

"Haluan lisää minää" - tunteiden ylikontrollista kohti tunteiden omistamista kognitiivis-konstruktivisessa psykoterapiassa

Taina Tegelsten

1. Johdanto

Tässä artikkelissa tarkastellaan sitä mikä on psykoterapian ytimessä: emotionaalinen kokeminen, tunnesäätelyn ongelmat ja kuinka saavuttaa lisää adaptiivisuutta näissä psykoterapian keinoin. Kohteena on nimenomaan tunteiden ylikontrolli ja tunteita välttelevä asiakas, psykoterapiatyön tuttuja ilmiöitä. Tavoitteena on löytää työvälineitä käytännön terapiatyöhön ja seurata niiden soveltamista oman potilastapauksen kohdalla.

Tunteiden ylikontrolli on tunnesäätelyn ongelma, jossa tunteen adaptiivinen kokeminen keskeytyy tai häiriintyy tunnistamisen, omistamisen tai ilmaisun vaiheissa. Tästä seuraa ongelmallista kokemista ja tunteen adaptiivinen tehtävä jää toteutumatta. Ylikontrollin tehtävänä on tarjota ihmiselle suoja joko todellista tai kuviteltua emotionaalista kipua tai uhkaa vastaan. Psykoterapiassa tunteen ylikontrolli saattaa näyttäytyä terapiapotilaan äärimmäisen älyllistävänä tyylinä (Toskala & Hartikainen 2005, 39; Greenberg & Paivio 1997, 26-27, 57).

Tunteiden omistamisella puolestaan tarkoitetaan sitä, että yksilö tunteen viritessä tulee siitä tietoiseksi, hyväksyy sen ja identifioituu siihen (Toskala & Hartikainen 2005; 39). Hän siis sallii ”tunnekokemuksen tulla” sen sijaan, että välttää tai torjuu sen ja/tai reagoi siihen toissijaisella tunteella. Omistaessaan, ottaessaan haltuunsa tunteen yksilö on oman tunnekokemuksensa agentti: ”Minä tunnen tämän tunteen, tämä on minun tunteeni”.

Artikkelissa kuvataan kuinka tunteitaan välttelevä ja ylikontrolloiva Anna omassa psykoterapiaprosessissaan vuoden aikana uskaltautuu, joskin urheasti vastarintaa tehden, tunteiden maailmaa kohti, ja alkaa saada haltuunsa kokemuksiaan, muistojaan ja tunteitaan. Terapiansa keskeisen tavoitteen Anna lausui ensikäynnillä: ”Mua ei niinku hirveästi ole. Mä haluan lisää minää.” Tämä lause on pitkälti ohjannut yhteistä työtä, ensin varsin implisiittisesti, sitten yhä tarkentuen.

2. Tunnesäätely

Ihmisen toiminta ja käyttäytyminen syntyy kahden tietojenkäsittelyjärjestelmän integraatiosta: nopean emootioihin perustuvan kokemuksellisen järjestelmän ja hitaamman rationaaliselle pohjalle perustuvan käsitteellisen järjestelmän (Greenberg & Paivio 1997, 9). Kognitiivis-konstruktivisen tietoteorian mukaan tietämisen lähtökohta on nopeamman tacit-järjestelmän kokemustiedossa ja siihen liittyvissä tunteissa (Toskala & Hartikainen 2005, 39). Henkilökohtaisen totuuden rakentumisessa välitön tunteisiin perustuva kokeminen so. "sanaton kertomus" (Toskala 2005) etenee siis ajattelun edellä. Se missä määrin ihmisen tunne-elämä palvelee sopeutumista riippuu näiden kahden järjestelmän vuoropuhelusta ja yhteydestä toisiinsa; millä tavalla kokemustieto tunnistetaan, tiedostetaan ja symboloidaan so. miten siitä syntyy ymmärrys käsitteellisellä tasolla.

Tunne, emootio, on nopea automaattinen arvio tilanteesta suhteessa yksilön tarpeisiin ja päämääriin. Tunteiden perimmäinen ominaisuus ja tehtävä on palvella sopeutumista. Ne tuottavat elämiselle välttämätöntä informaatiota kuten esimerkiksi pelko varoittaa vaarasta, rakkaus vetää muita ihmisiä kohti. Tunne ilmaisee tavoitteen, siihen pääsemisen määräävät kognition ja oppimisen keinot. (Greenberg & Paivio 1997, 14-15) Tunneen adaptiivisuuden toteutuminen on viime kädessä riippuvainen tunnesäätelyn onnistumisesta.

Tunnesäätelyn tavoitteena on toteuttaa tunneen sopeutumista palveleva tehtävä. Yksilön suhde omaan tunnekokemukseen, tietoisuus tunteesta, tunneen sanottaminen tai toisenlaiseen symboliseen asuun saattaminen, tunneen intensiteetin säätely ja tunneilmaisuus ovat tunnesäätelyn keskeinen sisältö. Tunnekokemusta ohjaavat varhaiset mallit so. emootioskeemat osallistuvat oleellisesti tunteiden säätelyn prosessiin. Tunnesäätely ei suinkaan ole aina tietoista tai vapaaehtoista, tosiasiaa monet säätelyprosessit eivät kuulu tietoisuuden piiriin. Emotionaalinen kypsyyden voidaan

nähdä taitona säädellä tunnekokemuksen intensiteettiä niin, että tunne voidaan kokea ja ilmaista mahdollisimman adaptiivisella tasolla (Greenberg & Paivio 1997, 31-32).

Kaiken emotionaalisen kokemisen ja tunnesäätelyn pohjalla ovat emotioskeemat (emotion *schemes*, Greenberg & Paivio mm 1997). Tunteen viritessä laukeaa automaattisesti juuri tuohon tunnekokemukseen liittyvä emotioskeema. Näihin skeemoihin on tallentuneena yksilön varhaisia tunnekokemuksia yhdistyneinä niihin ympäristön vasteisiin, erityisesti kiintymyssuhteessa, joita oma tunnekokemus on herättänyt. Niiden rakentuminen on varhaista ja intersubjektivistista, ja näin ollen se tapa, jolla ihmisen varhainen tunnekokemus otetaan vastaan ja se empaattisen reflektion laatu, joka kiintymyssuhteessa vallitsee, vaikuttaa siihen, kuinka yksilö myöhemmin saattaa tunteitaan hyväksyä ja omistaa. Emotioskeemat määräävät siis pitkälti sen, millaiseksi yksilön suhde kuhunkin tunteeseen muodostuu: mitä tunteita hän voi hyväksyttävästi kokea, mitkä tunteet puolestaan on torjuttava tai kiellettävä (Greenberg & Paivio 1997, 29).

Biologisen lajikehityksen näkökulmasta ihminen syntyy adaptiivisilla perustunteilla varustettuna. Tunteiden adaptiivinen funktio on kuitenkin riippuvainen siitä, missä määrin yksilö kykenee olemaan tietoinen tunteistaan, tietoisesti kokemaan spesifi emotio merkiksi spesifistä reaktiosta. Tunne palvelee organisoitumista tai disorganisoitumista sen mukaan missä määrin se on integroitunut tietoisuuteen. Integraation laadusta kertovat mm yksilön kyky nimetä tunteita, reflektoida niitä ja kyky ilmaista tunteita sosiaalisesti adekvaatilla tavalla. Tunnetietoisuus on yhteydessä persoonalliseen ja sosiaaliseen sopeutumiseen, ja tunteiden integroituminen on tunnesäätelyn keskiössä. Tässä integraatiossa on jälleen kyse siitä, millaisen suhteen yksilö tunnekokemuksensa luo: kyetäänkö se vastaanottamaan, hyväksymään ja omistamaan (Monsen 1994, sit Greenberg & Paivio 1997, 30; Toskala & Hartikainen 2005, 62).

