

MOODIEN MUUTOS TERAPIASSA – UUSI PERSPEKTIIVI OMIIN AJATUKSIIN JA USKOMUKSIIN

Annikki Lahtela

1 JOHDANTO

Miten psykoterapiassa voisi modifioida itseä koskevaa virheellistä tietoa ja uskomuksia? Tämä kysymys johdatti minut tarkastelemaan mielen sisäisiä tiedonkäsittelyn prosesseja. Hyvä psyykkinen ja sosiaalinen selviytyminen edellyttää taitoja tunnistaa ja säädellä omia ajatuksia, tunteita ja haluja. Näitä taitoja ohjaavat metakognitiiviset prosessit, jotka antavat henkilölle mahdollisuuden tavoittaa ja käyttää tietoa omasta mielen sisäisestä tiedonkäsittelystä ja taidon ohjata sitä (Wells & Matthews 1994; Wells 2000; Semerari, Carsione, Dimaggio, Falcone, Nicolo, Procacci & Alleva 2003; Hakanen 2007). Wells ja Purdon (1999) määrittelevät metakognition henkilön tiedonkäsittelyjärjestelmän osaksi, joka tarkkailee, tulkitsee, arvioi ja säätelee oman organisaationsa sisältöjä ja prosesseja. Metakognitio on keskeinen elementti Wellsin ja Matthewsien (1994) kehittämässä psyykkisen toiminnan itsesäätelymallissa (S-REF, self-regulatory executive function), missä tiedonkäsittely liitetään itsesäätelyyn ja skeemateoriaan. Tämän mallin mukaan emotionaalista häiriötä synnyttää ja ylläpitää lukkiutuma

psykkisessä itsesäätelyssä (CAS, cognitive attentional syndrome, kognitiivinen tarkkaavaisuussyndrooma), jonka keskeinen osoitin on kohonnut itseen keskittynyt tarkkaavaisuus. Hoidon tavoitteena on keskeyttää henkilön ongelmallinen tieto- ja prosessointijärjestelmä ja saada se vastaanottamaan korjaavaa tietoa. Näin ollen mielen joustava toiminta edellyttää myös kykyä kiinnittää huomio itsen ulkopuolelle (Wells & Matthews 1994; Wells 2000; Tiuraniemi 2002; Kivistö 2003).

Mielen toimintaa voidaan kuvata myös itsesäätely- tai ajattelu-moodien avulla. Stressitilassa olevan henkilön tiedonkäsittelyä ohjaavat objekti-moodissa epätarkoituksenmukaiset ja vääristävät metakognitiiviset uskomukset ja tieto, jolloin henkilö valitsee toimimattomia selviytymiskeinoja eikä saavuta itsesäätelytavoitetta ja jää toistamaan tällaisia toimimattomia yrityksiä. Kun taas metakognitiivisessa moodissa henkilö on kykenevä tarkastelemaan etäännyttävällä tavalla mielen sisäistä tietoa ja uskomuksia ja muuttamaan niitä uusiksi toimintaa ohjaaviksi suunnitelmiksi ja tiedoksi (Wells & Matthews 1994; Wells 2000). Metakognitiivisen moodin saavuttaminen ja joustava käyttöönotto tulevissa ongelmatilanteissa kuvastaa myös terapeutin muutosprosessin etenemistä. Artikkelin tarkoituksena on kuvata itsesäätely-moodien toimintaa masennuksesta ja ahdistuksesta kärsivän asiakkaan psykoterapiassa.

Terapian tavoitteena on tällöin, että asiakas muuttaa suhdetta omiin ajattelu- ja toimintatapoihinsa ja myös tunteisiinsa. Tähän pyrin vastaamaan kysymyksillä:

1. Miten objekti-moodi ja metakognitiivinen moodi näyttävät kolmella terapiaistunnolla?
2. Onko moodeihin liittyen nähtävissä muutosta itseä koskevassa tiedossa?

2 TIEDONKÄSITTELY EMOTIONAALISESSA HÄIRIÖSSÄ

Emotionaalisia häiriöitä on alettu ymmärtää paitsi ajatusten sisältöön liittyvinä myös *ajatteluprosessien* kannalta. Ajatteluprosesseilla on vaikutusta ja seurauksia tiedonkäsittelyyn ja psyykkisen itsesäätelyn toimintoihin. Henkilö pyrkii ohjaamaan toimintaansa niin, että hän voi mahdollisimman pitkälle ylläpitää mielekkyyden kokemusta ja psyykkistä tasapainoa. Psyykkisen itsesäätelyn avulla hän vaikuttaa kaiken aikaa oman mielensä toimintaan ja ulkoiseen käyttäytymiseen (vrt. Vuorinen 1997).

2.1 Metakognitio ja itsesäätely-moodit

Metakognitio

Peruslähtöisesti metakognitiolla tarkoitetaan ajattelua ajattelusta, tietoa tietämisestä tai henkilön tietoisuutta omasta kognitiosta tai kognitiivisista prosesseista ja strategioista.

Flavell (1979) esitti metakognition käsitteen kehityspsykologian yhteydessä kuvaamaan henkilön tietoa ja kognitiivisia prosesseja, jonka kohteena ovat omat kognitiiviset objektit ja prosessit (vrt. Nelson ym. 1999; Tiuraniemi 2002; Scherer-Dickson 2004).

Wells ja Purdon (1999) määrittelevät metakognition laajasti henkilön tiedonkäsittelyjärjestelmän osaksi, joka tarkkailee, tulkitsee, arvioi ja säätelee oman organisaationsa sisältöjä ja prosesseja. Tämä määrittely pitää sisällään sekä ajankohtaisten psyykkisten tapahtumien sisällöt että erilaisten mielen sisäisten kokemusten lyhyen ja pitkän ajan muutosten tunnistamisen. Myös Semerari ja kumppanit (2003) käyttävät tällaista määrittelyä tutkimuksissaan psykoterapiapotilaan metakognitiivisen toiminnan arvioimisessa. Teasdale (1999) puolestaan viittaa metakognitiiviseen oivallukseen vangitsemaan kokemus ajatuksista ajatuksina, ei todellisuuden heijastumina.

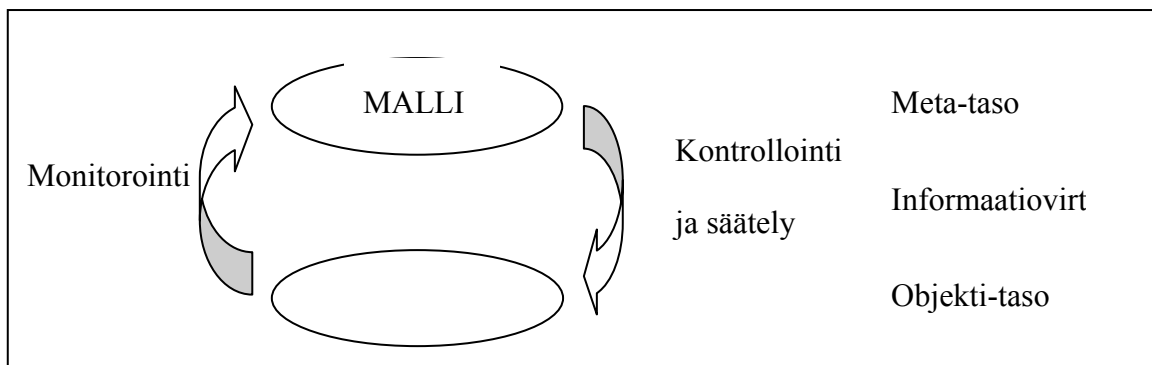
Jo aiemmin Wells ja Matthews (1994) käsitteellistivät metakognition viitekehykseksi, joka ohjaa tiedonkäsittelyä ja paljastaa maladaptiiviset tiedonkäsittelytavat, mitkä ovat vastuussa emotionaalista alttiudesta, kuten vatvova tapa ajatella ja uhan monitorointi. Henkilöt, jotka vatvovat ajatuksissaan tilannettaan ja mielialaansa, ovat herkempiä toistuviin depressioihin kuin henkilöt, joilla on positiivisempi ajattelutyyli. Henkilöt, jotka ovat ahdistuneita huomaavat uhkainformaation helpommin kuin ei-ahdistuneet (Nolen-Hoeksema 2004).

Metakognitiivinen tieto näyttäytyy osittain metakognitiivisina uskomuksina. Nämä ovat uskomuksia, joita henkilöllä on ajatustensa merkityksistä, seurauksista ja luonteesta. Metakognitiiviset uskomukset johdattavat emotionaalisesti häiriintynyttä henkilöä käyttämään itsesäätelystrategioita (selviytymisstrategioita), jotka vain vahvistavat emootiota ja stressitilaa (Papageorgious & Wells 2003 ja 2004; Spada & Wells 2006). Tarkemmin kuvaten metakognitiiossa on kaksi yleistä komponenttia, metakognitiivinen tieto ja metakognitiivinen säätely. Muistiin varastoitunut metakognitiivinen tieto voi olla täsmällistä tai epätäsmällistä ja tulla tietoisuuteen jonkin ärsykkeen, esimerkiksi tunnetilan, laukaisemana. Aktivoiduttuaan metakognitiivinen tieto vaikuttaa ajatteluprosesseihin (Wells & Purdon 1999). Deklaratiivista (toteavaa, selittävää) metakognitiivista tietoa ovat eksplisiittiset uskomukset ajatusten ja

tunteiden merkityksistä (”pahat ajatukset saavat paha tapahtumaan”) sekä uskomukset, jotka ohjaavat kognitiivista kontrollia (instrumentaaliset metakognitiot) liittyen vatvovan ajattelutavan, huolehtimisen tai tarkkaavaisuusstrategioiden merkityksiin (”huolehtiminen auttaa minua selviytymään”). Proseduraalinen (menettelyllinen) tieto käsittää implisiittisiä metakognitioita tai tiedonkäsittelyn suunnitelmia, jotka näyttäytyvät observoitaessa kognitiivisia ja behavioraalisia prosesseja dysfunktionaalisen emotionaalisen tilan aikana, esim. tarkkaavaisuuden suuntaaminen ja muistista etsintä (Wells & Matthews 1994).

Metakognitiivinen säätely viittaa sarjaan toimintoja (executive functions), kuten suunnittelu, resurssien allokointi (valikoiva tarkkaavaisuus), tarkkailu, tarkistaminen, virheiden etsintä ja korjaaminen. Nämä puolestaan heijastavat joko monitorointi- tai kontrollointiprosesseja (Wells & Purdon 1999; Wells 2000). Monitorointiprosessit pitävät kiinni sen hetkessä kognitiiossa, kun taas kontrollointiprosessit modifioivat sen hetkistä kognitiivista aktiviteettia, esimerkiksi siirtämällä tarkkaavaisuusfokusta. Molemmat prosessit toimivat vuorovaikutuksessa metakognitiivisen tiedon kanssa (Wells & Purdon 1999).

