni luokse. Ajattelin että no nyt mä lepään, mutta ei se mennytkään niin ... mä siivosin ja tein joulu ruokia, ostin lahjoja ystäville, ja tää siis huipentui siihen että mä leivoin keskellä yötä piparitai-kinasta pieniä lahjarasioita (Istunto 2).

Kaisalla täydellisyyden tavoittelu oli keino varmistua siitä, että hän vastaa muiden odotuksia ja tulee hyväksytyksi. Keskittyminen havainnoimaan muiden käsityksiä ja arvioita sai aikaan sen, ettei hänellä riittänyt vastaavasti energiaa havainnoida sitä, mitä hän itse ajatteli ja koki tarvitsevansa. Kaisa oli kokenut lapsesta saakka, että häneen on ladattu valtavasti odotuksia, ja että hänen tulee olla täydellinen. Vanhemmat olivat yrittäneet kauan lasta, mikä



oli heillä keskeinen syy jatkaa liittoaan sen rakkaudettomuudesta huolimatta. Vielä lähes kolmekymppisenä vanhempien hyväksyntä oli hänelle äärimmäisen tärkeää, erityisesti isän.

K: Mä toivon isän hyväksyvän mun valintani, hyväksyvän minut. Kaipaan varsinkin mun valintojen kunnioitusta. Sillä on ollut aina tosi selkeet mielipiteet, mutta niitä on joutunut vähän kalastamaan siltä [...] mä olen siltä aina kysynyt siltä mun miettimistä uraratkaisuksista, niinku tarkistanut niiden arvon. Äiti ei sano mulle suoraan, antaa vaan ymmärtää että odottaa mun olevan jotenkin tosi lahjakas ja hyvä [...] ne molemmat sanoo että kyllä mä pidän susta vaikka tekisit mitä valintoja ja että onnistumista tärkeämpää on se, että yrittää tosissaan. Sitten ne kuitenkin maksoivat mulle lapsena palkkaa hyvistä numeroista, multa kysyttiin, että kai sä uusit sitten jos sä et kirjoita englannista ällää, ja äiti vertaili kovaan ääneen sukulaisten kanssa numeroita että voi voi, Kaisan keskiarvo on vain 9,3. (Istunto 4)

Muiden ajatuksiin keskittyminen ja kielteisten arvioiden ennakoiminen näkyi myös Kaisan suhteessa ystäviinsä ja poikaystävänsä. Parisuhteessa hän keskittyi niin voimakkaasti hylätyksi tulemisen välttämiseen, ettei punninnut juuri lainkaan sitä, tyydyttääkö suhde häntä itseään.

K: Yksi mun ystävästäni ei millään uskonut, että mä en ei vain jaksanutkaan tulla, vaan suuttui, sille ei vain ollut mahdollista ottaa todesta mun masennusta ja uupumusta [...] mulla käy heti mielessä, että entä jos se on oikeassa, ja mä valitankin vaan turhaan.

T: Tunnuit sinä hetkenä ajattelevan, että muut tietävät sua paremmin, miltä susta tuntuu.

K: Niinpä. Mä aina pelkään että loukkaan muita, ja koetan sitten tulkita niiden mielipiteitä. Mulle tulee niin helposti sellainen olo, että mä olen jotenkin vääränlainen. (Istunto 3)

K: Mä sanoin Pekalle että mä olen suhun tosi ihastunut, ehkä enemmän kuin ikinä kehenkään, mutta se meni jotenkin lukkoon ja kääntyi vaan pois [...] mulla tuli heti mieleen, että se ei välitä musta. Ja kun se ei heti vastaa mitään ja vetäytyy, mä täytän sen hiljaisuuden kaikella negatiivisella: sitä ahdistaa, kun mä sanoin noin, onko se epävarma meistä, se jättää mut, mä en kelpaa tällaisenani [...] Mä olen miettinyt, että ehkä mä en oikein siedä epävarmuutta siksi, että niin kauan kuin muistan olen pelännyt vanhempieni eroavan. No nykyään kun mä tajuan asioista enemmän, mä olen toivonut sitä, mutta aiemmin se jatkuva epävarmuus tuntui kamalalta. (Istunto 6)

Lapsuudenperheen epämääräinen kommunikaatio voimisti Kaisan taipumusta yliyrittämiseen. Kun vanhempien odotukset eivät olleet selkeitä, tai ne viestittiin epäselvästi, Kaisa laittoi varmuuden vuoksi riman korkealle. Samalla tavoin hän itse hämärsi viestiään kertoessaan haluistaan, ja teki sen usein vihjailemalla, puhumalla epämääräisesti tai vesittämällä sanomisiinsa, jotta pystyisi tarvittaessa peräytymään:

K: Mä kuulin isästä heti, että se on juonut, sitä mä en jaksaa kattoa yhtään [...] en kuitenkaan sanonut mitään, vihjaisin vaan lopuksi että jatka sä illanviettoa, mä menen juomaan iltateetä. (Istunto 4)

K: Mua kalvaa se, ettei Pekka kerro meistä vanhemmilleen [...] tää on mulle merkki siitä, että se on meistä epävarma. Mä olen syönyt kaikki anopin keräämät marjat Pekan pakkasesta, raukka luulee että poika saa vitamiineja. Mä vihjaisinkin just noilla sanoilla sille se, muttei se tainnut tajuta, ehkä mun pitäisi antaa parempia vinkkejä. (Istunto 6)

Myös taipumus epäsuotuisaan vertailuun voimisti Kaisan pyrkimystä täydellisyyden tavoitteluun. Hän koki voimakasta huonomuutta

edistyneille tarkoitetulla kielikurssilla, vaikka muut osallistujat olivat asuneet tuossa maassa vuosia tai tulivat kaksikielisessä perheestä. Tieto tästä ei kuitenkaan auttanut, vaan muiden paremmuus tuntui ahdistavalta ja Kaisa oli vihainen itselleen. Hän pyrki kurssilla salaamaan osaamattomuuttaan ja vain esitti ymmärtävänsä, vaikka tajuasi ehkä joka kolmannen sanan kun opettaja puhui nopeasti. Huonommuuden tunteen seurauksena hän lintsasi kurssilta pienilläkin tekosyillä, mutta ei pystynyt keskeyttämään kurssia vaikka hänellä oli jo suoritettuna opintoviikkoja kirkkaasti yli tutkintoon vaadittava määrä. Kaisa myös vältteli joka aamu tuntitolkulla gradun tekemisen aloittamista, ja ahdistui sitten siitä ettei ollut tehnyt mitään, ja epäselvässä työnhakutilanteessa ei selvittänyt itse, milloin hakemus pitää jättää vaan odotteli, että kai sieltä sitten ilmoitetaan. Toimintatapa vastaa Guidanon ja Liottin (1983) kuvausta yksilöitymisen merkitysorganisaatioon liittyvästä perfektionismin ja itsepetoksen vuorottelusta.

### *Kaisan varhaiset haitalliset skeemat*

Kaisan uupumukseen johtanut armoton sisäinen vaatimustaso vastaa skeematerapian jaotelussa vaativuuden varhaista skeemaa (Young ym., 2003). Tämä vaativuus haittasi hänen tavoitteidensa saavuttamista. Hän esimerkiksi luki pitkälle yöhön alkuopintotasoiseen tenttiin, eikä siksi jaksanut herätä aamuisin tekemään gradua, mikä osaltaan viivästi hänen valmistumistaan. Tentin tulos ei vaikuttanut hänen tutkintotodistuksensa arvosanaan, mutta hän koki että siitä huolimatta *pitää lukea vaikka osaan nämä asiat lukemattakin, pitää olla hyvä oppilas* (Istunto 17) ja ajatus siitä, ettei aika riitä lukemiseen, tuntui ahdistavalta.

Parisuhteessa taipumus näkyi pyrkimyksenä olla *kymppin tyttöystävä, koska yksi puoli tarkoittaisi jo, että mut jätetään* (Istunto 19).

