

## **Sisäiset dialogit työuupumuksen kuvaajina**

Markku Jääskeläinen

### **1. Johdanto**

Tässä artikkelissa tarkastelen yhden asiakkaan työuupumusta siten kuin se ilmenee hänen sisäisessä dialogissaan. Sisäisellä dialogilla tarkoitan tässä yhteydessä minuuden eri tilojen ja niiden välisten suhteiden kautta ilmenevää työuupumuksen kokemista. Työuupumusta ovat kognitiivisen psykoterapian viitekehyksessä aikaisemmin tarkastelleet merkitysorganisaatioiden avulla mm. Alho, Ruuska & Toskala (2003) ja Eberhardt-Virta (2003). Heidän mukaansa keskeinen työuupumukseen liittyvä merkitysorganisaatio on menetyksen, vaille jäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatio. Tällöin ihminen mm. pyrkii peittämään ja kontrolloimaan pettymystään ja mukautumaan passiivisesti tilanteeseen. Ihmisen omat tarpeet jäävät helposti sivuun ja hän pyrkii vastaamaan muiden tarpeisiin. Työpaikalla

tämä voi näyttäytyä mm. korostuneena uhrautumisena muiden puolesta (Toskala, 1999).

Työuupumus määritellään tilana, johon liitetään uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen/ depersonalisaatio ja ammatillisen itsetunnon heikentyminen (Maslach & Leiter, 1999). Jos työstä muodostuu ihmiselle korostuneesti minuuden merkityksen ylläpitäjä, voi liiallinen sitoutuminen työhön estää häntä havaitsemasta työn vaatimusten kovuutta ja omien voimavarojen hupenemista.

Uupumusta kokiessaan ja siitä toipuessaan ihminen käy dialogia itsensä ja itsessä vaihtelevien minuuden tilojen kanssa. Psykoterapiassa on tällöin haasteellista yrittää erottaa, mistä minuuden positioista ihminen puhuu ja yrittää ymmärtää, mitkä minuuden tilat ovat tukahdutettuja ja estyneitä ilmaisemaan itseään. Terapian tehtävänä on mahdollistaa tukahdutettujen äänen ilmaisu ja luoda tilaa niiden vaihtoehdoiselle dialogille. Työuupuneen ihmisen auttaminen itsereflektiiviseen positioon minuuden eri tilojen havainnoimisessa ja dialogien merkitysten ymmärtämisessä voi edistää toipumista.

Hermans & Dimaggio (2004) ovat kuvanneet dialogisen minuuden teoriaa (Dialogical Self Theory). Sen mukaan minuus koostuu eri puolien tai äänien moninaisuudesta ja niiden välisestä dialogista. Minuuden sisäisessä dialogissa minä (I) ymmärretään toimijana, joka muodostaa yhteyden toiseen (Other) minuudessa. Näiden puolien tai äänien suhdetta havainnoi kolmas minuuden positio, kuulija tai havainnoiva minä (Salgado & Hermans, 2005). Ihmisen mielessä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa nämä puolet tai äänet ovat jatkuvassa vuoropuhelussa toistensa kanssa, neuvotellen tilanteiden merkityksestä ja yhdistäen kertomuksia, jotka muodostavat minuuden. Dialogisen minuuden teorian mukaan toimija minä ”I”:lla on mahdollisuus liikkua tilanteen ja ajan vaihteluiden mukaan yhdestä tilasta toiseen. ”I” vaihtelee jopa vastakkaisten positioiden kesken ja omaa valmiuden mielikuvatasolla varustaa kunkin niistä äänellä niin, että niiden välille voi muodostua dialoginen suhde. DST on yritys kuvata identiteetin normaalia kokemista, ei pelkästään dissosioituneen identiteetin häiriötilaa tai äänimaailmaa (Dimaggio, 2006). Minuuden ristiriitainen tai lamaantunut dialogi voi tietenkin olla myös psyykkisen häiriön lähde.

Dialektisen konstruktivismin teorian mukaan (Whelton & Greenberg, 2004) minuus muotoutuu korkeimmalla tasollaan dialektisestä vuorovaikutuksesta tämän hetkisen välittömän emotionaalisen kokemuksen sekä reflektiivisten tulkitsevien ja selittävien

prosessien välillä. Minuus on moniulotteinen minuuden tilojen joukko, joka on organisoitunut tarinallisena identiteettinä. Kullakin ihmisellä on monia ääniä ja monia mahdollisuuksia. Äänen perusteella on mahdollista identifioida kuka kulloinkin puhuu ja mistä positiosta käsin. Jotkut äänet ovat rajoittuneita ja hiljaisia, toiset avoimesti myöntäviä ja osallistuvia paineen alla. On ääniä, jotka ovat tukahdutettuja tavallisesti pelottavassa ja painostavassa hiljaisuudessa, samoin kuin ääniä, jotka puolestaan puhuvat toivoa, jos tarjoutuu mahdollisuus puhua ja tulla kuulluksi (Whelton & Greenberg, 2004). Terapiassa esille nousevia tavallisia minuuden ristiriitaisia dialogin muotoja ovat itsekritiikki ja itsehäpeä. Näissä dialogeissa minuuden vaativa puoli kritisoi tai häpäisee toista puolta, joka on alistuva ja alempiarvoinen. Terapian päämäärä on tarjota etäisyyttä, näkökulmaa ja vapautta hylätä tai torjua ääniä, jotka näyttävät vierailta ja tunkeilevilta ja jotka ahdistelevat ja myrkyttävät minuutta sekä luovat pelkoa, kipua ja epäsovua. Ongelmallinen kokeminen kehittyi siis sen vuoksi, että kommunikaatio minuuden eri puolien välillä on hyvin ristiriitaista, köyhtynyttä tai puuttuu kokonaan (Dimaggio & Stiles, 2007).

