

**TERAPEUTTINEN MUUTOS HAITALLISESTA KILPAILUJÄNNITYKSESTÄ
KÄRSIVÄLLÄ URHEILIJALLA: KOGNITIIVIS-KONSTRUKTIVISTISEN TERAPIAN
SOVELTUVUUS PSYYKKISEEN VALMENNUKSEEN**

Satu Kaski

Lisensiaatin tutkimus

Jyväskylän yliopisto

Psykologian laitos

Psykoterapian ammatillinen erikoistumis-
koulutus

Kesä 2002

ESIPUHE

Lisensiaatintutkimukseni on psykoterapian muutostutkimusten joukossa hieman erilainen ja erikoinen. Psykkinen valmennus ja psykoterapia tutkimuskohteena on kiinnostanut minua jo pitkään. Olen toiminut jo vuosia sekä urheilupsykologina että psykoterapeuttina. Työskentelyotteeni psykkinisessä valmennuksessa on pohjautunut kognitiivis-konstruktivistiseen näkemykseen. Ammatillinen erikoistumistutkinto antoi mahdollisuuden tutkia terapeuttisen lähestymistavan soveltuvuutta psykkiniseen valmennukseen.

Haluan kiittää ohjaajiani Antero Toskalaa ja Taru Lintusta. Työnohjaajani Soili Kajaste auttoi minua koko prosessin ajan usealla eri tavalla, mistä olen hänelle kiitollinen. Lopuksi haluan kiittää ystävääni Arja Hörhammeria, joka auttoi monissa teknisissä pulmissa sekä puolisoani Mattia, jolle työni omistan.

TIIVISTELMÄ

Tutkin terapeutista muutosta haitallisesta kilpailujännityksestä kärsivällä urheilijalla kognitiivis-konstruktivistisessa lyhytterapiassa. Tutkimuksessani keskityn kilpailujännitykseen ja siinä tapahtuvaan muutokseen. Lisäksi tutkin urheilijan suhdetta itsen ja muihin, lähinnä valmentajaan, sekä näissä suhteissa tapahtuvia muutoksia. Tutkimusaineistoni koostuu seitsemästätoista litteroidusta terapiaistunnosta sekä urheilijan ja valmentajan omista arvioinneista. Apuna olivat myös terapeutin omat muistiinpanot. Tutkimusmenetelmänä käytin Stilesin (1996) assimilaatioanalyysiä, jonka pohjalta arvioin muutosprosessin kulkua. Muutoksen todentamisessa lisätukena käytin myös psyykkisessä valmennuksessa usein käytettyä Haninin (mm. 2000) kehittämää mielialamittaria, jonka avulla selvitin urheilijan kilpailumielialaa epäonnistuneissa, keskinkertaisissa ja onnistuneissa suorituksissa ennen terapiaa ja sen jälkeen. Tulokset osoittivat, että muutosta tapahtui myönteiseen suuntaan jokaisessa seuratussa teemassa. Psykoterapiaprosessin aikana urheilijassa tapahtui erillistymistä ja yksilöllistymistä omaksi minäksi. Se ilmeni muun muassa sallivampana suhtautumisena omaan itsen sekä kykynä hyväksyä itsensä puutteineen, eitäydellisenä. Nämä muutokset heijastuivat myös vuorovaikutussuhteisiin. Muutokset suhteessa itsen vaikuttivat myös haitalliseen kilpailujännitykseen ja kilpailuun suhtautumiseen: urheilusuoritukset lähtivät enemmän itsestä ja tekeminen oli rennompaa terapian lopussa. Lisäksi tekeminen itsensä vuoksi, paremminkin kuin muille tai muiden vuoksi, korostui terapian lopussa. Kognitiivis-konstruktivistinen terapiaote (mm. Guidano, 1991; Toskala, 2001b) näyttäisi sopivan hyvin sekä viitekehystenä että työskentelyotteena urheilupsykologian asiantuntijoille. Tämän tutkimuksen mukaan se näyttäisi toimivan hyvin haitallisesta kilpailujännityksestä kärsivän urheilijan auttamisessa. Koska tutkimukseni oli pioneiritutkimusta ja perustui vain yhteen tapauskuvaukseen, tarvittaisiin jatkossa lisää samantyyllisiä prosessikuvauksia. Tietoa tulisi lisätä siitä, miten urheilija kokee tapahtuneen muutoksen suhteessa suoritukseen, kilpailemiseen ja urheiluun sekä siitä, miten valmentaja ja muu urheiluyhteisö näkevät saman prosessin. Saatu tieto voisi toimia väylänä nähdä urheilu nimenomaan urheilijan näkökulmasta.

Avainsanat: terapeuttiin muutos, kognitiivis-konstruktivistinen psykoterapia, haitallinen kilpailujännitys, assimilaatioanalyysi.

ABSTRACT

In my study I examined the therapeutical change in cognitive-constructive brief psychotherapy in athlete who suffered from competition anxiety. In the study I concentrated in competition anxiety and the change in it. I also studied the change in the basic attitude towards self and the others, particularly to the coach. Material was consisted of seventheen transcribed therapy sessions and valuation of the changes was made also by athletes and coach. I also used my own therapist diary as a resource. The analytic method was the assimilation analysis developed by Stiles (1996). Another method I used was the optimal competition anxiety inventory developed by Hanin (2000). I used it to study the athletes mood before and during the unsuccessful, medium and succesful performance, before and after the therapy. The results indicated that there was a positive change in every theme that was studied. In the psychotherapy process the athlete separeted and individualized to be oneself. After the therapy the athlete was more permissive to herself and she could also accept herself imperfect. These changes reflected to relationships and competition anxiety by facilitated them and also changed the attitude towards the sport: performances were more relaxed and she competed for herself, not for the others after the therapy. Cognitive-constructive therapy (Guidano, 1991; Toskala, 2001b) seems to be suitable as a frame of reference and also as a method to sport psychologists. The cognitive-constructive psychotherapy interveticion decreased the level of competition anxiety. Because this was a case-study, it would be important to study more these kind of processes. Also the knowledge of how the athletes experience the changes in performance, competition and sport, and how the coaches see the same process, should be increased. This knowledge could be the way to see the sport through the athletes.

Keywords: Therapeutical change, cognitive-constructive psychotherapy, competition anxiety, assimilation analysis.

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	5
2. AINEISTO	11
3. MENETELMÄT	12
4. AINEISTON KÄSITTELY	16
5. TULOKSET	18
5.1. Sirpan terapiaprosessin assimilaatioanalyysi.....	18
5.1.3. Haitallinen kilpailujännitys.....	19
5.1.4. Suhde itseen.....	26
5.1.5. Vuorovaikutussuhteet, suhde valmentajaan.....	40
6. POHDINTA	59
LÄHTEET	67
LIITTEET	

TERAPEUTTINEN MUUTOS HAITALLISESTA KILPAILUJÄNNITYKSESTÄ KÄRSIVÄLLÄ URHEILIJALLA: KOGNITIIVIS-KONSTRUKTIVISTISEN TERAPIAN SOVELTUVUUS PSYKKISEEN VALMENNUKSEEN

1. JOHDANTO

Tutkimuksessani yhdistyvät psykoterapian muutostutkimus ja psyykinen valmennus. Tutkimuksessani psykoterapia-asiakas on urheilija, joka on tullut vastaanotolle alun perin vain urheiluun liittyvistä syistä. Pyrin selvittämään, mitä muutosta tapahtuu psykoterapiaprosessin aikana haitallisessa kilpailujännittämisessä ja suhtautumisessa kilpailuun sekä suhteessa itseen. Lisäksi pyrin selvittämään, mitä muutosta tapahtuu vuorovaikutussuhteissa, lähinnä urheilijan suhteessa valmentajaan.

Terapeuttinen muutos on mahdollinen, kun minuutta määrittelevät rakenteet muuttuvat. Muutostapahtumassa psyyken syvä- ja pintatason välille syntyy ristiriita, kun yksilö kohtaa tietoa, jolle hän ei pysty antamaan merkitystä. Kognitiivis-konstruktivistisessa terapiassa keskeinen terapeuttinen muutos tapahtuu ”Me:n” arvioinnissa kokevasta ”I:sta”. Guidanon (1991) mukaan ”I” edustaa kokevaa ja reagoivaa puolta itsessä, kun taas ”Me” edustaa itsen arvioivaa ja havainnoivaa puolta. Muutoksessa ristiriidan havaitsemisen seurauksena syntyneet uudet syvätason oivallukset rakennetaan tietoisempaan ja konkreettisempaan muotoon ja sulautetaan persoonalliseen identiteettiin. Näin minän joustavuus lisääntyy. Muutos mahdollistaa sen, että uudet aspektit kokevasta minästä ovat mahdollisia. Uusi minäkäsitys syntyy siis syvärakenteiden sisältämien sääntöjen uudelleenrakentumisesta (Guidano, 1991; 1995). Greenbergin, Ricen ja Elliottin (1993) mukaan syvätason muutoksen kautta yksilön asenne itseä ja ympäröivää maailmaa kohtaan muuttuu. Terapeuttinen pysyvä muutos ja syvätason muutos eivät ole kognitiivis-konstruktivistisen teorian mukaan mahdollisia ilman tunnekokemuksen työstämistä (Greenberg ym., 1993; Greenberg & Paivio, 1997; Guidano, 1991; Mahoney, 1991). Kun kielteiset tunnekokemukset hyväksytään osaksi itseä, alkaa myös minäkäsityksessä ja suhteessa todellisuuteen tapahtua muutosta. Guidanon (1991) mukaan terapian peruspyrkimys on ristiriidan lieventäminen persoonallisen identiteetin minäkuvien

ja psyyken syvätason minäkuvien välillä. Olennaista on varhaisten negatiivisten minäkuvien tiedostaminen, selkeyttäminen ja historiallinen ymmärtäminen (Toskala, 1991).

Tutkimuksessani urheilijan haitallinen kilpailujännittäminen muistuttaa sisällöltään sosiaalista jännittämistä. Haitallisella kilpailujännittämisellä tarkoitan tässä yhteydessä juuri ennen kilpailua ilmenevää jännittämistä, ahdistusta ja keskittymisen herpaantumista itse suorituksesta. Urheilopsykologisissa tutkimuksissa kutsutaan usein haitallista kilpailujännitystä kilpailuahdistukseksi (competition anxiety). Haitallinen kilpailujännitys kuvaa mielestäni kuitenkin parhaiten sitä sisältöä, jota tutkimuksessani haen eli urheilijan oman yksilöllisen optimitason ylittävää, häiritsevää jännittämistä. Tämä jännittäminen saa aikaan sen, että huolimatta fyysisistä kyvyistä suoritus epäonnistuu tai alittaa ainakin urheilijan fyysiset edellytykset. Spielbergerin (1972) mukaan kilpailuahdistuksessa on kyse emotionaalisesta reaktiosta uhkaavaksi koettuun tilanteeseen.

Haitallinen jännittäminen on siis jokin tunne, kokemus kehossa tai mielessä, joka estää urheilijaa keskittymästä täysipainoisesti itse suoritukseen ja häiritsee kilpailussa olemista ja menestymistä. Esimerkiksi kilpailutilanteessa huomio kääntyy liikaa urheilijan tulkitsemiin vaaratekijöihin. Tämä saa aikaan automaattisten ajatusten aktivoitumisen: ”Mitä, jos en onnistukaan?” Urheilija alkaa tarkkailla niitä tietolähteitä, jotka tukevat kyseessä olevan vaaran olemassaoloa: esimerkiksi tuomareiden ja yleisön reaktioita sekä omia sisäisiä fysiologisia reaktioita. Vaaratekijät ylitulkitaan, mieli täyttyy tähän vaaraan liittyvästä aineistosta ja suoritus ei näin ollen tule onnistumaan. Jännittyneellä ihmisellä on vaikeuksia havaita niin sanottuja turvallisuuden viittaavia vihjeitä ja muita todisteita, jotka vähentäisivät koettua uhkaa. Lisäksi hänellä on vaikeuksia havaita omaa kykyään hallita tilannetta: ihminen näkee usein sen, mitä odottaa näkevänsä eikä välttämättä todellista tilannetta (Beck & Emery, 1985). Näiden dysfunktionaalisten kognitiivisten prosessien vuoksi yksilö aliarvioi myös positiivisia resurssejaan (minimisaatio) ja huomaa vain heikkoutensa. Yksilöllä ei ole kykyä hallita uhkaavaksi kokemaansa tilannetta; itse kohdistuvat epäilyt ovat liian suuret. Esimerkiksi keihäänheittäjä voi miettiä ”mitä, jos heitto ei onnistukaan?” tai tennispelaaja ”Mitä, jos en osukaan palloon?” Tällaisen ajattelun häiriön vuoksi yksilön haavoittuvuus vain kasvaa. Jännittäjälle ei edes laajalla menestyksellä ole pysyvää vaikutusta, koska hän uskoo, että voi epäonnistua kuitenkin tulevaisuudessa. Yleensä kyseessä oleva yksilö muistaa enemmän negatiivisia kuin positiivisia suorituksiaan. Urheilija näkee itsensä mielikuvissaan alisuoriutumassa perustuen johonkin spesifiin muistoon kyseisestä suorituksesta tai vain hänen mielikuvaansa itsestä epäonnistumisesta (Beck & Emery, 1985).

Ihmisellä on pyrkimys säilyttää psyyken järjestelmän jatkuvuus ja pysyvyys. Käytännössä se tapahtuu siten, että yksilö pyrkii ennustamaan tulevaa ja myös toimii näiden ennako-odotustensa

mukaisesti ottaen samaan aikaan ympäristöstä tätä ennakko-odotusta tukevaa palautetta. Näin yksilön itseä koskeva informaatio toistuu kehämäisesti ja saa tukea pysyäkseen samanlaisena (Eysenk, 1997; Toskala, 1991).

Suoriutumiseen liittyvissä peloissa yksilö pelkää epäonnistumista ja sen seuraamuksia, mikä herättää ahdistusta ja jännitystä. Keskeistä on muiden mahdollinen negatiivinen arviointi ja sen havaitseminen, itseen keskittyminen suorituksessa sekä taipumus havaita muiden kritiikkiä, vaikka sitä ei esiintyisikään. Yksilö ikään kuin siirtää havaintonsa ja kokemuksensa itsestään muiden arvioinniksi itsestä. Nämä kuvitteelliset arvioinnit puolestaan toimivat palautteena ja lisäävät jännittämistä. Tällaisessa tilanteessa yksilö pyrkii kontrolloimaan sekä itseään että niitä vaikutteita, joita hän antaa muille (Toskala, 1997; 2001a). Tyypillinen jännittäjän ajatus onkin ”Mitähän muut minusta ajattelevat?” (Beck & Emery, 1985; Wells, 1997). Wellsin (1997) mukaan keskeistä on yksilön halu tehdä suotuisa vaikutus muihin ja toisaalta huoli kyvystä tehdä niin. Tällaiset kognitiiviset skeemat vähentävät yksilön kykyä toimia tehokkaasti. Hänellä on suorituspainetta ja hän kokee toistuvasti epäonnistumisen ja riittämättömyyden tunteita. Lisäksi hänellä on syvä pelko paljastua huonoksi, heikoksi ja riittämättömäksi muiden silmissä. Näin kokeva urheilija voi suoritustilanteessa operoida kahdella mielen eri tasolla: toisaalla hän keskittyy itse suoritukseen ja toisaalla aktivoituvat dysfunktionaaliset automaattiset ajatukset, mikä vähentää hänen tehokkuuttaan ja heikentää itse suoritusta (Sarason & Stoops, 1978). Epäonnistuminen herättää häpeän tunteen, joka on keskeinen tunne suoriutumiseen liittyvissä peloissa. Ydinskeemat aktivoituvat tällaisissa tilanteissa: oma kokonaisvaltainen huonomuus, heikkous ja riittämättömyys nimenomaan muiden silmissä näkyvät epäonnistuneessa suorituksessa, joka lisää omaa huonomuuden tunnetta. Sosiaalisesta fobiasta kärsivä yksilö pelkää, että muut näkevät hänet pärjäämättömänä, häpeällisenä ja heikkona, ja sen seurauksena yksilö pelkää menettävänsä toisten arvostuksen ja hyväksynnän sekä jäävänsä yhteisön ulkopuolelle (Guidano & Liotti, 1983; Toskala, 1997). Tämä yksinjäätminen taas olisi sietämättömän kivulias kokemus (Toskala, 1997).

Guidano (1987; 1991) puhuu neljästä eri persoonallisuuden merkitysorganisaatiosta (foobinen, syömishäiriöinen, obsessiivis-kompulsiivinen ja depressiivinen). Persoonallinen merkitysorganisaatio kuvaa ihmisenä olemisen perusmuotoa. Se näkyy siinä, kuinka ihminen on suhteessa itseensä ja muihin. Persoonallisen merkitysorganisaation avulla yksilö jäsentää omia kokemuksiaan ja pitää yllä minän jatkuvuutta. Merkitysorganisaatio rakentuu varhaisissa kiintymyssuhteissa ja sen muodostumisessa sanattomat tiedon prosessointitavat ovat keskeisessä asemassa (Mäntymaa, 2000).

Guidanon ja Liottin (1983) mukaan sosiaalisen fobian taustalla voi olla mikä tahansa neljästä eri persoonallisesta merkitysorganisaatiosta. Tämä sosiaalisen fobian taustalla oleva persoonallinen merkitysorganisaatio vaikuttaa siihen, mitä ja millaisia käsityksiä yksilöllä on itsestään ja suorituksistaan. Esimerkiksi syömishäiriöisen merkitysorganisaation omaavan sosiaalisesta fobiasta kärsivän yksilön on vaikeaa ilmaista tunteitaan, koska hän pelkää muiden kritiikkiä. Lisäksi hänellä on epäselvä käsitys itsestä: ”En pysty ilmaisemaan itseäni.”, ”Minua ei ymmärretä.”, ”Jos onnistun, muut odottavat minulta aina vain enemmän ja lopulta pettyvät minuun.” Merkitysorganisaatioltaan foobinen yksilö taas pyrkii ylikontrolloimaan ja välttämään tunteita. Keskeinen pelko sosiaalisessa fobiassa liittyy kontrollin menetykseen ja yksinäisyyteen: ”Kaikki katsovat minuun ja teen itsestäni typerän.”, ”Tuntuu kuin minut olisi pakotettu olemaan tässä ja minä en voi sietää sitä.” Yksilö, jolla on obsessiivis-kompulsiivinen merkitysorganisaatio pelkää tehdä virheitä ja pyrkii perfektionistiseen käyttäytymiseen varmistelemalla ja valmistautumalla perusteellisesti. Erilaiset rituaalit ennen suoritusta ovat hänelle erittäin tärkeitä. Merkitysorganisaatioltaan depressiivinen yksilö taas pelkää oman arvottomuuden näkyvän suorituksissa: ”Olen arvoton.”, ”Olen epäonnistunut ja tämä suoritus vain todistaa sen.” (Guidano & Liotti, 1983)

Syömishäiriöisen persoonallisen merkitysorganisaation kuvauksissa (Guidano, 1987; Guidano & Liotti, 1983; 1991; Mäntymaa, 2000) löytyy paljon samaa kuin sosiaalisen jännittäjän käsitysten kuvauksissa (Toskala, 1991; 1997; 2001a). Guidanon (1991) mukaan syömishäiriöiseen merkitysorganisaatioon kuuluu keskeisesti toisten ehdottoman hyväksynnän hakeminen, täydellisyyden pyrkiminen ja toisaalta pelko pettyä tai tuottaa pettymys muille ihmisille. Lisäksi keskeistä on itsearvostuksen samaistaminen suoraan omaan suorituskyykyyn, minkä seurauksena yksilö on erittäin haavoittuvainen arviointitilanteissa. Arviointitilanteessa saatu hyväksyntä tai hylätyksi tuleminen määrittää koko hänen persoonallisuuttaan ja olemassaoloaan eikä vain kyseistä suoritusta (Mäntymaa, 2000). Hyvät suoritukset tuottavat tällaiselle yksilölle hyväksyntää ja niistä tulee keino kokea minä arvokkaaksi (Kuusinen, 2001). Yksilö, jolla on syömishäiriöisen merkitysorganisaatio kokee myös helposti, että häntä ei ole sosiaalisesti hyväksytty (Mäntymaa, 2000). Lisäksi hänen on vaikea tavoittaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. Tämän vuoksi hän toimii ulkoisten tekijöiden ja muiden odotusten mukaisesti. Toisten ihmisten hyväksyntä on äärimmäisen tärkeää minäkokemukselle, muutoin minä koetaan tyhjäksi ja arvottomaksi. Muiden odotusten pettäminen merkitsee täydellistä minän hajoamista. Se ei ole pelkästään häpeää, vaan kohtalokasta koko minälle (Kuusinen, 2001).