Vaativuuden kuormittavuutta lisäsi epäonnistumisen varhainen skeema (Young ym., 2003) eli jatkuva pelko epäonnistumisesta ja kyvyttömyksi paljastumisesta, mikä sai Kaisan välttelemään tekemisen aloittamista ja välillä luovuttamaan ennen aikojaan. Epäonnistumisen pelko lisäsi huomattavasti työn kuormittavuutta. Esimerkiksi kun Kaisa oli saamassa tärkeän työpaikan, hän alkoi välittömästi stressata etukäteen sitä, että tuottaa jotenkin pettymyksen esimiehelleen. Pahin uhkakuva oli osaamattomaksi paljastuminen: *että pomo pettyis vaikka siihen, että mä en tiedä jotain, minkä se olettaa mun automaattisesti tietävän [...] en mä oikein osaa sanoa, mikä sen merkitys mulle olisi, mutta hyväksyntään se kuitenkin liittyy* (Istunto 7). Hän vertasi itseään kokeneisiin työntekijöihin, eikä huomionut lainkaan sitä ettei uusien työntekijöiden yleensä odoteta osaavan kokeneiden veroisesti.

Sekä Kaisan uupumus, että muut vaikeudet liittyivät vahvasti huoleen läheisten hyväksynnän menettämisestä. Se oli keskeinen epäonnistumisen pelkoa synnyttävä uhka, ja vaativuuden tehtävä oli sen estäminen. Kaisan huoli siitä, kelpaako hän muille, kohdistui kaikkiin hänen arvostamiinsa ihmisiin ja erityisesti hänen omiin vanhempiinsa. Tällaista taipumusta skeematerapiassa (Young ym., 2003) kuvataan hyväksynnän etsimisen varhaiseksi skeemaksi, mikä saa ihmisen jatkuvasti hakemaan muiden hyväksyntää tai huomiota turvallisen ja aidon kokemuksen itsestä kustannuksella, ja itsearvostuksen perustumaan ennemmin muiden reaktioihin kuin sisäiseen kokemukseen. Kaisalla tähän liittyi hyvin olennaisesti myös kie-

toutuneisuuden varhainen haitallinen skeema (Young ym., 2003), jossa jatkuva emotionaalinen sitoutuminen toiseen tai useampaan henkilöön estää toimimasta itsenäisesti ja pitämästä yksityisyyden rajoja. Hänen lähtöperheessään erityisesti rahaan latautui vallan, kietomisen ja välittämisen merkityksiä. Kaisan vanhemmat olivat säästäneet hänelle kymmeniä tuhansia euroja asunto- ja ennakkoperintötileille, jotka hän saisi käyttöönsä valmistuttuaan ammatin. Tämän lisäksi he jatkuvasti tukivat häntä taloudellisesti, ja myös maksoivat hänen terapialaskunsa. Kaisalla itsellään ei ollut käyttöoikeutta näihin tileihin, mutta hänen vanhemmiltaan oli hänen tiliinsä.

K: Se on käytännöllinen järjestely - isä voi laittaa mulle rahaa, jos tili on tyhjä.

T: Sittenhän sun vanhemmillasi on lupa tarkkailla sun rahankäyttöäsi.

K: Onhan se niinkin. Isä on sanonut, että mä en osaa käyttää rahaa. (Istunto 7)

Lahjoissa oli kuitenkin koukku:

K: Se on hienoa että vanhemmat sillä tavalla ajattelevat mun parastani, mutta mulle tulee siitä kauheat paineet olla hyvä tytär, ikään kuin ansaita ne rahat. [...] tuntuu että mun pitää olla tietynlainen - tehdä uraa, ostaa kämppä. Kumpakaan näistä vastaan mulla ei kyllä ole mitään, mutta vaativuus tuntuu kurjalta.

T: Kun sä olet sanonut että raha on teidän perheessä keskeinen tapa osoittaa arvostusta ja rakkautta, mulle tulee mieleen että vaatimus sitä kautta on vielä jyrkempi: tee oikein, tai emme arvosta ja rakasta sua.

K: Se on kyllä järkyttävää. Tiedätsä, mähän sain alakoulussa rahaa kaikista kiitettävistä kokeissa, mutta kasiluokalla rimaa nostettiin niin, että rahaa sai vain kympeistä. (Istunto 8)

Kaisan uupumusjaksoa edeltänyt ainejärjestön asioiden hoitaminen sekä vanhempien kodin siivoaminen ja jouluruokien tekeminen oman voinnin kustannuksella, jota kuvattiin aiemmin, liittyy skeematerapian jaottelun mukaan uhrautuvuuden varhaiseen skeemaan (Young ym., 2003). Sen mukaisesti toimiessaan ihminen laittaa omasta aloitteestaan toistuvasti muiden tarpeet omiensa edelle, koska usko sen olevan oikein, pelkää hylkäämistä tai haluaa välttää syyllisyyttä.

Oma-aloitteisen tarpeistaan luopumisen lisäksi Kaisalle tyypillistä oli luovuttaa päätösvalta muille, koska tunsi itsensä pakotetuksi ja ehkäistä omien tarpeidensa ilmaisemista, koska uskoi että muut eivät pidä niitä tärkeinä. Tätä kutsutaan skeematerapiassa alistumisen varhaiseksi skeemaksi, missä ihminen usein on sekä korostuneen myöntävä, että yliherkkä kokemaan olevansa ansassa (Young ym., 2003). Taipumus näkyi sekä opinnoissa, että parisuhteessa. Terapian aikana Kaisa otti väsymyksestään huolimatta ylimääräisiä kursseja ja haki ylimääräisiä harjoittelupaikkoja, vaikka sanoi ettei jaksaisi tehdä nykyisiäkään. Hän koki olevansa tähän pakotettu, koska hänen alallaan tyypillisin reitti töiden saamiseen oli palkattomien harjoittelujen kautta. Parisuhteen valtaepätasapaino näkyi esimerkiksi yhteisellä ulkomaanmatkalla: he söivät vain poikaystävän haluamissa ruokapaikoissa, vaikka se yleensä tarkoitti että Kaisan kasvisannos oli aina samaa falafelia. Kun viimeisenä päivänä mentiin ravintolaan, jossa oli lihavaihtoehtojen ohella hyvä kasvismenu, poikaystävä valitti ruoasta koko syömisen ajan, mikä luonnollisesti vahvisti Kaisan skeemaa.

### *Terapeuttinen muutos*

Keskeinen Kaisassa psykoterapian aikana tapahtunut muutos oli itselähtöisyyden lisääntymisessä. Hän kykeni selvemmin pohtimaan muiden sijaan sitä, mitä itse haluaa: uhkakuvissa ja urasuunnitelmissa vanhempien ajatusten ja poikaystävän suunnitelmien merkitys väheni. Hän pystyi paremmin tunnistamaan tarpeitaan ja kertomaan niitä selkeämmin poikaystävälleen. Kaisa alkoi myös miettiä tyytymättömyytään parisuhteessa, ja lopulta päätyi eroamaan. Epäselvässä työnhakukuviossaan häntä alkoi enenevässä määrin turhauttaa pomon vallankäyttö, epämääräisyys ja rajattomuus: *Alkaa tuntua siltä, että touhu on niin omituista, että haluan ko mä edes projektiin mukaan; ärsyttää kun haluaisin että asiat sovittaisiin ja siitä pidettäisiin kiinni, eikä soiteltaisi viikonloppuna yhdeltätoista. (Istunto 16).* Itselähtöisyyden lisääntymisellä oli merkittävä vaikutus hänen vaativuuteensa itseään kohtaan, niin että hän ajoittain pystyi suhtautumaan itseensä jopa myötätuntoisesti. Esimerkiksi kun hän arveli välttelevänsä ylimitoitettua tenttiin lukemisen avulla katkeamassa olevan parisuhteen ja epäselvän työkuvion miettimistä:

T: Kuulostaa kauhean kuluttavalta tavalta vältellä, kun sä päättää ahdistuneena yötä myöten vaikka arvosanalla ei merkitystä ja osat ne asiat. Voisitko sä vältellä jotenkin muuten, mikä tuntuisi paremmalta tavalta auttaa itseä ahdistuksen kanssa?