Emootiokeskeinen psykoterapia tarjoaa näkökulman, että sisäinen moniäänisyys on arvokas, jopa oleellinen terapeutin resurssi. Minuuden puolet on vuorovaikutuksessa toisiinsa dynaamisesti vaikuttaen sisäisessä dialogissa kukin ainutkertaisella äänellään; sen tuloksena kukin ääni yhdistää uuden kokemuksen, toiset äänet päivittävät tuon kokemuksen merkityksen niiden ainutkertaisen näkökulman yhteyteen. Psykoterapeutille tämän prosessin ymmärtämisen avain on opastaa asiakasta työskentelemään ristiriidan, sisäisen konfliktin tai kivun kautta tavalla, jolla asiakas tosiasiansa *kokee* muutoksen (Smith & Greenberg, 2007). Emootiokeskeinen psykoterapia pitää asiakkaan ongelmia indikaattoreina sisäisen dialogin ristiriitaisuudesta tai lamaantumisesta. Näin on voinut tapahtua koska yksi tai useampi ääni on kehittänyt emootioskeemoja, jotka perustuvat haitallisiin emootioihin. Niitä luonnehditaan kroonisiksi ja rigideiksi reaktioiksi, joihin asiakas tuntee niukalti vaikutusmahdollisuutta. Terapian päämääränä on muuntaa näitä haitallisia emootioita adaptiivisemmiksi emootioiksi, joilla on tuore, välitön laatu ja jotka palvelevat tervettä toimintaa asiakkaan hyvinvoinnissa. Saavuttaakseen tämän päämäärän, terapeutti helpottaa prosessia, jolla asiakas antaa mahdollisuuden erilaisille äänille puhua ja työskentelee kunnioittavassa dialogissa kunkin äänen kanssa. Dialogissa esiin nouseva materiaali on tuoretta, nousten kokemuksesta kullakin hetkellä niin, ettei asiakas eikä

terapeutti voi ennustaa millaisia sisältöjä tulee esiin. Emootiokeskeinen psykoterapia on direktiivistä siinä mielessä, että terapeutti auttaa asiakkaan toimintaa dialogisessa prosessissa ohjaten häntä kohti adaptiivisia emootioreaktioita. Uudet kokemukset emootioreaktioiden kanssa johtavat dynaamiseen vaiheeseen äänien välisessä suhteessa ja haitallisten emootioiden muuntumiseen adaptiivisemmiksi. Moniäänisen dialogin näkökulman terapiassa voi kiteyttää ajatukseen, että terapiassa etsitään ja vahvistetaan minuuden omaa ääntä dialogissa eri äänien kesken ja avulla.

Psykoterapian yhtenä tavoitteena on edistää asiakkaan itsereflektiota ongelmalliseen kokemiseen. Itsereflektiolla tai metakognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja tulkita oikein omia ja toisten ihmisten mielen sisäisiä tiloja, emootioita ja intentioita, jotka ohjaavat käyttäytymistä. Kyky integroida näitä minuuden eri puolia ja toisia ihmisiä koskevaa tietoa kuuluu myös tähän taitoalueeseen (Dimaggio, 2006; Fonagy, 2002). Itsereflektiona voidaan nähdä lisäksi valmius asettaa minuuden eri puolet dialogiin sisäisessä skenaariossa (Dimaggio, 2006). Hermans (2004) käyttää käsitettä metapositio kuvaamaan sitä minuuden tilaa, josta käsin ihminen havainnoi minuuden muiden tilojen välistä vuoropuhelua.

Tämän työni tarkoituksena on selvittää, 1. millaisia minuuden tiloja ja ilmaisuja työuupumusta kokevan asiakkaan psykoterapiassa tulee esille suhteessa suorittamiseen ja työhön, 2. millaista itsereflektiivistä ilmaisuja kuhunkin minuuden positioon liittyy ja 3. millaisessa suhteessa minuuden positiot ovat keskenään.

## **2. Menetelmä**

### **2.1. Aineisto ja menetelmät**

Tutkimusaineistona ovat kaikki 11 audiotallennettua istuntoa yhden asiakkaan lyhytterapiasta. Litteroin tallennetut istunnot sanasta sanaan tekstimuotoon. Litteroinnin tarkkuustaso edustaa puheen sanallisen ilmaisun tarkkuutta. Mukana on paikoittain myös tunneilmaisun merkintöjä siinä kohdin, missä ne selvästi tulevat esille, esim. (naurahdus, itkua, jne.). Kaikkia äännähdyksiä, puheen intonaatiota, rytmiä ja taukoja ei litteroinnissa ole mukana. Kävin läpi litteroidun aineiston,

ryhmittelin istunnoittain ja episodeittain ilmaisuja, joissa on esillä minuuden erilainen positio suhteessa suorittamiseen ja työhön. Poimin lisäksi aineistosta kutakin minuuden positiota koskevia ilmaisuja, joissa asiakas havainnoi tai arvioi reflektiivisesti kyseistä minuuden tilaansa. Analyysiyksikköinä ovat siis minuuden erilaisten positioiden ilmaisut ja positioihin liittyvät reflektiiviset ilmaisut.

## 2.2. Tutkimushenkilö

Mirja on iältään 43-vuotias. Hän on edennyt terveydenhuoltoalalla ammatillisen peruskoulutuksen kautta yliopisto-opintoihin suorittaen viimeksi oman alansa erikoistavia opintoja. Mirja on toiminut monenlaisessa terveydenhuoltoalan työssä todeten eri työsuhteita kertyneen useita kymmeniä. Mirja on perheetön. Seurustelusuhteita on ollut useita. Eräältä seurustelukumppaniltaan hän kertoi saaneensa palautetta, että *”työ on sinulle tärkeämpää kuin seurustelu”*. Mirja on toistuvasti ajautunut suoriutumisessaan voimiensa äärirajoille, uupumiseen asti. Ratkaisuna tilanteesta selviytymiseen hänellä on tähän asti aina ollut työpaikan vaihto: *”Aina ympyrä jollain tavalla sulkeutuu, aina ne samat asiat alkaa eri organisaatioissa, että tulee tiettyjä samantyyppisiä ongelmia ja minä yritän niitä hoitaa ja jossain vaiheessa minä olen niin väsynyt, että minä lähen pois, aloitan seuraavassa paikassa samantyyppisesti, siinä on selkeä jatkumo.”*

Mirja hakeutui terapiaan työterveyslääkärin kirjoittaman sairausloman aikana jännityspäänsäryn, pitkäaikaisen väsymyksen ja uupumuksen vuoksi. Terapiaan tullessa hän kuvasi itseään: *”Ilo on kadonnut, olen huumorintajuton, liian vakavasti elämään suhtautuva vanhus.”* Terapian tavoitteiksi sovimme itsehavainnoinnin kehittämisen, uupumukselle altistavien tekijöiden tunnistamisen ja ymmärtämisen sekä itseen kohdistuvan vaihtoehtoisen suhtautumistavan etsimisen.