Syömishäiriöisen kognitiivis-konstruktivistisessa terapiassa tavoite on ikään kuin tulla omaksi itseksi. Se pitää sisällään muun muassa sosiaalisten taitojen vahvistamisen ja sosiaalisen jännityksen

tunnistamisen. Lisäksi siihen kuuluvat tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu sekä yksilön erillisyyden ja itsenäisyyden vahvistaminen. Terapiassa keskeistä on myös täydellisyyspyrkimyksen lieventäminen ja epäonnistumisten kestäminen (Kuusinen, 2001).

Kvalitatiivinen tutkimusote pohjautuu eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan (Metsämuuronen, 2000). Eksistentiaaliseen fenomenologiaan nojaava tutkimus keskittyy yksilön subjektiivisiin käsityksiin maailmasta ja siinä oleviin merkitys-suhteisiin. Tällaisessa tutkimuksessa tavoitteena on tutkittavan itsereflektiivinen ote omaan elämäänsä ja sitä kautta oman elämäntaidon paraneminen (Lehtovaara, 1992). Konstruktivistisen näkemyksen mukaan todellisuus on suhteellista. Tietoa tästä todellisuudesta saadaan tutkittavan ja tutkijan välisen vuorovaikutuksen yhteydessä. Saatu tieto perustuu siis tulkintaan eli hermeneutiikkaan (Metsämuuronen, 2000). Tällaisen tieteen filosofian lähtökohtana psykoterapiatutkimuksessa on yksilön, subjektin oma kuvaus tilanteesta, jonka tutkija myöhemmin kääntää psykologiselle kielelle. Tutkija on ennen kaikkea kiinnostunut niistä merkityksistä, jotka yksilö liittää omiin kokemuksiinsa (Jääskeläinen, Parviainen, Pölkki, Tacke & Yliselä, 1996; Neimeyer, 1995). Perttulan (1995) mukaan fenomenologinen psykologia tutkiessaan ihmisen yksilöllisiä ja yleisiä kokemussisältöjä muistuttaa siinä suhteessa tapaustutkimusta.

Stiles (1996) on kehittänyt analyysimallin, jonka tarkoituksena on auttaa kuvaamaan terapiaprosessissa tapahtuvaa muutosta. Mallin keskeisenä ajatuksena on, että onnistuneessa psykoterapiaprosessissa asiakkaan ongelmalliset kokemukset assimiloituvat erilaisten vaiheiden kautta terapeuttisessa suhteessa muokattuun skeemaan (mm. Honos-Webb, Stiles, Greenberg & Goldman, 1998). Skeemalla tarkoitetaan tässä yhteydessä kognitiivista rakennetta, joka pitää sisällään yksilön tavan ajatella ja kokea eri asioita (Honos-Webb, ym., 1998; Stiels, ym, 1992). Skeemat ovat kehittyneet varhaisissa elämänvaiheissa henkilökohtaisten kokemusten ja merkittäviin ihmisiin samaistumisen perusteella (Toskala, 2001b). Stilesin (mm. 1996) mukaan terapeuttisessa muutoksessa niin kutsuttu täydentävä prosessi, akkomodaatio, tapahtuu samanaikaisesti assimilaation kanssa. Akkomodaatiolla viitataan syvätason muutoksiin. Kun akkomodaatio onnistuu, muutos jatkuu ylemmille, monimutkaisemmille kehityksen tasoille (Stiles, Meshot, Anderson & Sloan, 1992; Stiles ym., 1991). Terapeuttisen muutoksen tutkimista Stilesin assimilaatioanalyysimallin mukaan on käytetty melko paljon terapiatutkimuksessa (mm. Hartikainen & Äikäs, 2000; Laine & Metsäpelto, 1997; Mäntynen, Happonen & Toskala, 2001; Sandhu, 1999).

Psykoterapian saralla ei ole aikaisemmin juurikaan tutkittu psykoterapian tai psykoterapeuttisten menetelmien toimivuutta urheilussa psyykkisen valmennuksen apuvälineenä. Tällä hetkellä kiinnostus aluetta kohtaan on kuitenkin lisääntynyt. Alueelta löytyy jo muutamia aiempia

tutkimuksia (Lintunen, Rovio, Cantell, 2000; Nuutinen, 1997; Suematsu, 2001). Tutkimuksia on sen sijaan tehty paljon urheilupsykologian puolella niin sanottujen kognitiivisten menetelmien toimivuudesta (mm. Mayhard, Smith & Waswish-Evans, 1995), joissa kognitiivisilla menetelmillä tarkoitetaan negatiivisen ajattelun muuttamista positiiviseen suuntaan, negatiivisen ajattelun kontrollointia ja positiivisen ajattelun harjoittelua suhteessa kilpailutilanteisiin. Lisäksi on tehty tapauskuvauksia menetelmien toimivuudesta (mm. Houghton, 1991). Urheilun puolella on tutkittu paljon tunteiden vaikutusta urheilusuoritukseen sekä ylipäänsä niiden merkitystä urheilusuorituksessa. Tutkimuksia on tehty paljon varsinkin kilpailujännityksestä suhteessa suoritukseen (mm. Hanin, 2000). Hanin (1997) puhuu kilpailujännityksen sijaan niin kutsutusta optimaalisesta tilanneahdistuksesta, ja hän on tutkinut sen yhteyttä optimaaliseen suoritustasoon. Haninin mukaan on mahdollista määritellä optimaalinen suoritustaso, joka on urheilijan ennen kilpailua koettujen tilanneahdistusten keskiarvo. Hanin (2000) toteaa urheilijan suorituksen olevan parempi, kun urheilijan jännitystaso on hänelle optimaalinen, yksilöllinen.

Nuorten hoitamista kognitiivisen psykoterapian avulla on tutkittu jo jonkin verran (mm. Kendall, 1993; Kendall, 2000). Kognitiivinen terapia näyttäisi soveltuvan hyvin jännityksestä kärsivien nuorten hoitoon (mm. Kane & Kendall, 1989), myös kuuden kuukauden seurannan jälkeen (mm. Eisen & Silverman, 1993).

Tutkimuksessani pyrin selvittämään, tapahtuuko psykoterapiaprosessin aikana muutosta jännittämisessä ja jos tapahtuu, niin mitä muutosta. Lisäksi selvitän, mitä muutosta tapahtuu suhteessa itseen ja kilpailuun suhtautumisessa. Lopuksi erittelen, mitä muutosta tapahtuu vuorovaikutussuhteissa, lähinnä suhteessa valmentajaan.

2. AINEISTO

Tutkimukseni on tapauskuvaus urheilijasta, joka omasta mielestään kärsi kilpailuissa häiritsevistä, haitallisesta jännityksestä. Tutkimusterapiassa ollut urheilija oli saanut tiedon tutkimuksesta omalta valmentajaltaan. Tutkittava antoi kirjallisen suostumuksensa istuntojen nauhoitukseen ja materiaalin käyttämiseen tutkimustarkoituksessa. Terapia toteutettiin alkuvuonna 1999 ja seurantakäynnit syksyllä 1999 sekä marraskuussa 2000. Oman arvion terapiaprosessin kulusta urheilija teki keväällä 2002 tulososion valmistuttua. Terapia oli viitekehyseltyään kognitiivis-konstruktivistista. Toimin itse psykoterapeuttina, ja minulla on ylemmän erityistason kognitiivis-konstruktivistinen psykoterapiakoulutus.

Kyseinen laji ja urheilijan tiedot on tutkimuksessa muutettu niin, että hänen identifioimisensa ei olisi mahdollista. Näin ollen myös urheilijan suorissa lainauksissa itse lajia ja kilpailutasoa koskevat tiedot on muutettu. Urheilulaji on taitoa vaativa arvostelulaji, jossa on eri osasuorituksia. Kilpailut voivat jakautua useammalle kuin yhdelle päivälle.

Tapaus ”Sirpa” oli tutkimushetkellä 19-vuotias nuori nainen. Hän oli harrastanut lajia jo pitkään, kilpatasolla yli 11 vuotta. Hän kertoi jännittäneensä aikaisemmin enemmän kuin nyt. Tutkimushetkellä ongelmana oli se, että Sirpa alkoi jännittää kilpailuissa, kun hän oli ensin kokenut omasta mielestään liiallista itsevarmuutta. Tästä johtui osasuoritusten liikkeiden varmistelu rennon suoriutumisen sijaan. Sirpa kävi terapiassa 15 kertaa sekä kaksi seurantakertaa vajaan puolen vuoden ja puolentoista vuoden jälkeen terapian loppumisesta.

3. MENETELMÄT

Tutkiessani, mitä muutosta ja miten muutos tapahtuu valituissa teemoissa, käytin apuna Stilesin assimilaatioanalyysiä (Stiles, 1996). Stilesin assimilaatioanalyysimallin tarkoituksena on auttaa kuvaamaan terapiaprosessissa tapahtuvaa muutosta. Muutos tapahtuu yksilön ongelmalliseksi kokemassa asiassa terapiaprosessin myötä. Ongelmallinen asia voi olla esimerkiksi jokin tunne, muisto, asenne tai ajatus, joka on jollakin tapaa uhkaava tai tuskallinen yksilölle. Kyseinen malli perustuu ajatukseen, että terapiaprosessin myötä ongelmallisesta asiasta tai kokemuksesta tulee osa olemassa olevaa skeemaa. Skeemalla tarkoitetaan tässä yhteydessä kognitiivista rakennetta, tapaa ajatella ja toimia. Assimilaatiossa eli sulautumisessa ongelmallinen kokemus integroituu osaksi skeemaa. Assimilaatiomallissa oletetaan, että psykologisen muutoksen prosessi on samanlainen huolimatta tapauksesta tai ongelmallisesta kokemuksesta. Tämän assimiloitumisen katsotaan tapahtuvan ennalta tiedettyjen vaiheiden läpi. Stilesin kehittämä APES-asteikko (Assimilation of Problematic Experiences Scale) on esitelty alla olevassa taulukossa. (Honos-Webb, ym., 1998; Stiles 1996; Stiles ym., 1992; Stiles ym., 1991).

TAULUKKO 1. Tiivistelmä assimilaation vaiheista (APES)

0 = **Ongelmallisen asian torjunta.** Asiakas ei ole tietoinen ongelmastaan. Ongelmallisen asian tai kokemuksen voidaan katsoa olevan pois tietoisuudesta, mikäli asiakas aktiivisesti välttää emotionaalisesti häiritsevää aihetta/aiheita. Välttämisen aste-erot ovat 0.1–0.9.

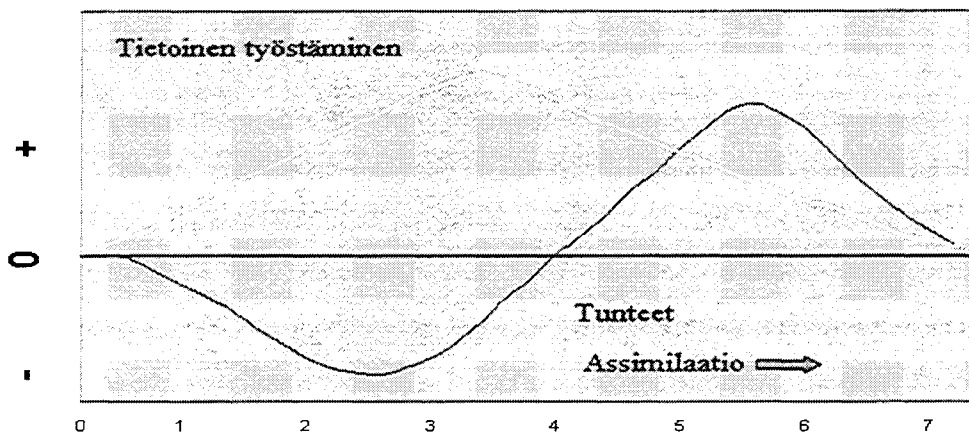
1 = **Ongelmallisen asian esiintulo.** Asiakkaan puheen sisältö alkaa heijastella esiin nousevia ongelmia ja epämiellyttäviä tunteita. Asiakas ei kuitenkaan halua ajatella ongelmalliseksi koettua asiaa. Ongelmalliset asiat tulevat esille vain esimerkiksi terapeutin sanomina. Lisäksi ongelmallisten asioiden esilletulo herättää asiakkaassa negatiivisia tunteita. Tunteet ovat silmiinpistävämpiä kuin itse asiasisältö. Asiakas ei kuitenkaan huomaa voimakkaiden tunteiden yhteyttä ongelmalliseen asiaan tai kokemukseen. Asteet 1.1–1.9 heijastavat suurempaa tunnetta ja vähenemään päin olevaa välttämistä käsitellä ja kohdata ongelmallinen asia.

(jatkuu)

TAULUKKO 1 (jatkuu)

<p>2 = Ongelmallisen asian tiedostaminen. Asiakas kertoo epämiellyttävistä ajatuksistaan. Hän on tietoinen ongelmallisen asian tai kokemuksen olemassaolosta, mutta ei kykene formuloimaan sitä selvästi. Kyseiseen asiaan tai kokemukseen liittyy paljon pelkoa, psykologista kipua. Asteet 2.1–2.9 heijastelevat yhä kasvavaa tietoisuutta ongelmallisen asian sisällöstä.</p>
<p>3 = Ongelmallisen asian selkiytyminen. Asiakas on tietoinen ongelmastaan, ja sen kanssa voidaan työskennellä. Tunne on epämiellyttävä, mutta hallittavissa, ei siis paniikinomainen. Asteet 3.1–3.9 heijastavat aktiivista halukkuutta työskennellä, halua ymmärtää ongelmallinen asia tai kokemus.</p>
<p>4 = Ongelmallisen asian ymmärtäminen. Ongelmallinen kokemus asettautuu skeemaan. Se formuloituu ja asiakas alkaa ymmärtää myös asioiden väliset yhteydet. Tunne voi olla epämiellyttävä tai jopa miellyttävän yllättynyt, jolloin siihen voi liittyä ahaa-tyyppinen oivallus asioiden välillä. Asteet 4.1–4.9 osoittavat selkeyttä ymmärtämisessä, tunne kyseessä olevaa kokemusta kohtaan on yhä enemmän positiivinen.</p>
<p>5 = Ongelmallisen asian työstäminen. Ongelmallisen asian läpityöskentely, jossa ymmärtämistä käytetään ongelman työstämiseen. Asiakas voi kuvailla vaihtoehtoja toiminnalleen. Tunne on optimistinen, positiivinen. Asteet 5.1–5.9 kuvaavat asiakkaan lähentymistä kohti ongelman ratkaisua päivittäisessä elämässään.</p>
<p>6 = Ongelmallisen asian ratkaisu. Asiakas saavuttaa ratkaisun tiettyyn spesifiin ongelmaan. Tunne on positiivinen. Asteet 6.1–6.9 heijastavat yleistä ratkaisua ongelmiin. Jos ongelmallinen asia palaa, tunne sitä kohtaan on neutraalimpi.</p>
<p>7 = Ongelmallisen asian hallinta. Asiakas käyttää ratkaisujaan onnistuneesti uusissa tilanteissa. Tämä yleistyminen on automaattista. Tunne on yleensä ottaen positiivinen. Jos teema aktivoituu, tunne säilyy neutraalina.</p>

Assimilaatiomallissa emotionaalisten reaktioiden otaksutaan olevan aluksi vahvoja ja negatiivisia. Terapiaprosessin myötä tunteet muuttuvat positiivisiksi, kun ongelmaa työstedään aktiivisesti. Lopuksi tunteet muuttuvat neutraaleiksi, kun kyseessä oleva ongelma ei enää ole merkityksellinen (KUVA 1). Yksilö voi olla ongelmansa kanssa eri vaiheessa terapiaan tullessaan.



KUVA 1. Emotionaaliset ja kognitiiviset prosessit ongelmallisen kokemuksen assimilaatiossa.

Assimilaatiomallin mukaan asiakkaan ongelmat alkavat tulla tietoisuuteen tasoilla yksi ja kaksi (APES 1 ja 2). Tunteet ovat kuitenkin kielteisiä. Tasolla neljä (APES 4) asiakas alkaa paremmin ymmärtää ongelman kokemuksena. Ongelmaan liittyvät tunnekokemukset voivat olla myönteisiä tai kielteisiä. Kun asiakas tasolla viisi (APES 5) työstedään ongelmaa, alkavat tunteet muuttua myönteisemmiksi. Tasolla seitsemän (APES 7) tunteet ovat neutraaleja ja kokemus siirtyy sivuun huomion keskipisteestä. Asiakas on sisällyttänyt ja sulauttanut muutoksen päivittäiseen elämäänsä (Honos-Webb, ym., 1998). Tämä prosessi on esitetty tekstinä taulukossa yksi (TAULUKKO 1) ja kuviona kuvassa yksi (KUVA 1).

Koska urheilija ei varsinaisesti kärsinyt sosiaalisesta jännityksestä, en käyttänyt tutkimuksessani sosiaalisen ahdistuksen mittareita, vaan urheilijoilla usein käytettyä niin kutsuttua mielialamittaria, jolla selvitetään optimaalista kilpailujännitystä (Hanin, 1997; Liukkonen, 1997; Salminen, Liukkonen, Hanin & Hyvönen, 1995). Optimaalinen kilpailujännitys tarkoittaa sitä

kilpailumielialaa, jolla urheilija on päässyt parhaisiin suorituksiinsa (Hanin, 1997; Liukkonen, 1995). Kyseisellä mittarilla saatu arvo vaihtelee 20–80 siten, että mitä alhaisempi arvo on, sen rauhallisempi urheilijan tulisi olla kilpailutilanteessa ja päinvastoin: korkea arvo tarkoittaa keskimääräistä jännittyneempää optimaalista kilpailujännitystä. Optimiarvo on se arvo, jota voidaan pitää urheilijan henkilökohtaisena tavoitejännitystasona kilpailuissa. Mitä lähempänä urheilija kilpailuissa on kyseistä aluetta, sitä todennäköisemmin hän tekee hyvän suorituksen (Liukkonen, 1995).

Ennen terapian aloittamista urheilija täytti edellä mainitun psyykkisessä valmennuksessa käytettävän mielialamittarin, jossa kysytään mielialaa keskinertaisessa, onnistuneessa sekä epäonnistuneessa suorituksessa. Lisäksi kysytään arvio omasta mielialasta yleensä ottaen (päivittäinen mieliala) (LIITTEET 1–4). Samaiset itsearviointilomakkeet urheilija täytti myös terapian lopussa. Näitä kyselyitä olen käyttänyt lähinnä suuntaa-antavina itsearviointeina kilpailusuorituksesta ja mielialasta yleensä.

Terapiaprosessin tutkimista varten kaikki terapiaistunnot nauhoitettiin ja ne litteroitiin. Lisäksi apuna olivat terapeutin omat muistiinpanot sekä valmentajan muistiinpanot terapian lopussa (LIITE 5). Terapiatyön taustalla oli myös terapeutin oma työhönohjaus. Terapia oli lyhyt (15 kertaa) ja aikarajattu ja se sisälsi kaksi seurantakertaa: vajaan kuuden kuukauden ja 1,5 vuoden jälkeen. On todettu, että spesifit suoriutumiseen liittyvät pelot voidaan hoitaa lyhyellä aikajänteellä (Beck & Emery, 1985).

4. AINEISTON KÄSITTELY

Stilesin ym. (1991) mukaan asiakkaan kokemuksen sisältö ei ole terapian aikana muuttumaton. Alun perin erillisiltä vaikuttaneet teemat saattavat terapian kuluessa sulautua yhdeksi laajemmaksi ongelmallisen kokemuksen alueeksi. Olen pyrkinyt ottamaan tämän huomioon lukemalla terapiaistunnot huolella läpi ja poimimalla sieltä kaikki ne teemat, joissa asiakas puhuu jännittämiseen ja kilpailuun liittyvistä asioista sekä teemat, joissa hän kuvaa suhdetta itsen ja muihin ihmisiin. Tämän jälkeen olen käynyt kunkin teeman yksitellen läpi tarkastellen ja hahmottaen kyseisessä teemassa tapahtuvaa muutosta. Lopuksi tarkastelin vielä terapiaprosessia ja siinä tapahtuvia muutoksia kokonaisuutena. Pyrin ottamaan huomioon sen, että puheen sisältö kyseisissä teemoissa saattoi muuttua terapian edetessä.