Adaptiivisen tunne-elämän kannalta merkittävää on ennen kaikkea kuinka yksilö kykenee sanoittamaan tai muilla tavoin symboloimaan tunteensa ja kuinka refleksiivisen suhteen hän kykenee tunne-elämäänsä luomaan. Tunteen tunnistamisen prosessi vaatii tiedostamisen lisäksi myös symbolisaatiota. Symboloitu kokemus on avoin refleksiivisille prosesseille. (Toskala & Hartikainen 2005, 61) Oleellista tunnesäätelyssä on juuri tietoisuus tunteesta ja tunnekokemuksen saattaminen symboliselle tasolle. Terapeuttinen muutos edellyttää juuri näitä.

3. Tunteiden jaottelu

Tunne-elämän toistuvat vaikeudet ovat peräisin oppimishistoriaan perustuvista sisäisistä prosesseista, joissa adaptiivinen tunneilmaisu tai tunnesäätely ei ole päässyt toteutu-maan. Ilmiön ymmärtämiseksi ja terapiatyön välineeksi Greenberg ja Paivio (mm 2002, 341) jaottelevat tunteet ensisijaisiin ja toissijaisiin sekä maladaptiivisiin ja adaptiivisiin.

Ensisijaiset adaptiiviset tunteet ovat automaattisia, välittömästi syntyviä emotionaalisia reaktiotapoja, joiden sopeutumista palveleva arvo on selkeä, kuten suru menetyksestä tai viha loukkaamisesta. Ne sisältävät myös välittömän toimintayllykkeen. *Ensisijaiset maladaptiiviset tunteet* ovat alun perin olleet adaptiivisia reaktioita, mutta muodostuneet sittemmin dysfunktionaalisiksi.

Toissijaiset tunteet ovat reaktioita primääreihin tunteisiin, ajatuksiin tai uskomuksiin. Ne ovat usein seurausta ihmisen suhteesta ensisijaiseen tunteeseen. Ihminen saattaa pelätä vihaansa tai hävetä pelkoaan. Kontrastina primaaritunteisiin ja -tarpeisiin tämän tyyppiset defensiiviset tunteet saattavat olla maladaptiivisia.

Greenbergin mukaan terapeutin muutos edellyttää 1). tunnetietoisuuden kehittymistä, 2). tunnesäätelyn paranemista ja 3). tunteen muuttamista tunteella, jolla hän tarkoittaa maladaptiivisten emootioiden korvaamista adaptiivisilla. Tällöin pelkkä tunteen ilmaiseminen terapiassa ei riitä, terapiapotilaan on koettava se mistä terapiassa puhuu. Kokemuksensa ymmärtämiseksi hänen on kehitettävä uusia symbolisaation tapoja, jotka liittyvät koetun olemassa oleviin psyykkisiin rakenteisiin ja synnyttävät uusia. Greenberg pitää symbolisoinnin perusmuotona narratiivia (Greenberg 2002, 341-2).

4. Ylikontrollin ongelma ja työstäminen psykoterapiassa

Tunnesäätelyn prosessi voi olla dysfunktionaalinen ali- tai ylisäätelyn suuntaan, ja näiden ongelmien kanssa psykoterapiassa usein työskennellään. Tässä tunteen ylisäätelystä käytetään nimitystä ylikontrolli.

Ylikontrollin lähtökohtana on joko 1). ongelmallinen suhde tunteeseen; tunne ja sen persoonallinen merkitys koetaan uhkaavaksi tai ei-hyväksyttäväksi, tai 2). ongelma tunnesäätelyssä; säätelyn keinot

ovat siinä määrin puutteelliset, että tunnetta ei haluta päästää kokemuksen piiriin. Kontrolliin turvautuminen toki harvoin on tietoista. (Greenberg & Paivio 1997, 34-5) Ylikontrollin ”hyvä tarkoitus” on suojan antaminen joko todellista tai kuviteltua uhkaa tai kipua vastaan. Laajuudeltaan se saattaa koskea vain yhtä tiettyä tunnetta, useampaa tai äärimmillään koko tunnerepertuaaria.

Optimaalisesti sujussaan tunteen tunteminen on spontaani prosessi: emootio syntyy ja päättyy so. saatetaan loppuun. Adaptiivinen tunteen prosessi etenee seuraavasti: tunne viriää, syntyy tietoisuus ko. tunteesta ja tunne omistetaan. Omistaessaan tunteen ihminen tunteen viritessä tulee siitä tietoiseksi, hyväksyy sen ja identifioituu siihen sen sijaan että hän välttää tai torjuu sen ja/tai reagoi siihen toissijaisella tunteella. Tunteen tiedostamista ja omistamista seuraa tavallisesti tunteen ilmaisu, ja näin emootio saatetaan loppuun. Tämä prosessi voi kuitenkin häiriintyä tunnistamisen, omistamisen tai ilmaisun vaiheissa, josta seuraa erilaista ongelmallista kokemista. (Greenberg & Paivio 1997, 26-27; Toskala & Hartikainen 2005, 39) Juuri tästä tunteen ylikontrolloimisesta on kyse; tunteen prosessi keskeytyy. Keskeytymistä tapahtuu tietoisuuden eri tasoilla.

Tunnereaktioiden kontrolloimiseen käytetään erilaisia informaation prosessointistrategioita, jotka johtavat pääasiassa kokemuksen affektiivisten osien poistamiseen tietoisuudesta (Greenberg & Paivio 1997, 57). Affekteja saatetaan poistaa kokemuksesta eristämällä ja torjumalla. Tunteen viriämistä ja kokemista voidaan estää myös käyttäytymisen avulla. Impulsiivisella ja ärsykehakuisella käyttäytymisellä on sama päämäärä kuin ylikontrollilla, tunteiden välttäminen. Terapiaistunnolla saattaa tulla esille äärimmäisiä välttämistästrategioita kuten dissosiaatiota tai kohtuullisempia, kuten huomion kääntäminen pois tunteesta tai heikko tunnetietoisuus. Ylikontrollin ilmiönä saattaa olla äärimmäisen rationaalinen ja älyllistävä tyyli. Terapeuteille on tuttua, kun potilas antaa tarkan ja yksityiskohtaisen selonteon elämän tapahtumasta, mutta se ei millään tavalla kosketa. Tällöin esitetty kertomus on puutteellinen, siitä on eristetty tunnekokemus. Ilman sitä potilas ei voi saavuttaa täyttä, eheää ymmärrystä tapahtuneesta.

Kroonisesti tunteitaan välttelevä ihminen jää vaille itselle merkityksellistä informaatiota ympäristöstä ja oman mielen sisäisistä tapahtumista. Tunteen toimintatendenssi jää viriämättä, adaptiivinen toiminta ja muutos toteutumatta. Ihminen ei kykene symboloimaan tunteita tietoisuudessa riittävästi, on kyvytön luomaan uusia koettuja merkityksiä ja tuottamaan hyvinvoinnille relevantteja toimintoja. Tunteen tehtävä jää toteutumatta. Kun tunne on estynyt, ihminen on kyvytön viemään kokemusta seuraavalle askelmalle, työstämään sitä eteenpäin. Tunteen prosessi keskeytyy ja yksilö juuttuu jatkuvaan välttämisen tilaan. Seurauksena on jatkuva

psykkisen kuormituksen lisääntyminen ja haitat sopeutumiselle. Keskeneräinen tunnekokemus tuottaa ahdistuneisuutta, etenkin silloin, kun se uhkaa nousta tietoisuuteen (Greenberg & Paivio 1997, 58-61).