K: Mmm ... varmaan parvekekasvien hoitaminen ja pala suklaakakkua tuntuisivat lohduttavammilta... ehkä mä tänään istunkin rauhassa parvekkeella syömässä. (Istunto 17).

Vaativuuden lieventyminen johti konkreettisesti siihen, että Kaisa pystyi vähentämään

gradun tekemisen välttelemistä ja ylenpalttista hiomista siinä määrin, että sai gradun jätettyä ja valmistui. Uudenlainen ymmärrys oli kuitenkin yhä melko hauras: hän tunnisti vaihtelevasti miellyttämispyrkimyksiään, eikä luottanut selviävänsä ahdistuksen kanssa ilman uutta parisuhdetta tai vanhempiensa neuvoja. Tuleva työelämään siirtyminen huolestutti häntä, vaikka hän uskoikin olevansa siihen valmiimpi.

### MARJAANAN PERFEKTIONISMI

Hoidon alussa Marjaana kuvasi perfektionismiaan näin:

Mä teen työtäni niin sellaisella palavalla innolla, että ärsyttää jos asiat menevät vähänkin pieleen, että mun on pakko nyt vain kaivaa se vastuullinen aikuinen itsestäni ja hoitaa tää homma – sinne päin ei ole vaihtoehto, hommat tehdään kunnolla [...] silloin varsinkin ahdistaa, jos mä en pysty tekemään työtäni niin hyvin kuin kuuluisi sen vuoksi, että johdon ääliöt ei tajua meidän työtä ja suhtautuu siihen kielteisesti; silloin tekee mieli jäädä sairauslomalle, turhaan mä itteeni revin jos tää on tällaista paskaa. (Istunto 3)

Haitallisen ja hyödyllisen perfektionismin jaottelun (Enns & Cox, 2002) mukaan tarkasteltuna Marjaanan haitallisessa perfektionismissa painottui epärealistisen korkea tavoitetaso ja koettu epäsuhta oman suorituksen ja vaatimustason välillä. Marjaana murehti ja vatvoi työasioita vapaa-ajallaan, mutta nämä olivat ennemmin organisaatioon liittyviä epäkohtia, kuin tehtyjä virheitä tai muita asioita joihin hän olisi voinut vaikuttaa. Hyödyllistä perfektionismia muistutti eniten se, että Marjaanan paineet täydellisyyteen olivat sisäisiä, ja puheista välittyi terve tyytyväisyys omaan

ammattitaitoon ja halu onnistua työtehtävissä. Tästä huolimatta häntä eteenpäin ajava voima oli kielteisten seurausten välttäminen, mikä sai hänet täyttämään kalenterinsa niin että työt kasaantuivat *koska muuten kaikki räjähtää*.

Hallinnan merkitysorganisaatiossa keskeinen pyrkimys on epävarmuuden välttäminen. Tämän taustalla on ristiriitaisten tunteiden kokeminen ahdistavana, minkä seurauksena ne pyritään sulkemaan pois mustavalkoajat- telun avulla, ja ihanteiden mukainen toiminta tai sääntöjen tarkka noudattaminen tulevat tärkeiksi itsearvostuksen kannalta. Ihmissuh- teissa tyypillisesti korostuu muodollisuus ja asiakeskeisyys, ja muiden tunteiden vastavuo- roisuus on vaikeaa (esim. Guidano & Liotti, 1983; Toskala & Hartikainen, 2005). Vahvat ihanteet olivat Marjaanalle eteenpäin työntävä ja energiaa antava voima, mutta niiden ehdot- tomuus oli sekä keskeisessä roolissa hänen ai- emmassa uupumisessaan, että voimakas riski- tekijä sen uusiutumislle:

M: Mä luulen että mua eniten uuvuttaa tällai- nen liian jäsenytynyt ajatus siitä, miten työ kuu- luisi ja täytyisi hoitaa, ja mun tunnollisuudella ja vaativuudella itseä kohtaan mä en sitten jak- sa. Mies yrittää tolkututtaa, että voisitko sä vaan mennä töihin ja tehdä parhaasi. Mutta mä ajat- telen, että ei kun työ pitää hoitaa hyvin.

T: Niin kuin että sitä ei tehdä omien voimava- rojen mukaan, vaan niistä riippumatta?

M: Just noin, että näin se pitää tehdä ja vitut siitä onko mulla siihen voimia [...] kyllä mä si- viilissäkin potkin itteeni kohti sitä parempaa minää, mutta vähemmän [...] Perusvire on se, että mä mittaan itseäni sitä ajatusta vasten, että miten mun kuuluis huolehtia koirastani tai ys- tävästäni. (Istunto 9)

Ihanteiden jäykkyys tuli erityisen ongelmalli- seksi silloin, kun Marjaana ei pystynyt sisäl- lyttämään minäkuvaansa sitä, ettei pohjimmi- taan kokenut tai jaksanut toimia ihanteidensa mukaisesti:

M: Mulla on sellainen älytön tunne, vaikka mä tiedän että se ei oikeasti mene niin, sellainen ajatus että mun oma onni on epäoikeudenmu- kaista, koska mulla on sellaista hyvää mitä ys- tävillä ei ole. En mä niin ajattele, mutta silti on jotenkin syllinen olo.

T: Kuulostaa siltä kuin sulla vetäisi pää ja sy- dän eri suuntiin: mun pitäisi tuntea niin, mutta en tunne. Mun pitäisi olla, mutta en ole.

M: Just niin se menee varsinkin duunissa. Mä ajattelen, että kyllä tämä pieni pala riittää, mut- ta osa musta sanoo, että eipäs riitä. Ja muka- teen vain pieniä tavoitteita itselleni, mutta kyllä se tunne on jotain aivan muuta. (Istunto 10)

Voimakas ja ehdoton kokemus siitä, että pitäisi olla jotain muuta kuin mitä tuntee olevansa, oli perua varhaislapsuudesta. Marjaanan vanhem- pien välillä oli tiukka roolitus, jonka mukaan äiti edusti järjestystä ja järkeä, ja isä kaaosta ja tun- netta. Marjaanalle oli usein sanottu, että koska isosiskosta tuli isän tyttö, vanhemmat sopivat että hänestä tulee äidin. Vanhemmat suhtau- tuivat tyttäriin tämän mukaisesti: Marjaanalla vahvistettiin järkeviä ja isosiskolla tunteikkaita puolia. Tämä säilyi aikuisiällä: *Lauralla on ihan samat masennukset ja paniikkioireet kuin mul- la, mutta se pahentaa vielä tilannettaan ryypää- mällä ja sekoilemalla; sillä on isän keinot, ja mul- la äidin, ja kummankin ratkaisukeinoista tulee lopulta vielä pahempi olo (istunto 14)*.

Marjaanan vaikeus sietää ihanteiden ja todelli- suuden välistä ristiriitaa oli haitallisinta silloin, kun se esti häntä lepäämästä. Marjaana kuvaa



oloaan tiukan työjakson jälkeen näin:

M: Mä olen vetämätön, tympääntynyt, mikään ei innosta, tää olo muistuttaa jotenkin masennusta, että mä en kestä kun mun arki on tällaista uuvuttavaa. Ja sen paskan olon lisäksi mä olen tosi ärtynyt itseeni löhöämisestä, kun en mä ole tällainen.

T: Mutta olethan sä, kun kerran löhöät. Mä mietin kyllä että se, kun sä moitit ittees siitä löhöämisestä, kun sä annat sille kielteisen merkityksen, vasta se tekee arjesta uuvuttavaa.