### 3. Tulokset

#### 3.1. Minuuden positiot ja niihin liittyvä itsereflektiivinen ilmaisu

Terapiaistunnoissa Mirjan ilmaisut sijoittuivat moniin eri minuuden positioihin. Tiettyjen äänien vakiinnuttua hän itse nimesi näitä minuuden tilojaan hyvin osuvasti. Litteroidusta aineistosta nousi analyysiyksiköiksi kolme selvästi erottuvaa ja Mirjan nimeämää minuuden positiota: 1. Nalkuttaja, 2. Don Quijote ja 3. Narikkaan unohdettu takki. Poimin aineistosta taulukoiksi näihin positioihin liittyviä ilmaisuja suhteessa suorittamiseen ja työhön. Näiden perään ryhmittelin taulukoiksi ilmaisuja, joissa Mirja arvioi kyseisen position merkitystä itsereflektiivisinä ilmaisuina, esim. ymmärrystä position kehitykselliseen taustaan ja position olemassaolon nykyiseen merkitykseen.

Taulukko 1: *Nalkuttaja – suhde suorittamiseen*

---

Istunto 1	
Episodi 1	M: Olkoon sitten tilanne mikä tahansa, niin sieltä suolta rämmitään uudestaan ja uudestaan ja se jotenkin ... ne suitset on niin tiukalla itsestä, ettei anneta aikaa olla vaan ja parantaa itseä.
Istunto 6	
Episodi 1	M: ... sit mä nalkutan itselleni jatkuvasti, sellaista sisäistä nalkutusta, että minä olen äärettömän stressaantunut. T: Millaista nalkutusta? M: Sellaista, että kyllä sinun nyt vain täytyy tehdä niitä ratkaisuja, turha yrittää selittää, että on liian vanha tai ulkomuoto on epäedullinen, kun on ylipainoa, ettei työnantajat ota sinua niin tosissaan. Arvostelee ja tavallaan vie kaikkia niitä tekosyitä itseltään pois, mitä yrittää jollain tavalla luikerruttaa siihen.
Episodi 2	T: Onko se nalkuttava ääni jotakin sellaista, että sinun pitäisi ryhtyä johonkin? M: Kyllä ja tiettyntyyppistä huonoa omaa tuntoa siitä, ettei ole jo tehnyt asioita eikä tee sillä hetkellä asioita. Se ei ole mitenkään sellanen laupea ääni. Se on sellanen pirullinen Nalkuttaja, hyvin vaativa, pitäisi panna asiat järjestykseen suit sait niin kuin tähänkin asti. ... Itselleen sitä ei anna armoa, vaatii, vaatii. ...
Istunto 11	
Episodi 14	T: Onko siihen tää nalkuttaja mitenkään yhteydessä tähän? M: Ää, joo, kyl se Nalkuttaja on hirveän rasittava, koska se on se, joka vaatii, se vinoilee koko ajan, aina löytyy sitä negatiivista kritisointia: tänkin olisit voinut jo tehdä, tänkin ois voinu tehdä nopeammin, mitä varten tääkin on roikkunut täällä, tää on kymmenen minuutin juttu, mut kun et vaan saa aikaseks. Se on hirveen vaativa se nalkuttaja, hirveen ärsyttävä. Mun pitäis ampua vaan se hengiltä jollain tavalla, mutta ... T: Miten se tapahtuis? M: Mä en tiedä kyllä, se jotenkin pitää ...

---

Nalkuttaja pitää suitset niin tiukalla, ettei itselle jää aikaa olemiseen ja palautumiseen. Nalkuttaja arvostelee, piruilee ja vinoilee eikä tunne myötätuntoa. Nalkuttaja syyllistää. Nalkuttaja edustaa ehdotonta vaativuutta. Välittömänä tunnereagointina nalkuttajan vaativuuteen herää ärsyyntymistä, jopa vihaa, mikä tunteena tuottaa hämmennystä ja keinottomuutta.

Taulukko2: *Itsereflektiota Nalkuttajaan*

---

Istunto 1	
Episodi 2	M: Ei minulla suorittaminen varmaan ole ollut tarkoituksellista, mutta siinä varmaan on mennyt metsään, kun vaatii itseltään niin paljon, että ilo alkaa karkaamaan, ne vaatimukset on niin suuret, että ne jollakin tavalla tuo sitä pakotetta liikaa sitten siihen.
Istunto 5	
Episodi 3	M: Kyllä puheeni on lähinnä arvioivaa ja kriittistä, miten sitä suhtautuu itseensä, se on nimenomaan sitä suitsien tiukilla pitoa, tavallaan niin kuin arvostelee, koko ajan arvioi sitä, miten tekee, kaikkea tavallaan analysoi koko ajan. Kun olisi se taikanappi, jota minä painaisin ja se loppuisi. Tämä on selkeästi niin lapsuudessa opittu tapa käyttäytyä, että minä en pääse siitä irti.
Istunto 11	
Episodi 3	M: Ja jollain tavalla sitä on ollu niin ehdoton ja vaativa itseä kohtaan. Sehän lähtee vaan siitä, että ihan lapsesta lähtien on vaadittu niin kauheen paljon ja ei oo tullu taas sitä positiivista palautetta eikä mitään ja jotenkin tuntuu, ettei ikinä ole helpolla päässyt, että aina viimeeseen asti vaaditaan kaikki asiat ja enemmän kuin mitä on oikeudenmukasta tai enemmän kuin muilta. Että sitä enemmän, mitä sinä saat aikaseksi, niin sitä enemmän sinulta vaan vaaditaan. Se vaan menee aina eteenpäin se rima ..
Episodi 4	M: ... se Nalkuttaja, siinä on niin hirveesti minun äidin piirteitä, joka on semmonen nalkuttaja ollu iän kaiken ja on vieläkin, että arvostelee kauheen mielellään kaikkee ... se on sellanen, joka on ihan sisään rakennettu, aina ollu niin kauan kuin on ymmärtäny ympäristöstä niin se on ollu läsnä, ei oo ollu tavallaan muuta tapaa, se on semmonen, joka kuuluu siihen, että sitä on hirveen vaikee poistaa.