Tietyt psyykkiset ongelmat ovat peräisin toistuvasta ydintunteiden välttelystä ja ylikontrolloimisesta. Esim. patologisessa surureaktiossa ihminen on välttänyt menetykseen liittyvät kipeät ja asiaan kuuluvat tunteet ja on kykenemätön toipumaan. Ensisijaisen tunteen estyminen saattaa paradoksaalisesti johtaa ongelmiin muiden tilanteeseen liittyvien tunteiden ylikontrolloimisen tai alisäätelyn suhteen. Tämä esim silloin, kun yksilön aggressiokontrolli on heikko, ja ongelmana on alla olevien haavoittumisen tai pelon tunteen kieltäminen (Greenberg & Paivio, 34-5).

Kun psykoterapiassa potilas ja terapeutti yhteisesti tunnistavat ylikontrollin ongelman ja potilas on halukas sitä lähteä purkamaan, ensimmäisenä tehtävänä on lisätä potilaan tietoisuutta siitä kuinka hän välttää ja keskeyttää tunteen kokemista. Tällöin tutkitaan välttämisen prosessia siten kuin se juuri terapiaistunnolla tulee esille, omistamalla huomiota juuri kunkin hetkiseen kokemukseen. Terapeutti auttaa potilasta tunnistamaan ne fysiologiset ja kognitiiviset strategiat, joilla tämä tukahduttaa, välttää tai keskeyttää tunteen kokemista. Tutkimalla ylikontrollin ilmenemistä ”tässä ja nyt” löydetään pelot ja uskomukset, jotka ylikontrollia ylläpitävät tai ovat siihen johtaneet. Myös ylikontrollin seurauksia tutkitaan, esim. tunteista vieraantumista tai sitä, kuinka tukahdutetun tunteen uhkaava viriäminen synnyttää ahdistusta. Kontrollin alla olevaa tunnetta pyritään tavoittamaan suuntaamalla huomio kehon tuntemuksiin, tutkimalla ja nimeämällä niitä. Terapeutin työvälineenä on tässä empaattinen arvailu ja reflektointi. Usein tuntemusten ja tunteiden nimeäminen vähentää sitä ahdistuneisuutta, jota kontrolloidun tunteen lähestyminen herättää, ja kontrollista on helpompi päästä irti. Ahdistuksen väheneminen ja ylikontrollista luopuminen helpottaa ja mahdollistaa sisäisen kokemuksen tutkimista ja hyväksymistä. Merkittävää on symbolisaation tukeminen – että potilas tunnistaa tunteensa ja saa sille nimen (Greenberg & Paivio 1997, 58, 112, 141-7).

Tässä työssä tärkeä kohta on myös se, kun sitten kontrollin alta alkaa tunne nousta kokemuksen piiriin – kuinka potilas selviää tuon tunteen tuntemisessa ja pääsee tunteen omistamiseen. Usein kyse on siitä, että aidon tunteen yllä olevat sekundaaritunteet ja uskomukset tekevät tuon tunteen kohtaamisesta huomattavasti uhkaavamman kuin mitä itse tunteen kokemisen prosessi lopulta on. Toisinaan ylikontrollin alta saattaa kuitenkin nousta esille niin intensiivinen ja ”alisäätynyt” tunne,

että potilas tarvitsee apua ja tukea sen kohtaamisessa ja säätelemisessä, mm. itseä rauhoittavia keinojen oppimalla. Oleellista on, että potilaan tunne tulee hyväksytyksi ja vastaanotetuksi.

Kaiken perusta on salliva ja vastaanottava, turvallinen ilmapiiri psykoterapiasuhteessa. Riittävän turvallisessa terapiasuhteessa potilaan on mahdollista luoda uudenlaista, hyväksyvää suhdetta tunteisiinsa. Terapeutin rauhoittava läsnäolo, taito soinnuttua potilaan tunnetilaan, potilaan ja hänen tunteidensa arvostaminen ja hyväksyminen sisäistyvät potilaan työväliseksi tunnesäätelyn alueella. Potilaalle kehittyä enenevässä määrin empatiaa itseä kohtaan, sekä kyky tunnistaa, sanoittaa ja ottaa vastaan omaa kokemusta (Greenberg & Paivio, 141-3).

Kun tunnekokemus on keskeneräinen, vääristynyt tai estynyt, seuraa tunne-elämän häiriintymistä riippuen siitä kuinka laaja-alaista ja toistuvaa ongelmallinen kokeminen on. Kun tulee mahdolliseksi keskeneräisen tunnekokemuksen loppuun saattaminen, aidon primäärin tunteen tavoittaminen sen ylle kertyneiden toissijaisten tunteiden alta, yksilön suhde tähän tunnekokemukseen muuttuu ja hän voi hyväksyä sen aktiiviin tunnerepertuaariinsa, jolloin tunne-elämä muuttuu joustavammaksi ja integraatio paranee. Greenbergin ja Paivion (1997, 61) mukaan tunteiden ylikontrollista luopuminen johtaa lopulta myös sisäisen turvallisuudentunteen, koherenssin ja kompetenssin lisääntymiseen, kun yksilö saavuttaa kokemuksen siitä, että hän kykenee rauhoittamaan ahdistuksensa ja käsittelemään vaikeatkin tunteet.

5. Tunteiden ylikontrolli Annan psykoterapiassa

Noin 30-vuotiaan Annan tuo psykoterapiaan ”paha olo”, ahdistuneisuus ja pelko kontrollin täydestä menettämisestä esim. impulsiivisen itsetuhoisuuden muodossa. Laukaisevana tekijänä voitaneen pitää ennen kaikkea rakkaussuhdetta ja sen tuottamia vaikeita tunteita. Hoitojakson alkutaipaleella psykiatri diagnosoi keskivaikean masennuksen. Kontaktissa masennus ei välity. Annan opiskeluajoista tuttu paniikkihäiriöoireilu alkaa jokunen kuukausi terapiaan tulon jälkeen. Keskeisinä ongelminaan hän pitää mm riippuvuutta ja turvattomuutta, joita hän pyrkii säätelemään kontrolloimalla elämän tapahtumia, läheisiä ihmisiä ja itseään.

Työelämän alueella ei erityisiä ongelmia tule esiin, Anna kokee arvostavansa itseään ammatissaan ja itseluottamus on tältä osin hyvä. Sen sijaan ”puutoksensa” hän kokee sijoittuvan kaikkein läheisimpiin ihmissuhteisiin. Anna on parisuhteessa. Primääriper-heessään hän on esikoinen, sisarus A on joitakin vuosia nuorempi. Annan ollessa ala-asteikäinen perheeseen tuli alle kouluikäinen

sisaruspuoli B. Terapian kuluessa Annan elämänhistoriasta alkaa hahmottua selkeä ”unfinished business” liittyen perheen muutosvaiheeseen B:n saavuttua. Tuohon vaiheeseen Annalla liittyy kokemus vanhemman hylkäämisestä, ja menetyksen ja pettymyksen tunteet ovat käsittelemättä.

Terapian alkaessa Anna synnyttää iloisen ja reippaan vaikutelman. Kontaktissa hänestä välittyy vahvuus ja varmuus. Anna on kielellisesti erittäin sujuva ja taitava. Hän käyttää runsaasti huumoria, usein myös suojautumiseen. Vuorovaikutuksessa älyllinen ja rationaalinen puoli on hallitseva. Anna sitoutuu alusta asti psykoterapiaan ja on motivoitunut työskentelijä.

5.1. Karuselli pyörii

Ensimmäiselle terapiavuodelle on tyypillistä se, että Anna puhuu terapiakäynneillä runsaasti ja joutuisasti tunteita vältellen. Tyypillistä on muista puhuminen, aiheiden vaihtaminen tiuhaan, älyllistäminen ja analysointi. Kun sovitaan tunnepäiväkirjan pitämisestä, Anna pitääkin ”miesystäväpäiväkirjaa”, jossa etupäässä pohtii ko. henkilöä. Anna kokee pyörittävänsä elämässään karusellia, meno on kova, yksin ja rauhassa ei voi olla. Näin hän pyrkii välttämään itsensä ja tunteidensa kohtaamista. Sama karuselli pyörii myös terapiassa. Saavuttaessaan ymmärrystä tätä elämänkarusellia kohtaan Anna kokee, että hän jatkuvasti lakaisee tunteensa maton alle, mistä ne sitten tulevat kontrolloimattomina paniikkikohtauspaketteina.