M: No se on kyllä totta, ei se itsen ruoskiminen ainakaan paranna oloa eikä auta mua latautumaan, vituttaa vaan enemmän (Istunto 21)

Marjaanan keskeiset keinot selviytyä ristiriitisten tunteiden kanssa olivat mustavalkoajattelu ja älyllistäminen, joiden avulla hän kärjisti suhtautumisensa niin että saattoi valita vain toisen ristiriidan puolista. Jos ristiriita oli tunteen ja ajatuksen välillä, hän keskittyi ajatukseen. Marjaana piti siitä, että äriajattelu teki elämästä värikkäämpää ja toi arkeen seikkailua, mutta alkoi terapian myötä nähdä liian suureksi hinnaksi ahdistuksen siitä, että ristiriitaisia rooleja oli hankalaa sovittaa yhteen. Erityisesti se, että hän koki työminänsä (rationaalinen selviytyjä) ja siviiliminänsä (sisäinen lapsi) yhteensovittamattomiksi ääripäiksi, synnytti katkeruutta ja voimattomuutta siitä, että hän koki voivansa olla oma itsensä vain viikonloppuisin tai loma-aikaan.

Kaksijakoinen suhtautuminen työhön ja vapaa-aikaan oli perua lapsuudesta. Marjaana kuvaa vanhempiansa olleen viikolla älykkäitä keskustelijoita, jotka huomioivat hänen tarpeensa, ja viikonloppuisin kännissä. Juomisesta ei koskaan puhuttu, eikä kumpikaan myöntänyt että se on ongelma. Kun isä alkoi juoda viikollakin,

äiti piti sitä ongelmana mutta tämä ei auttanut häntä ymmärtämään, miltä lapsista tuntui viikonloppuisin kun molemmat olivat juovuksissa. *Äiti ei tykännyt, kun töistä kotiin tullessa siellä oltiin jo räkä poskella [...] kai se ajatteli vain, että isällä menee överiksi, kun se ryyppää viikollakin.* Ilmeisen ongelman ehdoton kieltäminen ja äidin kaksoisviestintä juomisesta puhuessa vahvistivat entisestään Marjaanan dikotomista ajattelua.

Sen lisäksi, että älyllistäminen auttoi Marjaanaa pelkistämään sisäisiä ristiriitojaan, se oli hänelle tärkeä väline tunnelatautuneiden tilanteiden hallintaan. Älyllistämisen avulla surut muuttuivat surullisiksi asioiksi, vihat ärsyttäviksi asioiksi ja niin edelleen.

T: Äsken minusta näytti siltä, että sä liikutuit kun puhuit siitä että sun on pinnisteltävä. Sitteen sä niinku määrittelit sen älyllisesti, siis sanoit että laitat riman korkealle ja ajattelet että on pakko, ja tuntui että silloin se tunne jotenkin lässähti.

M: Joo, mä tiedän. Mulla on ajatus että se pitää järjellä hallita, mä en halua olla koko ikäni joku mielenterveyspotilas joka on säännöllisesti päällimalla. (Istunto 6)

Hallinnan tunne oli äärimmäisen tärkeää Marjaanalle. Vahvimmin kontrolli kohdistui hänen itseensä, mutta myös muihin jos ympäristökijät aiheuttivat hänelle voimattomuuden ja epävarmuuden tunteita. Tämä harvemmin oli suoraa komentamista tai edes kovin tietoisia. Terapiassa tällainen epäsuora kontrollipyrimys ilmeni esimerkiksi niin, että Marjaana otti ensimmäisten kuukausien ajan aina minuuttia-paria ennen ajan loppumista silmälasit päästään ja laittoi ne koteloon, mutta terapiasuhteen kehittyttyä hän pystyi jättämään ajasta



huolehtimisen terapeutin vastuulle. Marjaana kärsi lentokonepelosta, ja ahdistui myös laivassa ja junan makuuvaunussa.

M: Itse keinunnasta ei tule huono olo, vaan mä ajattelen jotain tyylisiin ”no nyt se lähti raiteilta”, se on sellainen pelko että tapahtuu jotain pahaa ja mä en voi sille mitään.

T: Tietty se heilunta myös muistuttaa koko ajan mieleen sen, että joku muu on nyt puikoissa kuin mä [...] mitenäs autolla ajaminen?

M: En mä silloin pelkää kun ajan itse, mutta välillä ahdistaa kun joku muu on ratissa, varsinkin joku vieras ... jos mä sit ajattelen että itse ajaisin paremmin – hah, aika selkeä kuvio [...] samalla lailla mä olen niin monta kertaa duunissa sanonut pomoista, että voi vittu kun saisi itse hoitaa, niin hommat toimis paremmin. (Istunto 9)

Pyrkimys ahdistuksen hallintaan ympäristöä muuttamalla johti välillä hankalaan noidankehään. Kun Marjaanalle tuli tukala olo ystävien huolista tai työpaikan toimimattomista käytännöistä, hän ponnisteli järjestääkseen asiat paremmiksi, ja tuli vihaiseksi tämän epäonnistuessa. Vihaisuus sai hänet ahdistumaan, mikä voimisti kontrollipyrkimyksiä. Tämäkin suhtautumistapa oli kehittynyt selviytymiskeinoksi turvattomaan kasvuympäristöön, jossa Marjaana sai kohtuuttomasti vastuuta. Tämä näkyi selvästi lapsuuden valokuvissa, joissa naamiaisissa hän väliin hymyilee riemukkaasti, väliin tarkistaa vakavana, onko vanhemmilla kaikki OK. Marjaana kuvaa ärtymystään masentuneeseen ystäväänsä näin:

M: Mua raivostuttaa se, että perille ei mene mikään järkipuhe, se ei halua tehdä mitään saadakseen oloaan paremmaksi. Ei halua keskustella ystävän kanssa, ei mennä psykologille, ei mitään, ja mulla hajoaa pää sen kanssa, kun mikään ei auta.

T: Kumpi sua tossa enemmän ärsyttää, se ettei apu kelpaa vai oma voimattomuus, se että tää ei ole sun hallinnassa?

M: (naurahtaa) No hallitsemattomuus, se on kamalaa. Mutta kyllä siitä tulee se olo, että mitäs kierit siinä, tee jotain, hop hop [...] sama voimattomuus ja sama pitää-ajatus tappelisi kuin duunissa henkilöstöjohdon kanssa tapellessa. Mä kyllä yritin ajatella että mä haluaisin ottaa ystävältä ahdistuksen pois, mutta se ei ole katastrofi jos en onnistu. Mutta silti mua ahdistaa joka aamu kun mä herään, että sillä menee huonosti. (Istunto 8)

### *Marjaanan varhaiset skeemat*

Marjaanan huoli siitä, että kaikki romahtaa jos hän ei ponnistele jatkuvasti tehdäkseen kaikkea täydellisesti, liittyy skeematerapian (Young ym., 2003) käsitteistössä suojattomuuden varhaiseen skeemaan eli jatkuvaan pelkoon siitä, että jokin ikävää sattuu eikä sitä voi estää. Taustalla oli perusturvallisuuden puuttuminen lapsuudessa: *kun on viisivuotias ja molemmat vanhemmat ovat sammuneet, se on hyvin heikko kohta vanhemmuudessa* (Istunto 7). Marjaanan strategia tämän suojattoman olon välttämiseksi ja ollakseen vahvojen ihanteidensa mukainen oli täydellisen hallinnan tavoittelu.

M: Mä olen aika monessa asiassa mustavalkoinen ja kohtuuton, ja nyt mä olen askarrellut riittävyden kanssa: milloin työ on tehty riittävän hyvin. Voiko ruokavalion kontrolloiminen olla riittävää, jos se tulee itsestään ja ilman kimpailua.

T: Niinkuin että jos se on liian helppoa, sitä ei lasketa?