Assimilaatioanalyysin puute on siinä, että analysoitava aineisto on kielellistä. Terapiaprosessissa merkittävää aineistoa ilmenee kuitenkin myös niin kutsutusti rivien välissä kuten eleissä, huokauksissa ja puheen painotuksessa. Tästä syystä teksti ja siitä tehdyt tulkinnat eivät välttämättä aina vastaa kirjaimellisesti toisiaan. Tekstiin kytkeytyy kuitenkin implisiittistä tietoa, jonka terapiaprosessiin perehtynyt tutkija on kääntänyt psykologiselle kielelle. Tutkijana olin hyvässä asemassa, koska toimin itse terapeuttina, siis prosessin osallisena. Toisaalta tutkimuksen tekemiseen käytetty aika toi mahdollisuuden tarkastella sisältöä ja prosessia kauempaa. Lisäksi tulkintaprosessissa auttoi viitekehys eli taustateoria, johon peilasin esille tulleita teemoja. Assimilaatioanalyysi toimii tutkimuksessani siis apuvälineenä muutoksen ymmärtämisessä ja hahmottamisessa.

Tapaustutkimuksen ongelma liittyy yleisellä tasolla tapauksen yleistettävyyteen. Staken (1995; 2000) mukaan tapaustutkimuksessa keskeisempää on tapauksen ymmärtäminen kuin yleistäminen. Tapaustutkimus on oppimista tapauksesta; Tapaustutkimuksesta voi oppia sen, mikä on yleistä kaikille tapauksille (Stake, 1995). Toisaalta tapaustutkimus tarjoaa mahdollisuuden yleistää toiseen tapaukseen. Tapaustutkimus, perustuessaan tutkittavan omiin kokemuksiin, tarjoaa luonnollisen pohjan yleistykselle. Se on hyvin jalat maassa -tyyppistä tutkimusta (Metsämuuronen, 2000). Toisaalta tapaustutkimuksen arvo on myös siinä, että se kirkastaa ja parantaa teoretietoutta sekä tekee parhaimmillaan hyviä ehdotuksia jatkotutkimuksille (Stake, 2000). Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tulee tarkastella kokonaisuutena (Alasuutari, 1999). Validiteetin ja reliabiliteetin voi laadullisessa tutkimuksessa osoittaa vain tutkimusprosessin yksityiskohtaisella

kuvaamisella (Alasuutari, 1999; Eskola ja Suoranta, 1998; Metsämuuronen, 2000; Stake, 1995). Alasuutari (1999) puhuukin niin kutsutuista tiheistä kuvauksista, joilla tarkoitetaan tutkijan pyrkimystä kuvata ilmiö perusteellisesti ja kattavasti. Alasuutarin (1999) mukaan aineiston tulkinta on luotettavaa silloin, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia. Olen kuvannut tutkimusprosessin mahdollisimman tarkasti ja olen laittanut mukaan suoria otteita terapiaistunnoista, jolloin valituissa teemoissa tapahtunut muutos ja urheilijan kokemukset välittyvät paremmin ja helpommin myös lukijalle.

Tutkimukset, jotka perustuvat triangulaatioon, ovat varmempia kuin pelkästään yhteen metodiin perustuvat tutkimukset (Denzin, 1997). Triangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että samaa ilmiötä tarkastellaan usealta eri suunnalta (Denzin, 1997; Stake, 2000). Triangulaatio voi perustua käytettyihin metodeihin, analysoituun dataan tai eri teorioihin. Staken (1995) mukaan myös tutkittava itse voi tarkistaa, ovatko hänestä tehdyt tulkinnat oikeita eli onko hän samaa mieltä tutkijan kanssa tutkimustuloksista. Tätä kutsutaan osallistujan tarkistamis-triangulaatioksi (member-check triangulation tai member checking). Tutkimuksessani käytin osallistujan tarkistamiseen perustuvaa triangulaatiota. Tulososion valmistuttua annoin urheilijan arvioida terapiaprosessin kulkua lukemalla tulososion läpi ja vastaamalla esitettyihin kysymyksiin (ks. urheilijan loppukysely, LIITE 6). Lisäksi muutosta arvioi hänen valmentajansa. Tutkimuksessani käytin myös menetelmätriangulaatiota. Eri metodeina toimivat litteroitujen terapiaistuntojen lisäksi terapeutin muistiinpanot sekä mielialakysely. Urheilijan täyttämästä mielialakyselystä sain lisätukea muutoksen tutkimiseen.

Terapian aluksi keskityttiin urheilijan kilpailutilanteissa kokemaan ja ilmenevään jännitykseen sekä pyrittiin hahmottamaan sen taustalla olevia käsityksiä itsestä. Pian teemat laajenivat kuitenkin käsittelemään myös muita elämänalueita ja ihmissuhteita sekä asioiden ymmärtämistä elämänhistorian valossa.

5. TULOKSET

Psyykkisessä valmennuksessa käytetyn mielialamittarin tulokset on esitelty taulukossa kaksi (TAULUKKO 2). Sirpan arviot omasta mielialasta muuttuivat hieman rauhallisempaan suuntaan arvioitaessa parasta suoritusta sekä mielialaa yleensä (arvot alenivat). Arvioitaessa keskinkertaisia ja epäonnistuneita suorituksia arviot niistä terapian loppumisen jälkeen olivat jännittyneempiä siis pois päin omasta optimista (arvot nousivat).

TAULUKKO 2. Sirpan mieliala ennen ja jälkeen terapian.

	ENNEN TERAPIAA	TERAPIAN JÄLKEEN
– Päivittäinen mieliala	46	40
– Epäonnistunut suoritus	44	55
– Keskinkertainen suoritus	43	50
– Paras suoritus	34	29

5.1. SIRPAN TERAPIAPROSESSIN ASSIMILAATIOANALYYSI

Sirpan kilpailuissa esiintyvän haitallisen kilpailujännityksen takana näkyi täydellisyyteen pyrkimistä sekä itsen määrittelyä muiden kautta ja sitä kautta terapian keskeiseksi asiaksi nousikin oman itsen löytäminen. Terapian alussa Sirpa puhui jännityksen taustalla olevasta epäonnistumisen pelosta, joten lähtökohta APES-asteikolla oli APES 1. Terapiassa Stilesin (1996) assimilaatiomallin mukaan Sirpa pääsi tasolle 6,5 (APES). Assimilaatioanalyysi on jaettu kolmeen teemaan: 1) haitallinen kilpailujännitys, 2) suhde itseen ja 3) vuorovaikutussuhteet, suhde valmentajaan. Jokaista teemaa

seurataan terapian alusta loppuun. Teemat nivoutuivat toisiinsa ja terapiassa niitä käsiteltiin yhdessä. Teemat on kuitenkin jaettu ja käsitelty erikseen, jotta niissä tapahtuvia muutoksia olisi helpompi seurata. Lukemisen helpottamiseksi ja selkeämmän kokonaiskuvan saamiseksi olen joissain yhteyksissä viitannut teemasta toiseen. Lisäksi olen tummentanut tekstistä merkittäviä muutoksia kuvaavat asiat.

5.1.3. Haitallinen kilpailujännitys

Sirpa kertoi jännittäneensä aikaisemmin paljon enemmän. Tällä hetkellä Sirpan ongelmana oli paremminkin jännityksen kehittäminen ja kasvaminen harjoituksissa ennen kilpailua. Se tapahtui tekemällä vaadittuja liikkeitä liikaa, jolloin niihin alkoi tulla myös virheitä. Tämä taas lisäsi Sirpan jännittämistä. Lisäksi ongelmana oli liikkeiden varmistelu osasuorituksissa rennon tekemisen sijaan.

1. istunto:

Terapeutti: "Miten ne on mennyt tai millainen olotila sulla on ollut kisoissa?"

Sirpa: "Ei kauheen rento, ihan turhaan kuitenkin jännittänyt, siin menee vaan ajatukset pieleen, jos mull on hyvä olo, ni pakko jostain hakee sitä jännitystä...ihan niiku sil riskillä, et on liian hyvä olo, alkaa pelottaa, et jos on liian hyvä olo, ni mokaa...pakko hakee jostain sitä jännitystä, on niiku jännittynyt."

Lisäksi Sirpan hyvin menneiden osasuoritusten tai suorituksen jälkeen jännitys alkoi nousta.

Sirpa: "Sit ku (osasuoritus) on menny hyvin, sit alkaa jännittää, sitä pelkää et loppu menee huonosti."

Jännittämisen kehittämisen ja kasvamisen lisäksi Sirpan ongelma oli liikesuoritusten varmistelu rennon tekemisen sijaan. Sirpa pystyi jo ensimmäisellä terapiaistunnolla hieman miettimään ja analysoimaan taustoja siihen:

Terapeutti: "Eli kun sä puhut jännityksestä, sä ilmeisesti tarkoitat semmosta mikä tapahtuu ennen sitä kilpailusuoritusta tai tauolla, mut sitten kun sä olet kilpailusuorituksessa, ni ymmärsinkö oikein, ni se tunne, mitä sä tunnet, et sä varmistat, on jotain muuta..."

Sirpa: "Joo."

Terapeutti: "Miten sä kuvailisit sitä?"

Sirpa: "...Öö...kaikkei niiku pelkää kauheesti ja ajattelee, niiku sitä pelkoa ja yrittää tehdä niiku joskus näin (ilme), ja sillä tavalla varmistaa, ettei vaan tuu mitään epäonnistumisia, eli se

varmistelu on niiku **epäonnistumisen pelkoa**, sitte alkaa tekee niiku silleen pienesti, eikä tee sitä niiku reippaasti; itsetietoisesti, että mä osaan tän...sellai rauhallisesti.”

... ..

Sirpa: ...”Niiku yhissä kisoissa, se oli kyllä katastrofi. Mä tein virheitä, sit se meni niiku pakko yrittämiseen.”

Terapeutti: ”Mikä se tunne on silloin, kun sä ajattelet et on pakko.”

Sirpa: ”Nii, pakko nii. No, sit ku mä en pystynykään, tuli eka virhe, ni sit tuli vielä enemmän semmonen, et, **nyt mä en ainakaan saa tehdä enää virheitä**. Sit alko pyörimään. Se on silleen, et valmentajatkii sanoo, et jos teet yhen virheen, sit ei saa enää tehdä virheitä. Sit siit tulee semmonen aah (huokaus äänellä) **apua, en saa tehdä enää toista virhettä**. ...mä olin nii hirveesti jännittäny sitä, et se tulos oli kaikkee muuta, ku mitä mä olin harjotellu.”

Sirpa kiersi käsiteltävän tilanteen tunteet, mutta pystyi kuvittelemalla ja jossittelemalla kuvaamaan niitä. Sirpa ilmaisi omaa ehdottomuuttaan jo ensimmäisellä istunnolla (ei saa tehdä virheitä eikä näyttää tunteita) ja toisaalta huolen toisen tuntemusten puolesta. (APES 1)

Terapeutti: ”Mitä sitte tapahtuu?”

Sirpa: ”Siihen tulee semmonen, et jos menee sen yli, et on epäonnistunut tai silleen, et niiku alittaa itsensä, **semmonen katastrofi, et niiku antaa periks, mut mä en oo koskaan antanu periks...Et tulee niiku semmone, et kohan nyt saa tän ohi, et ei enää pyri siihen, et sais hyvän lopun, kuhan nyt sais jossain määrin, et ei enää tulis niiku mitään. On niiku silleen sekava olo, et ei tiedä, mitä ajattelis.**”

Terapeutti: ”Sit ku suoritus on ohi, ni millanen olo sulla on, kun sä lähdet pois?”

Sirpa: ”Semmonen, et tuun sieltä pois, et voi paska, et menipä nyt vähän huonosti. Se ny oli vaan yks tärke kisa,**jos se olis tapahtunu ulkomailla, ni mua olis hävettäny**. Niiku varsinki ulkomailla..... siellä on muiden tuomareiden kanssa oma valmentaja. Ni ne kuitenkin vaihtaa mielipiteitä, ni tulee semmonen olo, **et on pettäny oman valmentajan, kyllä hävettäis.**”

Sirpa pystyi kolmannella istunnolla liittämään jännityksen kehittämisen laajempaan teemaan: arvostukseen urheilijana. Ongelmallinen asia alkoi tulla tietoisuuteen. (APES 2,5)

3. istunto:

Terapeutti: ”...Ja sulla on niin kuin liian hyvä olla ja sä pelkää, että se menee siihen välinpitämättömyyteen ja siinä tulee virheitä. Niin sitten sä sanot itsellesi tai teet jotakin...”

Sirpa: "Niin, se on sitä, että mä teen ne liikkeet niin monta kertaa, että sieltä tulee se virhe ja sit mä saan siit sen ponnahduksen siihen, että mitä jos se ei menekään niin hienosti.."

Terapeutti: "Mitä sä ajattelet, että jos ei menekään, niin mitä se merkitsee?"

Sirpa: "Sitä, että **mä epäonnistun**. En mä sitä kauheesti sen pidemmälle mieli."

Terapeutti: "Mutta, jos pysähtyis miettimään, että sä epäonnistut, niin mitä se merkitsee?"

Sirpa: "...Sitä, **että mä olisin alempana tilastossa, ja mä olisin itseeni järjettömän pettynyt**.....Se laskee mun tilastollista arvoa."

Terapeutti: "Mitä se merkitsee, että laskee tilastollista arvoa?"...

Sirpa: "**Kyllä se sitä mun arvostusta urheilijana laskee**.....kauhee pätemisentarve niiku muihin lajeihin verrattuna."

Jännityksen kehittämisen lisäksi Sirpalla ilmeni jo edellä mainittua varmistelua, joka edusti turvallista toimintamallia Sirpalle. Tällöin suoritus ei kuitenkaan ollut niin rento kuin se voisi olla. Taustalla alkoi yhä enemmän näkyä huolta toisten tunteista sekä itsen määrittelyä toisten kautta. Ongelmallinen asia alkoi selkeytyä vähitellen niin, että sen kanssa voitiin työskennellä. (APES 3)

4. istunto:

Sirpa: "...**Mut sit jotenki siel kisatilanteessa on ne siellä alitajunnassa, ja sit ehkä lyö se paniikki sillee, ett, tai siis, ett, mä alan varmisteleen, kun kerran ei mennyt niin hirveen hyvin, ni se niiku periaatteessa antaa sen luvan siihen, ett alan varmisteleen**. ...se on se epäonnistumisen pelko."

Terapeutti: "Jotenkin mä mietin, että liittykö se tähän 'olla hyvä', jotakin siihen liittyvää, onkohan siinä..."

Sirpa: "Hmn...ja siin on seki, että ku kisoissa on **valmentaja mukana**, ni jotenki, ni en tiedä miksi, **mut mun pitää epäonnistua** joissakin asioissa, ku se on siellä, **et se tajuaa, että mäkin oon ihminen** (naurua)..ett jos mä sitten epäonnistunkin siellä toisella puolella, ni se ei oo sitt nii pettynyt...ihan kummallinen ajatus."

Pikkuhiljaa teemat laajenivat koskemaan Sirpan käsityksiä itsestä ja muutakin hänen elämäänsä (näistä myöhemmin tarkempi kuvaus). Terapian myötä suhtautuminen kilpailuihin ja urheiluun alkoi muuttua. Hän alkoi miettiä, kumman tavan ottaa: rennosti tekemällä vai varmistellen.

5. istunto.

Sirpa: "...Kyl mä luulen, ett mä koen jotenkin, ett mä aion ottaa sen rennommalla asenteella, koska se on sitt taas helpompaa jotenkin."

Suhtautuminen kilpailusuoritukseen alkoi muuttua ja samaan aikaan myös suhde valmentajaan alkoi nousta enemmän esille (tästä myöhemmin). Kilpailuissa alkoi tulla keskeisemmäksi oma itse ja itsen takia tekeminen, eivätkä muut ihmiset kuten alussa. (APES 4)

Sirpa: ... "Meille (valmentajalle ja itselle) on nii eri asiat tärkeitä...se on sen työtä, et on niiku siell korkeella sijoituksella...mulle on tärkeitä ett mulla menee hyvin, ja voin niiku nauttii siitä, mitä teen. Mut sen sanominen olis ehkä liikaa hänelle kuitenkin. Mä oon sitä just miettiny, ett mä en voi sanoo hänelle, ett mull ei oo sijoitus tärkeitä, koska se on hänen työnsä aliarvioimista, nii koska hänkin arvostaa sitä työtä, mitä hänkii tekee sitt."

Terapeutti: "Mut eks ne oo toisistaan kiinni olevia tekijöitä, sit ku sulla menee hyvin, niin se sijoituskin on ..."

Sirpa: "Hmn. Mut jos tulee yks virhe, se voi pudottaa hieman sijoitusta. Mä taas ajattelen, et ei se virhe niiku oo sit niin, se kuulu siihen asiaan niiku, mä en pystynyt tekee sitä puhdasta niiku.....mä oon niiku huomannut, et ei varmistelust oo niiku, ett se riski on otettava, niiku et ei sitä voi alkaa pelkäämään."

Pikkuhiljaa suhtautuminen urheiluun ja suoritukseen muuttui, joskin virheitä suorituksissa saattoi olla. Ymmärrys suoritukseen vaikuttavista asioista lisääntyi ja jännittämisessä tapahtui muutoksia. Tekeminen itsensä vuoksi korostui yhä enemmän, toisaalta myös epäonnistumiset harmittivat enemmän. (Suhde itseän muuttui käyntien aikana, josta myöhemmin lisää. Käynneillä ei puhuttu enää niin paljon kilpailusuorituksista kuin aiemmin.) (APES 5,7)

10. istunto:

Sirpa: "...Ei ollu mitään vaikeuksia koota itseensä ekan virheen jälkeen, et meni kaikki hyvin ja kuitenkin tuli sit toinen virhe, se oli vähän tyhmä, mä olin jo seuraavassa liikkeessä, et silleen en tarpeeksi sitä niiku huomioinu, jotenkin, et sit se oli semmonen riski, et joko menee tai ei. Ne ei oo maailman rutinoituneempia suorituksia, ni tota, semmone, muuten meni ok..."

... "Joo, silleen että, olin ainakin tyytyväinen, ku kerrankin tein omalla tasolla kuitenkin."

Terapeutti: "Millanen olo sulla itsellä oli, kun teit omalla tasolla?"

Sirpa: "No, kyllä se oli tosi hyvä, että niiku silleen, et just se, että se on itseä kohtaan ainakin rehellisempää, tai jotenkin se tuloskin on semmonen, ett siihen voi luottaa. Ett on ku on tehny silleen täysillä tai silleen niiku hyvin ja kaikin puolin niiku tuntu hyvältä."

Terapeutti: "Miten sä itse selität sen, ett miten sä teit omalla tasolla?"

Sirpa: "Hmn, mull oli tosi hyvin siellä harjoituksissa (kilpailuissa), ett mä pysyin silleen, et hmn mun ajatukset pysy itsessä...ett mull oli niiku tosi hyvä olo niiku tehä..."

...(seuraava kilpailupäivä) ”ett jotenki tuntu, ett olis mahollisuus tehä sillee niiku hyvin, ni sit se jotenki se **pettymys oli silleen suurempi, ku aikaisemmin, niiku siihen ettei ollutkaan pystynyt tekeen** sitä, tai silleen, ku jotenkii, vaikka ne oli sellasii virheitä, jotka ei välttämättä, jotka olis voinu tulla niiku joka...kaikissa tapauksissa, silti se pettymys oli niiku suurempi, koska olis niiku halunnu tehä nii paljon paremmin...yleisesti mä oon semmone tasasesti sillee; voi hitto, mut nyt mä olin silleen **jotenki aidosti pettynyt** (naurahdus), tai jotenki, en mä osaa sanoa.”

Terapeutti: ”Mitä sä ite ajattelet, miten se sun pettymys oli silleen niiku aidompi, mitä sinussa sitte tapahtu?”

Sirpa: ”En mä tiedä, kai se oli se, **ku laitto ittesä jotenkii eri tavalla likoon**, ni sitte, hmn...jotenki, se oli, ei semmone huono pettymys silleen, vaan niiku semmone niiku et voi hitsi, semmone et vois alkaa hakkaa päätä seinään, mitä mä nyt menin tekemään tai ei niiku mitä mä nyt menin tekemään, vaan voi hitsi, et se mahollisuus meni ohi, semmone niiku, et tietysti sijoitus tipahti nii paljon siitä, ett niiku semmonen, et kuitenkin, hyvä olo siitä, tai se pettymys ei ollu semmone, ett niiku aikasemmin katkera, vaan niiku semmonen oikea, rehellinen pettymys (naurahdus).”