Terapian ensimmäinen vuosi kuluu pysähtymiseen ja rauhoittumiseen. Fokus siirtyy miesystävästä ja muista omaan itseen. Terapeutti pyrkii osoittamaan Annalle hänen tapaansa välttää tunteita ja ”karata” kontaktista. Yhteisesti sovitaan, että terapeutilla on lupa pysäyttää Annaa. Annaa rauhoittaa myös sitoutuminen rakkaussuhteessa; ystävämiehestä tulee miesystävä. Karusellin rauhoittuminen tulee selkeästi esille yhteistyösuhteessa ensimmäisen vuoden lopulla, kun päästään hyvään kontaktiin ja tunnelmasta tulee levollinen. Annalle kuitenkin on ominaista tunteiden väistäminen ja kontaktista vetäytyminen tunteen tasolla. Lyhyetkin tauot terapiassa lisäävät tätä. Anna sanoo: ”Katoan itteltäni, jos terapiaa ei o joka viikko”.

5.2. ”Nyt voisi edetä sinne minää kohti mutta miten!”

Kun terapiassa fokus viimein alkaa olla Annassa itsessään ja hänen tunteissaan, hän tunnistaa seuraavan ongelman¹:

Anna: Kun oppisin olemaan vielä enemmän tässä ja nyt....

Terapeutti: Nii, ja siinä kokemaan niitä tunteit? Ku sä oot niin taitava ajattelija, että ajatuksissas pääset jo pitkälle, mut et jos sä pysähdyt ja mietit, et milt must nyt tuntuu.

A: (sanoo hiljaa) Nii... mutku mä en löydä niille sanoja.

T: Ahaa, just.

A: Jotenki niinku... (tauko) Vaik se on aika hullua, et jos mä osaan puhua, ni mä en löydä niille... (tauko) Mä en tunnista niitä tunteita.

T: Ahaa.

A: Että on niinku on ja off.

T: Hmm, on ja off, niinku millai tarkotat?

A: On niinku hyvä olla tai sit ei oo.

T: Nii...

A: Ni.

T: Et vähän niinku vauvalla, on vaan mielipaha ja mielihyvä.

A: Nii! Eikä mitään siltä väliltä. (nauraa)

T: Joo.

A: Nii et joku tasaanen, tai sit joku kauhea romahdus.

"Minää kohti meneminen" (kappaleen otsikossa) tarkoittaa tässä vaiheessa Annalle omiin tunteisiin tutustumista, ja se on hänelle vaikeaa ja hämmentävää. Etenkin, kun hän kokee itsensä verbaalisesti vahvaksi, sana on ollut aina hallussa, ja nyt kokeekin, ettei osaa. Tunteille on vaikea löytää sanoja, ja tunteiden kirjoa ja nyansseja hänen on vaikea tunnistaa. On vain tavallinen olo tai sitten paha olo. Työskentelyyn otetaan avuksi tunnesanalista, josta Anna kokee hyötyvänsä. Hän opettelee pysähtymistä, olemista ”tässä ja nyt” ja tunteiden monitorointia. Pyritään yhdessä viemään häntä tunteisiin, tunnistamaan ja nimeämään niitä. Tässä kohtaa tartutaan uudelleen tunnepäiväkirjaan, ja nyt Anna saa sen käyttöönsä.

¹ Psykoterapianprosessin litteroinnit ovat pääasiassa toiselta vuodelta ja osin kolmannelta vuodelta.

Terapeutti: Mut se siin on se idea, et pysähtyä ja kuunnella niit tunteita.

Anna: Niin ku mä pystyn nyt vähän pysähtyä...

T: Ja eihän niitten tartte olla niin suurii ja valtavii, voi kuulostella itseään kun juo aamukaffetta tai..

A: No sehän siin onkin! Ku mä en, kun ei oo sellasia välitunteita, et se on vaan et nyt mennään niinku töihin, et mikä tunne siihen nyt sit liittyy.

T: Voisko aatella, et eri aamuina sä meet töihin vähän eri tunteilla?

A: Nii-i. (nauraa) No nii-i!

T: Niinku et harmaassaki on eri sävyjä...

A: No nii-i

T: ...esimerkiksi.

(tauko)

T: Miten se on, eiks sua kiinnosta ne arkisen elämän tunteet vai..

A: No kyllä varmaan, mutta en mä tiedä miksi mä oon lakassu ne jonneki maton alle.

(tauko) Nii...

5.3. Tunnerimakauhu

Anna alkaa enenevässä määrin tuoda tunnekokemuksia terapiaan. Hän vuoroin menee tunteita kohti, vuoroin väistää ja vastustaa. Toisen vuoden terapiatavoitteiksi Anna on selkeästi asettanut tunteiden tutkimisen ("että osaan tuntea tunteita, tunnistaa niitä ja antaa niille sanoja"), mutta hänessä herää myös vastarinta.

Anna: Sitä mä tuas mietiin, et ku puhuin et rasittaa ja kiukuttaa (nauraen) et nyt se yrittää multa niitä tunteita saara (nauraa).

Terapeutti: Jaa just, et meil olis täs vähän tällasta köydenvetoo.

A: Niin, tavallaan.

T: Sitäpä mä en hoksannu tällä kertaa, hyvä kun sanoit.

A: Niin niin, mutta, pakkohan se on, pakkohan se on mieltii et miltä mikäkin tuntuu...

Mut se on niin ihmeellinen juttu. Se ei o ollenkaan mua, et mä säikähdän jotakin asiaa.

Esille tulee myös avointa vastustusta ja kapinointia, Anna saattaa kesken tavanomaisen työskentelyn, kuten erään tilanneanalyysin kohdalla huudahtaa: ”Taas niitä tunteita, pläähh!”. Tai hän kommentoi: ”Kyllä mä haluaisin niitä tunteita kohti, mutta se on jotenkin yäks”. Ajoittain, kun työskentelyssä vain viitataan tunteisiin, Anna saattaa puuskahtaa: ”Apua! Emmätiedä! Mä meen lukkoon!” Anna tulee siihen tulokseen, että hänellä on tunnerimakauhu ja terapeutilla on vääriä kysymyksiä, jotka lukkiuttavat häntä.

Terapeutti: No mikähän se sellanen rimakauhu on sitte?

Anna: (nopeasti) Emmätiedä. (tauko)

Ku mulla täytyy olla valmiina kaikki asiat. Selvinä ja hallinnassa.

...

Terapeutti: Jatketaanko siitä rimakauhusta. Et ku terapeutti sanoo, et miltä susta nyt tuntuu, ni se ei tunnu hyvältä.

Anna: Nii... En mä tiedä miks mulle tulee sellane. Emmä tiedä mikä siin on.

T: Nii, et ääneen sä oot sanonu sitä ihan nyt, mutta onko sulla sitä samaa ollut myös aiemmin täällä?

A: Emmä tiedä... ku se, emmätiedä.

Nii, no ehkä se on niinku, ennen oli niin paljon kaikkee muuta...

T: Nii, aivan..

A: .. et ehkä se on... ku nyt kun mä voisin mennä niitä tunteita kohden, nyt kun on elämäs rauhallista...

T: Joo, et se vois olla sellasta tervettä rimakauhua, kun oot uudes tilantees ja niitä tunteita kohden...(tauko)

T: Ku mä vaan sitä sit jäin miettiin, et niis tunneasiois, toimitaanko me sun tavoitteita kohden, vai koetko, et mä haluun kaivaa jotakin mikä sulle ei o tärkeätä...

A: Siis niinku. Alun perin mä oon aatellu, et mul ei o mitään ongelmaa niin asiois.