Ajatus, että metakognitio kontrolloi ja monitoroi yleistä kognitiota tuottaa erottelun kahden kognitiotason välillä. Kognitiiviset prosessit toimivat ainakin kahdella toisiinsa liittyvällä tasolla, meta-tasolla ja objekti-tasolla. Tämä voidaan kuvata omasta kognitiivisesta prosessoinnista muodostetun representationaalisen mallin monitoroinniksi ja sen pohjalta syntyneen oman toiminnan kontrolliksi ja säätelyksi (Kuvio 1) (Nelson ym 1999).



KUVIO 1. Meta-tason ja objekti-tason vuorovaikutteinen malli (Nelsonia ja Narensia, 1990, mukaellen) (Nelson ym. 1999).

Wells (2000) kuvaa informaatiiovirran objekti-tasolta meta-tasolle – monitoroinnin – informoivan meta-tasoa objekti-tason tilasta ja informaatiiovirran metatasolta – kontrolloinnin – informoivan objektitasoa siitä, mitä tehdä seuraavaksi. Meta-taso sisältää dynaamisen mallin objekti-tasosta

(mm. simulaation ajan kuluessa tapahtuneista muutoksista). Tämä simulaatio sisältää tavoitteita ja tietoa, miten objekti-tasoa käytetään näiden tavoitteiden saavuttamisessa. Wells esittää, että meta-tasoa kontrolloi ja modifioi palautteellinen on-line prosessointi, kuten itsesäätelymallissa, missä henkilö arvioi tiettyjen kognitiivisten ja behavioraalisten strategioiden toimivuutta suhteessa aktivoituneisiin tavoitteisiin.

Periaatteessa mikä tahansa informaatio voi muuttua metakognitiiviseksi tiedoksi, josta metakognitiivinen itsesäätely puolestaan ammentaa omalle toiminnalle taustatukea ja käyttöohjeita. Metakognitiota ei siis ymmärretä vain tietyn hetken oivalluksena vaan alati aktiivisessa käytössä olevana toimintana, jolla henkilö säätelee arkeen haasteita kohdatessaan.

Edistyneimmillään metakognitiivisista tiedoista ja taidoista tulee eräänlaista yleistynyttä tietoa ja toimintamalleja, joita osataan käyttää myös uusissa, emotionaalisesti koettelevissa tilanteissa eikä vain niissä joissa ne on opittu (Wells 2000; Hakanen 2007).

Objekti-moodi ja metakognitiivinen moodi psyykkisessä itsesäätelyssä

Erottelu meta-tason ja objekti-tason kognitioiden välillä ja niiden suhde on keskeinen piirre Wellsin ja Matthews (1994) mallissa emotionaalisista häiriöistä. Psykkistä itsesäätelyä voidaan kuvata kahden vaihtoehtoisen tai samanaikaisesti toimivan moodin – objekti-moodin ja metakognitiivisen moodin - avulla. Moodi viittaa siihen perspektiiviin, mikä henkilöllä on ajatuksiinsa ja uskomuksiinsa nähden. Objekti-moodi on arkielämän ”oletusarvo”, missä ajatukset ja havainnot hyväksytään täsmällisinä todellisuuden representaatioina, kun taas metakognitiivisessa moodissa henkilö on kognitiivisesti etäällä ajatuksista ja ajatuksia ja havaintoja voidaan arvioida (Wells 2000). Uhan ollessa todellinen objekti-moodissa tapahtuva tiedonkäsittely on adaptiivista, emotionaalisessa häiriötilassa puolestaan kognitiivis-emotionaalista muutosta estävää. Normaalissa mielen toiminnassa on todennäköistä joustava siirtyminen moodista toiseen (Wells 2000).

Objekti-moodissa stressitilassa olevan henkilön itsesäätely-prosesseja ohjaavat sellaiset tiedonkäsittelysuunnitelmat (metakognitiot), jotka spesifioivat uhan olevan objektiivinen ja päämäärä on uhan eliminointi. Tarkkaavaisuus fokusoidaan vaaraan ja käyttöön otetaan uhkaa alentavat selviytymisstrategiat. Tässä moodissa tapahtuva tiedonkäsittely ylläpitää ja vahvistaa uhan arviointisuunnitelmia ja dysfunktionaalisia uskomuksia. Metakognitiivisessa moodissa tiedonkäsittelysuunnitelmat spesifioivat ajatukset tapahtumina mielessä ja päämääränä on ajatusten modifiointi. Ajatuksia arvioidaan etäännyttävällä tavalla ja tarkkaavaisuus suunnataan

informaatioon, mikä ei vahvista uhkaa todellisena. Murehtiminen ja vatvova ajattelutapa selviytymiskeinoina keskeytetään. Tämä mahdollistaa uusien, adaptiivisten tiedonkäsittelysuunnitelmien kehittymisen ja vahvistumisen. Molemmissa moodeissa on spesifi itsesäätelytavoite sisään kirjoitettuna. Objekti-moodissa henkilön tavoite on paeta tai välttää uhka, kun taas metakognitiivisessa moodissa tavoite on modifioida ajatuksia ja uskomuksia (Wells 2000) (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Objekti-moodi ja metakognitiivinen moodi psyykkisessä itsesäätelyssä (Wellsiä, 2000, mukaellen).

OBJEKTI-MOODI	METAKOGNITIIVINEN MOODI
Metakognitiot: ajatukset edustavat todellisuutta (uhka on objektiivinen) ajatusten mukaan on toimittava	Metakognitiot: ajatukset ovat tapahtumia mielessä (uhka on subjektiivinen) ajatuksia on arvioitava
Päämäärät: uhan eliminointi	Päämäärät: ajatusten modifiointi
Strategiat: uhan arviointi uhan minimointiin tähtäävä käyttäytyminen (murehtiminen, murehtiminen ja uhan monitorointi)	Strategiat: ajatusten arviointi metakognitiiviset hallintakeinot (keskeyttää murehtiminen, suunnata tarkkaavaisuus uudelleen)
Todennäköinen tulos: maladaptiivisen tiedon vahvistuminen	Todennäköinen tulos: tiedon uusiutuminen, uudet toimintasuunnitelmat

Emotionaalisesta häiriöistä kärsivät henkilöt toimivat pääsääntöisesti objekti-moodissa. Yksi terapian tavoitteista on edistää siirtymistä metakognitiiviseen moodiin ja sen joustavaa käyttöä tulevissa ongelmatilanteissa. Tämä edellyttää kontrolloitua, tietoista tiedonkäsittelyä ja tarkkaavaisuusresursseja. Henkilön käyttäessä etenkin uhkaa arvioivia selviytymisstrategioita resursseja ei riitä itseä koskevan tiedon modifiointiin. Esim. depressiivinen henkilö on altis vatvomaan negatiivisia tunteita, ajattelemaan itseä riittämättömänä ja konstruoimaan vaikutelma henkilökohtaisesta tulevaisuudesta toivottomana. Tämä puolestaan vahvistaa suunnitelmia (metakognitioita), jotka ohjaavat vatvovaa ajattelutapaa. Vatvova ajattelutapa kuluttaa resurssit, jotka muutoin käytettäisiin aktiiviseen ongelmanratkaisuun ja adaptiivisempien vaihtoehtojen rutiinien luomiseen käsittelemään masennusta laukaisevia ärsykeitä (Wells 2000).

2.2 Tiedonkäsittely objekti-moodissa ja metakognitiivisessa moodissa

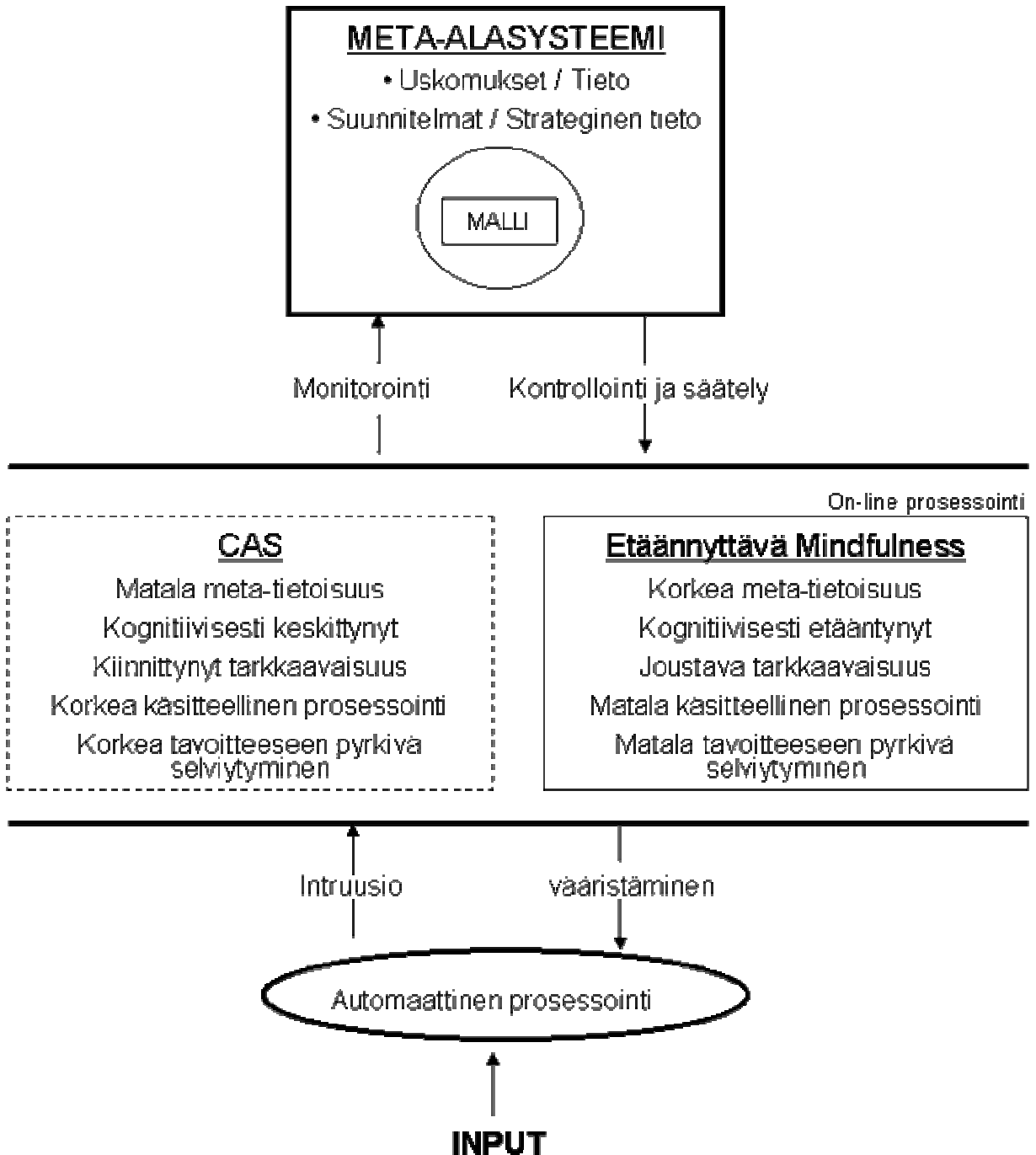
Wellsin ja Matthews (1994) malli on ensimmäinen, joka käsitteellisesti beckiläisen tradition sisällä metakognitiivisten tekijöiden vaikutuksen psykologisten häiriöiden syntyyn ja ylläpitoon. Tämä teoria on vaikuttanut oirespesifien mallien kehittelyyn yleisestä ahdistuneisuudesta, sosiaalisesta fobiasta, obsessioista, PTSD:stä ja depressiosta (Wells 2000; Papageorgiou & Wells 2003 ja 2004; Wells & Sembi 2004).