---

Itsereflektiona herää ajatus siitä, että Nalkuttajan vaatimukset ovat kohtuuttomia niin, että ne rajoittavat elämänilon kokemista. Mirja tuo itsehavaintona esille näkemyksen, että jo lapsuudesta hänelle on vakiintunut tapa arvioida, analysoida ja arvostella kriittisesti omaa tekemistä. Hän liittää Nalkuttajan vaativuuden siihen, että mikään aikaansaannos ei lapsuudessa ollut riittävää. Rimaa siirrettiin aina vain korkeammalle. Viimeisessä istunnossa Mirja toteaa Nalkuttajan muistuttavan äidin hahmoa ja ilmaisee keinottomuutensa Nalkuttajan vaativuuden suhteen vielä tässä aikuisuuden vaiheessa.

Taulukko 3: *Don Quijote - suhde suorittamiseen*

Istunto 5

Episodi 1

M: ... minä oon tällanen Don Quijote, joka taistelen tuulimyllyjä vastaan, että tartteeks minun taas ruveta taisteleen tuulimyllyjä vastaan, jotakin epäoikeudenmukaisuutta vastaan. Eikös se olis kaikkein helpointa tunnustaa ja lähtee jonnekin muualle. Koska en minä saa niitä muutettua. Se on niinku raaka tosiasia, en minä saa tommosta organisaatiota, sen toimintatapaa ja niitä, että ihmiset on välinpitämättömiä, en minä saa sitä muutettua mihinkään.

Istunto 11

Episodi 7

T: Sitten oli tämä puoli sinussa, tämä kirjallisuuden vertauskuva, Don Quijote sinussa sellasessa roolissa, kun näkee työnantajan tai työnantajien ympäristön niin näkee itsen toivottomana taistelemassa ...?

M: Mmm, se on sellanen rooli, joka on aina tullut, aina kun yrittää korjata niitä asioita, niin sitä saa hirveen yksin lähteä sotaan, että niitä on niin hirveesti niitä ihmisiä, jotka sinne työntää, ne ei oo valmiita lähtemään mukaan, että jotenkin sitä joutuu olemaan sitten se puskuri, joka lähtee sinne.

Episodi 8

M: ... se on lähinnä sitten sitä, että tavallaan satsaa asioihin hirveän paljon ja siinä jollain tavalla on se rintamasotilas tai se sissi, se joka menee ensimmäisenä ja elinmahdollisuudet ovat erittäin heikot ja lopputulos ei ole ollenkaan toivottu, se on sitä hukkaan heitettyä energiaa kans sitten, ... sellainen taistelu ja kun miettii, että minkä takia ei voi vaan sopeutua ja hyväksyä ja minkä takia lähtee, minkä takia antaa toisten ehkä provosoidakin johonkin tiettyyn. Et jotenkin kokee, että on itse semmonen, joka helposti nostetaan sieltä esiin, että yritä sinä tätä hoitaa, yritä viedä tätä eteenpäin.

---

Työpaikoissaan Mirja ilmaisee ajautuneensa toistuvasti työtovereidensa työntämänä Don Quijoten tilaan, josta käsin hän on taistellut lähinnä muiden puolesta kokemaansa epäoikeudenmukaisuutta vastaan. Tässä minuuden positiossa hän on kokenut olevansa yksin saamatta muilta tukea. Eturintaman taistelijan tilassa hän on satsannut itseään ja voimavarojaan paljon, vaikka selviämismahdollisuudet ovat olleet heikot. Don Quijoten positioista heräävinä tunnereaktioina nousee lähinnä taistelun nostattamaa suuttumusta suhteessa esimiehiin ja työnantajiin sekä pettymystä ja turhautuneisuutta suhteessa tuettaviin ja heikkoihin kollegoihin.