Terapeutti: ”Hmn, oks sulla sit semmonen olo, et sä et oo aikaisemmin tehnyt noin aidosti tai täysillä tai.”

Sirpa: ”Kyl mul on semmosii välähdyksii tai semmosii just se että joskus on ollu semmonen hyvä olo, ne olosuhteet on niiku ollu semmoset nii hyvät ja mulla on ollu nii hyvä olo, **et just sillee mukamast sattumalta tai jotenki sillee, ett nyt musta tuntu et mä itse pystyin vaikuttaan siihen**”

Terapeutti: ”Hmn”

Sirpa: ”Tai aikasemmin mulla on ollu silleen, et oho, nyhän mulla voi ollakin hyvä päivä”
.....”et se, et niitä virheitä tulee, tai nii **noku mä en ole tottunu kilpailemaan tolleen maksimissani**, ni se olis helpompi, jos mä aina olisin tehny tolleen, ni se olis jotenki vapautuneempaa.”

Kun mietittiin jo seuraavaa kisaa, Sirpa analysoi melko hyvin omia kokemuksiaan, ja suhtautuminen itse kilpailemiseen oli muuttunut (edelleen istunto 10).

Terapeutti: ”Jos sä pysähdyt miettimään sitä, ni mitä se sulle merkitsis, että tulis vaikka tollanen suoritus ku nyt tuolla edellisissä kisoissa?”

Sirpa: ”Nii, mä olisin varmaan samalla tavalla pettynyt ja niiku sitte se, ei se välttämättä sen enempää, et niiku toki mä haluaisin voittoa, nii, ehkä se just, **jos mä tekisin tolleen vapautuneesti, ni jos mä onnistuisin, ni sit mä voisni niiku olla sitte kahta onnellisempi siitä tuloksesta, jos mä**

niiku alan jarruttelemaan, en mä voi olla siihen, jos mä epäonnistun, ni tai siis, jos mä onnistun sillä jarruttelulla, ni en mä siihenkään ole tyytyväinen kuitenkaan eli."

Kun käytiin läpi epäonnistumista ja siihen liittyviä merkityksiä, muiden arviointi ja heidän kokemukset nousivat esille (edelleen istunto 10).

Sirpa: "Joutuis selittelemään, ...koska se ei olis mulle nii, ehkä se vaan et muitten ihmisten kohtaaminen olis vaikeeta."

Terapeutti: "Mikä siinä olis vaikeeta?"

*Sirpa: "No, se että mä ehkä ite en odota iteltäni sitä mitä ne muut odottaa...ja sitte mun on kauheen vaikee selittää jotain tommosii, **jos mä oon tehny virheitä tai ollu kolmas tai neljäs tai kuudes tai jotain, ni se ei oo mulle mikään semmonen arvo."***

Terapeutti: "Jos sä pysähdyt siihen, ett olis semmonen tilanne, ett muut ihmettelee sun ympärillä, ni mitä sussa herää sillä hetkellä?"

Sirpa: "Nii, jaa, mä alkaisin huutaa (naurua), niiku ainaki nykyisin, aikasemmin oisin ollu vaa, et no meni vähä huonosti, tai niiku alkaisin huutaa voi hitto et..."

Terapeutti: "Siis, mitä alkaisit huutaa.."

*Sirpa: "Nii, et miks teit kiinnostaa vaa joku semmone, että en jaksu selittää, **et jos mä kerran tein virheitä, ni se oli mun sijoitus, et se on reilu peli, että so? Ei elämä tähän loppu, eikä kenenkään muunkaan."***

Sirpa tunnisti terapian edistymisen myötä jännittämisen ja sen kehittämiseen sekä toisaalta varmisteluun liittyvän kuvion. (APES 5,9)

11. istunto:

*Sirpa: "...Oli vaan pakko tehdä hyvin, kyllähän se hyvin menikin...kyllä se jännitti,..ajatukset pysy sille siinä tekemisessä.....niiku vahva semmonen energiaa huokuva olo.....**kun mä pystyn irrottautumaan siitä kuviosta, niin sillan kaikki menee hyvin."***

Terapian lopussa Sirpa alkoi siis tunnistaa toimintamalleja, joihin hän välillä meni mukaan. Asioiden ymmärtäminen auttoi häntä myös selviytymään niistä. Tärkeissä kilpailuissa Sirpa koki jännittävänsä tai kehittävänsä jännitystä edelleen, silti tekeminen alkoi lähteä enemmän itsestä ja itsen vuoksi kuin muista syistä tai muiden vuoksi. Myös suhtautuminen urheiluun ja lajiin muuttui terapian myötä. Terapia ei vaikuttanut suoritukseen niin, että niistä olisi tullut täysin virheetömiä. Terapian lopussa Sirpan assimilaatio eteni 6,5 tasolle (APES).

13. istunto: (APES 6,2)

*Sirpa: ”Aiemmin mä oon tehny kunnolla ja virheettömästi, silti ei ole ollu yhtään sydän mukana, ei yhtään. **Mä olen ollu kone, kone, kone....Nyt mä asetan itteni niiku näyttille, saan itseni kokonaan siihen mukaan.**”*

Seuraavalla istunnolla näkyi yhä selvemmin ongelman ratkaisu: Sirpa kykeni olemaan enemmän oma itsensä ja urheilemaan itsensä vuoksi huolimatta mahdollisista virheistä kilpailusuorituksen aikana.

14. istunto: (APES 6,5)

*Sirpa: ”Kisa meni hyvin, joo, **mä olin oma itseni sillä tavalla...siin tuli ihan virheitä, sit mä onneksi väsähdin ja en enää jaksanu tehdä mitään ja sit tuli just tällanen, et se menikin tosi hyvin, koska sit oli pakko niiku kuunnella itseä ja tehdä rennosti.....ehkä se lähti kuitenkin ittestä, et ehkä mä voisinkin kokeilla, ku ei ole enää pakonomaista yrittämistä...oli tosi hyvä, koska kyllä se oli kauden paras kisa kuitenkin.**”*

Seurantakäynnillä Sirpa tunnisti samoja ajatuskuvioita, mutta suhtautuminen niitä kohtaan oli muuttunut ja tunne lieventynyt, muuttunut myönteisemmäksi. (APES 6,5)

1. seuranta:

*Sirpa:...(Kisoissa muistelee) ”apua, en osaa mitään, tää on kauheeta, ei mitenkään epätoivoisesti, niiku sillon keväällä...sellasta ihan naurettavaa..tai siis **nyt mä osaan nauraa sit sille tunteelle ja ottaa sen sit sillee, et no joo, haloo**” ...”tosihyvä tunne sillon, et mä haluun niiku esiintyy niille, siis näyttää, mitä mä osaan ja nauttii siit samalla myös itte...ja se oli niiku tosi mahtavaa siis...”*

Samaa muutosta näkyi viimeisellä seurantakäynnillä. Virheitä saattoi tulla, mutta suhtautuminen kilpailemiseen ja itse tekemiseen oli muuttunut. (APES 6,5)

Viimeinen eli 2. seuranta:

*Sirpa: (Kertoo viimeisestä kisasta) ...”**kyllähän mä jännitin ja jännitin paljonkin, tein hyvin niiku itseni vuoksi.....muihin en jaksanu silleen...tuli mulla virhe,siitä jäi tosi hyvä fiilis sitten...ehkä se oli taas semmonen keinotekonen jännitys, mun oli varmuudenvuoksi ehkä pakko jännittää** (naurua), **et niiku jaksais, herää pahvi.....siit jäi kyllä tosi hyvä fiilis**oman lajin arvostus nousi, kun vertasi muihin.”*

Valmentajan mukaan Sirpa ei ollut ”kilpailijatyyppejä”. Valmentajan mielestä Sirpa oppi terapian myötä analysoimaan ja miettimään kilpailujännityksen syitä, mutta itse suorituksiin ei tullut merkittävää muutosta. ”Sirpa ei ollut mikään kilpailijatyyppejä. Halu onnistua ja pärjätä on kyllä kova, mutta kilpailijalta vaadittavia henkisiä ominaisuuksia Sirpalla ei ollut tai sitten minä en koskaan osannut kaivaa niitä esiin. Suorituksissa on aina ollut ylyrittämistä.....Ylyrittäminen sotki Sirpan kilpailut, riittävä rentous puuttui suorituksesta.....Käyntien jälkeen huomasi Sirpan analysoivan enemmän itseään ja suorituksiaan.....analysointi ei kuitenkaan johtanut suoritusten stabilisoitumiseen, ehkä aika loppui kesken.....Merkittävää muutosta ei kuitenkaan suorituksiin tullut.....psykkinen valmennus olisi pitänyt tuoda mukaan jo paljon aikaisemmin.” (valmentajan loppukysely)

Sirpan oman arvion mukaan terapiaprosessi eteni edellä mainitulla tavalla: ”Vaikea muistaa enää niin pitkälle vuoteen 1999, mutta kai se meni suunnilleen noin” (Sirpan loppukysely).

5.1.2. Suhde itseän

Sirpan suhde omaan minään muuttui terapian myötä. Terapian alussa Sirpa oli hyvin kontrolloitu ja riippuvainen toisten käsityksistä. Vähitellen hän alkoi kuitenkin löytää itseään ja identiteettiään sekä tulla sallivammaksi itselleen. Terapian ensimmäisellä istunnolla Sirpan kokemuksilla ja omilla tunnetiloilla ei ollut yhteyttä. (APES 1)

1. istunto:

Sirpa: ”Mulla on yleensä nii, ett se on niiku hämää, ett ei oikein tiedä, mitä ajattelisi, joskus menee hyvin ja joskus ei mene, siinä ei oo mitään logiikkaa ..(naurua), **millon menee hyvin, millon sitte mokaa.**”

Terapeutti: ”Kerrotko vielä tarkemmin, ei ole mitään logiikkaa, kun...”

Sirpa: ”Sillä **mun olotilalla ei ole yhteyttä siihen, miten mulla menee, menestyn silleen niiko, vaikka tuntuu hyvältä, silti voi mennä huonosti, ei oikein voi luottaa mihinkään tunteisiin tai sillee.**”

Sirpan käsitys itsestä urheilijana oli riippuvainen muiden mielipiteistä ja oletetuista käsityksistä. Hänessä näkyi myös taipumusta yliyleistää. Sirpa kuitenkin alkoi uskaltaa käsitellä ongelmallisia teemoja. (APES 1,5)

2. istunto:

Terapeutti: ”Entä suorituksen jälkeen, millanen olo sulla oli?”

Sirpa: ”Oho, ei niiku muista mitä teki, ja **häntä koipien välissä tullaan takasin, hups, vähän noloa.**”

Terapeutti: ”Kun sä lähdet suorituspaikalta pois, ni mikä siinä nolottaa?”

Sirpa: ”No, hmn, kyl siin kuitenkin, jotain semmosta, **ettei oo pystyny näyttämään sitä, mitä odotetaan.**”

.....

Sirpa: ..(hymähdys)... ”joku tuomari voi tulla kisan jälkeen sanomaan, ett voisit ottaa vähän asennetta tohon hommaan, vois yrittää enemmän. Ja mä en halua kuulla semmosta, koska mä yritän ihan tarpeeks. Sit tämmöset pitäis jättää omaan arvoonsa.”

Terapeutti: ”Onks sulle tapahtunu tolleen?”

Sirpa: ”No, kaikessa on omaa spekulatiota, jos joku tulee sanomaan vähänkin siihen viittavaa, ni **mulla on taipumus kaikkea vähä suurentaa, suurennella. Mietin jokaista pilkkua, mitä joku on sanonu.**”

Terapeutti: ”Mitä sulle merkkää ett joku tulee sanomaan?”

Sirpa: ... (pitkä tauko) ” no sitä mä oon yrittäny olla ajattelematta, ei se siis periaatteessa mitään
.....**jos ne sanoo, ett oon huono, ni sit mä oonki tosi huono...**

...jos mä oon hyvä, ni mua arvostetaan, se on paljo helpompi niiku olla tyytyväinen. ... jos mä voitan, ni mä kuuntelen kauheen tarkkaan, mitä äiti sanoo, mitä yleensä sanotaan...jos mä voitan, ni se ei ole mulle itsestään selvää, ett mä olen paras kuitenkaan. Kauhee tarkistelu aina.”

Sirpa kertoi omasta täydellisyyteen pyrkimisestään ja toisaalta näki sen mahdottomuuden. Hän alkoi heijastella tietoa ongelmallisen asian olemassaolosta. (APES 2,5)

3. istunto:

Terapeutti: ”Tässä lajissa tapahtuu niin, että tuomareilla on se käsitys, minkälainen on hyvä suoritus, ja sen mukaan he antavat pisteitä. Tämä on se lajin todellisuus, mutta jostain syystä sinä vain epäilet sitä.”

Sirpa: ”Tai sit **mun pitää vaan olla niin ylivoimainen, että mä itsekin uskon siihen.**

.....**se olis helpompaa, jos olis, kun ei voi kuitenkaan olla kaikessa parempi, että mä olisin onnellinen, jos mä olisin kaikissa parempi, sitte se olis helppo ajatella, että mä olen paras....mä en arvosta niitä asioita, missä mä olen hyvä.**” ”Niin **Jos mä uskoisin siihen, että mä olen hyvä,**

ni mä voisin tehdä ehkä vapautuneemmin sitte siinä kilpailutilanteessakin, niiku sallia sen, että mä olen hyvä eikä vain niiku varmistella sitä keskinkertaisuutta.”

Sirpan riippuvuus muiden käsityksistä hänestä näkyi yhä enemmän ja selvemmin. Toisaalta mukaan alkoi tulla myös halua ymmärtää ongelmallista asiaa, joskaan tunteet eivät olleet läsnä (puhui nauraen vaikeista asioista). (APES 3)

4. istunto:

Sirpa: ”Me kilpaillaan myös siitä, että niiku valmentajien huomiosta.”

Terapeutti: ”Hmn”

Sirpa: ”Vaikka sekin on ihan kuitenkin alitajuisesti, vaikka se tuntuu ihan naurettavalta.”

Terapeutti: ”Mitä se tarkoittaa kilpailla huomiosta?”

*Sirpa: ”No, sit niiku, sitä että saa niiku, mitä paremmin sä käyttäydyt ja oot, ni sitä enemmän sä saat sit huomioo, vasta vuorovaikutusta siltä toiselta puolelta, niiku neuvoja ja kaikkee tällasta**ja niiku huomio tietenkin nostaa sitä itseluottamusta.**”*

Terapeutti: ”Eli siis mitä se on se paremmin käyttäytyä.”

Sirpa: ”Olla ahkera.....ja olla silleen keskittynyt (äänensävy)....Vaikka musta ei kyllä koskaan ajatella nii, että mä en niiku yrittais, tai et en olis kymppillä mukana.”

Terapeutti: ”Hmn”

Sirpa: ”Mut mä vaan pelkään hirveesti, ett niillä kävis edes semmonen ajatus mielessä.”

Terapeutti: ”Koska jos hänelle tulisi sellanen mieleen, niin mitä se sulle merkitsis?”

Sirpa: ”No, kyllähän se niiku, sit hän ehkä niiku keskittyis johonki toiseen tyttöön tai.”

Terapeutti: ... ”Ja mitä se merkitsis?”

Sirpa: ”Ni sit se sais niiku mussa aikaan masennusta, hetkittäistä mielialan huononemista.”

Terapeutti: ”Hmn, ja sitten, mitä se merkitsisi sulle?”

*Sirpa: ”Se voi olla että se vähä niiku sitte kolahtais siihen itsetuntoonkin ett ei oookkaan enää nii varma itsestään **huonompi ehkä ku se toinen urheilija.**”*

Terapeutti: ”Ajatteletko, että sillä miten valmentaja suhtautuu sinuun, on merkitystä sille, miten sä ajattelet itsestäsi urheilijana?”

Sirpa: ... ”Hmn, on sillä varmasti merkitystä, mutku se on sillee kauheen ristiriitasta, ku sit taas toisaalta, jos se kattois vaan pelkästään mua, ni sit mulla olis ihan hirvee olo myöskin, koska sit mä tuntisin kauheeta...niiku sit mä ajattelin, et sillä toisella on nyt se olo, mikä mulla olisi, jos tota jos se kattoisi sitä toista, et sillee, et...”

Terapeutti: "Mikä se tunne, saatko kiinni, mikä tunne sulla olisi, jos valmentaja kiinnittäisi kaiken huomion sinuun eikä siihen toiseen?"

Sirpa: "Vähän semmonen, hä...hämillään, sit mä voisin olla, nii ett mä lopettaisin vähän aikaa tekemisen, ett se siirtäis katsettaan muualle." (naurua)

Kilpailuissa Sirpa pelkäsi epäonnistumisia osin myös suojellakseen valmentajia pettymyksiltä, mistä näkyi myös itsensä määrittäminen muiden kautta. (Myöhemmin vuorovaikutussuhteista lisää s. 40.)

Sirpa: "Tota, se onkii nii typerää olla surullinen toisten pettymysten takii, ku ei sitä ite nii hirveesti sitä epäonnistumista surkuttele."

.....

Sirpa: "En oikein tiedä miten voisin ajatukset jäädyttää tai silleen, ku kyl mulla harkoissakin menee hirveesti energiaa tällaseen, jopa harjoittelu on tarpeettoman raskasta, tai sillee tyhmää, ku kelaa ajatuksii, et mitä ne nyt ajattelee ja silleen."

Sirpa alkoi ymmärtää asioiden välisen yhteyden. Ongelma eli vaatimukset itselle tulivat ymmärrettävämpään valoon (APES 4). Myös terapeutin muistiinpanojen mukaan viides istunto oli merkittävä: elämänhistoriallisen ymmärtämisen kautta ongelmallinen asia tuli ymmärrettävämmäksi. "Ikään kuin ei lupa olla hyvä. Sirpa ottaa vastuun muiden tunteista. Pelko, että muut ei kestä pahaa oloa?" (terapeutin muistiinpanot: LIITE 7).

5. istunto:

Terapeutti: ... "Ni mä jäin miettimään sitä puolta siinä, ett sä aika paljon käytät energiaa siihen, että sä mietit mitä muut mieltii tai miten muut kokee. Jos sä mietit sun muuta elämää, ni onks tää sulle tuttua?"

Sirpa: "No, itse asiassa mä oon itsekin miettinyt tota ja sit mulla tuli mieleen...(kertoo taustastaan; edesmenneestä syntymästään saakka sairastelleesta sisaruksestaan).....mä olen ehkä pienestä pitäen oppinu siihen, että mun pitää olla mahdollisimman huomaamaton ja viedä mahdollisimman vähän energiaa muilta... .. ett mun pitää olla mahdollisimman hyvä ja kunnollinen, rehti ja reilu. Ja ehkä se jotenki sit siitä...jotenkin on jääny päälle niiku kaikkii asioihin."

.....

Sirpa: "Mulla on ainakin itsestäni sellanen kuva, että mä oon aina ollu semmonen tai mutta se ei välttämättä ole se totuus (naurahdus), niiku en mä nyt välttämättä kuitenkaan ole mikään

unelmalapsi ole ollu. Mutt kyl mä oon ainakin pyrkiny siihen, että oon mahdollisimman vaivaton, itsenäinen ehkä.”

Hylätyksi tulemisen ja yksin jäämisen pelko nousi esille myös (osana skeemaa) selittävänä tekijänä.

Sirpa: ”Mä oon pitäny sitä pienestä niiku negatiivisena, jos saa liikaa huomiota.”

Terapeutti: ”Mitä on liikaa huomiota?”

Sirpa: ”Sillee, ett mulle tulee kauheen semmonen, en mä tiedä, olo. Mä en tunne sitä jotenkin semmoseksi omaksi...on vähän jotenkin semmonen niiku, ei hyvä olo, jos joku huomio kohdistuu muhu.”

Terapeutti: ”Saaks sä kiinni siitä, mitä se on se ei hyvä olo... mitä sussa tapahtuu, jos sä saat huomioo?”

Sirpa: ”Se on niiku ihan fyysinen huono olo”.

Terapeutti: ”Saaks sä, tuleeks sulle mitään ajatuksia mieleen, mitään siitä olostä? Tuntemuksia tai mitä semmosessa oikeen tapahtuu, kun saat omasta mielestä liikaa huomiota.”

Sirpa: ... ”Siit tulee varmaan just se, että ne ajattelee, ett mitä toi ajattelee, toi brassailee tossa.”