Itsesäätelyteorian mukaan emotionaalista häiriöstä kärsivän henkilön metakognitiivinen tietopohja altistaa hänet tarkkaavaisuuden ja ajattelun häiriöille, kuten uhan monitorointi, vatvova ajattelu ja murehtiminen. Tämä metakognitiivinen tietopohja on käsitteellistetty ”perussuunnitelmaksi” mikä ohjaa kognitioita ja käyttäytymistä. Emotionaalisessa häiriössä se johtaa kognitiivisiin ja psykologisiin strategioihin, jotka toimivat vuorovaikutteisesti itsesäätelyn kanssa. Metakognitiivinen tieto sisältää itsesäätelytavoitteet, mitkä emotionaalisessa häiriössä sisältävät jonkun tietyn sisäisen tilan saavuttamisen, esim. depressiivinen vatvoo masennusoireitaan kunnes tuntee itsensä motivoituneeksi (Papageorgiou & Wells 2001 ja 2004; Spada & Wells 2006).

Itsesäätelyjärjestelmä aktivoituu kun henkilö havaitsee, että hänen kannaltaan tärkeitä tavoitteita ei ole saavutettu. Itsesäätelytoimintojen aktivoituttua niitä ohjaa kontrolli, minkä päämääränä on nykytilan ja tavoitetilan välisen kuilun arviointi. Vaikka toiminnan aloittaa usein automaattisen prosessoinnin tuloksena syntyneet mieleen tunkeutuvat intruusiot (esim. ajatus ”olen epäonnistuja”), sen toimeenpano edellyttää metakognitiivisten suunnitelmien tai taktisen tiedon arviointia. Suunnitelmat ja taktinen tieto ovat olemassa meta-tasolla kognitioita ja toimintaa ohjaavina ohjelmina. Ohjelmia ei saa verbaaliseen muotoon, mutta ne ilmenevät metakognitiivisina uskomuksina ajattelutyyleistä; esim. ”jos ajattelen pahimman kautta, estän pettymyksen” tai ”jos kiinnitän huomion kaikkiin vaaratekijöihin, vältän näin vaaran”. Kun henkilö muodostaa tulkintaa kokemuksestaan, myös muunlaiset ajatusten ja tuntemusten merkityksiin ja niiden uhkaavuuteen liittyvät metakognitiiviset uskomukset ovat merkityksellisiä. Erityisen tärkeitä ovat negatiiviset uskomukset ajatusten ja tunteiden haitallisista seurauksista. Masennus on yhteydessä virheellisiin uskomuksiin mielialavaihteluiden epänormaaliudesta ja yleistynyt ahdistuneisuus virheellisiin uskomuksiin huolehtimisen vaaroista (Wells 2000; Papageorgiou & Wells 2004; Wells 2005).

Myös itseen keskittyneeseen tarkkaavaisuuteen liittyvä emotion luonne määräytyy niiden uskomusten kautta, jotka aktivoituvat arvioitaessa itsen tilaa suhteessa tavoitetilaan. Mikäli uskomusten sisältö koskee persoonakohtaista uhkaa, silloin ahdistuneet affektit aktivoituvat. Jos taas uskomusten sisältö koskee persoonakohtaista menetystä tai toivottomuutta, depressiiviset tunteet ilmenevät etualalla (Wells & Matthews1994).

Psyykkistä hyvinvointia tukeva itsesäätelysystemi toimii normaalisti lyhyen ajan, kun henkilö arvioi päämäärään suuntautunutta toimintaansa ja löytää adaptiivisen ratkaisun. Emotionaalisissa häiriötiloissa henkilö on kykenemätön saavuttamaan itsesäätelytavoitetta ja mielen toiminnasta tulee perseveratiivinen, mitä kognitiivinen tarkkaavaisuussyndrooma CAS edustaa (Kuvio 2).



KUVIO 2. CAS ja etäännyttävä mindfulness psyykkisen toiminnan itsesäätelymallissa (Wellsiä, 2005, mukaellen).

Kognitiivinen tarkkaavaisuussyndrooma on ongelmallinen psykologiselle hyvinvoinnille, koska siinä fokusoidaan arvio uhkaan. Näin ei mahdollistu sellaisen uuden informaation assimiloituminen tietojärjestelmään, mikä voisi modifioida virheellisiä metakognitiivisia arviointeja ja uskomuksia. Tämä ei myöskään mahdollista huomion suuntaamista adaptiivisempiin reaktiotapoihin.

Wellsin (2000) hoitomallissa kognitiivinen modifiointi suunnataan haastamaan suoraan objekti-moodissa toimivaa kognitiivista tarkkaavaisuussyndroomaa. Tällöin *reagointia* ajatuksiin ja tuntemuksiin muutetaan. Tässä muutoksessa tärkeä strategia on etäännyttävän tietoisuustilan (state of detached mindfulness) luominen, joka vaatii metakognitiivisen moodin aktivoituaakseen. Etäännyttävä tietoisuustila on sellainen sisäisen tietoisuuden tila, missä ei tarkoituksellisesti prosessoida tietoa itsestä. Se on tietoisuutta automaattisesta sisäisten tapahtumien virrasta. Tässä tilassa henkilö on kognitiivisesti etäännytynyt, mikä merkitsee sitä, että ajatukset nähdään mielen objekteina erillään todellisuudesta. Tämä toimii esimerkiksi strategiassa, jossa päätetään olla vatvomatta *reaktiona* mieleen tunkeutuvaan ajatukseen, vaan sen sijaan sallitaan ajatuksen elää omassa mentaalisisäisessä tilassaan ilman lisätoimintoa tai tulkintaa tietäen, että se on vain tapahtuma mielessä (Wells 2005).

Tarkkaavaisuusresurssien vapauduttua henkilön on mahdollista arvioida metakognitiivisessa moodissa ajatuksiaan ja havaita uutta tietoa. Uuden tiedon riittävä harjoittelu ongelmallisissa tilanteissa muuntaa sen uusiksi ajattelua ja toimintaa ohjaaviksi metakognitioiksi ja toiminta automatisoituu.

3 TUTKIMUSASIAKAS JA MENETELMÄ

3.1 Asiakas

Aatu on 34-vuotias perheellinen toistuvista masennus- ja ahdistusjaksoista kärsivä kunnan palveluksessa oleva mies. Hän kuvasi lapsuudenkokemustensa olleen lähellä kauhua. Omaa mielipidettä ja omia tunteita ei ole voinut ilmaista rangaistuksen uhalla. Rangaistus on kuitenkin saattanut tulla yhtäkkiä arvaamatta. Näin Aatu oppi oleman aina varuillaan ja koki turvattomuutta. Aatu oppi myös vastaamaan sekä omista että toisten töistä tunnollisesti. Mikäli hän ei mielestään täyttänyt vastuullisuuden vaateita tai sai osakseen kritiikkiä, aktivoituivat huonouden, kelpaamattomuuden ja syyllisyyden tunteet. Tämän välttääkseen Aatu suostui ja pyrki vastaamaan kaikkien puolesta ja väsytti helposti itsensä. Psykoterapian alkaessa masennus oli syventynyt ja uniin tulivat painajaismaiset muistot lapsuudesta. Aatu toivoi ”pääsevänsä lomalle itsestään”. Hän halusi päästä lomalle ärtymyksen, väsymyksen ja masennuksen tunteista, mitkä olivat seuranneet aina lapsuudesta lähtien.

”Ajatukseni hallitsevat minua, enkä pysty ajattelemaan muuta kuin ikäviä kokemuksia elämästäni. Se saa minut ärtyneeksi ja vihaiseksi. Se saa minut varmaan palaamaan ajatuksissani lapsuuden kokemuksiin, kun en voi hyväksyä niitä tekoja mitä olen joutunut kokemaan. Jos antaisin anteeksi ko. teot, olisi se sama kuin hyväksyisin ne. Eniten minua vaivaa se, kun en ole saanut järjellistä vastausta tekijöiltä.....Lapsuutta ajatellessa tulee katkeraksi ja vihaiseksi. Ei voi enää keskittyä mihinkään, lukemiseen, TV:n katsomiseen, työhön ym. asioihin. Uni ei tule ja näkee painajaisia ja heräilee useita kertoja yössä. Univaje lisää ärtymistä ja stressiä, joka laukaisee pelkoja ja tästä syystä mieli masentuu entisestään ja alan inhoaan itseäni entistä enemmän. Mielessä alkaa pyörimään ajatuksia, että mitä muut ajattelevat minusta kun olen tällainen hullu. Ja sitten en voi mennä kauppaan ja töissä alan vältteleen ihmiskontakteja, mikä työssäni on lähes mahdotonta. Tästä tulee oravanpyörä mikä vain syvenee ja syvenee. Sitten ollaan taas sairaslomalla työkyvyttömänä.”

Seuraavaksi kuvaan terapiaprosessia tehden ymmärrettäväksi analysoimieni istuntojen tapahtumia. Ensimmäisen istunnon (istunto 38) aikaan Aatulle oli alkanut selvitä, että hän on sairastanut eriasteista masennusta kolmekymmentä vuotta. Lapsuudessa ei saanut näyttää tunteita ja elämä oli turvatonta ja kaikki piti vain padota sisälle. Nyt Aatu tiesi, että tämä sai aikaan tukahdutetun ahdistuksen ja masennuksen. Vaikeat lapsuuden kokemukset olivat synnyttämässä myös paniikkia. Paniikkituntemuksia alkoi ilmetä myöhempien menetysten yhteydessä aikuisiällä.