Taulukko 4: *Itsereflektiota Don Quijoteen*


---

Istunto 3	
Episodi 1	M: On tottunut pienestä pitäen siihen, että ei ole ketään, kehen voi nojautua, että päinvastoin on niitä heikompia siinä vieressä, joita pitää myöskin pitää pystyssä. Silloin se tarkoittaa sitä, että silloin joutuu itse kasvamaan sellaseks tukipilariks ja sitten sitä ei vaan osaa heittää sitä roolia pois siinä vaiheessa, kun se ois mahdollista.
Istunto 5	
Episodi 2	M: Jollain tavalla sitä törmää niin samantyyppisiin ongelmiin, mä olen ajatellut, että tässä varmaan on joku tärkeä viesti ja mikä se sitten on, että suhtaudunko minä liian voimakkaasti niihin omiin moraalisääntöihin. Pitäiskö minun ruveta ottamaan enemmän leikin kannalta työ ja elämä.
Istunto 10:	Kirje itselle (välitehtävänä M kirjoitti itselleen kirjeen, jossa hän oli terapeutti itselleen)
Episodi 3	M: Romanttiset kuvitelmasi siitä, miten muutat koko työyhteisön niin että kaikki ovat kuin suurta onnellista perhettä, ovat vain ja ainoastaan romanttisia kuvitelmia. Voit muuttaa asioita vain omalta osaltasi, muiden täytyy oppia heidän omat läksynsä. Mutta jo se, että sinä toimit toisin ja olet toisenlainen, jättää siemenen itämään muihinkin. Jos olisit riittävän kärsivällinen, voisit nähdä muutoksen, jonka saat aikaiseksi. Mutta sinulla on aina kiire eteenpäin. Jos tämä paikka ei ole mieleisesi, ehkä seuraava olisikin. Ja niin taas mennään, uuteen ja uuteen. Ihmeekkö tuo että alkaa jo väsyttämään.
Episodi 4	Kuvittelet tarkoituksena olevan, että sinä korjaat kaikki epäkohdat ympärilläsi. Anna toki muidenkin tehdä osansa, äläkä estä muiden kehitystä kuvittelemalla kaiken olevan juuri sinusta kiinni. Huomaatko kuinka väsynyt olet elämääsi nykyisellä tavallasi toimia? Herää ja anna muillekin mahdollisuus, ota vastaan se hyvyys ja rakkaus mitä saat, äläkä aina yritä korjata kaikkea.
Episodi 7	M: Lukiessani Don Quijoten seikkailuja tajusin hänen olleen mieleltään sairas harhoissa eläjä, jonka ”sankariteot” olivat traagisia vahinkoa aiheuttavia katastrofeja. Ajattelenko itsestäni alitajuisesti näin? Olenko kävelevä katastrofi?
Istunto 11	
Episodi 9	T: Mitä sinä tunnistat itsessäsi, kun sinua altistetaan? M: Se on semmonen äärettömän oikeudenmukaisuuden taju, se on niin selkee, jotenkin niin voimakas, siihen oikeudenmukaisuuteen liittyy heikompien puolustaminen.
Episodi 11	T: Siinä on kuitenkin taistelija toisten puolesta? Samaistuuko siinä taistelijana epäoikeudenmukaisuuden kokevan puolelle? M: Se ei välttämättä ole samaistumista, vaan se on se, että näkee sen vääryyden ja haluaa korjata sen eli se ei oo sillä tavalla, että kokee, että vertais itseänsä henkilöön tai jotain. Se nousee niin voimakkaana tietoisuus, että tämä on väärin, vaikka se ei mulle kuuluiskaan (nauradus), jos kokee, että mä pystyn vaikuttamaan tähän asiaan, niin ainakin yrittää.

---

Don Quijoten positioon Mirja tunnistaa tottuneensa jo varhain. Hänellä itsellä ei ole ollut ketään, johon nojautua. Sen sijaan viereltä on löytynyt heikompia, joita on pitänyt pitää pystyssä. Vääryyden kokeminen toisten puolesta on johtanut helposti käyttäytymiseen, jossa hän on pyrkinyt osoittamaan ja oikaisemaan vääryyden uhrautumalla omia voimavaroja säästämättä. Vaikka tähän tilaan ajautuminen on johtanut toistuvasti toivottomaan tulokseen, kokee Mirja keinottomuutta välttää tätä käyttäytymistä. Tutustuttuaan kirjallisuuden Don Quijoten hahmoon tarkemmin hän tiedostaa omassa Don Quijoten positiossa samankaltaista traagisen hahmon harhassa

elämistä. Hän pystyy refleктоimaan tätä tilaansa jo niin, että ”voit muuttaa asioita vain omalta osaltasi, muiden täytyy oppia heidän omat läksynsä”. Don Quijoten toimintamallissa uhrautuvaisuus toisten puolesta on aina uusissa työpaikoissa toistuessaan johtanut tunteeseen, että omat tarpeet jäävät tyydyttämättä ja herättänyt katkeruutta tuettavia työtovereita kohtaan. Ollessaan terapeutti itselleen (kirje itselle) hän toteaa Don Quijoten positiosta luopumisen antavan mahdollisuuden vastavuoroisesti ottaa vastaan hyvyyttä ja rakkautta.

Taulukko 5: *Narikkaan unohdettu takki - suhde suorittamiseen*

---

3. istunto	
Episodi 1	M: Mut jollain tavalla se ehkä nimenomaan on se, että mun elämä on ollu niin suorittamista tähän asti, kaikessa, että minä koen, että oon tehny tarpeeksi. Kaiken reiluuden nimessä mun täytyy päästä pois. Mikään ei ole enää uutta, kaiken on jo nähnyt, liian paljon oppinut ja liian paljon tehnyt asioita. Mitään ei ole enää jäljellä. Henkinen vanhuus siinä mielessä, että on jollakin tavalla väsynyt henkisesti. Kakkoselämä ... haluais, että jollain tavalla kuolis, tulis se seuraava askel, mitä se sitten onkaan ...
Episodi 2	M: ... jotenkin elämä ja maailma on hylännyt minut, tunnen itseni ulkopuoliseksi, elän ilman rakkautta, en saa rakkautta, ehkä en osaa ottaa sitä vastaan. Eli koen, että olen unohtunut jonnekin tai olen sellaisessa paikassa, missä mun ei pitäisi olla tai joku on niin kuin oudosti ja minä en jollakin tavalla pysty itse vaikuttamaan siihen.
4. istunto	
Episodi 2	M: Tää on niinku valmiissa paketissa. Minä oon kuin Narikkaan jätetty takki, juhlat on loppu ja minä vaan roikun siellä edelleen. ... Jollain tavalla jätetyn olonen, on unohtunut, joku suurempi voima on unohtanut minut tänne.
5. istunto	
Episodi 5	M: Ehkä siinä on se, että siinä on niin voimakkaana se ulkopuolisuus. Tavallaan ensimmäistä kertaa, jotenkin on kokenut niin hirvittävän ulkopuolisuutta koko elämänsä ajan ja yrittänyt jotenkin selviytyä (itkua) vaan siinä. Tavallaan yrittänyt vaan hyväksyä, että jollain tavalla on koko elämänsä ollu se Narikkaan jätetty takki. Aina on kokenut, että on ihan väärässä paikassa ihan väärin ihmisten kanssa, tekee aivan väärä asioita eikä ymmärrä, että mitä tässä niinku pitäis tehdä. Olosuhteet ovat sellaset, että kokee sellaista suurta ulkopuolisuutta.
Istunto 11	
Episodi 1	T: Käytit vertauskuvaa omasta kokemuksestasi Narikkaan unohdettuna takkina, ikään kuin sinut olisi unohdettu ... M: Ei, ei, ei, vaan se ei tarkoita sitä, että ympäristö ei huomioisi, vaan se tarkoittaa, että se on se jumalayhteys, että jumala on unohtanut minut, että minun pitäisi päästä pois, olen tehnyt niin kun tavallaan oman osani ... oikeudenmukaisuuden nimissä minun pitäisi päästä täältä pois ...