Terapeutti: ”Toi...”

Sirpa: ”Brassailee niiku, briljeeraa niinku, semmosta, että mä osaan tai.”

Terapeutti: ”Ja mitä sitten? Jos ajattelee, niin että briljeeraa.”

Sirpa: ”Sitt varmaan niiku pelkää sitä, että tulee niinku, joutuu sen ryhmän ulkopuolelle.”

Terapeutti: ”Ja mitä sitten, jos joutuis...?”

Sirpa: ... ”Sit sitä on niin hirveen yksin.”

Sirpalla liittyi moniin asioihin myös häpeän tunne.

Sirpa: ”Ja meil on ollu aina sillee kuitenkin loppujen lopuks niinku rahaa, jota monella muulla ei oo ollu, niin se on, sekin on ollu kauheen vaikee asia niinku, niinku sillee mä oon pitäny niiku sitäkin. Kauheen moni asia on ... tai niiku hävetä.”

Terapeutti: ”Hmn”

Sirpa: ”Piilotella.”

Ongelmallisen asian ymmärtäminen auttoi Sirpaa näkemään muitakin vaihtoehtoja toiminnalle; hän uskalsi rohkeammin kokeilla alueita, joita hän ei aiemmin ollut uskaltanut kokeilla. Lisäksi historiallinen ymmärtäminen auttoi asettamaan ja toisaalta lieventämään täydellisyyden vaatimusta itseä määrittelevässä skeemassa. (APES 5)

6. istunto:

Sirpa: ”Mä olen päättänyt, että pyrin tanssikorkeeseen. Se on kuitenkin aika semmonen mulle kauheen rohkee teko jotenkin.”

Terapeutti: ”Mitä tarkoitat...”

*Sirpa: ”Silleen, ett mä oon jotenki pitänyt sitä niinku semmosena, ku se ei ole kauheen semmonen varma ammatti välttämättä ja ei tiedä, jos sinne pääseekään, mutta pyrkiminenkin jotenki, että **onkohan se nyt kauheen soveliasta**. Kun siinä pitäis semmonen niinku taitelija periaatteessa olla.”*

.....

Terapeutti: ”Mistä sulle on, on tullut tällainen innostus?”

Sirpa: ”No, kyl se on aina siel ollu, mutta sitä ei oo vaan uskaltanu silleen tuoda esiin. Tai olen mä joskus kepillä koittanu jäätä, mutta se tulos on ollut, tai niinku mä olen olettanu taas niitteen olettamuksia niiku.”

Terapeutti: ”Olet kepillä koittanu jäätä?”

Sirpa: ”Siis silleen, niiku ett mikä niiden asenne on tällasiin.”

Terapeutti: ”Kenestä sä nyt puhut?”

*Sirpa: ”Esimerkiks isän asenne. Kun sillon kerran olen jotain vihjannut, niin se on sanonu, ett se on vähän epävarmaa tommonen. **Mutt siin on just se, ett kun mä aina suurentelen niitä asioita**. Taas ku mä just sanoin äidille, ett mä niin mä olen ajatellu tehdä, ni se sanoi, että niin mäkin olen ajatellu, että se on varmaan sulle ihan hyvä, kun mä olen niin kauan aikaa tehnyt tollasta, niin se on niin turhaa, et heittää tollasii ominaisuuksia hukkaan.”*

Samassa istunnossa Sirpa myös muisteli uran eri vaiheita; menestys toi pakon ja täydellisyyden vaatimuksen harjoitteluun.

*Sirpa: ”Mä aloin sit vaatimaan itseltäni sellaisia niinku ihan ett en kuunnellu sitte enää itseäni, ett se meni ihan yli, **kun piti olla hyvä koulussa ja piti olla hyvä urheilija tai halus olla hyvä koulussa, kun mä tykkäsin koulun käynnistäkii silleen.**”*

.....

Terapeutti: ”Miten sä selität sen, että sä halusit olla mahdollisimman hyvä?”

Sirpa: ”Mä halusin tietää kauheesti kaikkii asioita, ett sen takia mä halusin olla mahdollisimman hyvä.”

Terapeutti: ”Muistatko sillon, kun sanoit, että sun on helppo loistatella niinku tentistä, ett näin hyvän mä sain, vaikka panos oli pieni, mutta urheilijana sitä ei ole.”

Sirpa: ”Nii, se pitää ansaita.”

Terapeutti: ”Muistatko missä vaiheessa sulle tuli tällasii, vai onko se ollu koko ajan?”

Sirpa: ”Nyt kun sitä alkaa ajatella, ni kyl se varmaan oli just tullu sit sillon, kun mä aloin menestyä. Sitte tuli sellanen, ett halleluja, niinku aivan mahtavaa, että ihanaa, ett mä siitä mä olin niinku niin onnellinen. Se on ollu semmonen niinku jees. Sen jälkeen **alko jotenkii vaatia itseltään sitä täydellisyyttä, johon ei niinku voi päästä kuitenkaan, että pitää kuitenkin tyytyä sellasiin joissain rajoissa kuitenkin.**”

Terapeutti: ”Mitä se tarkoittaa se täydellisyys?”

Sirpa: ”Semmonen, **ettei tuu niiku mitään pienintäkään harha-askelta.**”

Sirpa alkoi historiallisen ymmärtämisen jälkeen yhä selkeämmin nähdä yhteyksiä asioiden välillä. Hän puhui itsesuojeluvaistostaan ja pelostaan näyttäytyä huonona, mutta nyt tunteet osana kokemista näyttäytyivät yhä selkeämmin. Sirpa alkoi ymmärtää, miksi negatiivisten tunteiden kokeminen oli ollut vaikeaa. Samaan aikaan sallivuus itseä kohtaan alkoi lisääntyä. (APES 5,2)

8. istunto:

Sirpa: ”En mä oikeestaan tiedä häpeeks mä niiku kauheesti... yleensäkin...kyl **mä, kyl mä pelkään sitä huonoutta. Ehkä se on enemmän se pelko ku sillee häpeä.**”

..... ”**kyl mulla on aika hyvä itsesuojeluvaisto**”

.....

Sirpa: ”Se on just se, **ett eihän elämä voi olla ihan tollasta kärsimystä, muuten mä en oo olemassa. Ainakin niin mä oon aika pitkään varmaan ainakin ajatellut. Jos mä tunnen jotain ihania tunteita, niin sit mä hyväksyn ne ja pystyn tuntemaan ne. Ja jos ne on niku ansaittu.**”

Terapeutti: ”Ikään kuin sulla ei olis oikeutta?”

Sirpa: ”Tunteita, niit mä en välttämättä, **jossain vaiheessa mä en pitäny niistä, mut... huonoja tunteita, niitä ei vaan jaksa.**”

Terapeutti: ”Mitä ne on ne huonot tunteet sulla?”

Sirpa: ”No se on se,... itseensä pettyminen, totaalinen semmonen. Koska mulla on jossakin suhteessa mulla on just se, ett sit sitte ku mä jotain niiku tunnen tai pääsen siihen alkuun , ni sitte kyl ne menee loppuun asti sitte tai ei ollenkaan. Jos mä tunnen jotain niin sitten jotain käsittämätöntä, se on sellasta itsessä möngerrystä et ei mitään rajaa”.

Terapeutti: ”Niin, niiku minkälainen kokemus se on?”

Sirpa: ”Mmm...no se on just semmosta ett mä en muuta ku itken ja makaan sängyssä, jos se vaan on mahdollista.”

Terapeutti: ”Ja mitä...jos sä mietit sitä kokemuksen kautta, niin mitä sä koet silloin, että mitä on mielessä? Minkälainen se on se, mikä se tunne on...?”

Sirpa: ”Se on oikeestaan ihana, mut sit se on toisaalta niin sairas, se on niin sekavaa, koska se on kauheen vapauttavaa, tuntee niiku jotenki, niiku itkee ja olla aivan raivona siellä omassa huoneessa. Ja siinä suunnilleen hakata päätä seinään ja niin sekava tai sit kun mä oon, **yritän kaiken aina järkeistää, mut se ei onnistu.** Mä oon ihan sekasin.”

Terapeutti: ”Mitä sun kehossa tapahtuu, niin ainakin se, että sua alkaa itkettää, sä itket, mitä muuta?”

Sirpa: ”Mä oon vaan ihanan rento niiku silleen. Se olo on kauheen vapautunut kuitenkin, koska kyl siin purkautuu aika paljon sitä kerralla.”

Terapeutti: ”Entä siin hetkessä, ku tulee se tunne, että saat sä kiinni, mitä sull on mielessä, ajatuksia, mitä tahansa, jos sä vaan annat liukua ajatuksen, mitä sieltä nousee?”

Sirpa: ... ”Se on nii kauheen... ei siin oo muuta kuin se, että elämä potkii päähän. Ja sitten kulloinkin on sitt se veruke. Se on just se, että ku se on tosi ristiriitainen tilanne. Tuntuu niin hyvältä, mut sit pitäis tuntua tosi pahalta. **Ja niiku ja ett mull ei oo oikeus tuntee pahalta, koska mulla on kaikki niin hyvin.** Nii, sitä ehkä vaan purkaa sitä sekavuutta jotenkin.”

Terapeutti: ”Miks sulla on sellanen olo, että sulla ei oo oikeutta tuntee?”

Sirpa: ”Sen takii, koska mull on kaikki asiat niin hyvin...ainakin paremmin kuin useammilla.”

Samalla istunnolla Sirpa kertoi myös itkemisen vaikeudesta muiden seurassa sekä sai ymmärrettävämpään valoon itselleen, miksi ”huonosti meneminen” ja siihen liittyvien tunteiden kokeminen oli ollut hänelle hankalaa.

Terapeutti: ”Itketkö sä aina yksin?”

Sirpa: ”Mmm”

Terapeutti: ”Et muiden näköksällä?”

Sirpa: ”Niin, paitsi harkoissa, se on sitt tosi nöyryyttävää, koska se on kyl niin tai niin pahalta, kaikki nää, tunnen varmaan yhtä aikaa kerralla, en mä tiedä.”

Terapeutti: ”Tota, jos sä mietit sitä, just sitä olotilaa, et sä itket yksin ja mitä siihen liittyy?”

Sirpa: ”**Silloin ei tarvii tuntee sitä nöyryytystä, että joku näkee sen. Sillee on oikeutta, silloin on paljon vapaampaa.**”

Terapeutti: ”Siis silloin ei tartte kokea nöyryytystä?”

Sirpa: ”Nii, ku on yksin.”

Terapeutti: ”Nii, jos sä mietit taaksepäin, niin miten pitkälle, kun muistat tämmöstä, niin kuinka tuttua se on sulle?”

Sirpa: ”Joo ja mulla oli sellasii raivokohtauksii ... ja se varmaankin ku niihin raivokohtauksille etsittiin aina kauheesti syytä, ni sen takia mä oon sitte siirtynyt niiku siihen että itken sitten mieluummin yksin. Et niiku sit kenenkään muun ei tarvii etsii siihen mitään syytä.”

Terapeutti: ”Minkälaista se oli kun etsittiin syytä? Miten sä koit olosi?”

Sirpa: ”No, se oli just sitä, **ett ei mulla ollu ku mä olin se kiltti tyttö, niin sille etsittiin järkiperaistä syytä, ett mulla ei oikeestaan ollutkaan oikeutta siihen, että vois joskus mennä huonosti.**”

Vähitellen Sirpa pystyi hyväksymään itsensä yhä paremmin ei-täydellisenä. (APES 5,5)

9. istunto:

Terapeutti: ”Miten sä olet voinut muuten?”

Sirpa: ”Vähän paremmin silleen. Ett ku **on pystyny hyväksymään enemmän sen, ett jos ei pysty tekeen, ni sitten tekee jotain muuta tai niinku, että pystyy kuitenkin tekeen jotain, ettei ole ihan silleen, että kaikki tai ei mitään.**”

... ..

Sirpa: ”**Musta tuntuu, että mä olen muuttunu ja mun ajatusmaailmani on muuttunu.**”

.....

Sirpa: ”On se nyt niinku helpottunut ihan hirveesti jotenkin. Tai silleen, että **pitää itseään enemmän ihmisenä** niinku muiden joukossa. Ettei enää tarvitse painaa itseään alas tai ottaa niinku sitä huonointa vaihtoehtoa. Tai se, että on yksinkertaisesti mahdotonta, että mä olisin ollu myöhässä joskus aikasemmin. Kun mä oon ottanu sen ihan eri tavalla.”

Terapeutti: ”Niin, että sä olet nyt muuttunu sallivammaksi, että sun ei tarvitse niin paljon?”

Sirpa: ”Nii, ett mä en ole välttämättä joka aamu harkkahallissa kello seitsemän kolkuttamassa oveen. Ett joko pääsis, vaan mä voin ehkä vähän silleen rauhallisesti sonnustautua, että vähän niinku omaan tahtiin. Mulla on niinku ihan käsittämätön sellanen jumpsutus tulee tuonne, että ku käveleekin, ni mulla on koko ajan kiire, siis joka paikkaan kauhee kiire. Sillonkin, kun mä en edes ajattele mitään, vaan mä annan vain niiku olla, ett se menee silleen rutinoituneesti, ni mä vaan huomaan, ett haloo, minne mulla on kiire. Mulla on ihan järjetön kiire niinku koko ajan, jos mä en yhtään pysähdy.”

Terapeutti: ”Miten sä selität sen?”

Sirpa: ”Kai se on myöskin sitte sitä, ett **mitä kiireempi on, ni sitä vähemmän ajattelen tai tunnen mitään.**”

Sirpa huomasi urheilutilanteiden (harjoitusten) joissain vuorovaikutustilanteissa palaavansa samantyyliisiin ajatuskuvioihin kuin aikaisemmin, tunne vain oli muuttunut hieman myönteisemmäksi. (APES 5,7)

10. istunto:

Sirpa: (jo lopettaneita urheilijoita katsomassa)... ”Et niiku mitä ne kattoo, mitä ne sanoo, sanooks ne mitään, niiku et hymähtelin vaan itsekseni, **et taasko mä ajattelen näitä samoja juttuja, ett tuntu kauheen koomiselta, mut kyl mä silti niitä ajattelin.**”

Istunnolla hän puhui myös kokemuksistaan terapiaprosessista sekä yhä enemmän ihmissuhteistaan, joista myöhemmin lisää.

.....

Sirpa: ”Musta tuntuu etten oo eläessäni ajatellu mitään, se on masentava ajatus, ollu putkessa vaan..... vähän raskasta (puhuu terapiasta) alussa, kyl oikeestaan ihanaa, **mut mä oon aina pyrkiny painaan tunteita alas, ni toisaalta nyt ku alkaa niit tuntemaan, ni on paljon ihanampaa, vaihtelevampaa elämä jotenki. ja jotenki yrittäny päästä täst roolista eroon, tullu rohkeutta, tanssikorkeeseen haku, mikä oli mulle aika rohkeeta.**”

Sirpassa alkoi näkyä yhä enemmän sallivuutta omille kokemuksille ja omalle itselle. (APES 6,0)

12. istunto:

Sirpa: ... ”Jotenki tollaset taidealat on aina ollu sille kiellettyjä ta jotenki. Niiku just tällaset tunteet sun muut. En mä tiedä. Tulee kuitenkin silleen, ett olis pitäny jotain kemiaa tai vastaavaa lukee, joka sitt toisaalta kuitenkin ei yhtään kiinnostaa. Se on kauhee mysteerio.”

Terapeutti: ”Mitä sä arvelet, miksi kielletty?”

Sirpa: ”En mä tiedä, miks mä niitä pelkään. Mä ehkä haluun niit niin paljon, ett mä pelkään niitä, tai siis (kakistelua) haluaisin olla niissä hyvä. Mä oon niin, **mä oon pienestä pitäen ollu vähän itsekriittinen.** Mä vast nyt oon tajunnu, et hei, ett mulla on ollu kuvaamataidossakin kymppi ja siis niinku, ei mull oo ikinä tullu mieleenkään, niinku et mä oisin hyvä piirtään kuitenkaan siis sinänsä. Vaikka kyl mä ihan hyvä oon ollu. Niin, **et mä en vaan oo nähnyt itseäni. Mä oon nähnyt itseni ihan vaan niinku yhdessä valossa.**”

.....

Sirpa: ... ”Mut tota, en mä tiedä, mä oon, niin mä oon niin ylittämätön este itselleni kuitenkin, ett tulee hulluks ittensä kanssa. Mut kyl tää tästä vielä. **Mut oonhan mä hirveesti löysänny itseni niinku sitä jotenki tai koko aika yrittänyt päästä eteenpäin itseni kanssa...**”

.....

Sirpa: ... ”Vihdoinkin mä oon ymmärtänyt sen, ett mä todellakin niinku en tarvi valehdella, jos mulla on hirvee olo niin, ni mä oon oppinu näkemään sen eron, millon mun sanoo, etten mä pysty tekeen mitään ja mun ei tarvii mennä siihen itku asetelmaan enää kuitenkaan.”

Tunteiden salliminen sellaisinaan oli suuri muutos Sirpalle. (APES 6,2)

13. istunto:

Sirpa: ... ”Must tuntuu, ett mun tunteet on niin paljon jäljessä järjenjuoksusta, ett kun mä kuitenkin selitän kaikki järjellä. Et ku lapsuudessa on kuitenkin se tunnepuoli niinku ei oo ollu itsessä kokonaan kuitenkaan, ni se on tuonut kauheesti sitä sekavuutta. Nyt mä niinku tunnen ne vaihtelut silleen. Ett tänään mulla on taas ihan ok järkipäivä, eilen mä olin vain pelkkää sellasta tunnetta. Ett mä en yritä muuttaa sitä jotenki ja **se on hyvä tunne, että tuntee, oli se mitä tahansa suunnilleen.**”

Muutos alkoi näkyä selkeästi suhtautumisessa itseän ja tapahtumiin. Sirpan käsitys itsestä oli muuttunut sallivampaan suuntaan. (APES 6,5)

14. istunto:

Sirpa: ... ”Ett toki mulla on hyviä ja huonoja päiviä, **ett mä oon pystyny tiedostaan sellasii asioita, että mistä se ehkä johtuu, ett mulla on hyviä ja huonoja päiviä.** Ja et se ei oo sellasta ihan irrationaalista, et voi ei mulla on tänään huono päivä, että ei pystyis itte siihen ikään kuin vaikuttamaan.....**pystyy itselleen niiku vakuuttamaan, että mä en oo silti niiku huono, vaikka mulla on huono päivä.**”

.....

Sirpa: ”En mä nyt sano, et tullu uskoon, mut löytäny sellasen uuden tavan niiku ajatella kuitenkin, en tiedä, kuinka kauan kestää tää uusi tapa, mut kuitenkin. Se itsekkyyys, ett **tää on mun elämää ja ett mä voin siihen vaikuttaa ja mä teen omia valintoja,** ja mä voin pelata niitä rooleja jossain sellasissa, mitkä helpottaa mun elämää, mut sit mä voin sen ulkopuolella jotain muuta. Et sen aikaa, kun oon urheilija (puhuu lajista), ni mä voin olla se rooli, ja yrittää sitä koko ajan vaan laventaa lähemmäs sitä, mitä mä itse haluan olla. **Ehkä must tuntuu, ett ei mulla oo aikasemmin ollu mitään identiteettiä tai silleen...** ehkä on ollu jonkinlainen, mutta semmonen niiku mä oon

kauheen...mä oon kauheen niiku elänyt muitten kautta, mä en oo koskaan ajatellu itseäni, tai sillä tavalla."

Terapeutti: "Vaatii paljon uskallusta myös itseltä sallia itselle se, että ei tarvitse olla."

Sirpa: "Rohkeutta se vaatii, et uskaltaa olla oma itsensä tai oman itsensä tai löytää oma tie."

Terapeutti: "Eks tavallaan yks osoitus ollu se, ett sä haet tällaseen ammattiin?"

Sirpa: "Se on iso juttu, et siinä mä niiku rikoin sellasta, niiku meidän perheen sisälläkin sellasta koodia. Et musta tuli taas niiku oma ihminen."