Mut nyt mä aattelen, et ehkä onkin. Ja must tuntuu, et se rimakauhu tulee siitä, et en mä osaa niitä sanoa, muotoilla sanoiksi.

Rimakauhun takaa löytyy sieltäkin symboloinnin vaikeutta. Se suututtaa Annaa ja herättää ahdistusta. Tarkistetaan tavoitteita ja pyritään neuvottelemalla löytämään sopivia toimintatapoja rimakauhun suhteen, ja kuinka niitä tunteita sitten voisi lähestyä. Alkaa hahmottua eräs este omien tunteiden tuntemisen tiellä, josta tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Terapeutti: Onkse nyt niin, et toisaalt sul on halu siihen muutokseen, mut sit sul on sellanen olo et sua tääl vietäs sellai ku sä et halua?

Anna: Niin tai ei, ei välttämättä niin etten mä halua vaan.. Se on vaan hauska huomata tai en mä tie, mutku mä kauheesti aattelen kaikkii asioita ja mietiin ja...(tauko)

A: Mun pitäs ehkä kanssa antaa periksi, ettei aina järkeillä.

T: Mutta sulla on joku juttu ettet sä voi...

A: Ehkä just niin. Varmaan niinku... ajatella... tuntea... Tai niinku, saada sille jokin oikeutus, tai emmä tiedä.

5.4. ”Jos vain kuvittelen tunteeni”

Tulee esille, että Anna kaipaa tunteilleen oikeutusta, jotta voisi uskaltautua niitä kokemaan. Hänen suhteensa omiin tunteisiin näyttäytyy epävarmana. Kun hän kokee tuntevansa tunnetta, hän saattaa epäillä, onko tämä todella hänen tunteensa ja voiko näin tuntea. Annan uskomusmaailmaa tässä voisi kärjistetysti kuvata näin: hän epäilee kuvittelevansa tunteensa, keksivänsä muistonsa ja vain olevansa taitava näyttämään tunneherkkää. Tunteita on vaikea tuntea, kun jokaista tunnekokemusta pitää epäillä: onko se näin, vai kuvittelenko vain?

Terapeutti: Mutta tua sun kokemus, että: multa on kielletty tunteet.

Anna: Nii (tauko) Emmä tiedä. Kuvittelenko mä vaan.

T: Kun sul sellanen kokemus on, niin et sä varmaan kuvittele vaan se on sellanen todellinen kokemus.

A: Mä mietin että, kehittelenkö (nauraa) mä niitä jostaki!

T: Nii, oothan sä hyvä ajattelija ja kehittelijä mut...

A: Nii, kaikkee noita palio!

T: ... mut tää kyllä kuulostaa siltä, et tää on elettyä ja koettua. Että sä olet tuntenut näin.

Ilmiö kulminoituu eräässä merkittävän ihmissuhteen konfliktissa. Anna kokee, että ilmaistessaan tunteitaan ne tulevat mitätöidyiksi ja hänelle osoitetaan, että hän tuntee väärin. Tämän hän kokee tutuksi varhaisemman elämänvaiheen vuorovaikutustilanteista.

Anna: Mutta se on jännä olo... ku mä siellä oon nyt puhunu kaikenlaista, ni onko se sittenkään niin?

Terapeutti: Niin, et se jätti suhun...

A: Nii!

T: ... epävarmuuden.

A: Että niinku oonko mä kauhean väärin, ku mä sanon näitä asioita niinku ne musta on. Että onko ne sittenkään niin, kuvittelenko mä vaan? Että oonko mä nyt aivan pöljä ja hullu.

...

A: Ku X ei ymmärrä et tää on vaan mun kokemus ja kai mulla on oikeus siihen?

T: Nimenomaan.

Erityisesti tässä vaiheessa validointi terapeutin taholta on merkittävässä asemassa. Terapeutti ja Anna pyrkivät yhdessä tekemään sallivaa tilaa Annan tunteille ja antamaan niille oikeutusta. Anna lisää tavoitteisiinsa: haluan oppia antamaan luvan tunteilleni (myös: etten pelkää niitä). Hän kokee, että on lapsesta joutunut varsin pitkälle pärjäämään omien tunteiden kanssa yksin. Kokemuksena on, että tunteita ei ole otettu vastaan tai niitä ei ole nähty. Kuin ei olisi saanut tuntea tunteitaan. Myöhemmin tarkentuu, mitkä nimenomaiset tunteet ovat jääneet vaille hyväksyntää, toki ne, joita Annan on vaikea nyt itse hyväksyä aikuisiällä: erityisesti suru, pettymys ja kiukku.

T: Nyt kun sä lähdet, ni miltä susta nyt tuntuu, tän keskustelun jälkeen?

A: Ihan siis... Et onhan ne asiat niin. Sen verran mä oon oppinu, et en mä koe siitä huonoa omaatuntoa... ku siis.. Kun musta siltä tuntuu, ni sit tuntuu. Ei ne voi väittää mulle, että sä keksit ton...

T: Niin, keksit omat tuntees.

A: Nii just.

T: Liittyys tää siihen, kun sää kerran sanoit: mult on kielletty tunteet?

A: Varmaan, varmaan just, hyvä tilanne niinku just siitä.

Tässä vaiheessa Anna kokee, että hänen on yhä vaikea luottaa omiin tunteisiinsa ja muistikuviansa, mutta terapiassa hänen tunteensa ja muistikuvansa ovat hänelle totta, ne ovat hänen kokemuksiaan. Tätä pyritään vahvistamaan ja laajentamaan terapiahuoneen ulkopuolelle.

5.5. "Tunteissa pelottaa haavoittuvuus ja suru"

Terapiaistuntojen seuraannosta erottuu selkeästi istunto, jossa Annalla on voimakas tunnelataus läsnä. Terapeutti kokee, että istunnolla on hyvin voimakas surun tunnelma ja Anna liikuttaa häntä voimakkaasti. Mitä sitten tapahtuu, kun istunnon lopulla terapeutti lähtee tarkistamaan, kuinka Anna kokee tilanteen.

Terapeutti: Millanen olo sulla on kun näistä kerroit, asioista jotka on isoja asioita ja tärkeitä asioita, tuntuiko susta että sussa tunteita liikkui? (tauko)

Terapeutti: Kun sä näitä puhuit... Ettei ollut tällä kertaa sitä analysointia vai oliko tämä...

Anna: Varmaan oli sitä mun analysointia... edelleen...

T: Mistähän se kertoo, että... miltähän tää susta kuulostaa, et, se kaikki mitä sä kerroit, se ainaki mua liikutti. Hyvin surullisia asioita kerroit, tai minusta tuntui surulliselta ja minä liikutuin. Voisko se tarkoittaa sitä että sussakin olisi, nyt sitä surun tunnetta...

A: Kyllä varmaan! Mutta se on taas sitä että... kun ei ne tuu sieltä... emmätiedä (nauraa)

Annan tunnetila muuttuu, hän hämmentyy ja reagoi naurulla. Kun terapeutti osoittaa terapiatunnin aikana havaitsemaansa tunteen väistämistä, päästään haavoittuvuuden teemaan.

T: Olin huomaavinani, et sä teit ni, jälleen tuli tässä, ku sä lähdit jotaki asiaa pohtii ja miettii syvemmälle, ni sä hyvin äkkiä vaihdoitki aihetta ja sit taas vaihdoit aihetta...

A: Jos mä en uskalla, siis mä pelkään et iskee kauhee itkukohtaus tässä tai jotenki..

T: No mitähän sitte?

A: Emmätiedä (naurahtaa), mut mä en uskalla päästää sitä vielä... vaikka mä ihan täysin luotan... luotan tähän tilanteeseen ja tää on kauheen luonnollinen...

(naurahtaa) En mä tiedä miks, on silti sellanen kuori ettei voi tässäkään päästää.