---

Koko elämä on näyttäytynyt suorittamisena ja nyt tämä saa riittää. Kokemus itsestä henkisenä vanhuksena ilmaisee tilan, jossa hän tuntee tehneensä tarpeeksi. Ratkaisuksi on muodostunut halu luovuttaa työelämässä pitkään jatkuneen ponnistelun jälkeen.

Tässä tilassa hän kokee elämän ja maailman hylänneen hänet. Epätoivo ja tunne ulkopuolisuudesta ilman rakkautta on hallitsevaa.

Taulukko 6: *Itsereflektiota Narikkaan unohdettuun takkiin*

---

Istunto 4	
Episodi 3	<p>M: Minun pitäisi tehdä takinkääntö.  T: Mitä se onnistunut takinkääntö voisi olla?  M: Rauha sielulle, että toimii oikealla tavalla, vaikka toimii eri tavalla. Ymmärtää sen, etten minä voi tätä maailmaa pelastaa, minun on ensin pelastettava itseni.</p>
Istunto 10:	Kirje itselle (välitehtävänä M kirjoitti itselleen kirjeen, jossa hän oli terapeutti itselleen)
Episodi 1	<p>M: Ymmärrän sen, ettei usko olevasi rakkauden ja hyväksynnän arvoinen, mutta sinun tulee nähdä, etteivät kaikki odota sinulta jotain merkittävää ja tarpeellista. Olet hyvä ja rakastettava ihminen ihan omana itsenäsi jokainen hetki.</p>
Episodi 2	<p>M: Narikkaan unohtunut takki kertoo halustasi luovuttaa, erakoitua, ottaa etäisyyttä muihin. Ihmettelet maailmankaikkeuden tarkoitusta kohdallasi. Tunnet jo tehneesi niin paljon, että sinun pitäisi päästä pois, eteenpäin. Koet Jumalan unohtaneen sinut tänne edelleen, vaikka olet täyttänyt oman osasi sopimuksesta. Koet kärsineesi jo riittävästi ja tehneesi kaikkiesi. Ehkäpä nyt olisi palkinnon aika. Tulevat vuodet ovat sadon korjuun ja tyytyväisyyden vuosia, palkinto jo tehdystä työstä. Kun vain osaisit löysätä ja muuttaa ajattelutapaasi pois tehokkuudesta ja tarpeellisuudesta kohti hyvää oloa ja rauhaa.</p>
Episodi 3	<p>M: Ulkopuolisuuden tunteesi saattaa johtua itsestäsi. Et anna muille mahdollisuutta tulla lähelle, koska pelkää satuttavasi itsesi.</p>
Episodi 4	<p>Sinä pelkää olla riippuvainen toisista siihen mittakaavaan asti, että suljet muut elämästäsi. Pelkää että sinua satutetaan, että et voi täyttää toisen odotuksia. Pelkää muiden määräävän mitä sinun pitäisi tehdä, miten olla ja miten elää elämänsä. Vaikka jotkut ovat pyrkineetkin määräämään elämästäsi, ei se tarkoita sitä että niin tapahtuu myös tulevaisuudessa. Nyt voit olla myös läheisissä suhteissa avoin ja rehellinen pelkäämättä arvostelua. Unohda äiti ja isä ja heidän arvostelunsa! Nainen, sinä olet yli 4-kymppinen! Mitä hittoa sinä enää pelkää ja häpeät vanhempiesi kommentteja. Ala vihdoinkin elää itseäsi varten. Ei sinun tarvitse puolustella tekemisiäsi muille eikä hakea hyväksyntää.</p>
Istunto 11	
Episodi 2	<p>T: Onko se viesti sitten itselle, että tämä ihminen pitää nyt huomioida, että sen tila on niin huono ... ?  M: Minun on hirveen paljon helpompaa niitä ratkasuja nähdä toiselle ihmiselle kuin itselleni ... jotenkin ei osaa ottaa vastaan, että sitä on totuttu aina antamaan kaikessa, se on ollut niin yksipuolista, se ei oo ollut vastavuoroista, se kuluttaa niin hirveesti omaa energiaa ja vaikuttaa jaksamiseen. Ja jollain tavalla sitä on ollut niin ehdoton ja vaativa itseä kohtaan.</p>