Myös viimeisellä käynnillä Sirpa puhui samoista asioista: hänellä oli kokemus, että asiat olivat selkeytyneet, luottamus itseän ja omiin tunteisiin oli noussut. (APES 6,5)

15. istunto:

Sirpa: "Ilman tätä (puhuu terapiasta) olisin varmaan ihan pihalla tai en tiedä olisinko lopettanut (urheilun) jossain vaiheessa. Niin, se on vaikee sanoa. Mut kyl niinku jotenki, kun on aina ajatellu, ett ihminen on tai siis mä oon sellanen jotenki mystinen hahmo, ett mulla ei oo mitään vaikutusmahdollisuutta itseäni tai siihen, mitä mä tunnen ja ajattelen. Mä meen vaan niinku mukana silleen, ett aaaa tai perässä tulen silleen, ett ai tänään on mennään näin ja huominen tulee sitte ku tulee. Mut se, et siihen on jokin vaikutus, ett itekkin voi niiku yrittää selvittää niit tilanteitaett kyl silleen niinku on tullu itseluottamusta siihen omiin tunteisiin."

.....

Sirpa: "En mä tiedä, kai tää on jotain identiteetin etsimistä ja jotain sellasta, et jos mä nään jotain ihmisiä, ni mun ei tarvi mukautua niihin, vaan mulla on sit jotain omaa ja niin kun sillä tavalla ehkä oikeella tavalla annettavaa, eikä mitenkään sillai, ett mä haluaisin kauheesti auttaa niitä, vaan jotakin sellasta, että mä olen tämä ihminen. Ett jos mä puhun jonkun kanssa, ni mulla on kauheen vaivalloista, ett mun pitää koko ajan just miellyttää tätä ja niiku etsisi jotain muitten ihmisten sanoja siihen paikkaan, vaan se, ett mä voisin niinku tuoda siihen niitä omia ajatuksia, niiku jos löytäisi jotain sellasia juttuja, mitä jostain asioista ajattelee."

Ensimmäisellä seurantakäynnillä näkyi, että muutosprosessi ja itsen ymmärtäminen myös historiallisessa valossa oli vain jatkunut. (APES 6,5)

1. seuranta:

Sirpa: "...Ehkä vähän enemmän löytänyt itseäni..... on voinut tehdä, niinku ittestä on tuntunut."

.....

Sirpa: "Mä myöskin pystyn ymmärtämään ne (vanhemmat) sen syyt miksi se on ehkä silleen ollu ett mä oon kuitenkin ollu se kiltti tyttö ja jonka on pitänyt olla silleen niiku... silleen niinku taustalla ja en oo vaa ja niinku ollu kuitenkaan semmonen ett niinku joka olis niinku halunnu vaatiakkaan sitä huomioo. Et en mä kuitenkaan itseänikään siitä syytä. Et se nyt niinku vaan oli kaikkien (harkiten) yhteensattuma siis semmonen."

Viimeisellä seurantakäynnillä Sirpan urheilu-ura oli päättynyt. Koko urheilu-ura näyttäytyi toisessa valossa. Suorittaminen oli tapahtunut toisen kautta, ei itsen kautta. Toisaalta urheilu oli ollut pelastus elämässä; urheilu oli pitänyt Sirpan elämässä kiinni. (APES 6,5)

2. seuranta:

Sirpa: "Mä oon lopettanut, ni must tuntuu, ett nyt mä vasta pystyn niiku miettimään, mitä mä oikeesti haluan."

.....

Sirpa: "Kaikki pätemisentarve tai semmonen tyydytetty, ei oo enää sellasta kunnianhimoo oikeestaan."

.....

Sirpa: "Mä just kokosin mitalit kenkälaatikkoon ja kyl niit oli monta. Yllätyin itekinne vuodet vaan menee, mä en vaan huomaa niitä."

Terapeutti: "Miltä se tuntu, kun sä katoit niitä?"

Sirpa: "Mä olin tosi hämmästynyt sillee, ett kyllä se tuntu hyvältä, tosi hämmästynyt, koska mä en oo huomannu niitä. Ehkä just se, ett mull, jotenki keskittynyt vaan siihen, ett mä jotenkin pääsen päivästä toiseen tai silleen. Mä en tiedä, mull on jotenki mennyt ne vuodet ohitse. Se on ollu jotenki kuitenkin semmonen elämänlanka."

.....

Sirpa: "Siis sen takii tää urheilu on ollu tosi hyvä täs päällä, et se on ollu se pelastus."

.....

Sirpa: (puhuu terapiasta) "ett niiku mä uskallan kohdata itseni...ja niiku mun, et nyt jos mä olisin niiku jatkanu toista urheilulajia, ni täst ois päästy vielä paljon niinku eteenpäin, että nyt niiku, nyt mä oisin voinut tehdä sitä minuna itsenä. Tai oon tehnyt tai oisin voinu ottaa vastuun itsestäni ja tehdä sitä sillä mun omalla tahdollani. Mut sillo, kun me alotettiin, niin se motivaatio lähti ihan jostain muualta, niinku aina. Et se on silleen et se on koko aika sillee keräytynyt sen mun iten ympärille tiheemmin, että se on kumpikin, urheilu ja sekä se mennyt aika käsi kädessä sillee, ett urheilussa alko niiku ymmärtämään sitä, että ahaa, että must tuntuu jossain tai joltain. Ja niiku että

*jos mä käännän nyt tähän, niin se menee vähän paremmin, ehkä mä sit seuraavan kerran muistinkin sitä, mitä musta tuntui jossain, ja sitt se meni paremmin. Ja niiku, eikä vaan sitä niiku, kauhee, että kyl siel putken päässä jossain on valoa, juokse vaan kovaa. Jotain semmosta niinku, niinku että **uskaltais pysähtyy siihenki sitten...kuuntelemaan itseään.***

.....

Terapeutti: "Sekin on varmaan ihan hyvä asia, että sä laitoit ne mitalit yhteen kasaan, että sä kerralla ikään kuin näit sen, ett tässä tää on – urani."

Sirpa: "Se näytti kyl se kenkälaatikko näytti kyl sellaselta pikku arkulta. Tuli vähän sellanen haikee olo."

.....

Terapeutti: "Niin, että tavallaan, se on hyvä asia, että sä voit pitää 'hautajaiset' Se oli se elämän vaihe ja paketissa mukavana muistona ja."

*Sirpa: "Se on jännä tunne, kun siinä ett toisaalta semmonen riemu, ett hei jees, mutt sit siinä, tai ehkä se on se se suru siitä, ett mä en oo tajunnu sitä. Et kun mä olin, et kun mä tein sitä. Että **oikeestaan se olikin ihan cool.** Olihan siinä niitä hetkiä, mutta kuitenkin **kun se oli se pelastuslanka, semmonen, joka piti mut niiku elossa mukana.....mä vaan niiku riipuin jossain narussa, joka veti mua, enkä mä ite päässy yhtään vetämään sitä narua. Semmonen olo, että ehkä se suru, että sen ois voinu kuitenkin toisessa tilanteessa käydä läpi niinku paremmin. Mut sit mä taas ymmärrän sen, että tää oli se tilanne, joka mulle annettiin."***

Valmentajan mukaan Sirpa oli ollut aina itsekriittinen. Sirpan kyky analysoida itseään ja tekemisiään koheni terapian aikana. Lisäksi valmentajan mukaan Sirpa löysi myös muita elämän ulottuvuuksia terapian aikana. (valmentajan loppukysely)

Sirpa koki itsensä arviointihetkellä muuttuneena ja erilaisena. Tämän vuoksi teksti tuntui vieraalta. "Varmaan olin niin 'pihalla' itsestäni silloin.....Se tuntuu aika kaukaiselta ja mustavalkoiselta, koska nehän ovat vain sanoja tavallaan irti siitä keskustelutilanteesta. Olen varmaan...tai **tunnen olevani nyt hiukan erilainen ihminen.....Kun lukee 'omia sanojaan' tai kun ei pysty muistamaan sitä aikaa ja ympäristöä missä silloin eli, niin teksti tuntuu kovin kylmältä ja irtonaiselta...vieraalta.** (Sirpan loppukysely)

5.1.3. Vuorovaikutussuhteet, suhde valmentajaan

Terapian alussa Sirpa määritteli itseään muiden kautta ja oli täysin riippuvainen muiden arvioinneista. Hän pyrki miellyttämään muita. Kun suhde itseen alkoi muuttua sallivammaksi, tuli vuorovaikutussuhteisiin vaikeuksia: kriittisyyttä ja tyytymättömyyttä valmentajaan ja läheisiin (vanhempiin). Terapian lopussa Sirpa saavutti uudenlaisen suhtautumistavan muihin. Sirpa oppi terapian myötä näkemään, kuinka urheiluyhteisö oli tarjonnut hänelle sitä tukea, jota hän ei muualta ollut saanut. Urheiluyhteisö oli puutteistaan huolimatta toiminut tärkeänä minää tukevana asiana.

Ensimmäisellä tapaamisella Sirpa määritteli omaa itseään ja suoriutumistaan täysin toisen kautta (ks. jännittäminen s. 19-20). Kun Sirpa puhui kilpailuissa tekemistään virheistä, hän mietti sitä valmentajan kautta. (APES 1)

1. istunto:

Sirpa: ”Tulee semmonen olo, että on pettänyt oman valmentajan, kyllä hävettäs.”

.....

Sirpa: ”Se itsensä kontrolli ei onnistu nii hyvin, kun on valmentaja mukana, joka myös niiku on paniikissa.”

Terapeutti: ”Mitä se sulle merkitsee, et valmentaja saattaa myös olla paniikissa?”

Sirpa: ”Näin ajatellen se on huvittavaa, muttei se periaatteessa mulle mitään merkitse, mutt kyllä ajatusta vähän vie...et niiku ei kai munkin tarvi alkaa jännittää, ku toiki jännittää, et hei, ei ton tarvi jännittää, munhan täs pitäis jännittää.”

Kun Sirpa puhui omista kilpailusuorituksistaan, tuli puheesta selvästi ilmi itsen määrittelyä muiden kautta sekä täydellisyyteen pyrkimistä (ks. myös suhde itseen s.27-28). Sirpa kertoi katsovansa vain ne urheilusuorituksen osat, joissa itse koki olevansa huonompi kuin muut. Ne osat, joissa hän oli hyvä omasta mielestään, hän jätti myös muilta kilpailijoilta katsomatta. (APES 2,5)

3. istunto:

Terapeutti: ”Miten sä selität sen, että mistä se johtuu, että sä ne osiot katsot?”

Sirpa: ”No en mä varmaan ainakaan itseluottamusta kyllä hae. Mä ehkä haluan nähdä, että minkälaisia...niin, se nyt menee taas siihen rehellisyyteen, haluan verrata niitä itteeni ja tilastoida, että voinko mä olla onnellinen vai en siitä sijoituksesta, minkä mä oon saavuttanut.”

Neljännellä istunnolla alkoi näkyä yhä enemmän Sirpan huoli toisten tunteista. Vuorovaikutussuhteet värittyivät myös sen kautta. Kilpailuissa Sirpa pelkäsi epäonnistumisia osin myös suojellakseen valmentajia pettymyksiltä, missä näkyi myös itsensä määrittelemisen muiden kautta. (ks. jännittäminen s. 21 ja suhde itseen s. 28-29). (APES 3)

4. istunto:

Sirpa: "Ehkä yks pieni milliosa sitäkin, että mä teen siellä ihan hirveesti, ihan sille valmentajalle, tai silleen, et ei mun tarvis tehdä siellä, jos mulla ei oo valmentajaa, ni en mä jaksa tehdä nii pajon, tai niiku se on turhaa, koska se tulee niiku helpommallakii, semmonen hyvä suoritus eli mä niiku ehkä päästän itteni helpommalla. Kun siellä on valmentaja, ni sit mä jotenki alan niiku, et mun pitää ihan senkin takii tehdä hirveesti, ku se valmentaja on siellä. Et niiku mä näyttäisin, et mä toisaalta yritän kauheesti (naurua), että mulla onnistuisi siellä, mut toisaalta et mä näytän, ett mä voin myös epäonnistua...en mä tiedä, onks siin mitää logiikkaa."

Terapeutti: "Hmn ja sitte tapahtuu tää ja jos valmentaja ei olis, ni sä saattaisit vaan olla"

Sirpa: "Mmm"

Terapeutti: "Sit sä sanoit aikasemmi, et siin on kaks puolta, toinen on se, et sä haluat näyttää, et sä yrität tosissas ja toinen puoli on se, et sä näytät et sä oot inhimillinen, et voi tulla virheitä, ni mitä sä liität siihen, et sä haluat, että hän näkee, että voi tulla virheitä, miten sä selität itselle."

Sirpa: "Se on silleen, ett jos mulla tulee harjoituksissa virhe, ni tota sit se on jotenki luvallisempaa, jos siellä harjoituksissakin on tullut ja sit mulla on niiku lupa epäonnistua, teen tämmösen takaportin."

Terapeutti: "Saaks sä kiinni, et miten sä selität itselle, et miks se on sulle tärkeätä, et valmentaja näkee ett sä epäonnistut harjoituksissa?"

Sirpa: "No, se ei ehkä ole sit, sit voi olla niin, et mä en mokannut niin paljon kisoissa ku harjoituksissa. Ni se voi olla positiivista sinänsä, ni se pettymys ei ole niin suuri."

Terapeutti: "Kenelle pettymys?"

Sirpa: "Hmn, noh, ... nähtävästi sit sille valmentajalle, koska en mä sitä kuitenkaan, et jos mä epäonnistun, ni mä epäonnistun, thats it. Se on vaikeeta, kun ei oikeen tiedä, mitä ne ajattelee."

Terapeutti: "Mitä sä ajattelet, et ne ajattelisi, jos sä nyt sitte epäonnistuisit kisoissa, jos se olis niille pettymys, ni mitä sitten, mitä se sulle merkitsis, kun valmentajat on pettyneitä?"

Sirpa: "Hmn, se on sillee, et se niiku...se mun tulos on sillee tärkeä..... ja onhan se niillekki kunnia asia, onnistuks mä vai en."

Terapeutti: "Eli ne pettyis, jos tulis epäonnistuminen."

Sirpa: "Ni"

Terapeutti: "Ni, mitä se sulle merkitsis?"

Sirpa: "No, ei se tuntuis kivalta, toiset tekee vapaaehtois työtä niiku mun eteen, ni sit siit ei niiku tuu mitään tulosta."

Terapeutti: "Ja mitä sitten, kun sä huomaisit, et ne ajattelee, että vapaaehtoista työtä sun eteen tekevät, eikä ole saaneet tarpeeksi tulosta, ni mitä se sulle merkitsis?"

Sirpa: "Tota, se onkii nii typerää olla surullinen toisten pettymysten takii, ku ei sitä ite nii hirveesti sitä epäonnistumista surkuttele."

.....

Sirpa: "No, kyl mä kokisin, et oon pettäny niiden luottamuksen. Tai silleen, se on semmonen oikeestaan, semmonen noidankehä."

Terapeutti: "Noidankehä?"

Sirpa: "Silleen, et, et mä pelkään, et mä epäonnistun, et tuotan niille pettymyksen, mut sillee, et mä pelkään sitä epäonnistumista, ni se tuottaa vastaavasti myöskin pettymystä, eli että mä en ole onnistunut täydellisesti, koska mä pelkään sitä epäonnistumista." (naurahdus)

Sirpa muisteli menneisyyttään ja muisti, kuinka jo lapsena oli toiminut (ks. myös kohta suhde itseen s. 29–30). Sirpa muisteli suhdetta edesmenneeseen syntymästä saakka sairaaseen sisarukseensa. Sirpa alkoi nähdä ja ymmärtää asioiden välisen yhteyden. Oma suhtautuminen muihin tuli ymmärrettävämpään valoon. (APES 4)

5. istunto:

Sirpa: "Mä olin nii kauheen suojeleva siis mun sisarusta kohtaan. Mä oon niin kauheen vihane aina niiku kaikille, jotka tuijotti tai jotain tällasta niiku. Mä aina mulkoilin kaikkii muita sitten, (naurahdusta) tavarataloissa ku, joku mulkoili mun sisarusta, mä olin ihan sillee, tällee. (ilme) Jotenki en mä tiedä, mä olin jotenki, mull meni sillokkii jo ajatuksii kauheesti tommosii asioihin."

.....

Sirpa: "En mä tietenkään osannu ajatella, että hän mitenkään siitä loukkaantuis. Mut kyll se mua niiku jotenki sillee...koski se.....siit sit tuli semmonen reaktio, et mitä sä katsot, tavallinen sisarus se on."

.....

Sirpa: "En mä tiedä, ehkä mä otin sen reaktion sitten joltain muulta, silloin pienenä. Sen, että, sen käyttäytymismallin, että pitää suojella. Tai puolustaa."

Sirpan pelko jäämisestä yksin ryhmän ulkopuolelle oli tapahtunut urheilumaailmassa. Sirpa muisteli muuttoa Helsinkiin. Urheilussa jääminen ryhmän ulkopuolelle oli rankka kokemus ja yksi selittävä tekijä sille, että urheilumaailman vuorovaikutussuhteissa omana itsenä oleminen oli vaikeaa. (APES 5)

6. istunto:

Terapeutti: ”Sitten sä puhuit viimeksi jotain siitä, että huolestuttaa, että jos jäis joukkueen ulkopuolelle. Tapahtuiko siellä Porvoossa jotain sellaista, mikä tämän aiheutti?”

Sirpa:”Aiemmin sai olla vähän silleen muiden varjossa, joka on silleen musta tuntuu, mulle sellanen ihan hyvä paikka. Siellä mä sain niinku että mun ei tarvi tuntea sellasta, ett nyt ne katsoo vaan mua. Siis siitä ryhmästä, ni silloin vasta tuli se, että mun piti erota ja sit lähteä sieltä (aiempien treenikavereiden luota).....Ja kun mulle tuli sitten vuoden päästä se päätös, että mitä mä teen, ni mä päätin sit lähteä Helsinkiin lukioon, koska se oli mulle helpotus, ei tarvinnu mua hirveesti kuskata.....ja kiinnosti tietenkin kokeilla, että kunnolla panostaa tähän. Siinä se oli se ensimmäinen, että mä sain sitten tosi kovan vastuksen niin kuin joka suunnalta sitten, kun se tuli ilmi.”

Terapeutti: ”Mistä se vastus tuli?”

Sirpa: ”Helsingistä että Porvoosta. Ne oli ihan muiden puolella, että mulle ihan selvästi sanottiin, että sä et tule Helsinkiin.”

Terapeutti: ”Ketkä?”

*Sirpa: ”Me oltiin sellasella kesäleirillä, ni siellä jotenki ilmeni, että mä olen nyt lähettäny paperit Helsinkiin.....ja se oli ihan kauhee shokki kaikille, kun mua ei oltu sinänsä niin ku pidetty minään, koska mä olin vaan niiku treenikaveri. Mä olin itekki yllättyny, että miten tästä nyt tämmönen reaktio tuli, että minähän olen vaan minä.....mutta yksis harjoituksis vaan kaikki keräänty mun ympärille ja **niiku vaan tykitti, ett sä et voi jättää noita ja että me ei sua haluta. Se oli ihan järkyttävää.**”*

.....

*Sirpa: ”**Se oli kyllä niin järkyttävää, että se oli maailmanloppu.** Mut en mä siit taas sitten uskaltanut kenellekään mitään sanoa, kellekään muulle.”*

... ..

Sirpa: (valmentajalle kertomisesta) ” En mä voinu hänelle mitään siinä tilanteessa sanoa, koska sit siitä olis tullu niin iso juttu. En mä sit halunnu heillekään kuitenkaan mitään pahaa.”

Samaan aikaan, kun tapahtui muutosta suhteessa itseän, suhde valmentajaan alkoi rakoilla. Edelleen Sirpa kuitenkin mietti asioita valmentajansa näkökulmasta sen sijaan, että olisi miettinyt omaa tyytyväisyyttään.

Sirpa: "Nyt mä jotenkin tunnen, et ku tulee palaute niiku valmentajilta tai joltain, ni mä itte ehkä olisin siihen suoritukseen ollu tyytyväisempi, mut sit sieltä tulee kuitenkin sellasta, jota mä en välttämättä enää edes muista tai mitä virheitä siel oli tullu ja sit se on niiku sellanen, joka lannistaa ja sit mä alan ajattelemaan, et en mä ole, tai kauheen harvoin mä tunnen, ett ne on tyytyväisiä."

Valmentajan ja Sirpan välisen suhteen rakoilu alkoi näkyä Sirpan tyytymättömyytenä. Muutos itsessä, rohkeus olla enemmän oma itse, aiheutti ongelmia vuorovaikutussuhteessa. Kaikkinensa istunnolla kahdeksan näkyi ongelman työstämistä suhteessa itseän ja muihin. (APES 5,2)

8. istunto:

Terapeutti: "Olitsä tyytyväinen sen jälkeen?" (puhutaan kisasta)

Sirpa: "Kyl mä silleen ihan ok."