Aatu ymmärsi paniikkien liittyvän tukahdutettuihin tunteisiin ja muistoihin, jotka putkahtavat mielen syövereistä tilanteissa, missä jokin niistä muistuttaa. Vaikeiden oireiden ilmaantuessa terapiassa etsittiin keinoja sietämättömän pahan olon hallintaan. Terapian alkupuolella harjoiteltiin tietoisien läsnäolon taitoja (mindfulness-meditaatio, Segal ym 2002), jotka olisivat sitten käytössä, kun masennus uhkaa. Kun oireet sitten voimistuivat, ei näistä menetelmistä tuntunut olevan riittävää apua. Tässä vaiheessa kokeiltiin mielikuvaharjoituksia. Tästä muodostui Aatulle merkittävä väline vähitellen uskaltautua kohtaamaan ”menneisyyden haamuja”.

Oivallusvaiheen jälkeen Aatu koki, että hän pärjää ilman lääkettä ja ilman terapiaa. Tuossa vaiheessa terapiaa käytiin läpi masennuksen ennakkomerkkejä ja toimenpiteitä, mihin ryhtyä masennuksen uhatessa. Terapian alussa oli keskitytty etäännyttämistaitojen opetteluun tietoisien läsnäolon menetelmiä soveltaen. Keskeinen harjoitus oli kolmen minuutin hengitystuokio ja ajatusten virran katkaiseminen hengitystä ankkurina käyttäen. Aatulla oli myös käytössään hyväksi kokemansa mielikuvaharjoitus: kokemuksen ja tunteen purkaminen turvallisessa paikassa. Parin viikon terapiatauon jälkeen Aatu otti yhteyttä hyvin ahdistuneena ja masentuneena (istunto 59).

Edelleen Aatulla oli käytössä tunteiden purkamismenetelmänä mielikuvatyöskentely. Nyt fokusoiduttiin enemmän hyväksynnän ja sallivuuden lisäämiseen omia tunnetiloja kohtaan (istunto 69). Samalla opeteltiin sallivuutta omille avun tarpeille ja mahdollisuutta turvautua varhaisessakin vaiheessa ulkopuoliseen apuun. Tehtiin toimintasuunnitelmaa tulevaisuutta varten. Aatu toimi selkiyttäen elämäänsä ja ottaen vastuuta niistä asioista mitkä itselle kuuluvat, keskeisenä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.

Aineistona on käytetty edellä mainittujen kolmen terapiaistunnon nauhoilta purettu materiaali. Terapiaistunnot sijoittuvat vuoden kestäneen terapiajakson jälkimmäiselle puolivuotiskaudelle. Terapiaistuntojen nauhoitukset alkoivat tuona ajankohtana, joten se määrittää aineiston valintaa. Kolme analysoitavana olevaa istuntoa valitsin mielialavaihteluiden mukaan, siten että ensimmäinen sijoittuu nauhoitusjakson alkuvaiheeseen (istunto 38), kun masennusoireiden voimistumisen jälkeen seuraa oireiden merkittävä helpottuminen. Toista analysoitavaa istuntoa (istunto 59) edelsi lyhyt tauko terapiassa ja masennusoireiden uudelleen ilmaantuminen. Kolmas istunto (istunto 69) on terapian lopulta, jolloin masennusoireet ovat helpottaneet.

3.2 Menetelmä

Analysoin aineiston Wellsin (2000) kuvaamien objekti-moodin ja metakognitiivisen moodin kuvausten avulla. Taulukossa 2. on kuvattuna esimerkkejä luokittelusta. Kolmen terapiaistunnon nauhoilta puretusta aineistosta etsin systemaattisesti lausumia, lauseita tai lauseen osia, jotka koodaan seuraavin kriteerein.

Metakognitiot

Objekti-moodi: oma ajatus, arviointi tai uskomus (itseän liittyvä) on totta ja se saa toimimaan jollakin tavalla.

Metakognitiivinen moodi: oma ajatus, arviointi tai uskomus (itseän liittyvä) on mielessä oleva tapahtuma (tapahtumat ajan kuluessa), jota arvioidaan ja modifioidaan.

Päämäärät

Objekti-moodi: välttää tai paeta ajatuksessa ilmenevää uhkaa.

Metakognitiivinen moodi: arvioida ja modifioida ajattelua ja uskomuksia.

Strategiat

Objekti-moodi: tarkkaavaisuus ja selviytymisyrietykset on suunnattu monitoroimaan, arvioimaan ja estämään itseen kohdistuvan uhan toteutuminen (ajatusten vatvominen, huolehtiminen ja uhan tarkkailu).

Metakognitiivinen moodi: tarkkaavaisuus on irrotettu yrityksistä arvioida uhkaa tai yrityksistä estää uhka kontrolloimalla ajatuksia ja suunnattu arvioimaan ja modifioimaan ajatuksia ja ajattelua (kognitiivinen ongelmanratkaisu, tarkkaavaisuusfokus ulkoisissa tapahtumissa, vain oleminen ei tekeminen, distraktio tarvittaessa, tehtävään suuntautuminen, positiivinen itse-puhe, fokus tässä hetkessä).

Tulos

Objekti-moodi: maladaptiivisen tiedon vahvistuminen (itseän liittyen).

Metakognitiivinen moodi: tiedon ja uskomusten uusiutuminen ja uudet ajattelua ja toimintaa ohjaavat metakognitiiviset suunnitelmat.

Koodattuani aineiston pääluokkiin (metakognitiot, päämäärät, strategiat ja tulos) pyrin abstrahoimaan niitä sisällön erittelyllä, etsimällä yhteisiä nimittäjiä muodostamaan sisältöluokkia, esimerkiksi uhka-ajatusten merkitys, arvioitavana olevan ajatuksen merkitys.

TAULUKKO 2. Moodien sisältöluokat, esimerkkejä Aatun terapiasta.

OBJEKTI-MOODI	METAKOGNITIIVINEN MOODI
<p>Metakognitiot: ne velvotteet, mistä ei jaksata selviytyä, että miten sitte käy koko perheelle (heijastaa metakognitiota)</p>	<p>Metakognitiot: se on varmasti semmonen menettämisen peleko, että kun lapsena oli jottai kivvaa niin sen jälkehen tapahtu jottai pahhaa, että sitä rupiaa jo oottamaan, että jos on jottai mukavaa niin mikä se on sitte se ikävä asia (heijastaa metakognitiota)</p>
<p>Päämäärät: pelekää, että jaksako sitä lapsen kanssa elämistä, kun sen kanssa pitää vain jaksaa</p>	<p>Päämäärät: jos minä sanon, että mille se tuntuu, että jos joku mulle sanos mielessä, että mun pitää nyt jaksaa vaikka minä en jaksakkaa, että mielessä semmonen oletamus</p>
<p>Strategiat: mulla on nyt huono omatunto kun minä en nyt sillai jaksata sitä lasta , nyt en jaksata, aamulla kun se herrää vaihtaa vaipat ja aamupuuro, se on koko ajan sitä</p>	<p>Strategiat: no varmaan se on itsesääliä ja semmosta, että kun mulle on näin käyny ja sitte sitä lähti niinkun surkuttelemaan (aiemmin)... ja sitte jos tulee niitä vastoinkäymisiä niitä sitte rupiaa vain aattelemaan ja se synkistä mielen</p>
<p>Todennäköinen tulos:</p>	<p>Todennäköinen tulos: väsymys ei oo haitannu, vaikka minä oon tosi väsyny, vähä huono olo, mutta mieli on ollu hyvä</p>

Etsin aineistosta edellä mainittuja sisältöluokkia, mitkä sitten sijoitan kuhunkin kohtaan moodin sisällä. Näin hahmottuu moodien vallitsevuus istunnoilla ja moodien sisältöluokkiin kuuluvien ilmausten määrä. Toisessa tutkimustehtävässä pyrin kuvaamaan moodien sisältöä uuden tiedon rakentumisen näkökulmasta. Tässä apuna käytän oppimisen tasokuvausta (Wells 2000). Deklaratiivisen oppimisen aikana tavoite on lisätä tietoisuutta maladaptiivisesta tiedosta, meta-tietoisuutta, mahdollistaa uskomusmuutosta luomalla metakognitiivinen moodi ja arvioida deklaratiiivisten uskomusten validiteettia. Proseduraalinen oppiminen vaatii uudenlaisen ajattelun, käyttäytymisen ja tarkkaavaisuusstrategioiden harjoittelua ongelmallisissa tilanteissa. Tällöin vahvistuu vaihtoehtoinen ajattelu ja tuntemisen tapa. Tässä apuna käytän myös tiedonkäsittelyn kuvausta: ajatukset todellisuuden edustuksina, ajatusten etäännyttäminen ja niiden näkeminen mielen tapahtumina ja edistyneimmillään niiden monipuolinen arviointi ja integroiminen uudeksi tiedoksi.

Kunkin istunnon moodeista teen yhteenvedon laskemalla niiden sisältöjen esiintyvyyden.

Kuvaan moodien sisältöä lainaten Aatun puheesta litteroitua tekstiä, minkä olen muuttanut siten, että tunnistamista ei tapahtuisi. Kuvauksen jälkeen laitan merkinnän, kumpaa moodia ja mitä sisällön kohtaa se edustaa seuraavasti.

OM, metakognitio objektimoodissa
 MM, metakognitio metakognitiivisessa moodissa
 OP, päämäärä objektimoodissa
 MP, päämäärä metakognitiivisessa moodissa
 OS, strategia objektimoodissa
 MS, strategia metakognitiivisessa moodissa
 OT, tulos objekti-moodissa
 MT, tulos metakognitiivisessa moodissa

4 TULOKSET

4.1 OBJEKTI-MOODI JA METAKOGNITIIVINEN MOODI

4.1.1 Pois ajatusten vankeudesta

Terapiaistunnolla 38 näyttäytyy vallitsevasti metakognitiivinen moodi. Taulukossa 3. on eritelty lausumien lukumäärät, jotka kuvaavat joko (uhkaavien) ajatusten arviointia (metakognitiot), ajatusten modifiointia, metakognitiivisia hallintakeinoja tai ajatusten arviointia ja tämän prosessin tuloksena syntynyttä uutta tietoa ja toimintasuunnitelmia.

Välillä Aatu oli epätoivoinen siitä, auttaako terapia häntä selviytymään masennuksesta.

Tällä istunnolla Aatu kuvaa miten ”kaikki palaset on alkanut loksahdella mieleen”. Aiemmin lääke on auttanut kestävämpään masentuneeseen oloa turruttamalla tunteita ja kehotuntemuksia. Nyt Aatu on pystynyt suuntaamaan huomion pois kehotuntemusten jatkuvasta tarkkailusta ja arvioinnista.

A: ...kun mulla oli se lääke, se ei enää auttanut, minä oivalsin, että minä oon jo työstänyt sitä masennusta ja päässyt siitä niinku pois. se lääke ei oo jotenki minua niinkun päästänyt (ruumiillisia oireita lääkkeen käyttöön liittyen).