M: Just niin ... mutta tää on vain työaikana, vielä muutama päivä sitten olo oli hyvä, loma meni hienosti ja mä pääsin todella irti töistä. Nyt

mua ahdistaa töiden alkaminen, ja se etten mä jaksakaan tehdä mitään mitä pitäisi: käydä jumpassa, syödä järkevästi, harrastaa. [...] en mä kyllä lomankaan aikana juuri jumpannut, mutta mä kävelin, uin ja vaelsin. Mikä oli kyllä hyvä, koska mä olin totaalisesti löysännyt myös syömisen hallinnasta. (Istunto 3)

Skeematerapian jaottelussa tämän tyyppistä kontrollin tavoittelua parhaiten kuvaa vaativuuden varhainen haitallinen skeema. Töissä vaatimukset kohdistuivat Marjaanan itsensä lisäksi organisaatioon, jonka pitäisi tukea hänen armottoman vaatimustasonsa mukaista työskentelyä:

M: Mulla on selkeä ajatus siitä, mitä on laadukas, hyvä sosiaalityö ja miten johdon pitäisi mahdollistaa se [...] ja kun tää ei toteudu, mä koen sellaista, sellaista maailmanparantajan taisteluhallua ja ahdistun ihan hirveesti siitä, kun asiat ei etene [...] noi ”maailman pitää muuttua sellaiseksi” – ajatukset, ne menee niin, että tähän pitää löytää ratkaisu, ja nopeasti, mä en jaksaa vuosien pyörittelyä, mulle ei makseta riittävästi että mun tarttis jaksaa tällaista paskaa. (Istunto 4)

Vaativuus itseä kohtaan sai Marjaanan luopumaan omista tarpeistaan muiden hyväksi, jos näillä oli jokin hätä. Tämä näkyi sekä asiakastyössä, että silloin jos jollain hänen ystävällään meni huonosti. Skeematerapiassa (Young ym., 2003) tätä kutsutaan uhrautumisen varhaiseksi skeemaksi, mikä Marjaanan tapauksessa oli sekundäärinen sekä vaativuuden skeemalle (hyvä ihminen tekee näin), että todennäköisesti myös suojeutumisen skeemalle, jonka taustalla oli lapsuuden kokemukset humalaisista vanhemmista huolehtimisesta.

Skeematerapian (Young ym., 2003) jaottelussa emotionaalisen estyneisyyden varhainen haital-

linen skeema estää spontaania tunneilmaisua, toimintaa ja vuorovaikutusta, yleensä hyväksynnän menettämisen, häpeän tai hallinnan menettämisen pelon vuoksi. Marjaana pyrki työroolissaan olemaan korostuneen asiakeskeinen ja neutraali välttääkseen hysteerisyyttä tai ahdistunutta vatvomista. Vaihtoehtojen jyrkkyys olivat seurausta varhaislapsuuden roolituksesta sisaren kanssa. Marjaana kutsui yliasiallista olemisen tapaansa ”aikuisminäksi”. Ärtyneenä siitä, että töissä kollega oli toiminut kuormittavassa tilanteessa tunnevaltaisesti, hän kuvasi ajattelevansa näin:

M: Mun mielessä se menee niin, että työssä voi olla joko järkevä tai hysteerinen.

T: Tarkoitatsä että valinta on pakko tehdä: joko tunteella reagoiva tai järjellä, ei sekä että.

M: Kai se on mahdollista, mutta mä yritän työssä ottaa asiat asioina ja sulkea hysterian pois, ja se tulee aika luonnostaankin [...] Mun työ on kuitenkin niin täynnä tunnekuormaa asiakkailta ja ton organisaation vuoksi, että se tuntuu ainoalta järkevältä tavalla olla; mä käytäydyn sitä asiallisemmin, mitä enemmän muut ovat hysteerisiä tai räyhäävät.

T: No annatko sä koskaan tunteelle valtaa, niin että antaa vain mennä ... vaikka miehelles suutuessa tai muuten ...

M: Meillä riidat ei koskaan mene siihen asti. Kun mun mies ärsyttää mua, mä voin sanoa sille että ole kiltti ja lopeta, että tuo riittää [...] ja se sit lopettaa, jälkeenpäin kyllä keskustellaan asiat läpi. Varsinkin Lauran kanssa mä olen korostetun asiallinen, vaikka olisin kuinka raivon vallassa, mä olen se järjestyksen ääni sen kaaokseen (Istunto 11).

Työtilanteiden lisäksi tämä aikuisminä nousi pintaan muissakin ahdistavissa tilanteissa, esimerkiksi kun Marjaana pelkäsi masentuneen

ystävänsä tekevän itsemurhan, tai kun vapaa ollut koira hyökkäsi hänen koiransa kimpuun. Tällöin Marjaana sammutti pelkonsa ja raivonsa, koska uskoi pystyvänsä parhaiten toimimaan muiden suojelemiseksi silloin, kun tunteet eivät häiritse päätöksentekoa. Tämä oli syntynyt selviytymisstrategiaksi pelottaviin tilanteisiin, esimerkiksi kun hän alle kouluikäisenä äidin kanssa raahasi sammunutta isää hangessa. Vaikka tunteiden sammuttaminen auttoi Marjaanaa selviämään vaikeista tilanteista, sen vaatima jatkuva ponnistelu lisäsi työkuormitusta ja esti antamasta masentuneelle ystävälleen selkeää ja aitoa palautetta.

Marjaanan taipumus ääriajatteluun näkyi myös rankaisevana suhtautumisena itseän, jos teki töissä pienimmänkin virheen. Skeematerapian (Young ym., 2003) mukaan rankaisevuuden varhainen haitallinen skeema synnyttää uskomuksen, että virheistä on rangaistava, ja näkyy tuomitsevuutena ja kärsimättömyytenä niitä (varsinkin itseä) kohtaan, jotka eivät täytä odotuksia tai vaatimustasoa.

M: Mä tunnistan kyllä itsessäni sen työuupumuskirjallisuuden ylitunnollisen ja itseään kohtaan liian vaativan tyypin, mutta jos en olis sellainen niin mä olisin työttömänä – ajattelisin vaan, että no miksen olisi.

T: Näetkö sä ton tosiaan niin, ettei tunnollisuudessa ole, niinku, mitään liukumaa nollan ja satasen välissä?

M: No joo, hehe, kyllä mä järjellä tajuan että asia ei ole näin. Mutta kyllä se perusvire on siitä huolimatta, että tuleeko elämä nyt elettyä tarpeeksi hyvin. Ja tohon ankaruuteen kuuluu myös sellainen kurinpalautus loman jälkeen, jos on taas eletty kuin pellossa. (Istunto 9)

Marjaanan rankaisevaa suhtautumista itseän

sä ruokki se, että hän pelkäsi lamaantuvansa, jos ei jatkuvasti piiskaa itseään. Lamaantumisen pelkoon liittyi voimakas uhkakuva, jossa Marjaana näki itsensä luovuttamassa, jos ei jatkuvasti soimaa itseään ankarasti pienimmästäkin löysäilystä.

M: Tollanen toimeen tarttuva asenne ja usko siihen, että asioihin voi vaikuttaa, on vienyt mua paljon eteenpäin työssä, ja silloin kun ihmissuhteet on kariutuneet, tai silloin kun mä jouduin vaihtamaan ammattia. Jos mä en olis ajatellut niin, mistään ei olis tullut mitään niinkuin isällä [...] Isä oli sellainen mäsijä, viimeiset 15 vuottaan istui keittiön pöydän ääressä ja joi kaljaa. Ei ratkaisuhaluja, mikään ei vieny sitä elämässä eteenpäin, voi vittu, en mä halua ittelleni sellaista (Istunto 10)

Vapaa-ajalla Marjaanan rankaiseva suhtautuminen itseän kanavoitui vaatimuksiin itsestä huolehtimisesta: *vastuullinen, itseään rakastava aikuinen pitää huolta kehostaan ja nauttii elämästä*. Tämä johti hankalaan ristiriitaan suhteessa syömiseen ja liikuntaan: Marjaana soimasi itseään sekä silloin, kun ei ollut mielestään nautiskellut tai levännyt tarpeeksi, että silloin, kun oli syönyt liikaa herkkuja tai harrastanut liian vähän liikuntaa. Liikkumavara *akkujen lataamisen ja pellossa elämisen välillä* oli hyvin kapea.