Terapeutti: "Oliko valmentajat tyytyväisiä?"

Sirpa: "No, ...se oli se ongelma, ett ku että tota jotenki kisan jälkeen, ni tota valmentaja ei oikeestaan sanonu mitään..... se meni se mun energia siihen, että mä mietin."

.....

Sirpa: "Se ei oikeen sanonu mitään. Mut jälkeinpäin niiku se oli kuulemma sanonu ett, ett tota, oli vähän ihmeissään, ett miten mä en ollutkaan tyytyväinen. Niin tyytyväinen, kun hän olis olettanut. Se mun sijoitus oli kuitenkin hyvä."

Terapeutti: "Eli mitä sä siitä ajattelet? Sanoks hän sulle?"

*Sirpa: "Ee, eiku mä kuulin vaan yheltä toiselta valmentajalta, **kun meillä on vähän tommonen kommunikaatiokatkos valmentajien kanssa.**"*

.....

Sirpa: "Ni sit alkaa tuntuu niiku ei oo kiinnostunut itse asiassa siitä ollenkaan, mitä mä teen ja siitä koko hommasta."

.....(puhuu kisamatkasta)

Sirpa: "Mä en niiku enää kestäny lentokoneessa sitä tilannetta niiku, koska mä oon kuitenkin siin tilanteessa, mä en voi niiku häntä kauheesti kritisoida, koska hän on mun valmentaja ja tekee omasta vapaa-ajastaan sillee. Mun pitää aina vaan joustaa siin ja sitt ku tullaan takasinpäin, ni itsekuri siitä, ett alkaa huutaa jotain todella järkyttävää niin siitä ett mä en jaksa kuunnella noit juttui, oli kyl aika koetuksella ja sitt menin vähän muualle siell lentokoneessa...Nukuin sit vaan

loppumatkan. Mut sit just se, kun mä hiljenen, niin aina siitä kun mä en voi kuitenkaan sanoo ihan omia mielipiteit tai niiku vastaankaan. Puhua hänelle sillä tavalla, **ni sit se hiljentyminenki on varmaan aika huono merkki sillee.**”

Terapeutti: ”Onks sulla semmonen olo, että tulee välillä tulkintaristiriitoja, ett hän nyt luuli tai koki, ett sinä et ole tyytyväinen kilpailuun vaikka sinä” ...

Sirpa: ”Niin”

Terapeutti: ”Olit ollu.”

Sirpa: ”Tai nii sillee, ett kylhän mä olin ihan tyytyväinen, mut se oli just, ku mä saan kauheesti siitä, et en ite nää sitä niin valmentajalta mun pitäis saada sitä puolta niiku. Niiku sillee, ett mä voisin olla tyytyväinen, koska me oltiin nytkin tosta kisasta ihan eri mieltä. Ensimmäinen osa-suoritus oli mennä valmentajan mielestä hyvin, ja sit mä seuraavaan osa-suoritukseen, ett tsemppaa ja tsemppaa, ja sitten yritin kauheesti ja sitte, mut jos mä oisin tienny, et se eka osa-suoritus olikin hyvä, ni mä voisin, voinu ihan rauhassa jatkaa. **Mut sit ku mä en saa mitään palautetta, ni sit mä oon niiku edelleenkin niitten omien mielikuvien vallassa tai silleen.**”

Terapeutti: ”Ootsä kertonu, että mitä sä toivoisit?”

Sirpa: ”En mä oo mitenkään ihmeen, mä oon vaan olettanu, ett se on valmentajan tehtävä.”

Terapeutti: ”No, mitä sä luulet, et tapahtuis, jos sä kertoisit? Et toivoisit pienen palautteen siitä, miten meni.”

Sirpa: ”Siit vois tulla aika semmonen. Mä jotenkin pelkään, ett siit tulis semmonen niiku jotenki ylilyönti. Nii, ett se menis siihen, ett...**joko mut teilattas tai sillee niiku ett niiku, ku kuitenkin se palaute on aina yleensä sellasta negatiivista. Ni mä en kuitenkaan halua itseäni kiduttaa sillä niin paljon, että mä vielä pyytäisin lisää. Ja niiku jos mä pyytäisin lisää, ni sit se menis niiku varmaan negatiivisemmaks tai sillee.**”

Vuorovaikutussuhteissa näkyi Sirpan ongelmallinen asia: oma haavoittuvuus. Pettymys valmentajaan näkyi myös selvästi. Samalla istunnolla Sirpa puhui kisamatkasta, jossa koki olevansa valmentajan ja erään toisen urheilijan äidin välissä. Sirpan kyky työstää asioita läpi näkyi hyvin.

Sirpa: ”Ett tota musta tuntuu, **ett mun pitäis jotenki puolustaa sitä tota äitiä.**”

Terapeutti: ”Jos sä et puolustais, ni mitä sä luulet, että tapahtuisi?”

Sirpa: ...”No...en mä tiedä, kai siin on jotain sellasta niiku, ett yrittää sillee niiku vamentajakii jotenkin, sillee niiku, ett siitäkin tulis niiku vähän suvaitsevampi, ett se ei sillee. Vähän niiku häiritsee just, ett näyttää niin selvästi, ettei siedä jotain ihmisiä.”

Terapeutti:”Miten sä, mitä sä itse ajattelet, miltä sä puolustat sitä? Tätä kolmatta, naista.”

Sirpa: "Kai se on siltä nöyryytykseltä tai sellastelta niiku lannistumiselta."

Terapeutti: "Niin, tarkoitatko, että samalla tavalla sun pitää koko ajan keskittyä miettiä, mitä voi sanoa, ettei hän nöyryytä sinua?"

Sirpa: "Mmm"

Terapeutti: "Et sä joudut kokemaan semmosta tunnetta."

Sirpa: "Mmm"

Terapeutti: "Onks sulla semmosii tilanteita?"

.....

Sirpa: "No, kyl mä oon sillee vähän kokeillu nii tai ett mä oon ollu rohkeempi harjoituksissa niin sillee neuvomaan muita urheilijoita.ja niiku oppinu ajattelemaan ja näkemään niiku virheitä ja sillee paremminkin ku valmentajat ja niiku niist mä oon joskus uskaltanut sanookin jotain neuvoja muille. Niin just eilenki nii, ja sitte kun ne yritti miettiä erään urheilijan yhtä asiaa. Ja siin mä sitten vaan kattelin sillee ja en mä niiku tienny, mitä siihen olis voinu sanoa. Niin valmentaja vaan just sano, ett 'Sirpa sanopas sinä, ku sinulla on aina niin hyviä ideoita, oivalluksia, sanopas sinä nyt tähän jotain' mull oli ihan sydän niiku."

Terapeutti: "Miten sä koit sen?"

Sirpa: "Se oli kyllä semmonen piikki, ett tai sillee, ett kun hyvällä tahdolla on halunnu niiku auttaa niit muita,ja sillee yrittänyt tulla sellasell avoimella mielellä niiku valmentajii vastaan ja sitte niiku...sitt niiku se on semmonen, ett mä oon astunut hirveen rajan yli ja niiku heidän jotenki heidän arvoaltaansa tai jotain, mä en niiku ymmärrä."

Terapeutti: "Mistä sä päättelet, ett se oli tämmönen piikki?"

Sirpa: "Se oli semmonen ää, se oli jotenkin ääni ja semmonen."

Terapeutti: "Miten sä? Saatsä kiinni siitä, mitä sä silloin ehkä koit?"

Sirpa: "No, siis pettynyt siihen, ett kuitenkin ku...ku haluais ett ne ois vastaanottavaisempia uusille ajatuksille."

.....

Sirpa: "Kauhee niiku...en mä voi sanoa pettymys itseeni, koska mun tulee häneen ja miten hän suhtautuu minuun."

Terapeutti: "Mitä se merkitsee itselle?"

Sirpa: "No se merkitsee sitä, että jos hän niiku aukaisis silmänsä niin siihen, että hänkin voi kehittyä valmentajana todellakin paljon ja silloin se myös auttais mua. Nii...koska tällä hetkellä mä kyllä en oo tyytyväinen siihen, että tai se ei auta mua, että valmentajat on pelkästään siellä paikalla."

Samalla istunnolla Sirpa tunnisti täydellisyydenpyrkimyksensä myös suhteessa valmentajaan (vaatimuksina), mistä johtuen luottaminen oli vaikeaa.

Terapeutti: ”Mitä sulle merkitsee se, ett tavallaan sä joudut pettymään valmentajaan, ett se ei toimi, niin kuin sä odottaisit, kuinka valmentajan tulis toimia, kehittymään ja olemaan tukena?”

*Sirpa: ”Siit tulee vähän käytännön reaktio, ett must tuntuu, ett täll hetkellä mull ois paljon helpompaa niiku ilman niit valmentajii, jos se vaan olis mahdollista, koska mä tunnen, ett en mä siit niiku yksinkertaisesti saa siit tai siis niiku saanhan mä jot., niiku just se, **että kaikki tai ei mitään mentaliteetti taas.**”*

Terapeutti: ”Onks täs jotain tuttua sulle, ett kun sä mietit sitä, mitä tossa tilanteessa tapahtui, kun sä lähdet pois ja nyt susta tuntuu, että sä meiluummin harjoittelisit jopa yksin? Jos sä mietit muuta elämää?”

*Sirpa: ... ”Kyl mä hirveen mielelläni teen kaiken yksin. Koska mulle on hirveen vaikeeta se että ymmärtää, tai niiku kyl mä ymmärrän sen, ett jos joku haluaa tehdä tai just se että on joku tehtävä, niin sen jakaminen esimerkiks ryhmän sisällä, se on hirveen vaikeeta. Koska mun pitää ainakin saada niiku se oma osani niiku. Mä en saa päästää yhtään vähemmällä sitt niiku kaikkien pitää tehdä se kun siit pitää tulla hyvä. **Niiku mun on vaikee luottaa niiku muihin siin suhteessa, ett ne hoitaa sitten sen oman hommansa.**”*

Terapeutti: ”Miten sä selität itselle, ett se on vaikeeta?”

Sirpa: ... ”Mä en ehkä oo näin pitkälle ajatellu koskaan, mutta se on vaikeeta luottaa niihin muihin...koska ne ei tee sitä kuitenkaan niin hyvin, kun mä voisin tehdä sen kokonaisuutena.”

Sirpa puhui lapsuuden muistosta, jossa tapahtui häpeää aiheuttava erehdys: lapsen vahinko, johon aikuiset nauroivat. Edellisellä istunnolla (seitsemäs käynti) Sirpan kanssa käytiin läpi kyseistä lapsuuden muistoa. Identifioinnin minimoimiseksi kyseistä muistelua olisi pitänyt muuttaa melko paljon, ja toisaalta terapiaprosessin muutoksen tutkimisen kannalta kyseinen muisto ei ole niin relevantti, joten se on jätetty tekstistä kokonaan pois. Sirpan käsitykset itsestä (pelko huonommuudesta ja toisaalta täydellisyyteen pyrkiminen) näkyivät vuorovaikutussuhteissa. Asian historiallinen ymmärtäminen auttoi näkemään myös oman todellisen tarpeen ja toiveen ongelmallisessa asiassa (edelleen kahdeksas istunto).

*Sirpa: ”Mä, esimerkiks kun me oltiin siellä (ko. muisto), niin mä kuitenkin koin, että mä olin niiku, mulla oli oikeus erehtyä, ett niiku et mä olin kuitenkin niiku oikeessa. Tai sillee, ett ku mussa ei ollu mitään vikaa ja sillee niiku. **Sekin oli niiku pettymys niitten muitten...jotenkin siihen muitten***

ihmisten reaktioon tai sillee. Ei kai se ollu sellast, niiku, en mä oikeestaan tiedä häpeeks mä niiku kauheesti, yleensäkään...kyl mä pelkään sitä huonoutta”

Terapeutti: ”Mitä sä luulet, ett kun sä sanoit, ett sä et sillon uskaltanu kertoa vanhemmille siit, et tavallaan, jos sä joutuisitkin pettymään, ni tulis nöyryytyksen nöyryytys, jos ne vielä naurais.”

Sirpa: ”Nii”

Terapeutti: ”Onks niis jotain samaa, et sä jätät kesken tällasen tilanteen, että oikeestaan sä poistut siitä?” (puhutaan harjoitustilanteesta, ks. s. 46)

Sirpa: ”Mmm”

Terapeutti: ”Kun, että sä, että ne vois heittää vielä pahemman piikin seuraavaks vai mitä sitte tapahtuu? Voiko olla mahdollista, että oikeestaan mitä tässä tapahtui, sä suojeltet itseäsi niiltä muilta, ettei ne vaan tee jotain tommosta.”

Sirpa: ”Mmm”

Terapeutti: ”Vielä pahempaa, mitä ovat tehneet.”

*Sirpa: ”Kyl mul on aika hyvä itsesuojeluvaisto. Pakko myöntää, joo. Kyl siin varmaan on semmosta, siin on kyl sekin, ett jos siin ois ollu joku muu ku valmentaja, ni mä oisin kyl räväyttäny vastaan, mutt just sekin turhauttaa tai se tilanne, mä oon kuitenkin jo näin vanha, ett me et se...se on turhauttavaa just se tilanne, ett sehän on niiku semmonen etulyöntiasema muhun kohden tai sillee. **Mä olen kuitenkin hänen alapuolellaan joka tapauksessa** vaikka mulla ois minkälaisia ajatuksia ja niiku hänellä on nyt semmonen absurdi suhde minuun...**koska mä en pysty niiku itseäni puolustamaan ollenkaan.** Ni, se on vähän häiritsevää.”*

.....

*Sirpa: ”Mmm, kyl mä oon huomannu, ett...ett aika useesti tai sillee aina kun jotenkin törmää niin tai se **oma mielipide törmää jonkun toisen mielipiteeseen, niiku alkaa hakata tyhjää niiku päässä.**”*

(ks. myös suhde omaan itseän s. 32–33)

.....

Terapeutti: ”Nii tota, jos sä mietit sitä pientä tyttöä, joka käpertyy yksin itkemään tai sitten ett just siellä (ko. muisto) joutuu kokemaan tämmöstä. Niin miten sä lohduttaisit sitä, miten sä olisit toivonut, että sitä tyttöä olis lohdutettu?”

Sirpa: ”Noh, sillon kun mull tuli verta nenästä, ni sitten mä pelkäsin mennä jotenkin äidin ja isän luokse, ni sit mä menin toiseen päähän meidän mummon luokse, nukkumaan hänen viereen ja hän oli periaatteessa se lämmin syli niiku mulle.”

Terapeutti: ”Mitä sä olisit toivonut, että sun vanhemmat olis tehny?”

Sirpa: ... "No, kyl mä uskon, ett jos meillä olis jotenii...semmonen lämpimämpi perheyhteys, se olis auttanu. "

Yhdeksännellä käynnillä Sirpalla alkoi näkyä muutosta suhteessa valmentajaan (ks. myös suhde itseän s. 34). (APES 5,5)

9. istunto:

Sirpa: "Myöskin heidän ajatusmaailmansa on muuttunut." (puhuu valmentajista)

Lapsuudenmuistot ja menneisyys alkoivat asettautua uudella tavalla skeemaan. Menneisyys tuli ymmärrettävämpään valoon ja osaksi kokonaisuutta, mikä helpotti myös suhdetta lapsuuden perheeseen.

Sirpa:(palaa lapsuuden muistoon, ks. edellinen käynti) "Että mä annan itselleni tapahtua sen nöyryytyksen, vaikka mulla olisi ollu kuitenkin mahdollisuus hallita se tilanne, mutta mä en pysty siihen jonkun takia, jos se tilanne oli sellanen, että mä olin lapsi ja mulle naurettiin, tai en muista naurettiinko, mutta se tilanne oli inhottava, ett mun olis pitänyt saada itelleni se tila kuitenkin, eikä vaan sitten käpertyä jonnekin. Se on se, ett mä olisin halunnu kuitenkin jotenki selvittää sen tilanteen sillä lailla, että mulla olis ollu sitte hyvä olo jälkeensä, eikä se, että mä olisin vaan jääny siihen katsomaan niitten muitten reaktioita, vaan olla se, että hei, älkää nyt naurako mulle. Musta se ei oo kivaa."

Terapeutti: "Jos sä palaat siihen tunnekokemukseen, niin saatko kiinni siitä, että mitä se oli? Jos yrität tässä hetkessä palata siihen?"

Sirpa: "Kyllä siitä silleen saa, ett semmonen aika kova lannistuminen, mutta silti semmonen niiku raivo niitä muita kohtaan. Niillä ei ollu oikeutta kohdella mua noin."

.....

Terapeutti: "Okei, jos sä palaat siihen tilanteeseen ja siihen hetkeen, ni mitä sä olisit toivonu, että siinä olis tehty. Mikä olis ollu kaikista parasta. Mitä sä olisit toivonut, että joku olis tehny?"

Sirpa: "Se oli pitäny jotenki ratkaista."

.....

Sirpa: "Kyllä kai se olis ollu paras, ett se olis tullu vanhempien tietoon tai silleen, ja ne olis sanoneet, ett eihän se mitään, tai että mä olisin uskaltanu kertoa sen niille."

.....

*Sirpa: "Se on semmonen iloinen yllätys.....ensin vähän niiku jarrut päällä ja sitten, etä aah, voi taas lähteä juoksemaan. **Kun sen saisi anteeksi, niin sen voisi unohtaa.**"*

.....

Sirpa: ”Kun oli niin hirveen ristiriitasta kotona (kertoo taustasta, joka kahden sukupolven talo isän puolelta). ...ja oli semmonen sinne kuulumaton tunne aika voimakas meidän äitillä ja sekin oli kauhea paikka, että jotenkin sieltä asti on ollu sellanen sekava tunne, **ett ei sitä oikein tienny, että mihin sitä oikeestaan kuuluu, että ollaanko me, onko meillä oikeutus olla siellä paikalla tai näin.**siksi kai mä olinkin aika ristiriitainen, kun mä tiesin vain ne riidat, ja en sitte kuitenkaan mitään laajempaa kokonaisuutta.

.....sitä pelkäsi kuitenkin kauheesti avioeroa, kun niitä kuitenkin tapahtu paljon kavereiden kotonakin, ja jotenki, ei siinä koskaan tehty selväksi, että se ei ole mahdollisuus. Siis kyllä se ainakin silloin tuntu mahdollistakin olevan. Se oli semmonen meidän äidin uhkaus isälle siinä riidassa, että mä otan avioeron. Ihan sama kun meillä, että jos et syö viedään mustalaisille. Se vain tuntu jotenki pahemmalta.”

Sirpa kertoi myös aiemmasta suhteestaan vanhempiinsa ja koetun tuen puuttumisesta.

Sirpa:”Se on jotenki sellasta **hiljaista vaatimista.**”

Terapeutti: ”Että se ei tunnu vaatimiselta?”

Sirpa: ”Nii, just ku ei sanota mitään sellasta helpottavaakaan, ni sitte ollaan mielummi hiljaa. **Että ei vaadita, mutta ei myöskään helpoteta, jos tulee joku huono koenumero, ni se on jotenki kauhea nöyryytys hakea nimi siihen alle, koska ei sieltä kuitenkaan tule mitään, että mikä tämä on.** Koska mä en myöskään näytä niitä tunteita. Se on tosi vaikeeta varmaan. Mä tulen ja ojennan paperin ihan niiku mitään ei oliskaan tapahtunutkaan ja sitte ne kirjoittaa sen nimen ihan niiku ne ei tietäis sitä, kuinka pettynyt mä kuitenkin olen itteeni.”

Sirpa koki olevansa itse vastuussa vuorovaikutussuhteista ja ilmapiiristä urheilijoiden ja valmentajan välillä. Hän kuitenkin pystyi näkemään muutoksen omassa käyttäytymisessään vuorovaikutussuhteessa helpottavana, eikä negatiivisia tunteita herättävänä asiana.

Sirpa puhui harjoitusvaatteista ja varusteista, joiden tuli Sirpan tulkintojen mukaan olla tietynlaiset, vaikka itse haluaisi pitää omanlaisia.

Sirpa: ”Niin, mutt jos mä laitan ne vaatteet, ni ne vois tulkita sen sillä tavalla, niiku kapinaksi heitä vastaan.”

Terapeutti: ”Ja mitä se sulle merkitsis, jos ne näin tulkitsisivat?”