T. Miten sinä selität tämän, mitä sinulle rupesi tapahtumaan?

A: Se oli varmasti semmosta hermostumista siihen, että kun minä halusin parantua ja välillä se tuntuu hyvälle ja välillä tosi huonolle..että oon päässyt siitä lääkkeen turvasta pois, se on jotenki helppo ottaa aina se pilleri..se on joku semmonen kaveri tai tuki ja mä luulin, että mä tarvin sitä, mutta nyt mä tiän, että mä en tosiaankaan tarvi. **MM**

T: No, mitä se oli, sivuvaikutuksia vai?

A: No ei, minä luulen, että se on semmosta toipumisprosessia, on tullu semmosia ruumiillisia tuntemuksia ja sitte kuitenkin mielessä saanu asioita järjestykseen, että tajunnu sillai, että alakanu sillai hahmottaa...**MS**

Aatu työstää masennuskokemusta mielessä ja arvioi ajatuksiaan. Tähän arviointiin liittyy uudenlainen päämäärä, olla lähtemättä mukaan ajatusten vietäväksi. Sen sijaan Aatulla mahdollistuu oman masennuskokemuksen ymmärtäminen, minkä kautta hän on päässyt pois ”ajatusten vankeudesta”. Hän tunnistaa aiemman vatvovan tavan yrittää selviytyä masennuksesta ja samalla sen, että nämä selviytymisyritykset suuntaavat tarkkaavaisuuden oman surkean olotilan jatkuvaan arviointiin. Tässä katkelmassa heijastuu uudenlainen suunnitelma olla suhteessa ajatuksiin ja valita selviytymiskeinoksi märehtimisen lopettaminen ja huomion suuntaaminen toisaalle.

A: Se on jotenki semmonen..se on aika palio sitä, itsesääliäki se masennus...

T: Joo...joo ...on varmaan...

A: Siellä on niikö heleppo sillai olla, että sinä oot niikö masentunu sinä niikö sulet ympäriltä hirveen palio asioita pois, mutta nyt kun minä tiän kun minä en oo masentunu yhtään...niin näin on paljo helepomppe olla, mutta sieltä on vaikia päästä sieltä masennuksesta pois, mutta **MP** masennukseen joutuminen, tai vaipuminen syvvään masennukseen, on niin se on hirviän heleppo... kun lähtee niin matkaan siihen itsesääliin niien ajatusten miettimiseen...niikö antaa mielessä tulla niien ajatusten, mitkä on niikö , mitä alakaa niikö miettimään ja kellaamaan, ja sitä niikö silla lailla niikö sinä sulukeut siihen omaan masennuseen ja itsesääliin niin sinä niikö sulet muun elämän ympäriltä pois....sitä sitte ei enää hoksakkaa kun siellä masennuksessa...se kaikki muu sieltä ympäriltä on menny, sitä on niinkö oman mielesä vanki...ja ajatusten vanki...ja...**MS**

Aatu tunnistaa, miten edellä kuvattu ajattelumalli ja sen mukaan toimiminen on johtanut toistuviin masennusjaksoihin. Kun ymmärtää miten masennus lähtee kehittymään, pystyy olemaan tietoinen tästä kohdasta ja toimia toisin kuin aiemmat 30 vuotta.

T: Mikä sinua on eniten auttanut... mikä auttaa sinua pysymään jatkossaki pois masennuksesta?

A: Just tuo, että minä niinkö ymmärrän, miten se masennus lähtee kehittyyn...minä en aina oo ollu syvästi masentunu, että on ollu semmosia hyviäki kausia, mutta minä en oo niitä tienny, että se ajattelumalli mikä mulla on niikö ollu niinkö melekein 30 vuotta, minä oon sairastanu eriasteista masennusta...**MS**

Asenne itseä kohtaan, mikä sisältää ajatuksia ja tunteita, toimii laukaisijana vatvovalle ajattelutyylille. Tämän ajattelun tavoitteena on ratkaista ongelma, miten minulle on näin käynyt? Ratkaisuyritykset eivät kuitenkaan ole tuottaneet tulosta.

T: Mikä on se ensimmäinen asia,.. että mikä saa sen ajattelumallin...tai miten se lähtee kehittyyn?

A: No, oma asenne asioihin tai se, no varmaan se on se itsesääli tai semmonen , että kun mulle on näin ja näin käyny ja sitte sitä lähen niinkö surkuttelemaan...ja sitte jos tulee niitä vastoinkäymisiä ja niitä sitte rupiaa vain aattelemaan ja sitte niinkö se elämä ei oo... niinkö sillai katuaa, ja se sitte niinkö supistaa siitä ympäriltä tai sinä niinkö ite sulet sen pois ja niin se synkistää mielen täysin...**MP**

Seuraava katkelma heijastaa uusien metakognitiivisten suunnitelmien toimintaa tilanteessa, missä aiemmin väsymys johti masennukseen.

A: se on niinkö vaikka mä nytki oon... tosi ilonen, vaikka minä oon tosi väsyny kun lapsi huusi koko yön ... launataina kävin kävelylenkillä...ihan kevyesti ja venyttelin...se tuntu niin hyvälle. Väsymys ei oo haitannu, mutta vireystila ollu matala, vähä huono olo, mutta mieli ollu hyvä.

T: Niin justtiisa, että tämä kun sinä kerroit tästä, että vähä väsyttää, että erottaa eri vivahteet, että se ei tarkoita sammaa, että on nyt masentumassa. **MT**

Aatu kuvaa miten vanhat tapahtumat ovat kyllä muistissa, mutta ne eivät enää ahdista ja masenna samalla tavalla kuin aiemmin. Nämä eivät siis toimi laukaisijana vatvovalle ajattelulle, koska ajatukset ovat vain tapahtumia mielessä.

A: ..tuun surulliseksi, nyt se ei niinkö tunnu, tietenki se tuntuu pahalle, mutta se ei niinkö , miten minä nyt sanosin, se ei niinkö tähän nykyseen olotillaan vaikuta, että minä en niinkö masennu siitä tai tuu surulliseksi, pysyvästi siitä, että mitä mä aattelen..**MT**

Aiemmin Aatu pyrki tukahduttamaan tunteensa, eikä uskaltanut niitä näyttää. Hän kuvaa miten jäi asiaa ja tunnetta hautomaan mielessään, mutta nyt hän näyttää sekä positiiviset että negatiiviset tunteet.

A: ... näyttää kaikki, hallaa ja pussaa ja oon korottanu ääntä,...jos toinen korottaa ääntä se ...**MT**

TAULUKKO 3. Moodien näyttäytyminen istunnolla 38.

OBJEKTI-MOODI	METAKOGNITIIVINEN MOODI
	ajatukset tapahtumina mielessä 15
	ajatusten modifiointi 3
	metakognitiiviset hallintakeinot 7
	uusi tieto ja uskomukset 4

Yhteenvetoa: Istunnolla näyttäytyy pelkästään metakognitiivinen moodi: Aatu arvioi jälkikäteen ”oivalluskokemustaan”. Arviossa tulee esille ajan kuluessa tapahtunut muutos, mikä on nyt tullut

tietoisuuteen. Metakognitiot näyttäytyvät Aatun ajatuksissa seuraavasti: arviointia kehotuntemusten ja ajatusten käyttämisestä perustana itsen tilan arvioimisessa (5), ajatusten ajatuksina pitämistä, etäännyttämistä (4), ajatusten vaarallisina pitämistä (6) ja ajatusten vatvontaa (2). Katkelmissa tulee esille, miten Aatu on tavoittanut mielen toimintaa, mikä aiemmin johti oman surkean olotilan vatvontaan ja yrityksiin ymmärtää sitä ja päästä siitä pois. Nämä mielen sisällöt on ollut mahdollista tavoittaa metakognitiivisessa moodissa, ottamalla käyttöön uudenlaisia ajatusten hallintakeinoja, ajatusten etäännyttämistä (2), arviointia (3), tarkkaavaisuuden suuntaamista pois itsestä (1) ja selkiyttävää itse-puhetta (1).

4.1.2 Miten käy koko perheelle – todellinen uhka vai ajatus

Istunnolla 59 näyttäytyy taulukon 4. mukaisesti sekä objekti-moodi että metakognitiivinen moodi. Moodit ilmenevät rinnakkain. Uhkakokemus on toisaalta objektiivisesti olemassa oleva, toisaalta ajatuksissa arvioitavana oleva. Samassa lauseessa saattaa esiintyä sekä todellisuutta edustava uhka, että tätä edustavan ajatuksen arviointi epärealistisena.

Seuraavassa katkelmassa on mukana sekä objekti-moodissa näyttäytyvää kokemusta siitä, että on syyllinen kun ei jaksa, tämän pohdintaa ja tilanteen arviointia normaalina. Vatvovan tiedonkäsittelyn aikana vahvistuu uskomus ”olen syyllinen”. Kun taas arviointi, että ei jaksa, kun on väsynyt, heijastaa adaptiivista arviointia objekti-moodissa.

T: Aatteletko, että normaaleita tunteita?

A: Kyllä minä aattelen, että ne ihan normaaleita on, mutta kuitenkin tulee semmosia itsesyytöksiä siitä, että kun ei jaksa sitä (lasta) ja että miten ne muut jaksaa ja minä en jaksa. **MM ja OM**

Aatu kertoo, miten päivät tuntuvat samanlaisille, kun on siinä arkirutiinissa. Hän ei pysty olemaan työssä, mutta kotona olemisenkin tuottaa räsitystä. Tarkkaavaisuus on kohdentunut omaan pahaan oloon. Seuraavassa katkelmassa Aatu kuvaa kokemus-ajatus-sykliä kun mieliala on matala. Hän tavoittaa mielialaan vaikuttavia tekijöitä, mutta ei välttämättä pysty irrottautumaan ajatusten monitoroinnista, mikä puolestaan pitää mielialan matalana. Ajatuksia arvioidaan nyt vatvovalla tavalla ja odotettavissa on jotain negatiivista.

T: Niistä ajatuksista sinä sanoit, että minkalaiseksi ne ajatukset mennee kun masentuu?

A: Se vain kaikki muuttuu epätoivoseksi kun muutenkaan ei pysty eikä jaksa keskittyä, että kun ne velevotteet, mistä ei jaksa seleviä, että miten sitte käy kun niistä ei seleviy, että tullee...ne sitte kun hallitsee koko ajan mieltä. **OS**

Seuraava katkelma puolestaan heijastaa metakognitiivista kykyä olla kiinnittymättä negatiivisiin ajatuksiin.

T: Niin kuulostaa semmoselle tunnoliselle, että sinun pittää hoitaa, että niitä ei voi jättää ... mutta minkä tyyppisenä, kun sanoit että ajattelu muuttuu kummalliseksi ?