Anna huomaa, että häntä pelottaa, jos itku ja haavoittuvuus pääsisivät esiin. Kun seuraavalla istunnolla tähän palataan, Anna tunnistaa, että tunteissa häntä "pelottaa haavoittuvuus ja suru". Siksi hänellä on suojakilpensä eikä hän halua "antaa itsestään", päästää tunteita tulemaan eikä halua päästää lähelle. Haavoittuvuuteen hän suhtautuu kyynisesti.

Terapeutti: Mää taas kysyn et miltä sust tuntuu kun me näistä puhutaan?

Anna: Niin, no toisaalta selvältä ja helpottavalta, mut sit joku kolkuttaa tuolla, että että... Mitenkä ne asiat sitte vois muuttua... Mitä tapahtuus, jos näyttäis sen oman haavoittuvuutensa...

T: Millanes ääni silloin joka kolkuttaa? Se kuulostaa kriittiseltä.

A: Nii! Kauheen epäluulone.

T: Aha.

A: Et voisko se jotaki sitte muuttaa jos.

T: Sanopa se sun epäily – et voisko se jotakin muuttaa, jos minä...

A: No vaikka päästäisin sen ison itkun tai ei se välttämättä oo itkuja, ne tunteet...Et jotenkin. Niin! Et mullon ehkä liikaa nyt ne tunteet, ajattelen ne negatiivisina, et onhan niitä muitakin... Et ilo, pystynkö mä tunteen ilon tunnetta. Ku... et tota.. Mullon ne tunteet sellasia negatiivisia juttuja, miksei mun tunteet positiivisia?

T: Mitä sä luulet kuinka sä niitten positiivisten tunteitten kans pärjää?

A: Varmaan paremmin ku se on hyväksyttävämpää.

T: Hmm

A: On hyväksyttävämpää nauraa ja olla iloinen ku että itkeä ja päästää...jotenkin...

5.6. Isojen Itkujen kausi

Samaan aikaan kun Anna opettelee tavoittamaan ja tunnistamaan tunteita, jotka hän osin kokee olevan kadoksissa, maton alle lakaistuja, kontrolloituja, alkavat hallitsemattomat itkut. Niitä syntyy toistuvasti erään merkittävän ihmissuhteen vuorovaikutuksessa. Työnimeksi tälle ilmiölle annetaan Isot Itkut. Tunteet tulevatkin nyt täysin kontrolloimat-tomina. Anna kokee Isot Itkunsä lohduttomiksi, ”ne tulevat jostakin syvältä” ja herättävät hänessä suurta pelkoa. Hänen on vaikea tavoittaa itkujen selkeää tunnesisältöä, on vain kauhean paha olo, on hätää ja ahdistusta. Hänen on myös vaikea tunteen tasolla löytää linkitystä varhaisempaan kokemusmaailmaan ja Itkut jäävät tässä vaiheessa irrallisiksi episodeiksi.

Isojen Itkujen synnyssä on yleensä sama seuraanto: Anna provosoi riidan, lopulta kokee itsensä hylätyksi päätyen hallitsemattomaan itkuun. Teemana Isoissa Itkuissa on hylkäämisen ja torjunnan kokemus, jonka hän hankkii omalla, epäedullisella toiminnallaan, sekä kokemus vaille lohtua jäämisestä. Itkiessä hätäannystä lisää uskomus: ”Jos olen heikko ja itken mut hylätään!”

Myöhemmin todetaan summana toistuvissa Isoissa Itkuissa seuraava kuvio. Kun Anna kokee jotakin näistä tai kaikkia yhdessä: ”Olen surullinen, heikko, haavoittuvainen, onneton ja tarvitsen lohdutusta”, siitä seuraa kokemus: ”En kelpaa, Mussa on jokin vika, Olen huono, Jään yksin itkun ja hädän kanssa”.

Tuen ja lohdutta jäämisen kokemus pohdituttaa Annaa. Kun lohdun saamista eri elämän vaiheissa pohditaan, Anna arvelee, että se häneltä loppui, kun tuli "pieniä" perheeseen.

Anna: Joo-o, niinku sellai että...(huokaa) mun on pitänyt olla se iso.

Terapeutti: Hmm

A: (tauko) Ni

A: (tauko) Aivan!

A: (tauko) Nii. Että kyllä A (sisarus) saa itkeä, kun se on vielä vauva... pieni...mutta kun sä oot isompi, sun pitää olla niinku VAHVA...

... Niin... Ku mä mietin just sitä, eilenkin, kun oli kauheen paha olla (Isoissa itkuissa), ni olisi ollu sama juttu, jos joku olis siihen tullu – ei sitä olisi lähelle päästäny.

5.7. Vihainen haavoittuva

Sitten uuden Ison Itkun myötä seuraa uusi ymmärrys. Miesystävän palautteen seurauksena Anna oivaltaa, että tarvitsevana ja haavoittuvaisena hän itse asiassa potkii toisen kauemmaksi – ei siis ole ihme, että kokee jäävänsä itkuihin yksin ja vaille lohtua. Hän myös huomaa, että parisuhteessa moni riita alkaa siitä, kun hän ei saa riittävästi huomiota.

Terapeutti: Et missä määrin saattaa olla niinkin, et silloin ku sä oot kiukussa ja annat kiukkusta palautetta, ni siel saattaski olla joku toinen tunne alla, mut koet et sun pitää puolustaa ja otat kiukun avukses. Ni silloin menee osa tavarast ohitte silt vastaanottajalta. Näytät hirveen vahvalt ja voimakkaalt siinä, ja pärjääväiseltä...

Anna: Niin, niin mä oon ajatellukki!

T: ...eikä tuu toiselle se lohduttaminen mieleen, kun oot loukannu eka?

A: Niin, sitä Y:ki sano, et ei sua voi lohduttaa kun soot niin ilkiä. Mut miks mä toimin niin?

T: Nii, et oot ilkiä. Mutta tuskin olet huvikses siinä ilkeä, mulle tulee mieleen ainakin jokin puolustautuminen siinä. Semmonen huoli, et mitä toi toinen tekee, jos mä oonki heikko, tai tuon paha mieltä esille.

A: Nii, nii just. Että mä en niinku jotenkin uskalla päästää itteeni siihen heikkouteen.

T: Hmm, et sä tarttet siihen jotenki sitä kiukkua, vai kuinka aattelet...?

A: Niin! Mun on niin paljon helpompi, et jos mul on kauheen heikko olo, siis sillä lailla, se että mä romahdan siinä, et mä en voi antaa sen toisen niinku voittoa, antaa sen päästä niinku niskan päälle.

Löydetään toisenlainen kuvio (vrt. edellinen kappale): 1). Tarvitsen huomiota/lohdutusta (Olen tarvitseva ja sitä kautta heikko), 2). Aloitan riidan/Nujerran ja 3). Jään yksin/En saa (huomiota, lohtua).

Anna kokee tarvitsevuuden ja haavoittuvuuden vaaralliseksi ja riskialttiiksi. Tällöin hän myös kokee toisen uhaksi ja hyökkää oletettua vaaraa/uhkaa vastaan. Uskomuksena on: , "kun olen heikko minua haavoitetaan" ja "kun olen heikko en saa lohdutusta".

Terapeutti: Aattelepa miten surullista, et se pieni ja heikko jää sieltä niin näkemättä.

Anna: No nii-i, mut kuinka sen saa sieltä pihalle!

Kun on oppinut tai opettanut ittellensä sellasen mallin et...

Kun terapeutti ehdottaa Annalle tarkempaa tutustumista omassa itsessä olevaan kiellettyyn puoleen, hän ei ole siihen halukas. Tässä vaiheessa terapiaa hän haluaa pitää kiinni opitusta, oman kokemuksensa mukaan toisaalta hyvin toimivasta tavasta.