### *Terapeuttinen muutos*

Keskeinen Marjaanassa psykoterapian aikana tapahtunut muutos oli ajatusmaailman muuttuminen suhteellisemmaksi, jonka ansiosta hän oli vähemmän ahdistunut ja vihainen, ja pystyi enemmän hyväksymään puutteellisuutta itsessään. Marjaana oppi jo hyvin varhaisessa terapian vaiheessa saamaan itsensä paremmin

kiinni ajatuksestaan, että maailman pitää järjestyä toisenlaiseksi tai en kestä. Tässä apuna oli sen kehitystaustan tunnistaminen:

M: Mä olen niin pitkään miettinyt sitä, että mistä tää mun ehdottomuus tulee, niin tuntuu tosi helpottavalta huomata että se on sitä lapsuuden voimattomuutta ja ylivastuullisuutta, sitä kun toinen vanhempi makaa hangessa ja toinen on raivoissaan [...] just se ristiveto, että ei pysty mutta pitäis pystyä ... että mun pitää tehdä isompia asioita kuin mihin jaksan. Siitä tuli tietynlainen ahaa-elämys, että voi olla myös sellainen näkökulma, että ei mun niin tarvitse tai pystyä aina kaikkeen. (Istunto 8)

T: Voisko siinä olla sekín, että kun sulla ei ollut ketään oikeaa aikuista johon samastua, sä jouduit kehittämään ton vastuullisen aikuisen esikuvan suoraan niistä ihanteista?

M: Joo, mä vertaan itseäni mielikuvitusolentoon [...] mä nimenomaan haluaisin sitä sekä-että tän joko-tain tilalle, ettei tarvii olla joko täydellisen hallittu tai ihan ellunkana. (Istunto 16)

Vaikka Marjaana terapian loppuvaiheessakin herkästi sortui katastrofiajatteluun kiihtyesään, hän pystyi suhtautumaan mielensisältöihinsä sekä suhteellisemmin: *väsyttää ja vituttaa, mutta on tästä ennenkin selvitty (Istunto 32)*, että välillä jopa huumorilla: *jaaha, taas sitä mennään ... mun iv mummokoirako pilaa "kaiken" työntämällä nenänsä yhteen parvekelaatikkoon (Istunto 37)*. Suhteellisemmän ajattelun pikku hiljaa kehittyminen tuki Marjaanaa paremmin tunnistamaan omia tarpeitaan ja halujaan, jotka aiemmin olivat peittyneet ahdistuksen tai moraalisen raivon alle. Hän alkoi myös nähdä rankaisevan suhtautumisen itseensä taustalla liiallista vastuunantoa ja mahdollisuuksia lapsuudessa.

Omien tarpeiden tunnistaminen ja niiden mu-

kaan toimiminen lievitti Marjaanan ahdistusta. Kun hän esimerkiksi tylsässä palaverissa olikin hiukan asiaton, työkaverit antoivat myönteistä palautetta rentoudesta; kun hän ei yrittänyt-kään maanitella tai painostaa masentunutta ystäväänsä kävelyille tai hoitoon, tämä alkoi ottaa itse vastuuta yhteydenpidosta. Marjaanan vaativuutta ja sen taustalla olevaa rankaisuutta lievensi erityisesti myötätuntoisemman suhtautumisen kehittäminen omaan jaksamattomuuteen: *nyt on parempi vaan mennä kotiin ja vetää villasukat jalkaan (Istunto 16)*. Tässä apuna oli se, että ensin nimesi "natsikersantiksi" tavan luoda itselleen katastrofeja kaiken hajoamisesta jos vähän hellittää, ja "narisijaksi" tunnistettuaan sen isän ääneksi.

T: No miten sen apatian tuoman syyllisyyden kanssa, kun sä ajattelet ittees makaamassa vetämättömänä sohvalla, niin mitä muita tunteita se mielikuva vois herättää?

M: Kai jotain sääliä, että voi mua uupeloa (silitää poskeaan).

T: Toihan kuulostaa aika myötätuntoiselta, no mitä sä ajattelet että tuollainen uupelo just nyt tarvitsisi, että voisi paremmin?

M: Lepoa ja hemmottelua.

T: Ei siis syytöksiä laiskuudesta ja lahnaksi haukkumista?

M: No ei tosiaan, vaan mun pitäis laittaa kasvo-naamio ja mennä saunan lauteille makaamaan. Olo olis ihan yhtä passiivinen ja vetämätön, mutta olis parempi mieli. (Istunto 24)

Terapian myötä Marjaana arvioi uudelleen suhdetta siskoonsa, ja huomasi olevansa tämän kanssa todella paljon oli samanlainen. Hän alkoi myös hahmottaa sitä, miten paljon hänen elämäänsä oli vaikuttanut se, että hä-

neen suhtauduttiin sellaisena kuin vanhemmat haluavat, eikä sellaisena kuin hän oli:

M: Ei mun nopeasti innostuvaa ja räiskähtelevää puolta, sitä luonnonlasta, ainakaan kannustettu, mähän olin äidin tyttö.

T: Kuulostaa siltä, kuin sä olisit ollut nelion muotoinen palikka joka pistettiin pyöreään kloon.

M: Sehän vaatii jonkinlaista väkivaltaa ... kyllä mulla aika ahdas tila taisi olla hyvinäkin aikoina, ei ihme että musta on tullut tällainen. (Istunto 29).

Terapian aikana Marjaana oli vain muutaman päivän sairauslomalla, ja tavoite ehjästä työvuodesta siis toteutui reippaasti. Paine ratkaisuta asiakkaiden ongelmia heidän puolestaan vähentyi, ja muuntui muotoon *mä voin vain olla käytettävissä, jos ne haluavat niin* (Istunto 43). Aiemmin Marjaana haaveili lottovoitosta, jonka ansioista ei tarvitsisi enää koskaan mennä töihin. Kun vaativuuden lievittyminen sai työelämän tuntumaan kestävämmältä, haave kääntyi päinvastoin elinikäiseksi kouluttautumiseksi, jotta mielenkiinto pysyy vireillä.

## Pohdinta

Artikkelin tarkoituksena oli tarkastella kahden psykoterapian avulla haitallista perfektionismia ja siihen liittyviä varhaisia haitallisia skeemoja yksilöitymisen ja hallinnan merkitysorganisaatioissa. Perfektionismia voidaan lähestyä merkitysorganisaatioteorian kautta pyrkimällä hahmottamaan sitä, miksi ja miten eri yksilöiden virheille, tavoitteille jne antamat merkitykset ja selitykset poikkeavat toisistaan. Yksilöitymisen organisaatiossa korkea tavoitetaso ja virheiden pelko liittyvät ponnisteluun

kelvatakseen *muille*, ja paine täydellisyyteen tekeminen tulee arvostelun pelosta. Hallinnan organisaatiossa korkea tavoitetaso ja virheiden pelko liittyvät ponnisteluun kelvatakseen *itselle*, ja paine täydellisyyteen tulee mustavalkoajattelusta ihanteiden täyttämässä.

Molemmilla tässä artikkelissa tarkastelluista potilaista oli ulkosuuntainen merkitysorganisaatio, ja ennakoinnin mukaisesti kummankin oli vaikea saada kiinni siitä, mitä tunteita uupumiseen ja perfektionismiin liittyy. Yksilöitymisen organisaation mukaisesti maailmaa jäsentävällä Kaisalla perfektionismi kumpusi paineesta vastata muiden odotuksiin, ja hallinnan organisaation mukaisesti maailmaa jäsentävällä Marjaanalla perfektionismi liittyi hänen sisäiseen vaatimustasoonsa.