A: Oon minä nyt siitä päässy, että kun on jääny velloon, niin minä sitten oon vaan ollu ja sitte oon antanu niien ajatusten tulla enkä yrittäny työntää ja sitte minä oon siihen nukahtanau tai yrittäny vaan sietää sitä...**MS**

Edellä olevassa Aatun lausumassa tulee esille kyky irrottautua vellovasta ajatusten virrasta. Tässä voisi implisiittisesti olettaa toimivan metakognitiivisen suunnitelman, joka ohjaa keskeyttämään vatvovan ajattelun ja suuntaamaan huomion pois itsestä ja ajatuksista. Jälkimmäisessä katkelmassa Aatu kuvaa toimintaa, millä keskeyttää tarkkaavaisuuden suuntaamisen itseän ja saa hetken helpotuksen.

T: Et oo ruennu mittää tekemän helepottaksesi olua

A: No oon minä lähteny työmään lasta, että se on niinko nukahtanu, mutta se on hetkeksi auttanu. **MS**

Aatu kuvaa, miten masennus syntyi ja kehittyi ikään kuin ”vahingossa”. Tässä tulee esille miten vanha, tuttu tiedonkäsittelytapa ja korostunut uhkaan, nyt ei niinkään menetykseen, suuntautuva tarkkaavaisuus toimii poimien muistista uhkainformaatiota. Aatu pystyy erottamaan menneisyyden murheet tulevaisuuden huolista.

A: Niin, nyt ei oo tullu ne vanhat asiat mieleen, että se on ollu niin kun tämä nykyhetki ja tulevaisuus, että ne vanhat asiat ei oo vavannu minua ollenkaa...

T: niin minä kuulenki, että sinulla on ... että on tullu vaan tämmönen tilanne, mikä sinut on masentanu ja sitte sinä oot alakanu miettimään kaikkia velvollisuuksia ja vastuita ja miten sitte tämän oman terveyden kanssa tulkevaisuudesa

A: niin niin, että ne on ollu erilaisia asioita, että sillai kai se pääsi masentumaan, että ne ei oo ollu semmosia kun ennen, että ei oo hoksannu sitte..

T: niin miten sinä sanosit, miten tämä masennus oli erilaista kun aikasemmin?

A: no se ei oo.. oon sitä nykystä ja tulevaa huolehtinu, se ei liity mitenkää niihin vanhoihin asioihin. **MM**

Aatu yrittää ratkaista mielessään omasta väsymyksestään seuraavaa katastrofia: miten koko perheen käy. Myöskään tehtäväsuuntautuneen selviytymiskeinon käyttö säätelemään ongelmaa ei ole hahmottunut.

T: mitä asioita sinä oot pohtinu?

A: niinpä sitä, että mitenkähän käy koko perheelle. **OM**

T: miten tämä pohdinta sitten alako?

A: noo varmaan siitä kotielämästä, oli väsyny ja piti saaha nukutuksi, mutta ei saanu nukutuksi kun lapsi oli siinä. Se on muuttanu niinkun vuojen takasen elämän ihan erilaisieksi ja pelekäsi sitte, että jaksako sitä niin lapsen kanssa elämistä kun sitä ei voi panna poiskaa siitä, kun sen kanssa pittää vain jaksaa **OP**

Aatu on lähtenyt hoitamaan perintöasiaa vastuullisena itselleen, eikä aio siitä luopua vaikka saa muilta palautetta. Tässä näyttäytyy implisiittisesti uusi toimintaa ohjaava suunnitelma. Siinä konstruoidaan itse kykeneväksi ja arvokkaaksi saamaan se mikä itselle kuuluu.

T: ne perintöasiat

A: no onhan se kun joku haluaa että minä perun sen, että on soitettu ja painostettu, mutta kun minä oon päättänyt, että minä en luovu, että on ne sitä kautta ollu mielessä..**MT**

TAULUKKO 4. Moodien näyttäytyminen istunnolla 59.

OBJEKTI-MOODI	METAKOGNITIIVINEN MOODI
ajatukset edustavat todellisuutta 2	ajatukset tapahtumina mielessä 3
uhan eliminointi 2	ajatusten modifiointi 2
märehtiminen ja uhan monitorointi 6	metakognitiiviset hallintakeinot 3
	tiedon uusiutuminen 2

Yhteenvetoa: Moodit näyttäytyvät rinnan tai peräkkäin tällä istunnolla. Metakognitiot objekti-moodissa kuvastavat kehotuntemusten vaarallisina pitämistä (1) ja ajatusten uhkaavuutta (1), metakognitiot metakognitiivisessa moodissa taas ajatuksia arvioitavina tapahtumina mielessä (3). Kuilu oman jaksamisen, selviytymiskyvyn ja Aatun olettamien perheen vaatimusten välillä provosoi huolehtimista (3) ja uhan tarkkailua (3). Aatu toteaa useaan kertaan, että tietää, että ei tarvitsisi huolehtia, mutta kuitenkin niin tekee.

Välillä Aatu pystyy etäännyttämään ajatuksiaan (1) ja suuntaamaan huomion pois itsestä (2). Aatun mielestä asiat, jotka saivat nyt masentumaan, olivat erilaisia kuin aiemmin ja siitä syystä masennus sai vallan.

4.1.3 Hoksaamista – kieroutuneet ajatukset saavat masentumaan

Istunnolla 69 näyttäytyy jälleen metakognitiivinen moodi. Mahdollisesti esillä on myös adaptiivinen objekti-moodi. Taulukossa 5. on eritelty lausumat moodin sisällä. Tällä istunnolla Aatu tavoittaa pitkäkestoisessa muistissa varastoituneena olevan tiedon merkityksen nykyhetken kokemukselle ja tiedonkäsittelyn ohjaukselle.

Tässä katkelmassa Aatu on tavoittanut muistissa olevaa tietoa, mikä aktivoituu erilaisissa tilanteissa ohjaamaan havaintoja. Katkelmasta tavoittaa myös sen, miten ja miksi uhan monitorointistrategia kehittyi.

T: Kun on niin monta kertaa käyty läpi sitä miksi sinä masennuit, ja varmasti yksi tekijä oli se kun sinusta tuntu, että sinä oot yksin ja yksin pittää selevitä, että se tuli semmonen hätä (terapia tauolla)..Kun puhuttiin näistä mummoloista ja sanot, että tuli niin nopea muutos ja kevät tuli niin nopeasti, että ei ole saamaa kuin ennen?

A: Se on varmasti semmonen menettämisen peleko, että kun lapsena oli jottai kivvaa, niin sen jälkehen tapahtu jottai pahhaa, että sitä rupiaa jo oottamaan, että jos on jottai mukavaa niin mikä se on sitte se ikävä asia.. T: Oliko koskaa toisin päin, että oli jotain pahaa ja saattoi seurata hyvääki?

A: Kun ois ollukki.. se oli niin, että jonku mukavan jälkehen tapahtu jottai pahaa, että se tuli niin yllättäen, että siihen ei osannu varrautua, että se tuntu pahemmalle kun siihen ois osannu varrautua.

T: joo joo..joo

A: Sitä niin sitte kun se monta kertaa toistu, niin sitä sitte alako oottaan, että se ei tuntus niin pahalle, kun silloin jos et ois siihen varautunu. **MM**

Tällä istunnolla Aatu toimii enemmän metakognitiivisessa moodissa, jolloin tietoa on mahdollista tavoittaa. Seuraavassa näyttäytyy metakognitiivisen, ajattelua ja toimintaa ohjaavan tiedon muuttuminen. Aatu on pystynyt luopumaan entisestä, mutta tilalle ei ole vielä rakentunut riittävästi uutta.

T: No onko... miten tässä tapauksessa, mihin se liittyy tämä menettämisen pelko, liittykö se tähän mummoon vai tähän kun sulla ei yhtäkkiä ollut terapiaa?

A: Niin varmaan ne kaikki yhdessä, ja se, että kun siinä, ei ollu... se purettiin se vanaha pois ja tuli täysin uutta tilalle, että siinä ei ollu semmosta vanahaa turvaa tai semmosta...jotaki.

T: Niinpä joo joo.. ja jotenki se, että ei voi mihinkää luottaa.?

A: Niin sehän on ollu aina se luottamus-pula. Ei oo voinu luottaa kenenkään, ja sitte jos joku on ollu mukava niin sitä on heti eppäily, että mitä siinä on taka vaikka se ei oo... vaikka on ollu ihan outo ihminen, että niinkun kaikki kätkis jottai ikävää. **MM**

Nyt Aatu on ”hoksannut”, että oma ajattelu on ollut ”kieroutunutta”. Edellinen masennusjakso opetti jotain merkittävää omasta ajattelutavasta.

A: Sitä minä en oo aikasemmin etes hoksannu, ennen kun nyt tämän masentumisen kautta oon hoksannu, että se on kieroutunutta se mun ajatus, ja se ei oo oikein. Vaan se on mulle opetettu, että se on semmosta kieroutunutta, että sitä tekkee toisten puolesta ja sitte tullee semonen syyllinen olo kun ei oookkaa jaksanu, vaikka sitä ei oo kukkaa vaatinu, mutta kun se on sillee. Jos minä sanon mille se tuntuu niin että joku mulle sanos mielessä, että mun pittää nyt jaksaa vaikka minä en jaksakkaa, että semmonen mielessä semmonen oletamus. **MM**

Edellinen katkelma osoittaa miten uskomusmuutos tapahtuu dysfunktionaalisen ajattelun aikana tai välittömästi sen jälkeen. Silloin on mahdollista tavoittaa vanha uskomus ja arvioida sen paikkansa pitävyyttä suhteessa nykyhetken kokemukseen.

Uusien toimintasuunnitelmien (metakognitiot) aktivoituminen näyttäytyy seuraavasti.

A: kyllä se on, mutta sitä pittää haluta muuttaa omaa käyttäytymistä. Että minä joutuin sannon sisaruksille, että minä en oo enää siinä roolissa, että ne ei niinkun vaajikkaa enää minulta sitä. Tai ne niinkun hoksaa, että se ei oo oikeen vaatia multa ja sysätä niitä huolia mulle. Varmaan muistat kunniin se soitti ensin mulle että se on pitäny kertua niille, että ne itekki hoksaa, että se ei oo niinko oikeen **MT**

TAULUKKO 5. Moodien näyttäytyminen istunnolla 69.

OBJEKTI-MOODI	METAKOGNITIIVINEN MOODI
	ajatukset tapahtumina mielessä 10
	ajatusten modifointi 2
	ajatusten arviointi 3
	tieto uusiutuu, uudet toimintasuunnitelmat

Yhteenvetoa: Kun Aatu on saanut ymmärrystä itsensä suhteen ja pystyy muuttamaan omaa suhtautumista itseän ja omiin ajatuksiin (10), vaatii hän muutosta myös toisilta tuoden esille vastuunsa rajat. Tällä istunnolla Aatu arvioi uskomuksiaan (2) ja metakognitiivista tietopohjaa (3), mikä sai tarkkailemaan kehoa ja ajatuksia ja pyrkimyksiä estää pettymyksen tuottamista toiselle.