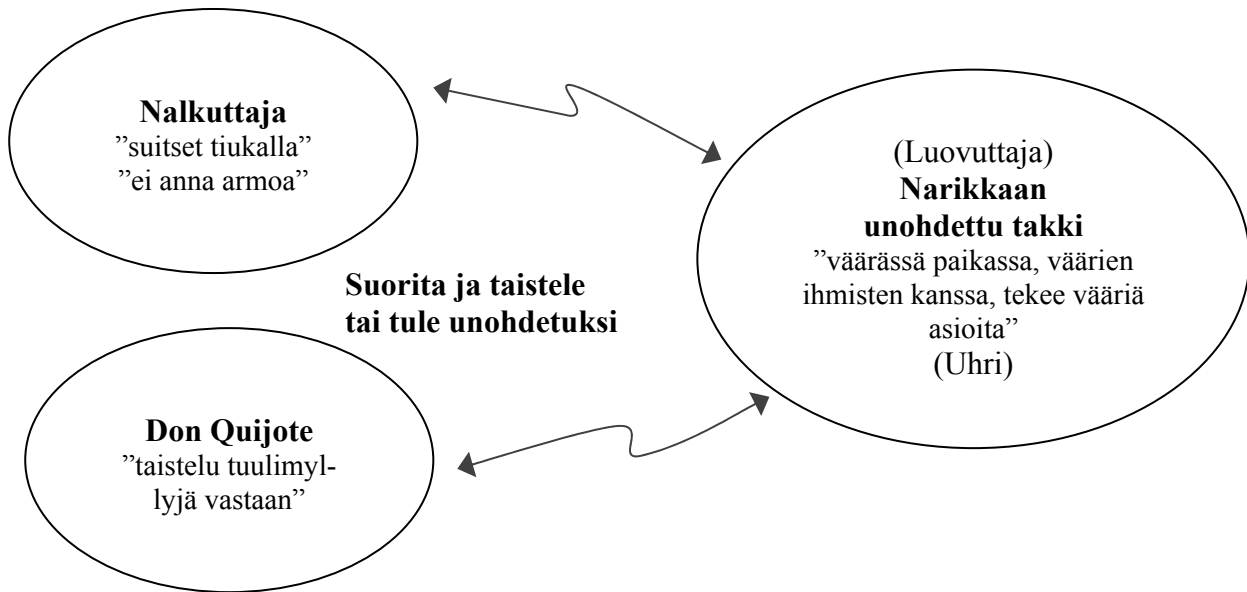
---

Mirja toteaa tässä tilassa erakoituvansa ja ottavansa etäisyyttä muihin. Hän ilmaisee Jumalan unohtaneen hänet Narikan takiksi, vaikka hän on oman osansa sopimuksesta täyttänyt. Mirja rohkaisee itseään tässä unohdetussa tilassa niin, että olet omana itsenäsi hyvä ja rakastettava ilman että kaikki odottaisivat jotakin merkittävää ja tarpeellista. Hän tuo dialogiin myös ajatuksen, ettei hän itse pysty Don Quijotena maailmaa pelastamaan, ensin on pelastettava itsensä. Ulkopuolisuuden tunteen

kokemisen hän tiedostaa johtuvan omasta valinnasta: sallimalla muiden tulla lähelle hän voi joutua itselle kestävämpään tilaan. Mirja tunnistaa pelkonsa, että muut satuttavat, että ei voikaan täyttää toisten odotuksia. Nykyisessä elämänvaiheessa hän antaisi itselleen luvan olla jo avoin ja rehellinen pelkäämättä toisten arvostelua. Tämän tilansa kautta hän toteaa tehneensä jo aivan riittävästi, ja tulevat vuodet voisivat olla tyytyväisyyden vuosia edellyttäen kuitenkin oman ajattelutavan muuttamista. Olisi aika elää itseä varten, eikä puolustella tekemisiä muille, eikä hakea heiltä hyväksyntää.

### 3.2. Minuuden positioiden suhde toisiinsa

Nalkuttaja ja Don Quijote näyttäytyvät erillisinä minuuden tiloina. Niiden merkitys on yrittää tehdä minuuden olemassaolo näkyväksi ja hyväksytyksi: suorita ja taistele tai tule unohdetuksi. Suorittamisella ja taistelulla on näin tehtävänä tyhjyyden kokemuksen, Narikkaan unohdetun takin kokemuksen välttäminen. Nalkuttaja on kriittisessä ja halveksivassa suhteessa toiseen kokevaan puoleen itsessä. Narikkaan unohdettuna takkina hän on jollain tavalla puutteellinen ja arvoton. Takin unohdetuksi tuleminen ja näkymättömyys ilmentävät myös rakkaudettomuutta, ja perustunteena tämä tila voi liittyä häpeään itseä kohtaan. Don Quijote on historiallisesti Nalkuttajaa myöhemmin kehittynyt minuuden tila. Se on korostuneesti näyttäytynyt työyhteisötilanteissa. Don Quijoten uhrautuvuus muiden puolesta on tarjonnut kanavan ilmaista suuttumusta ja vihaa epäoikeudenmukaisuutta aiheuttavien tahojen kohtaan. Tilanne on toistuvasti ajautunut toivottomaksi taisteluksi, ja hän on kokenut oman tilansa lopulta taistelun uhriksi. Narikkaan unohdettu takki on suhteessa kriittiseen Nalkuttajaan muuttunut vähitellen luovuttajaksi kohtuuttomien vaatimusten musertamana ja suhteessa Don Quijoteen muuttunut uhriksi mahdottoman tehtävän edessä (Kuvio 1).



Kuvio 1: *Minuuden positioiden suhde toisiinsa*

#### 4. Pohdinta

Kognitiivisen psykoterapian viitekehyksessä Alho, Ruuska & Toskala (2003) ja Eberhardt-Virta (2003) ovat todenneet työuupumuksen liittyvän ensi sijassa menetyksen, vaille jäämisen ja pettymyksen merkitysorganisaatioon. Mirjan kokema kelpaamattomuuden ja häpeän ydinskeema edustaa pitkälle tätä merkitysorganisaatiota. Kohtuuton vaativuus itseä kohtaan ja korostunut uhrautuminen muiden puolesta ovat tuottaneet toistuvaa pettymyksen ja vaille jäämisen kokemista.

Terapiassa Mirjan tuottama minuuden moniäänisyyden aineisto havainnollistaa hänen varhain oppimaansa suhtautumistapaa ja toimintamallia suhteessa omaan suorittamiseen ja toimintaympäristöön. Ongelmallinen kokeminen perustunteineen voi tulla selvemmin näkyväksi ja ymmärrettäväksi, jos minuuden eri positioista nouseville, keskenään konfliktissa oleville äänille tarjoutuu mahdollisuus tulla kuulluksi (Smith & Greenberg, 2007). Nalkuttajan, Don Quijoten ja Narikkaan unohdetun takin äänistä kehkeytyi terapian aikana dialogeja, joiden avulla Mirja onnistui lisäämään ymmärrystään uupumisen pitkäaikaiselle kehittymiselle.