Terapeutti: Mut se heikko ja tarvitseva puoli itseä, eikö se oo se puoli sua, mitä sun kannattais lähteä tutkimaan? Sä oot aika hyvä puolustautumaan ja kiukkuamaan, vaan tää osa, kannattaisko sun ruveta sitä puolta kuulostelevaan?

Anna: Kyllä mutku se on niin, et jos se heikko on tullu esiin ensin – ei se heikko saa siinäkään vaihees sitä lohdutusta. Et on paljon helpompi niinku mä sanoin nujertaa ensin se toinen ja olla sitte sen kiukkusa kans keskenänsä.

6. Pohdinta

6.1. Miten tunteiden ylikontrolli ilmenee Annan psykoterapiassa

Edellä on seurattu Annan terapiaa vuoden ajan (toinen terapiavuosi). Esille tulee, miten Annan kohdalla ylikontrolli näyttäytyi tunteiden havaitsemisen, tunnistamisen ja sanoittamisen vaikeutena (kappaleet 5.2., 5.3.). Ylikontrollin seurauksena ilmeni myös tunteista vieraantumista, kun esim. Anna tunteen viritessä saattoi epäillä, onko tämä todella hänen tunteensa vai kuvitteleeko hän (kappaleessa 5.4.). Annalle ominainen toistuva ja voimakas ahdistuneisuus lienee myös pitkälti ylikontrollin seurausta milloin tunteet pyrkivät aktivoitumaan hallinnan alta. Voitaneen puhua sekundaarisesta ahdistuksesta, joka viriää kun sisäinen kokemus kuten ei-hyväksytyt tunne tai koettu heikkous uhkaa minuutta tai kiintymyssuhdetta. Sekundaariahdistusta herättää myös kyvyttömyys tunnistaa ja eritellä sisäisiä prosesseja (Greenberg & Paivio 1997). Tunteiden viriäminen oli toisinaan Annalle kaottista ja ahdistavaa: koska tunne oli niin kovan kontrollin alla, hän ei tullut siitä täysin tietoiseksi, ei kyennyt sanoittamaan, tuomaan sitä käsitteelliselle tasolle ja hänen oli vaikea ymmärtää, mitä itsessä tapahtui.

Annalla tunteiden kontrolloiminen ilmeni etenkin älyllistämisenä, joka on tunteen eristämisen muoto. Terapiatilanteessa hän pyrki välttämään tunnekokemusta runsaalla puhumisella, puhumalla muista ja vaihtamalla ripeästi keskustelunaihetta tilanteissa, joissa oli uhka siirtyä tunnetasolle. Jatkuvasti terapiasuhteen vuorovaikutus oli kallistumassa rationaalisuuteen ja älylliseen pohdintaan. Psykoterapiasuhteessa tunteiden ylikontrolli ilmeni myös toistuvina vetäytymiskatkoksina (Safran 1998, 2000). Esille tuotu vastarinnan vaihe (kappale 5.3.) palveli haavoittuvuuden suojana sekkin.

6.2. Mikä edesauttoi, mikä vaikeutti

Annan terapiassa keskeisessä osassa on ollut tunteiden validointi, pyrkimys vetäytymiskatkosten käsittelyyn sekä välttämistästrategioiden osoittamiseen ja tutkimiseen. Terapeutin tehtävänä oli sovitusti pysähdyttämisen, rajaamisen ja fokusoimisen. Terapiasuhteessa pyrittiin yhteistyössä tekemään tilaa tunteille oikeuttamalla, hyväksymällä ja sallimalla. Tunteiden omistamista edesauttoi, kun siivottiin tunnekokemuksen päältä esteenä olevia oppimishistoriasta peräisin olevia haitallisia uskomuksia, kuten "Tunnen väärin", "Kuvittelen tunteeni". Annalle tietoinen harjoittelemisen oli tarpeen: tietoinen pysähtyminen kuuntelemaan itseään ja tunteitaan, tunteiden monitorointi ja tunnesanojen opettelu.

Mitä vaikeuksia terapiatyön etenemisessä sitten oli? Terapeutin näkökulmasta työläyttä teettivät runsaat allianssikatkokset ja validoinnin vaikeus. Terapeutti olisi varmasti voinut olla aktiivisempi vetäytymiskatkoksten käsittelyn ja metakommunikaation suhteen. Hyvin helposti terapiatilanteissa pysyteltiin rationaalisella tasolla ja terapeutti koki vaikeaksi havaita - ja validoida - Annan tunteita, mistä seurasi, että edelleen pysyttiin rationaalisella tasolla. Tässä kohtaa voi miettiä, missä määrin terapeutti lankesi täydentävällä tunnereaktiollaan (Kuusinen 2001, 32) vahvistamaan Annan vuorovaikutuskeemoja: terapeuttikään ei riittävästi näe ja vastaanota hänen tunteitaan.

Tästä kaikesta oppineena voi kiteyttää seuraavasti: Työskentelyn tunteitaan ylikontrolloivan potilaan kanssa tekee haastavaksi nimenomaan ylikontrolli itse eli vahva suojaus. Empaattinen arvailu ja tunteiden validointi on terapeutille haasteellista, kun potilaan tunteet ovat vahvan suojauksen takana vaikeasti tavoitettavissa ja/tai ne tulevat esille tiukumalla, diffuusisti. Työskentely haastaa terapeutin tunnetaidot. Tunteiden ylikontrollilla on vaikutuksensa terapiasuhteeseen ja allianssikatkoksten työstäminen tulee väistämättä mittavaksikin osaksi prosessia. Ylikontrollin purkamisessa on kyse isosta asiasta: ihminen on luopumassa suojauksestaan. Tällöin vastarinnan tärkeys korostuu: se on syytä käsitellä huolella ja taiten. Suojauksesta luopuminen ei ole mahdollista ilman, että ihminen kokee turvallisuutta; kuten sanottua, ylikontrollin purkaminen edellyttää riittävän turvallista psykoterapiasuhtetta.

6.3. Mistä tunteiden ylikontrollissa Annan kohdalla voisi olla kyse?

Annalla tunteiden ylikontrollin lähtökohta lienee ennen kaikkea ongelmallinen suhde tunteisiin. Hän kyllä kykenee tuntemaan tunteita, mutta monia tunteita hänen on vaikea hyväksyä ja hän kokee tietyt tunteet uhkaavaksi. Seuraavat tunteet Anna listasi pelottaviksi tai ei-hyväksyttäviksi: suru, pettymys, ahdistus, pelko, epävarmuus ja kelpaamattomuus.

Esille tulee, miten ennen kaikkea oma emotionaalinen haavoittuvuus, heikkous ja tarvitsevuus on Annalla kiellettyä, ei-hyväksyttyä, suorastaan vaarallista - ja näin ollen ylikontrolloitua. Tunteita tuntevaan, haavoittuvaan puoleen itseä Annalla liittyy mm seuraavankaltaisia uskomuksia: "Kun olen heikko en saa lohdutusta", "Jos olen heikko ja itken, minut hylätään". Tähän liittyy myös litteroinneissa sivuttu kokemus: "Multa on kielletty tunteet". Näyttää siltä, että kehityshistoriansa kuluessa Anna ei ole tullut heikkona ja haavoittuvana riittävästi hyväksytyksi ja vastaanotetuksi, sen sijaan loukatuksi. Reippaus, vahvuus ja (yksin-) pärjääväisyys on ollut palkitsevaa.

Haavoittuvuuden kokemukseen Annalla liittyy vihan tunne, jonka Greenbergin ja Paivion (1997, 137) tunneteorian mukaan voisi määritellä tässä primääriksi maladaptiiviseksi vihaksi (kappaleessa 5.7.). Annalla haavoittuvuus on niin eristettynä ja vahvan suojan takana, että se tuo mieleen myös Youngin moodiajattelusta eristäytyneen suojautujan (ylikompensoijan) maladaptiivisen selviytymismoodin (Young, Klosko & Weishaar 2003).