Kaisan ja Marjaanan taustassa oli paljon samaa: lapsi joka on tehty vanhempien tarpeiden täyttäjäksi, kodin rakkaudeton ja riitainen ilmapiiri, juopotteleva isä ja mentalisaatiokyvyltään varsin rajallinen äiti, perheen vuorovaikutuksen epämääräisyys ja kaksoissidoksen runsas käyttö. Näiden seurauksena kummankin oli vaikeaa tunnistaa omia tarpeitaan, kuten ulkosuuntaisen merkitysorganisaation perusteella oli oletettavissa (Arciero ym., 2004). Pysin seuraavaksi tarkastelemaan heidän erojaan perfektionismiteorioiden, skeematerapian ja merkitysorganisaatioteorian käsitteistön kautta.

Perfektionismiteorian näkökulmasta Kaisan täydellisyyden tavoittelu oli *sosiaalisesti määrätynyt*, ja Marjaanan *itsen suuntautunutta* (Flett & Hewitt, 2002). Perfektionismin osatekijöistä Kaisalla painottui *ulkoisen paine täydellisyyteen*, ja Marjaanalla *koettu epäsuhtautuma oman suorituksen ja vaatimustason välillä*, ja



molemmille yhteistä oli epärealistisen korkea tavoitetaso (Enns & Cox, 2002). Skeematerapian käsitteistössä haitallisen perfektionismin osatekijöistä epärealistisen korkea tavoitetaso vastaa vaativuuden varhaista skeemaa, virheiden murehtiminen ja vatvominen suojattomuuden tai kielteisyyden, koettu ulkoinen paine täydellisyyteen hyväksynnän etsimisen, ja erotus oman suorituksen ja vaatimustason välillä epäonnistumisen varhaista skeemaa.

Skeematerapian jaottelun mukaan Kaisalla ja Marjaanalla oli kummallakin keskeisinä uupumukselle altistavina tekijöinä vaativuuden ja uhrautuvuuden varhainen haitallinen skeema (Young ym., 2003). Kaisan ja Marjaanan perfektionismin taustalla oli kuitenkin hyvin erilainen dynamiikka. Skeematerapian käsitteistön kautta ajateltuna vaativuuden ja uhrautuvuuden haitalliset skeemat aktivoituivat Kaisalla ja Marjaanalla sekä suoritustilanteissa, että ihmissuhteissa, mutta olivat siitä huolimatta sekundäärisiä heidän keskeisemmille haitallisille skeemoilleen. Kaisa pyrki säätelemään vaativuuden ja uhrautuvuuden avulla hyväksynnän etsimisen ja epäonnistumisen haitallisia skeemojaan, joita vaikeutti kietoutuneisuus. Marjaana puolestaan pyrki säätelemään vaativuuden ja uhrautuvuuden avulla suojattomuuden ja rankaisevuuden haitallisia skeemojaan, joita vaikeutti emotionaalinen estyneisyys. Myös selviytymiskeinot olivat erilaiset: Ahdistuessaan ylivoimaiselta tuntuvasta työmäärästä Kaisa nukkui pitkään ja vältteli tekemisen aloittamista, mikä johti ankariin itsesyytöksiin ja toimettomuuden salaamiseen muilta, kun taas Marjaana ahdistuessaan pyrki muuttamaan työyhteisönsä toimintaa sen mukaiseksi, mikä katsoi olevan ”oikein”, ja täytti kalenteriaan aina enemmän suoralla asiakastyöllä. Youngin

(1999) termein voisi sanoa, että Kaisan selviytymiskeino oli skeeman välttely (pako) muuhun keskittymisen avulla, ja Marjaanan ylikompensaatio (hyökkäys) liiallisen yrittämisen kautta. Marjaanan mahdollisuudet lieventää perfektionisminsa kielteisiä vaikutuksia olivat paremmat kuin Kaisan, koska omien vaatimustensa itselle tarkastelu on selkeämpää kuin muiden ihmisten vaatimusten, joita joutuu aina jossain määrin tulkitsemaan ja arvailemaan. Lisäksi tuoreen perfektionismitutkimuksen mukaan (Childs & Stoeber, 2010) itseen kohdistuvaan perfektionismiin usein liittyy myös voimakas työn imu joka auttaa jaksamaan, ja kova draivi muuttuu ongelmaksi vasta mennessään yli niin että riittävä lepääminen unohtuu.

Nyt jälkepäin näitä potilaita ja heidän terapiaansa pohtiessani Arcieron ja Bondolfin (2009) näkemykset merkitysorganisaatioiden jaottelusta kenttäriippuvaiseen ja -riippumattomaan auttavat minua hahmottamaan heidän erojaan. Kaisan huomio kiinnittyi vuorovaikutustekijöihin, eli siihen toimiiko muiden mielestä oikein, ja hän koki olevansa vääränlainen jos näin ei ollut. Marjaanan huomio taas kiinnittyi abstraktioihin sisäisessä maailmassaan, eli siihen toimiiko ihanteidensa ja sääntöjensä mukaan oikein, ja hän koki tekevänsä väärin jos näin ei ollut. Tämän seurauksena keskeisin haitallista perfektionismia voimistava tunne oli Kaisalla häpeä, ja Marjaanalla syyllisyys. Kaisa pyrki välttämään häpeää mukautumalla muiden odotuksiin, ja Marjaana välttämään syyllisyyttä hakemalla mustavalkoajattelun ja järjelyn avulla varmuutta siitä, että toimii oikein. Marjaana itse tiivisti näin: *mä luin jostain, että on syyllisyyshmisiä ja häpeäihmisiä. Mä olen selvästi syyllisyyshminen, koska syyllistän itse itseni, muiden mielipiteet eivät ole*



niin olennaisia. Näiden tunteiden keskeinen ero on se, että häpeä kohdistuu ihmiseen kokonaisuutena ja siihen liittyvä toimintayllyke on piiloutuminen. Syyllisyys puolestaan kohdistuu tekoon tai tekemättä jättämiseen, ja se synnyttää pyrkimyksen asioiden korjaamiseen tai sovittamiseen toiminnan kautta.

Guidanon (1991) mukaan yksilöitymisen organisaatio altistaa syömishäiriöoireilulle, ja hallinnan organisaatio pakko-oireille. Syömishäiriöisillä perfektionismi on tyypillisesti keino pitää yllä omanarvontuntoa (Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002), ja pakko-oireisilla perfektionismi on tyypillisesti keino varmistaa muiden ihmisten hyvinvointi (Frost & Steketee, 1997). Kiinnostavasti Kaisan täydellisyys tavoittelu muistuttaa vahvasti syömishäiriöpotilaan perfektionismia ja Marjaanan täydellisyys tavoittelu pakko-oireisen potilaan perfektionismia, vaikka kummallakaan ei ollut niihin liittyviä oireita. Mahdollisesti sen sijaan, että tietyn tyyppinen perfektionismi liittyisi näihin häiriöihin itsessään, se liittyykin taustalla olevaan persoonallisuuden rakenteeseen eli merkitysorganisaatioon.

Tässä tapaustutkimuksessa yksilöitymisen merkitysorganisaatioon liittyvät varhaiset haitalliset skeemat painoutuivat heikentyneen itsenäisyyden ja alisuoriutumisen sekä muihin suuntautuneisuuden skeema-alueisiin, joissa ensisijaisia olivat kietoutuneisuuden ja hyväksynnän etsinnän varhaiset skeemat. Vastaavasti hallinnan merkitysorganisaatioon liittyvät varhaiset haitalliset skeemat painoutuivat ylivoivaisuuden ja estyneisyyden skeema-alueeseen, ja ensisijaisia olivat rankaisevuuden ja suojattomuuden skeemat. Tulokset kuitenkin ovat linjassa merkitysorganisaatioteorian kanssa,

mutta koska kyseessä on tapaustutkimus, jää epäselväksi ovatko tulokset yleistettävissä vai kuvaavatko ne vain näitä yksittäisiä potilaita.