Pakottavalla suorittamisellaan ja uhrautuvaisuudellaan Mirjan on pitänyt vakuuttaa itsensä ja muut siitä, että hän kelpaa, saa elää ja hänen on lupa olla ihminen: ”*Olen suorittamisella hakenut merkitystä itselleni sen vuoksi, etten koskaan ole ollut muuten hyväksyty, olemassaolon oikeutus on täytynyt tuoda opiskelun ja työn kautta.*” Suorittamisesta on tullut keino saavuttaa hyväksyntää ja rakkautta sekä torjua hylätyksi tulemistä: ”*Jotenkin elämä ja maailma on hylännyt minut. Tunnen itseni ulkopuoliseksi. Elän ilman rakkautta, en saa rakkautta, ehkä en osaa ottaa sitä vastaan.*” Mirja pystyi havainnoivasta positioista käsin tuottamaan erilaista reflektiivistä ilmaisua kelpaamattomuuden kokemiseen. Hän näki ydinskeemaa ylläpitävien positioiden yhteyden varhaisempaan elämäänsä. Narikkaan unohdettu takki on minuuden unohdettu ja näkymätön tila ja itseen liittyvän häpeän tunteen synnyttämä positio. Greenbergin ja Watsonin (2005) näkemyksen mukaan häpeän kokeminen perustunteena on siinä määrin kivuliasta, että minimoidakseen sen kokemista ihminen pyrkii välttelemään sitä. Mirja on jo varhain kehittänyt Don Quijotesta itsensä uhraamisena selviytymiskeinon, jolla hän voisi välttää sisäistyneen häpeän kivuliaan kokemuksen. Uhrin tilastaan Mirja ilmaisi suoraa suuttumusta niitä kohtaan, joiden vuoksi hän on taistellut koko työikänsä ajan ja joutunut uhriksi työelämän ”taistelutantereella”. Kelpaamattomuuden ja häpeän ytimessä Mirja tunnisti paljasta vihaa myös sen alkulahteella. Nalkuttajaa kohtaan ilmaistu viha oikeuttaa olemassaoloon ja näkyväksi tulemiseen.

Terapian aikana tarvitsevuuden kokeminen Mirjalla oli niukkaa. Myötätuntoa itseä kohtaan tuli esille lähinnä kirjeen muodossa, jossa hän sai tehtäväkseen olla terapeutina itselleen. Kriittinen suhde itseä kohtaan oli terapian loppuvaiheessa edelleen hallitsevaa. Työuupumuksesta kuntoutuminen jäi tämän lyhytterapeutin prosessin päättyessä vielä kesken. Mirjan käymä katkeruuden sävyttämä dialoginen prosessi oli kuitenkin terapian lopulla jo avaamassa tilaa eheyttävälle surulle, jonka kokemisen kautta Mirja voisi tavoittaa oikeutuksen tunteen omalle tarvitsevuudelle ja sen ilmaisulle.

Työuupumus uupumusasteisena väsymyksenä, kyynistymisenä ja ammatillisen itsetunnon laskuna edellyttää yksilön voimavarojen palauttamista usein sairauslomalla ja aktiivisella terapeutisella tuella. Työuupunutta ihmistä ei pitäisi jättää sairauslomalle ilman terapeutista tukea. Sisäisten dialogien tutkiminen ja emootiokeskeisen psykoterapian soveltaminen yksilöterapiana on yksi terapeutin

keino monien muiden mahdollisuuksien joukossa. Työuupumuksesta kuntoutuminen voi edetä ratkaisevasti silloin, kun ihminen pystyy uupuneena kohtaamaan oman kivuliaan tilansa tunteineen. Suhde suorittamiseen ja työhön voi tällöin rakentua uudelleen itselle kohtuullisemmin vaatimuksin.

Jälkikirjoitus  
(Mirjan kirje itselle, jossa hän oli terapeutti itselleen)

*”Hieman viisaampana kehottaisin itseäni:  
Elä, koe ja hengitä hitaasti  
ja nauttien jokaisen atomin kaikkeus itseesi,  
jättäydy Jumalan syliin,  
luota ja rakasta,  
anna muiden rakastaa itseäsi,  
ehdoitta ja hetkeen keskittyen,  
kaiken hyväksyen,  
kiitollisena maailmankaikkeudelle,  
unohtaen analysoinnin.  
On niin hyvä vain olla.”*

## LÄHTEET

- Alho, I., Ruuska, P. & Toskala, A. (2003). Työuupumus merkitysorganisaatioiden näkökulmasta. *Psykologia*, 38, 416-425.
- Dimaggio, G. (2006). Changing the dialogue between self voices during psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 16, 313-345.
- Dimaggio, G. & Stiles, W.B. (2007). Psychotherapy in light of internal multiplicity. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 119-127.
- Eberhardt-Virta, S. (2003). Työuupumuksen yksilöllinen rakentuminen. Lisensiaattityö, Jyväskylän yliopisto.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization and the development of the self. New York: Other Press.

- Greenberg, L.S. & Watson, J.C. (2005). Emotion-focused therapy for depression. American Psychological Association. Washington, DC.
- Hermans, H.J.M. (2004). Dialogical self: Between exchange and power. Teoksessa: Hermans, H.J.M. & Dimaggio, G. (toim.), *The dialogical self in psychotherapy*, (s. 13-28). New York: Brunner-Routledge.
- Hermans, H.J.M. & Dimaggio, G. (2004). The dialogical self in psychotherapy: Introduction. Teoksessa: Hermans, H.J.M. & Dimaggio, G. (toim.), *The dialogical self in psychotherapy*, (s. 1-10). New York: Brunner-Routledge.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1999). Burnout and engagement in the workplace. A contextual analysis. *Advances in Motivation and Achievement*, 11, 275-302.
- Salgado, J. & Hermans, H.J.M. (2005). The return of subjectivity: From multiplicity of selves to dialogical self. *Journal of Applied Psychology*, 1:3-13.
- Smith, K.W. & Greenberg, L.S. (2007). Internal multiplicity in emotion-focused psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 175-186.
- Toskala, A. (1999). Työuupumus ja ihmiselämän keskeiset merkitykset. *Yksilöstä yhteisöön*, 12, 6-10.
- Whelton, W.J., Greenberg, L.S. (2004). From discord to dialogue: internal voices and reorganization of the self in process-experiential therapy. Teoksessa: Hermans, H.J.M., Dimaggio, G. (toim.), *The dialogical self in psychotherapy*, (s. 108-123). New York: Brunner-Routledge.