Aatun vastuullinen toiminta itsensä suhteen heijastaa mm. sitä, että hän ei pelkää olevansa syyllinen eikä arvioi tuottaako toiminnallaan pettymyksen toiselle.

4.2 TIEDON MUUTTUMINEN

Kuvaan tiedon käsittelyssä tai tiedon sisällössä tapahtuneita muutoksia istunnoittain. Istunnolla 38 Aatu pystyy etäännyttämään ja siten havaitsemaan dysfunktionaalisen mielen sisällön. Hän tunnistaa vatvovan tavan käsitellä masentunutta mielialaa ja siihen liittyvän tavoitetilan (metakognitiivinen suunnitelma). Tavoite on paeta ja välttää syyllisyyden, huonouden ja

hylkäämisen kokemuksia (uskomuksia). Tuolloin kaikki muu ympäriltä katoaa ja huomio on suunnattu itseen (metakognitiivinen uhan monitorointistrategia). Aatu arvioi oppimillaan keinoilla tunteet vaarallisiksi, ne tulee tukahduttaa ja kontrolloida (metakognitiivinen uskomus). Aatu pystyy erittelemään ajatuksiaan ja erilaisia tunteita ja kehon tuntemuksia.

Tuolloin niiden merkitys (metakognitio) muuttuu uhasta siedettäväksi mielen tai kehon tapahtumiksi Hän pystyy irrottautumaan masentuneen mielialan vatvonnasta (metakognitiivinen strategia). Aatu tekee mielessään erottelua menneiden ja nykyisten kokemusten välillä, ”en ole enää sama ihminen, johon ne sanat ja teot on osunu, en ole enää mykkä uhri”. Uusi toimintaa ohjaava metakognitio mahdollistaa tavan kokea ja näyttää kaikenlaisia tunteita ja ilmaista ne ” en enää ajattele, että ei saisi tuntea hyvää ja pahaa vaan haluan näyttää ne ulos”.

Istunnolla 59 näyttäytyy stressitilan aikana Aatun kyky joustavaan tarkkaavaisuuden säätelyyn ja myös ajatusten arviointiin (metakognitiivinen strategia). Masennuttuaan hän pystyy joustavasti ottamaan käyttöön metakognitiivisen moodin mahdollistamaa etäännyttämistä kehotuntemuksista ja negatiivisista ajatuksista. Aatu juuttuu ajoittain väsymyksen ja kehotuntemusten monitorointiin (uhan monitorointi), mitä provosoi ristiriita, ”pitäisi jaksaa, mutta kun ei jaksaa” (itsesääätelytavoite). Aatu tunnistaa kuitenkin, että tätä ei kukaan vaadi vaan se on oma ajatus. Tästä huolimatta tuo ajatus saa vallan ja muuttuu katastrofaaliseksi, ”miten käy koko perheelle”. Tällöin aktivoituvat uskomukset syyllisyydestä ja huonoudesta. Tällä istunnolla on nähtävissä miten virheellisten uskomusten tiedostaminen ei yksin riitä adaptiivisten selviytymisstrategioiden valintaan.

Istunnolla 69 Aatu on saanut käyttöönsä edellisen masennusjakson aikana tavoittamiaan mielen sisältöjä ja pystyy niitä tuloksellisesti arvioimaan.

Tämä tieto toimi uusien metakognitiivisten suunnitelmien rakennusaineena. Hän arvioi, miten lapsuudessa oppi suojautumaan jatkuvilta pettymyksiltä ja näin oppi tavan odottaa ja monitoroida uhkaa. Tämä tiedonkäsittelytapa (metakognitiivinen strategia) on toiminut aina näihin päiviin asti eikä se mahdollistanut uuden, korjaavan tiedon hankintaa. Aatu erittelee nyt myös istunnolla 59 esiin tullutta masennuskokemusta. Hän on oppinut jo luopumaan aiemmasta menneisyyttä vatvovasta ajattelutavasta, mutta uusia toimintamalleja ei ole vielä riittävästi kehittynyt, joten epävarmuus saa vanhat uskomukset aktivoitumaan heijastaen uhkaa siinä hetkessä ja tulevaisuudessa. Tällä istunnolla Aatu havaitsee, ”miten ajattelee toisen näkökulmasta ja ottaa vastuuta mikä ei itselle kuulu, jotta ei tuottaisi pettymystä”. Näin ollen, ”ajatukset ovat kieroutuneita” ja tästä seuraa, ”syyllinen olo kun ei okkaa jaksanu”. Uusi

ajattelua ja toimintaa ohjaava metakognitio näyttäytyy Aatun tavassa hoitaa sinnikkäästi perintöasiaa vaikka muut yrittävät sen estää ”pitää mennä lakipykälien mukaan”.

Aatu on havainnut omien kokemusten kautta, miten elämä muuttuu helpommaksi, kun omaa suhtautumista ja käyttäytymistä pystyy muuttamaan.

5 POHDINTA

Tässä työssä tarkastelin kahden itsesäätely-moodin näyttäytymistä ja itseä koskevan tiedon muuttumista psykoterapia-asiakkaan kolmella istunnolla. Materiaalina oli istunnoilla nauhoitettu terapiakeskustelu. Terapia ei toteutunut Wellsin (2000) metakognitiivista mallia käyttäen, joten hänen teoriassaan keskeinen metakognitiivisten uskomusten ja tiedonkäsittelyn suunnitelmien tarkastelu tapahtui jälkikäteen moodien analysoinnin yhteydessä. Moodien avulla voi havainnollistaa etenkin strategista tiedon käsittelyä, ts. sitä *miten* tieto muuttuu. Tähän hain vastausta ensimmäisessä kysymyksessä Wellsin (2000) moodikuvausta apuna käyttäen. Metakognitiot kohtaan koodasin kaikki Aatun puheessa ilmenneet ilmaukset, jotka kuvastivat välitöntä uhkaa ja siihen reagointia tai ajatuksia ja tunteuksia havaittuina mielen tapahtumina. Mielen tapahtumia oli mahdollista etäännyttää ja arvioida kokemuksina elämän varrelta. Menneet, nykyiset ja odotettavissa olevat tapahtumat saivat näin uutta tulkintaa.

Tämä analyysitapa ei kuitenkaan paljastanut merkittävästi Wellsin ja Matthewsinkin (1994) mallissa kuvattua ja myöhemmin tutkimuksellista (Papageorgiou & Wells 2001 ja 2003; Wells 2004; Spada & Wells 2006) evidenssiä saanutta positiivisten ja negatiivisten metakognitiivisten uskomusten vaikutusta ajatuksiin, tunteuksiin, arviointeihin ja selviytymiskeinoihin. Metakognitiivisten uskomusten näkyväksi saaminen edellyttää niiden kysymistä.

Metakognitiiviseen tietoon liittyy myös itsesäätelytavoite (päämäärä), mikä suuntaa tarkkaavaisuutta, havaintoja ja itsesäätely- tai selviytymiskeinojen valintaa. Aineiston analyysi paljasti selkeimmin Aatun käyttämät *selviytymis- tai itsesäätelykeinot*. Istunnolla 39 Aatu käytti monipuolisesti metakognitiivisia hallintakeinoja, ajatusten etäännyttämistä ja arviointia, selkiyttävää itse-puhetta ja tarkkaavaisuuden suuntaamista itsestä ympäristöön. Keskeisenä sisältönä Aatun arvioinnissa oli havainto siitä, miten ”masennuksesta pääsee pois”, jolloin Aatu ymmärsi, että ongelma oli ajattelussa ja kehotuntemusten virheellisessä tulkinnassa. Kuitenkin

istunnolla 59 näyttäytyi väsymystilaan liittyen aktivoitunut uhan tarkkailustrategia. Tällöin ajatuksiin tulivat uhkakuvat omasta sairastumisesta ja selviytymisestä tulevaisuudessa. Mielessä tapahtunut päättely, jonka voi ajatella olevan osin metakognitiivista (Wells 2000), johti ennustamaan katastrofia ja sai mielen masentumaan. Tässä näyttäytyi juuri se strategia, miten Aatu terapian alussa kuvasi masennuksen syntyä. Masennuksen uusiutumisen taustalla voisi olettaa olevan negatiivisia metakognitiivisia uskomuksia kehotuntemuksiin ja mielialan vaihteluihin liittyen sekä positiivisia metakognitiivisia uskomuksia uhan tarkkailuun liittyen, joita aineiston analyysi osin paljasti. Aatu tiesi, että ei tarvitsisi huolehtia, mutta kuitenkin näin teki.

Wells (Wells & Matthews 1994; Wells 2000; Spada & Wells 2006) korostaa metakognitiivisen profiloinnin tekemisen tärkeyttä hoidon alusta lähtien paljastamaan ajattelua ja toimintaa ohjaavat metakognitiiviset uskomukset. Näitä saadaan selville ongelmallisen tilanteen yhteydessä esitetyillä kysymyksillä. Tilanteeseen liittyviä selviytymiskeinoja kartoitetaan kysymällä ”mitä teit sopeutuaksesi tilanteeseen?”, ”mitä ajattelit silloin saavuttavasi?”. Tarkkaavaisuuden, muistin ja kognitiivisten arviointien toimintoja selvitetään kysymyksillä, ”millaista todistusaineistoa hait tilanteessa?”, ”olitko tietoinen omasta itsestäsi?”, ”vaikuttivatko ruumiilliset tuntemukset johtopäätöksiisi?”