### *Merkitysorganisaatio- ja skeemateoria*

Pyrin tässä lopputyössä ymmärtämään potilaitani kahden kognitiivisen psykoterapian teorian avulla. Skeematerapian vahvuutena on perusteellinen ja kliiniseksi käyttöteoriaksi tarpeeksi yksinkertainen ongelmien jaottelu, joka on myös riittävän helppotajuinen potilaalle viestittäväksi. Tämä tukee kognitiivisen psykoterapian perusajatusta jaetusta käsitteellistämisestä tutkivan yhteistyösuhteen pohjana. Skeematerapian tavoitteena on toistuvasti aktivoida haitallista skeemaa, jotta päästään käsiksi itse ongelmaan sen välttelyn tai ylikompensaation sijaan, ja samalla muokata skeemaa ydintarpeiden tavoittelun kannalta rakentavammaksi ja ehdottoman sijaan ehdolliseksi (Young ym., 2003). Tällä tavoiteltava muutos on melko kapea, mikä auttaa kärsimyksen nopeammassa lievittämisessä.

Merkitysorganisaatioteorian vahvuus taas on terapian laajempien tavoitteiden muotoilussa, ja se on skeematerapiaa vähemmän ongelmakeskeinen ja siksi sallivampi. Kun skeematerapian teoria pääosin kuvailee vaikeuksia, merkitysorganisaatioteoria pyrkii selittämään niitä: miksi ja millä tavoin vaikeudet kehittyvät ja pysyvät yllä. Sen mukaan terapian tavoitteena on abstraktiokyvyn, joustavuuden ja integraation lisääntyminen, jotta ihminen voisi mahdollistaa kokemusmaailmaansa ja minäkuvaansa mahdollisimman monenlaisia kokemuksia ja siten tuntea ja hyväksyä itsensä paremmin (Guidano, 1991). Tavoite on laajassa muu-

toksessa, mikä tekee ongelmien käsittelystä syvällisempää ja pidemmällä tähtäimellä voi skeematerapiaa paremmin ehkäistä ongelmien uusiutumista. Tämän käänköpuolena on, että koska merkitysorganisaatioiden pohjalta tehtävä tavoitteenasettelu on usein skeematerapiaa epämääräisempää, myös työskentely on vähemmän tehokasta potilaan kärsimyksen lievittämisessä.

Näiden potilaiden ymmärtämisessä skeematerapia ja merkitysorganisaatioteoria tukivat mielestäni hyvin toisiaan. Skeematerapia vastaa hyvin kysymykseen mikä, ja merkitysorganisaatioteoria kysymykseen miksi. Omassa työskentelyssäni merkitysorganisaatioajattelu auttaa käsitteellistämisvaiheessa hahmottamaan terapeuttista strategiaa, ja työskentelyvaiheessa sitä, miten vaikeuksien uusiutumista voitaisiin ehkäistä. Vastaavasti skeematerapia auttaa käsitteellistämisvaiheessa ongelmanmäärittelyssä, eli hahmottamaan siitä mistä voisi lähteä liikkeelle (terapian taktiikka), ja työskentelyvaiheessa mielekkäiden interventioiden valinnassa. Niiden samanaikainen käyttäminen potilastyössä on vuorottelua yksityiskohtaisen ja laaja-alaisen selitystavan välillä, kuin hengitystä sisään ja ulos.

## Lähteet

- Alho, I., Ruuska, P., & Toskala, A. (2003). Työuupumus merkitysorganisaatioiden näkökulmasta. *Psykologia*, 38, 416-425.
- Andersson, P., & Perris, C. (2000). Attachment styles and dysfunctional assumptions in adults. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 47-53.
- Appleton, P., Hall, H., & Hill, A. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465.
- Arciero, G., & Bondolfi, G. (2009). *Selfhood, Identity and Personality Styles*. Singapore: Markono Print Media.
- Arciero, G., Gaetano, P., Maselli, P., & Gentili, N. (2004). Identity, personality and emotional regulation. Teoksessa Freeman, Mahoney & Devito ym (toim): *Cognition and psychotherapy*. Second edition, s. 7-18. York: Springer.
- Bertolino, A., Arciero, G., Rubino, V., Latorre, V., De Candia, M., Mazzola, V., Blasi, G., Caforio, G., Hariri, A., Kolachana, B., Nardini, M., Weinberger, D.R., Scarabino, T. (2005). Variation of Human Amygdala Response During Threatening Stimuli as a Function of 5HTTLPR Genotype and Personality Style. *Biological Psychiatry*, 57, 1517-1525.
- Childs, J.H., & Stoeber, J. (2010). Self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism in employees: relationships with burnout and engagement. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 25, 269-281.
- Eberhardt-Virta, S. (2003). *Työuupumuksen yksilöllinen rakentuminen*. Lisensiaattityö, Jyväskylän yliopisto.
- Enns, M.W., Cox, B. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. Teoksessa G.L. Flett & P.L. Hewitt (toim.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (s. 33-62). Washington: APA
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., & Hallett, C.J. (1995) Perfectionism and job stress in teachers. *Canadian Journal of School psychology*, 11, 32-42
- Flett, G.L., Hewitt, P.L., Oliver, J.M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. Teoksessa G.L. Flett & P.L. Hewitt (toim.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (s. 89-132). Washington: APA
- Frost, R.O., & Steketee, D. (1997). Perfectionism in Obsessive-Compulsive Disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 291-296

- Guidano V.F. (1991). *The self in process. Toward a post-rationalist cognitive therapy.* New York: Guilford.
- Guidano, V.F. (1987). *Complexity of the self.* New York: Guilford.
- Guidano, V.F., & Liotti, G. (1981). *Cognitive processes and emotional disorders: Structural Approach to Psychotherapy.* New York: Guilford.
- Hamacheck, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27-33
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 58-65.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991a) Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 98-101.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.
- Karila, I., & Kokko, A-M. (2008). *Krooninen masennus - mitä on tehtävissä?.* Porvoo: W-S Bookwell.
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (1999). Burnout and engagement in the workplace. A contextual analysis. *Advances in Motivation and Achievement, 11*, 275-302.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.
- Mitchelson, J.K., & Burns, L.R. (1998). Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and Individual Differences, 25*, 477-485
- Mäntymaa, K. (2007). Tunteiden säätely obsessiivisessa ja syömishäiriöisessä merkitysorganisaatiossa. Teoksessa Hakanen & Kokko (toim): *Näkökulmia psykoterapiatyöhön*, s. 239-257. Keuruu: Jyväskylän koulutuskeskus.
- Nardi, B., & Bellantuomo, C. (2008). A New Adaptive and Evolutionary Conceptualization of the Personal Meaning Organization (P.M.O.) Framework. *European Psychotherapy, 8*, 5-16.
- Rice, K.G., & Mirzadeh, S.A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 238-250.
- Räisänen, K., & Lestinen, J. (2006). *Kyllin hyvä.* Helsinki: Työterveyslaitos
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 773-791
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review, 21*, 879-906.
- Toskala, A. (1999). Työuupumus ja ihmiselämän keskeiset merkitykset. *Yksilöstä yhteisöön, 12 (1)*, 697-704.
- Toskala, A., & Hartikainen, K. (2005). Mi-

nuuden rakentuminen. Psykkinen kehitys ja kognitiivis-konstruktiiivinen psykoterapia. Keuruu: Jyväskylän koulutuskeskus.

Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy. A Practitioner's guide*. New York: Guilford.

Valjakka, R. (2006). PMQ-D -kyselyn rakentaminen. *Kognitiivinen Psykoterapia* 3 (2), 88-104.

Vartiainen, A. (2010). Työuupumuksen yksilölliset tekijät ja uusiutuminen skeematerapian haitallisten skeemojen ja selviytymiskeinojen näkökulmasta. *Lopputyö. Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen VET-koulutus 2008-2010*.

Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D.W., & Abraham, W.T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 201-212