Persoonallisuuden rakentumisen näkökulmasta tunteiden ylikontrollin kehittyminen voidaan nähdä ratkaisuna kiintymyssuhteen ongelmaan. Ahdistuneessa kiintymyssuhteessa vanhemman on vaikea tarjota empaattista reflektiota ja turvaa lapsen kokiessa turvattomuutta. Sen sijaan lapsen hätä herättää vanhemmassa oman ahdistuneisuuden ja turvattomuuden sekä ylimitoitettua huolestumista. Seurauksena lapsen turvattomuus ja siihen liittyvät hädän ja kauhun tunteet jäävät hyvin alkukantaiseen muotoon. Tällä tavoin rakentuu turvattomuuden persoonallinen merkitysorganisaatio (so. foobinen organisaatio, Guidano 1991, 41). Välttääkseen aiheuttamasta vanhemmalle hätää ja huolta lapsi alkaa kontrolloida negatiivisia tunteitaan. Näin hän ikään kuin suojelee vanhempansa ja kiintymyssuhdetta, mutta myös itseään ja itsearvostustaan. Tunteiden kontrolloiminen laajenee koskemaan hädän ja turvattomuuden lisäksi myös pettymyksen ja turhautumisen tunteita, ja siitä muodostuu myös lapsen keino ylläpitää riittävää itsearvostusta. Voimakas tunneviräminen merkitsee lapselle heikkoutta ja uhkaa, ja se on suljettava pois kokemuksen piiristä (Toskala & Hartikainen 2005, 96). Annan persoonallisuuden rakentumisessa on varmasti jossakin määrin havaittavissa yllä esitettyjä piirteitä.

Terapiaprosessin myötä vaikeasti emotionaalisesti tavoitettavan, vahvan ja pärjäävän Annan takaa alkaa siis hahmottua surullinen ja haavoittunut tyttö, jonka tunnekokemuksia ei todennäköisesti ole riittävästi nähty ja otettu vastaan. Oma lähtökohtansa Annan tunnesäätelyn ongelmille löytynee varhaisen kehityksen vaiheista, mutta jo edellä mainittu perheen muutosvaiheen merkitys nousee terapiassa keskiöön. Uuden perheenjäsenen saapumiseen Annalla liittyy edelleen käsittelemätön pettymys ja hylätyksi tulemisen kokemus, ja näiden tunnekokemusten kanssa hän on tuolloin kokenut jääneensä yksin. Piti olla reipas, vahva ja iso. Tätä "unfinished business"/"keskeneräistä juttua" Anna pyrkii terapiassa saattamaan päätökseen. Terapian kuluessa tulee esille, että tähän liittyen hänellä jossakin häämöttää estynyt suru (esseessä tätä sivutaan kappaleessa 5.5.). Taustalla lienee myös primääriä vihan tunnetta, jota ei kuitenkaan tässä työssä käsitellä. Greenbergin ja Paivion (1997, 170) mukaan suru jää keskeneräiseksi ja tulee ylikontrolloiduksi, kun ei ole mahdollista olla haavoittuva ja hakea lohtua. Silloin on helpompaa olla vihainen. Se voimaannuttaa, suojaa ja säilöö surun. Viha palvelee myös surun ylikontrollointia valtataistelutilanteessa.

Loukkaantumista ja haavoittuneisuutta ei voi osoittaa toiselle/toisille, kun heikkous on itselle kiellettyä tai luottamusta ole riittävästi.

6.5. Saavuttaako Anna lisää minää?

Anna sitten "välitunteensa" (kappaleessa 5.2.) löysi, ja sanoja tunteille. Se edellytti rauhoittumista ja taas rauhoittumista, tietoista huomion kiinnittämistä omiin tunteisiin ja nöyrytmistä sen edessä, että tarvitsee avuksi listaa tunnesanoista. Myös tunteiden sietäminen parani. Paniikkikohtausten poisjäämisen Anna ja terapeutti tulkitsivat seuraukseksi siitä, että tunne-elämään tuli väljyyttä ja Anna saattoi paremmin tuntea ja tunnistaa tunteitaan.

Terapian alussa Anna lausui keskeisen tavoitteensa: "Mua ei niinku hirveästi ole. Mä haluan lisää minää". Se on ohjannut työskentelyä tunteisiin, mutta myös erillisyyden-riippuvuuden -teemaan. Tunteiden omistamisen lisääntyminen, se, että voi olla oman tunnekokemuksensa agentti, on todennäköisesti tukenut myös itsenäistymisen ja eriytymisen prosessia. Kolmannen terapiavuoden alussa Anna kokee saavuttaneensa "lisää minää" ja "itsenäisempää minää". Omat rajat ovat selkiytyneet ja vahvistuneet, mikä tulee näkyviin ihmissuhteiden alueella. Hän kuitenkin kokee, että "minä", luottamus muihin ja itsen tarvitsee edelleen vahvistusta.

Anna on toteuttanut pienin askelin paljon hyvää muutosta tunnetietoisuuden, tunnesäätelyn ja tunteiden haltuunoton alueilla. Voinee miettiä, miten välttämätöntä vielä on se, että hän ratkaisisi, terapiassa tai ilman sitä, suhteensa emotionaaliseen haavoittuvuuteen uudella tavalla. Voi myös kysyä, onko psykoterapiasuhte muodostunut Annalle riittävän turvalliseksi sen toteuttamiseksi terapiassa.

Lopuksi: Annan psykoterapian kuvaus päättyy kohtaan, jossa hän tuo esille haluttomuutta lähteä tutkimaan omaa haavoittuvuuttaan. Sen jälkeen haavoittuva mielenosa on alkanut kuitenkin tuoda itseään tarjolle - yllättäen palanneissa paniikkikohtauksissa. Tällä kertaa tämä pelätty osa itseä herättää Annassa myös uteliaisuutta ja hän on luomassa uudenlaista suhdetta "tuohon sietämättömään tyyppiin" so. paniikkinsa sisältöön, "jossa on se mun pieni, avuton, haavoittuva". Tähän mielenosaan hänellä liittyy uskomus: "Täs maailmas ei ole sellaista ihmistä, jolle mä voisin sen (pienen ja haavoittuvan) päästää sieltä" Työskentely näiltä osin jatkuu.

Lähteet

- Greenberg, L.S. (2002). Evolutionary Perspectives on Emotion: Making Sense of What We Feel. *Journal of Cognitive Psychology: An International Quarterly*, 3, 331-348.
- Greenberg, L.S. & Paivio, S.C. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Guidano, V.F. (1991) *The Self in Process. Toward a Post-rationalist Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Kuusinen, K-L. (2003) *Terapeuttinen vuorovaikutus*. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.) *Kognitiivinen psykoterapia* (s. 25-36). Helsinki: Duodecim.
- Monsen J. (1994) *Personality disorders and intensive psychotherapy focusing on affect-consciousness: A prospective follow-up study*. Monograph, University of Oslo, Blindern, Norway.
- Safran, J.D. (1998). *Widening the Scope of Cognitive Therapy: The Therapeutic Relationship, Emotion and the Process of Change*. Northvale, NJ: Aronson.
- Safran J.D. & Muran, J.C. (2000). *Negotiating the Therapeutic Alliance*. New York: The Guilford Press.
- Toskala A. (2005) *Kognitiivis-konstruktiiivinen sateenvarjo; Kognitiivisen psykoterapiakoulutuksen (YET) seminaari Seinäjoella 15.-16.9.2005*.
- Toskala, A. & Hartikainen K. (2005). *Minuuden rakentuminen: Psykkinen kehitys ja kognitiivis-konstruktiiivinen psykoterapia*. Keuruu: Jyväskylän Koulutuskeskus Oy.
- Young J.E., Klosko J.S. & Weishaar M.E. (2003) *Schema Therapy: A Practitioners Guide*. New York: The Guilford Press.