Aatun terapiassa näitä kysymyksiä ei esitetty eikä myöskään käytetty Wellsin ja kumppaneiden kehittämiä metakognitiivisia uskomuksia, monitorointi-, kontrollointi- ja arviointiprosesseja kartoittavia mittareita, esim. metakognitiokysely (MCQ, Metacognitions Questionnaire, Cartwright-Hatton & Wells 1997) ja ruminaatioon liittyvien positiivisten uskomusten kartoitus (PBRS, Positive Beliefs about Ruminaton Scale, Papageorgiou & Wells 2001) (Wells 2000; Papageorgiou & Wells 2004). Tämän työn informaatioarvoa olisi lisännyt uskomuskyselyn tekeminen esim. analysointivaiheen alussa ja lopussa, millä olisi voinut osoittaa metakognitiivisissa uskomuksissa tapahtunutta muutosta. Aineistoa analysoidessani ja palatessani yhä uudelleen tarkastelemaan mahdollisia metakognitiivisia uskomuksia liittyen ajatusten ja tunteiden merkityksiin ja kognitiiviseen kontrolliin sekä tiedonkäsittelytapoihin, syveni ymmärrykseni Aatun ajattelua ja toimintaa ohjaavista metakognitioista. Istunnolla 59 Aatu palasi käyttämään ”vanhaa” uhkaa monitoroivaa ja mielen sisältöjä vatvovaa ajattelu- ja tiedonkäsittelytapaa, mitä ohjasivat metakognitiiviset arvioinnit kehotuntemusten ja ajatusten vaarallisuudesta. Vaarana Aatulla oli tuottaa pettymys toiselle (mm.terapeutille) ja kokea olevansa syyllinen, koska hän ei onnistunut estämään kehotuntemuksia, tunteita ja ajatuksia nousemasta tietoisuuteen. Aatu tunnisti ajatustensa sisällön (uskomukset), mutta ajattelutapa ei

ollut muuttunut ja se tuotti toistuvasti negatiivisia uskomuksia tilanteeseen liittyen. Wellsin (2004) mukaan mielialan vaihtelut ja menneiden elämäntapahtumien negatiivinen arviointi johtavat kliiniseen depression, koska henkilö ottaa käyttöön vatvovan tiedonkäsittelytavan selviytymiskeinona, uhan monitoroinnin ja välttämiskäyttäytymisen, mikä lukkiuttaa hänet emootio-fokusoituun, itseä soimaavaan negatiiviseen itsesäätelytilaan. Kun tällainen toistuu usein, henkilölle kehittyy pysyvä negatiivinen reagointimalli. Siirtyminen objekti-moodista metakognitiiviseen moodiin vastaa henkilön auttamista konstruoimaan vaihtoehtoinen malli kokemuksestaan. Terapiassa olevalle asiakkaalle voi esim. osoittaa, miten ajattelutyö muuttuu, kun hänen mielialansa laskee. Aatun terapia oli lyhyt, vuoden kestävä, ja kolmen istunnon materiaalin analysointivaiheessa puolivälin ylittänyt, joten lähes koko elämän ajan käytössä ollut reagointitapa ei ollut vielä muuttunut. Istunnolla 69 Aatu taas arvioi yhä taitavammin uskomuksiaan, jopa metakognitiivisten uskomusten syntyä. Tätä edistivät masennuskokemuksen aikana (istunto 59) syntyneet uudet havainnot itsestä, joita metakognitiivisessa moodissa oli mahdollista tutkia ja arvioida.

Toisen kysymyksen tarkoitus oli saada selville itseä koskevan tiedon ja uskomusten muuttumista. Tässä kohdassa kuvailin Aatun arviointeja itsestä, mielen sisällöistään ja tiedonkäsittelystään istunnoittain. Ikään kuin viitteellisesti käytin apuna Wellsin (2000) lyhyttä kuvausta deklaraatiivisesta ja proseduraalisesta oppimisesta. Itsesäätelymallin mukaan sekä metakognitiiviset että kognitiiviset uskomukset muuttuvat tuomalla vääristynyt tieto tietoisien (on-line) tiedonkäsittelyn piiriin ongelmallisen tilanteen aikana, jolloin virheet havaitaan ja samanaikaisesti tietoa käsitellään uudella tavalla (metakognitiivinen moodi). Tämä muuntaa pitkäkestoisessa muistissa olevaa, itseä koskevaa tietoa uusiksi ajattelua ja toimintaa ohjaaviksi rutiineiksi. Aatun terapiassa oli nähtävissä tätä muutosta. Muutos jäi kuitenkin enemmän deklaraatiivisten uskomusten (tunteet ja kehon tuntemukset eivät ole vaarallisia, ajatukset eivät ole tosiasioita) tasolle, koska uusia proseduureja (toimintatapaa) ei vielä ollut riittävästi harjoiteltu ongelmallisissa tilanteissa. Kuvaileva analyysitapa ei myöskään tuo riittävän hyvin muutosta esille.

Wells ei ole kehittänyt mittaria metakognitiivisen toiminnan tasojen arviointiin (metakognitiivisten profiilien arviointi), kuten Semerari kumppaneineen (2003). Tässä työssä esille tulleiden moodien sisältöjä olisi ollut mielenkiintoinen analysoida näiden tutkijoiden kehittämällä MAS-mittarilla (Metacognitive Assesment Scale), missä erotellaan metakognitiivisen toiminnan tasot heikosta edistyneeseen. Arviointimenetelmän kaksi osiota, itsereflektio (oman mielen ymmärtäminen) ja toisen mielen ymmärtäminen mittaa mm.

metakognitiivista monitorointikykyä. Hallinta-osio mittaa metakognitiivista kontrollia ja säätelyä. Wellsin metakognitio-käsitteistöön kuuluu näiden lisäksi metakognitiivinen tieto, mikä toimii vuorovaikutuksessa metakognitiivisten prosessien kanssa.

Mielestäni Wellsin moodi-käsitteen liittäminen kysymyksiin metakognitioista auttaisi suuntaamaan ja ohjaamaan terapiaprosessia sen eri vaiheissa. Uskomusten ja itseä koskevan tiedon muuttuminen edellyttää virheellisen tiedon aktivoitumista (objekti-moodi), aktivoitumisen aikana siirtymistä metakognitiiviseen moodiin ja uudellaisilla tiedonkäsittelyn tavoilla, kokemuksia arvioimalla, mahdollistuvaa deklarativista ja proseduraalista oppimista. Muutoksessa ovat keskeisiä joustavat tavat suunnata tarkkavaisuutta, tilanteeseen liittyvin arviointiperusteiden sekä ajattelu- ja käyttäytymisstrategiat käyttäminen.

Näiden käyttöön ottaminen emotionaalisesti koettelevissa tilanteissa auttaa mielialan ja tunteen säätelyä adaptiivisella tavalla. Tämä kuvastaa terapeuttista muutosta edistävän metakognitiivisen moodin kehittymistä ja vahvistumista (Wells & Matthews 1994; Wells 2000 ja 2005; Papageorgiou & Wells 2004).

Wellsin metakognitiivinen terapia on yksi viimeaikaisista suuntauksista, missä keskeistä on modifioida ajattelun kontrollia ja suhdetta, mikä henkilöllä on ajatteluprosessiinsa. Segal ym. (2002) käyttävät tuloksellisesti tietoisien läsnäolon menetelmiä depressiivisten relapsien estoon hoitomallissaan. Myös tässä mallissa ajatukset ohjataan näkemään tapahtumina mielessä ja hengitystä käytetään ankkurina tuomaan tarkkaavaisuus takaisin nykyhetken kokemukseen. Psykkisen toiminnan itsesäätelymallin näkökulmasta tietoisien läsnäolon harjoittaminen opettaa henkilöä keskeyttämään vatvovan tiedonkäsittelyn ja vahvistaa metakognitiivista kykyä etäännyttää itse ajatuksista. Tämä merkitsee sitä, että henkilölle mahdollistuu siirtyminen objekti-moodista metakognitiiviseen moodiin. Näin henkilöä autetaan saavuttamaan yleistä metakognitiivista taitoa ja kyvykkyyttä. Tämän lisäksi Wells korostaa, että pysyvemmän muutoksen aikaan saamiseksi toimimattomiin ajattelustrategioihin liittyviä uskomuksia tulisi tutkia ja muuttaa (Wells 2000; Papageorgiou & Wells 2004).

Aatun terapiassa käytettiin sekä tietoisien läsnäolon harjoittelua että mielikuvatyöskentelyä. Aatu otti molemmat menetelmät käyttöönsä, ja nähdäkseni tällä oli yhteyttä metakognitiivisen kyvyn kehittymiselle ja mielikuvissa tapahtuneelle tapahtumien simulaatiolle, mikä edisti ajatusten arviointia realistisemmalla tavalla. Tässä työssä en tutkinut menetelmiä, joilla uskomusmuutosta edistetään. Se olisi uuden työn aihe.

LÄHTEET

- Hakanen, A. (2007) Epävakaan persoonallisuuden eheytymien itsereflektion muutosprosessien valossa. Teoksessa A. Hakanen & A-M. Kokko (toim.), Näkökulmia psykoterapiatyöhön. Kognitiivis-konstruktivistista psykoterapiaa teoriassa ja käytännössä. Keuruu: Jyväskylän koulutuskeskus Oy.
- Kivistö, S. (2003). Metakognitiivisen prosessoinnin huomioonottaminen kognitiivisen psykoterapian työskentelymallissa. *Psykologia*, 3, 152- 159.
- Nelson, T. O., Stuart, R., B., Howard, C. & Crowley, M. (1999). Metacognition and Clinical Psychology: A Preliminary Framework for Research and Practice. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 73-79.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. Teoksessa C. Papageorgiou & A. Wells (toim.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester, UK: Wiley.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001). Metacognitive Beliefs about Rumination in Major Recurrent Depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2003) An Empirical Test of a Clinical Metacognitive Model of Rumination and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). Nature, Functions, and Beliefs about Depressive Rumination. Teoksessa C. Papageorgiou & A. Wells (toim.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. Chichester, UK: Wiley.
- Scherer-Dickson, N. (2004). Current developments of metacognitive concepts and their clinical implications: mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Counselling Psychology Quarterly*, 17, 223-234.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford.
- Semerari, A., Carsione, A., Dimaggio, G., Falcone, M., Nicolo, G., Procacci, M. & Alleva, G. (2003). How to Evaluate Metacognitive Functioning in Psychotherapy? The Metacognitive Assesment Scale and its Applications. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 238-261.
- Spada, M., M. & Wells, A. (2006). Metacognitions about Alcohol Use in Problem Drinkers. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 138-143.
- Teasdale, J., D. (1999). Metacognitions, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.

- Tiuraniemi, J. (2002). Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Teoksessa P. Niemi & E. Keskinen (toim), Taitavan toiminnan psykologia. Turku: Turun yliopiston psykologian laitos.
- Vuorinen, R. (1997). Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY.
- Wells, A. (2000). Emotional Disorders & Metacognition: Innovative Cognitive Therapy. Chichester, UK: Wiley.
- Wells, A. (2003). Anxiety Disorders, Metacognition, and Change. Teoksessa R. L. Leahy (toim.), Roadblocks in Cognitive-Behavioral Therapy: Transforming Challenges into Opportunities for Change. New York: Guilford Press.
- Wells, A. (2004). Metacognitive Therapy: Element of Mental Control in Understanding and Treating Generalized Anxiety Disorder and Posttraumatic Stress Disorder. Teoksessa R. L. Leahy (toim.), Contemporary Cognitive Therapy: Theory, Research and Practice New York: Guilford Press.
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 337-355.
- Wells, A. & Matthews, G. (1994). Attention and Emotion: A Clinical Perspective. Hove, UK: Lawrence Erlbaum.
- Wells, A. & Purdon, C. (1999). Metacognition and Cognitive-Behavioral Therapy: A Special Issue, 6, 71-72.
- Wells, A. & Papageorgiou, C. (2004). Metacognitive Therapy for Depressive Rumination. Teoksessa C. Papageorgiou & A. Wells (toim.), Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment. Chichester, UK: Wiley.
- Wells, A. & Sembi, S. (2004). Metacognitive Therapy for PTSD: A Core Treatment Manual. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11; 365- 377.