Sirpa: ”No, se olis sitte taas siinä, ett jos mä päästäisin sen tekemisen tulemaan sitä ulkokautta, eli ympäristön kautta, ni sillohan se merkitsis ihan hirveesti, koska silloin se ilmapiiri saastuis.”

.....

Sirpa: *"Et se kuitenkin on sitä itsesuojelua siinä suhteessa, ett jos mä yritän jotenkin silleen tasata sitä esimerkiks valmentajan ja toisen urheilijan suhdetta, ni sillen se ilma pysyy paljon puhtaampana, koska mä olen tehny nii paljon sitä, et mä niiku samalla, kun mä teen, niin mä tarkkailen sitä ympäristööni. Siitä tulee sitte munkin tekemiseni paljon helpommaksi ja mä voin itte rauhoittua sitte mun omaan tekemiseeni, ehkä."*

Terapeutti: *"Mutta mitä, jos sä et enää tarkkailisikaan? Jättäisit heidän tunteet ja tekemiset ja sanomiset, ja olisit vastuussa vain omasta itsestä?"*

Sirpa: *"Se on paljon helpompaa. Siinä on vaan se, ett se pitää vain jotenki kauheen hyvin saada sisäistettyä sillä tavalla, ett siin ei oo mitään paha, koska niin helposti kuitenkin sitten se omatunto rupee kolkuttamaan."*

Samaan aikaan Sirpan suhde myös vanhempiin muuttui.

Sirpa: *..... "Suhde vanhempiin on muuttunut aika paljon, mut se kyllä johtuu varmaan myös siitä, et isäkin on muuttunu kauheesti."*

Sirpa näki myös vuorovaikutussuhteissa ongelmallisen asian ytimen (oman itsen määrittelyn muiden kautta, yksilöllisyyden puuttumisen) tunnistaen ja ymmärtäen sen, jolloin läpityöstämistä tapahtui kohti omaa erillisyyttä. (APES 5,9)

11. istunto:

Sirpa: *"Mä yritän aina niiku loppuun asti pelastaa sen (urheilukaverin) niiku mun mielestä, jos se sanoo jotain tyhmää, ni yritän kauheesti tasottaa sitä. Niiku esimerkiks yks toinen urheilija.....valmentajilla on ollu niiku huono kuva siitä, ni mä olen yrittäny kauheesti puhua sen puolesta ja kaikkea, ett ku se sanoo jotain tyhmää, ku se urheilija (nimi) jännittää kauheesti puhumista valmentajalle tai jotenki antaa itsestään paljon tyhmemmän kuvan, kun mitä se onkaan ja sit mä yritän siinä niiku silleen aina olla sen puolestapuhuja."*

Terapeutti: *"Mitä siinä tapahtuu sussa?"*

Sirpa: *"Mulle tulee tosi paha olo, jos niiku jotenki siinä tulee semmonen vaivautunut olo."*

Terapeutti: *"Mitä se on se vaivautunu olo?"*

Sirpa: *"En mä tiedä. Mulle tulee kauhee paniikki, ett sellasiinki asioihin, ett jos kukaan ei sano mitään, ni kaikillehan tulee sellanen olo, et pitäis yrittää, tai ainakin mä luulen, ett pitää yrittää sanoo jotain tai silleen, ni siin jotenki tuntuu, ett ne kaikki ajatukset leijuu siinä ilmassa ja mun*

pitää jotenki ne siitä vaan äkkiä koota ja sattaa se taas sellaseen normaaliin tilaan. En mä osaa sanoa, mitä mussa tapahtuu.”

Terapeutti: ”Koska, mitä tapahtuis, jos sä et tekis noin. Että jos sä et esimerkiksi tällaisissa tilanteissa, missä te ootte vamentaja, ko. urheilija ja sinä, ni sä et puuttuiskaan siihen, ni mitä sä ajattelet, mitä siinä vois tapahtua?”

Sirpa: ”Ei siinä muuta, ku se valmentaja vaan ehkä pyöräyttäis silmiään tai jotain.”

Terapeutti: ”Mitä se tarkoittaa?”

Sirpa: ”Niiku, että jotenki, että mä en onnistuis pelastaan sitä urheilijaa siltä, että oikeesti se ei ole niin tyhmä.”

Terapeutti: ”Eli ajatteleks sä, että valmentaja pyöräyttää silmiään, ni se tarkoittaa, että onpas se tyhmä.”

Sirpa: ”Nii, että haloo.”

Terapeutti: ”Ja mitä sitten, mitä se sulle merkitsis, et valmentaja ajattelee näin? Mitä sussa tapahtuu?”

*Sirpa: ”Ei mussa sen ihmeempää. Usein kyl käy nii silleen, etten mä sitte keksikään siihen mitään sanottavaa, et sitte vaan **niiku ehkä mä sit petyn just siinä itteeni, et mä en sit pystynytään pelastamaan sitä tilannetta.**”*

Terapeutti: ”Saatko sä kiinni siitä, ett nyt valmentaja ajattelee näin, et onpa tuo ’kaveri’ tyhmä ja minkälainen tunne sulla on? Mikä se sun kokemus on ja mitä sä ajattelet, et se kaveri kokee siin tilanteessa?”

Sirpa: ”Kyl mä tiedän, mitä se kaveri kokee siinä, mut mä en tiedä, mitä mä koen.”

Terapeutti: ”Mitä sä ajattelet, ett se kokee?”

Sirpa: ”Ulospäin se näyttää siltä, et ei niiku tapahdu mitään tai sillee, et siitä saa sellasen kuvan oikeesti, et se ei niiku tajunnu sitä, mut mä tiedän, et se ajattelee jälkeenpäin niin paljon niitä kaikkii asioita, niiku ympäri ja ämpäri, et mä haluaisin, ettei se joutuis kokeen sitä.”

Terapeutti: ”Eli mitä sä ajattelet, et mikä se tunne on siinä, mitä sä ajattelet niiku?”

Sirpa: ”Mulle tulee vaan semmonen, et voi ei, että.”

Terapeutti: (piirtää) ”Et jos sä mietit tälläsellä nelikentällä sitä, koet niiku kehossa ja ajatuksissa sitä, ni mitä sussa niiku tapahtuu?”

*Sirpa: ”Mitä tapahtuu...jotenkin mä en tiedä, se on ehkä, et pitäis puolustaa just sitä kaveria, mut mä en kuitenkaan, **jos mä puolustaisin sitä, ni mäkin joutuisin astumaan sille tyhmän puolelle ehkä.**”*

Sirpa muisteli urheilu-uraansa ja löysi taustastaan juuria vaikeaan vuorovaikutussuhteeseen valmentajaansa. Suhde itseen oli muuttunut (ks. s. 36). Samaan aikaan suhde valmentajiin oli huono. Hän huomasi oman käyttäytymisen muutoksen. (APES 6,2)

13. istunto:

Sirpa: (muistelee) "Ja kun mä olen kuitenkin jotenki tajunnu, miks mä teen niin, ni se on kuitenkin ollu niin rankka juttu, et en mä voi antaa anteeksikaan valmentajille. Siin on vaan se huono puoli, ett mä en pysty pääsemään periaatteessa edes eteenpäin, jos mä en jotenki."

Terapeutti: "Mitä sä ajattelet tällä hetkellä niistä valmentajista?"

Sirpa: "Just se, ett mä en niinku anna heille mitään arvoa ja ota heiltä mitään vastaan ja mä en myöskään halua tuntea niitä ihmisinä ja se on sitte sellasta pelleilyä, ett mullakaan ei oo sitte mitään mielenkiintoa heitä kohtaan ja heidän yksityiselämänsä. Ei heilläkään oo koskaan ollu muhun mitään sellasta suhdetta."

... ..

Sirpa: "He elävät roolinsa mukaan ja mä yritän parhaani mukaan päästä siitä roolista pois ja heillä varmaan on nyt todella suuret ongelmat sen kanssa, ett mitä on tapahtunu, koska heillä ei ole enää sitä turvaa, koska mä olen niiku hypänny siitä mun omasta roolista pois."

Terapeutti: "Millanen olo sulla itsellä on?"

Sirpa: "No todella hyvä.että on ittellä lankoja käsissä. Että voin rehellisesti sanoa, ett mä en hirveesti tarvitse niitä valmentajia, mutta tarviin kuitenkin, niiku suunnilleen laittamaan sen musan päälle ja laittamaan sen pois päältä."

Seuraavalla istunnolla Sirpa näki, että vastuu vuorovaikutuksesta harjoituksissa ei voi olla hänen. Sallivuus itseä kohtaan alkoi näkyä muutoksena vuorovaikutussuhteessa. (APES 6,5)

14. istunto:

Sirpa: "Kyl se vaan, ...et en mä voi tuoda sitä tasapuolisuutta sinne harjoituksiin, ett jos se ei lähde niistä valmentajista, ni en mäkkään voi sitä tehdä."

Terapeutti: "Minkälainen olo sulla on, kun ajattelet noin?"

Sirpa: "No, on se helpompaa, ett mun ei tarvi uhrata ajatusta sille, niiku on musta tietenkii tullu tietyllä tavalla itsekkäämpi, se ei välttämättä näy ulospäin mitenkään, niiku mä kyllä itte tunnen sen, ett musta on tullu itsekkäämpi. Toisaalta mä annan sen itselleni anteeksi."

Suhde valmentajaan alkoi parantua. Sirpa pystyi näkemään valmentajan toimintatavat omanlaisinaan ja suhteuttamaan ne omaan tapaansa toimia. (APES 6,5)

15. istunto:

Sirpa:(valmentajasta) ”Mun pitäis aina muistaa niiku kääntää sen sanat silleen jotenki toisella tavalla, eikä silleen kuitenkaan luottaa siihen.”

Ensimmäisellä seurantakäynnillä Sirpa kertoi, että suhde valmentajaan oli hyvä. Muutosprosessi vuorovaikutussuhteissa oli jatkunut. Sinänsä ihmissuhterakenne oli sama, mutta Sirpan suhtautuminen siihen oli muuttunut. Sirpan täydellisyydenvaatimus oli hellittänyt ja se näkyi suhteessa muihin. Terapian lopussa Sirpa näki, että urheiluyhteisö oli tarjonnut hänelle yhteisön, johon oli ollut hyvä kuulua. (APES 6,5)

1. seuranta:

Sirpa kertoi vuorovaikutuksesta harjoituksissa:

Sirpa: ”Meil on paljon, hirveesti menny eteenpäin se tilanne siitä ku, niiku se, että se niiku todellakin, mä sanon, mitä mä (hymähdys) päähän pälkähtää ja valmentaja sanoo mulle ja niiku, niiku, me ollaan valmentajan kanssa sillee ku jotenki, melkeen niiku tai ollaankin ystäviä tai silleen niiku, just sillee harkois, jos ei tahdo tehdä paljon, ni se on ihan niiku, älä nyt tee, älä nyt tee tai siis se on nyt vähän kääntyny pääläelleen.”

Terapeutti: ”Miten sä olet kokenut sen, kun valmennussuhde on muuttunu?”

Sirpa: ”No...äh...se on tosi hyvä. Tai siis niiku valmentaja tunnustaa sen, ett hän ei tiedä kaikkea läheskään todellakin niiku ja samoin niiku ett se on vaan jotenki lipsahtanut sillee, et silläkään ei ole enää mitään pätemisen tarvetta tai sen suhteen, ett hän on hyvä valmentaja ja plää, plää, et niiku koskaan siit ei päästä mihinkään, jos kummatkin vaan pitää päänsä. Et niiku tosi hyvä.”

.....

Sirpa: ”Ja niiku just se, et et meidän on kuitenkin, sen takii mä oon siihen niin hirveesti niiku tarrautunut, ku se on ollu ainut sellane jatkumo sit siin päällä tai sillä tavalla niiku, sit mä oon hakenu sieltä niiku niiltä valmentajilta ja kaikilta sen. Ne on ollu mulle nii tärkeitä, niiltä sitä enemmän sitä hyväksymistä ja sitä semmosta...sitä sellasta yhteisöä kuitenkin. Myöskin sieltä tai niiku oikeestaan joka paikasta tai sillee niiku, niiku tai tällä hetkellä tai mulla on just aina ollu se, mä oon hakenut niit niiku jotenkin niit samankaltaisia ihmisiä ja jotain semmosia yhteisöjä, johon mä kuuluisin. Just se on ollu semmonen niiku, joka on ollu niiku aina. Mut mä en oo vaan ymmärtäny sitä, et mulla ei ehkä oo sitä, et niillä muilla on ollu se perhe, joka on ollu se, joka on niiku sitonu ne siihen.”

Terapeutti: ”Mmm”

Sirpa: ”Onhan mullakin ollu, mut se on ollu vaan vähän eri lailla kuitenkin.”

Terapeutti: ”Minkälaista se tekeminen on nyt tässä kuvioparissa, kun sä oot miettiny tämmösiä asioita? Minkälaista sull on nyt olla siinä? Siinä yhteisössä...tai onko se muuttanut tätä oivaltamista ja olemista siinä.”

Sirpa: ”No ehkä sillee, et en mä niiku hae sitä...tai **mä ehkä hyväksyn sen, et hmn, et se on semmonen tasa-arvoinen yhteisö, siis, et valmentajat on siinä mukana** ja siis sillee, ett ettei ole sitä semmosta niiku, et joku miellyttää valmentajaa tai niiku niitä, kun se **on sellasten suhteitten niiku miettiminen jääny kauheen paljon vähemmälle.**”

Terapeutti: ”Niin”

Sirpa: ”Ja niiku se valtarakennelma on jotenki, semmonen ajattelu, et kaikki kuuluu johonkin asemaan ja siis sillee, et mä en enää niist välitä, vaikka se onkin ehkä olemassa, mut niiku et se on niiku suotavaa ja mä oon jossain asemassa ja joku toinen on jossain ja mä en niiku jaksa niin hirveesti siihen kuluttaa energiaa, koska ei ne muutkaan siihen kuluta nii paljon energiaa (naurua), ni kyl ni kaikki on kuitenkin, se on tullu kauheen selväksi, **kaikki on kuitenkin aika itsekkäitä** (naurahdus), **niiku et se on ollu kauheen semmonen ahaa-elämys, et herran jestas, et niiku kaikki kuitenkin ajattelee vaan itteensä, et ei ne niiku, ei ne katso mua sillee, kun mä katson muita.**”

Viimeisellä seurantakäynnillä näkyi, että Sirpan muutosprosessi oli jatkunut edelleen. Sirpa pystyi näkemään itsensä erillisenä muista ja suhde valmentajaan oli jatkunut hyvänä: suhde oli uudenlainen. (APES 6,5)

2. seuranta:

Sirpa: (puhuu valmentajan ja sen aiemmin mainitun toisen urheilijan suhteesta) ”*Itseasiass, niiku sillonhan aikasemmin ne teki sen 'kaverin'* (toinen urheilija) *kanssa tosi paljon yhteistyötä ja mä koin ne niiku yhtenä sillee ja nehän olikin aika paljon ja se on hirveen paljon parantunu, valmentaja alkanu näkee, tullu itsekin niiku aikuiseksi ja alkanu näkee itsensä erillisenä henkilönä* siel harjotuksissa, *ett ja nähny niitä, mitä se kaveri tekee sillee. Mä oon ehkä aika herkkä viel siell, et niiku ei sitä voi laajentaa, mä oon kuitenkin yksin, et kun mä just ajattelen, et harkoissa, et miten se voi sanoa tuolle noin ja näin, ei kukaan muu ota niitä ehkä sillä tavalla kun minä.....meil meni tosi hyvin.*”

Valmentajan mukaan suhde hänen ja Sirpan välillä oli ollut hyvä koko terapiaprosessin ajan. ”Suhde on mielestäni aina ollut rehellinen ja avoin, toki voin olla väärässäkin. Jälkikäteen on ilmennyt, että 'syvimpiä tunteja' ja fiiliksiä ei valmentajalle paljastettu.” (valmentajan loppukysely)

Sirpan oman arvion mukaan hänen ongelmansa heijastuivat tuolloin ihmissuhteisiin. Muutosprosessi hänen arvionsa mukaan eteni esitetyllä tavalla. ”*Taisin olla silloin...ehkä ongelmani olivat myös muualla kuin urheilussa (ko. lajissa) ja ne vain vaikuttivat ihmissuhteisiin joka puolella.*” (Sirpan loppukysely)

Seuraavilla sivuilla (57–58) on esitelty yhteenveto terapian assimilaatioanalyysistä sekä eritelty seurattuihin teemoihin liittyvät keskeiset muutokset.

ISTUNTO/ APES	KILPAILUJÄNNITYS	SUHDE ITSEEN	VUOROVAIKUTUS- SUHTEET
1. istunto/ APES 1:	epäonnistumisen pelko pakko tehdä virheetön suoritus: ”nyt en aina-kaan saa tehdä enää virhettä”	omilla tunnetiloilla ei yhteyttä tekemiseen, kontrolloitu, ”olotilalla ei ole yhteyttä siihen, miten menee”	mietti suoritusta toisen kautta, ”ei kai munkin tarvi alkaa jännittää, ku toiki jännittää”
2. istunto/ APES 1,5:		itsen määrittely muiden kautta, riippuvainen muiden arvioista (tunteet ei mukana): ”jos ne sano, ett oon huono, ni sit mä oonki tosi huono”	
3. istunto/ APES 2,5:	arvostus urheilijana ”mä olisin alempana tilastossa...”	täydellisyyteen pyrkimys ja sen mahdottomuus: ”mun pitää vaan olla niin ylivoimainen, et mä itekkin uskon siihen...ei voi kuitenkaan olla kaikessa parempi”	itsen määrittely muiden kautta ja täydellisyyteen pyrkimys: ”haluan verrata niitä itteeni ja tilastoida, että voinko mä olla onnellinen vai en siitä sijoituksesta”
4. istunto/ APES 3:	itsen määrittely muiden kautta: ”mun pitää epäonnistua, et se tajuaa, että mäkin oon ihminen”	itsen määrittely muiden kautta. vaikeus sallia itselle oma tila: se, että on hyvä, ”jos se kattois vaan ...mua, ni mulla olis ihan hirveä olo myöskin”	muiden suojele koke- muksilta: ”se onkii nii typerää olla surullinen toisten pettymysten takii”
5. istunto/ APES 4:	oman itsen takia tekeminen ”voin niiku nauttia siitä, mitä teen”	ongelma tulee ymmärrettävämpään valoon elämän historian myötä, ”mä olen... oppinu siihen, että mun pitää olla mahdollisimman huomaamaton ja viedä mahdollisimman vähän energiaa muilta”	oma suhtautuminen muihin tulee ymmärrettävämpään valoon: ”ehkä mä otin sen reaktion sitten joltain muulta..että pitää suojella”
6. istunto/ APES 5:		täydellisyyteen pyrkimys alkaa helpottaa, uskallusta tehdä omista tarpeista lähteviä valintoja, (mm. tanssikorkeaan haku), ”pitää kuitenkin tyytyä sellasiin joissain rajoissa kuitenkin”	tunne, että valmentajat tyytymättömiä Oma kokemus vuorovaikutuksesta vielä taustalla.
8. istunto/ APES 5,2:		ymmärtää, miksi omien negatiiv. tunteiden kokeminen ja näyttäminen ollut vaikeaa, ”mulla ei oo oikeus tuntea pahalta, koska mulla on kaikki niin hyvin...oikeutta siihen, että vois joskus mennä huonosti”	tyytymättömyys valmentajaan näkyy, oma vaatavuus näkyy vuorovaikutussuhteessa. ”en oo tyytyväinen..”
9. istunto/ APES 5,5:		pystyy hyväksymään itsensä eitäydellisenä, ”ettei oo ihan sillee kaikki tai ei-mitään”	toive muutoksesta myös vuorovaikutussuhteessa

ISTUNTO/ APES	KILPAILUJÄNNITYS	SUHDE ITSEEN	VUOROVAIKUTUS SUHTEET
10. istunto/ APES 5,7:	suhtautuminen urheiluun muuttui, epäonnistumiset harmittivat myös enemmän, ”olin ainakin tyytyväinen, kun kerrankin tein omalla tasolla...pettymys oli silleen suurempi...ettei ollutkaan pysynyt tekeen...”	näkee, kuinka kieltänyt osan itseltä (tunteet), tullut rohkeutta, joissain tilanteissa tunnistaa vanhan kaavan, tunne silti myönteinen ”taasko mä ajattelen näitä samoja juttuja, et tuntu kauheen koomiselta, mut silti mä ajattelin”	
11. istunto/ APES 5,9:	sai etäisyyttä, pystyi tunnistamaan ja irrottautumaan jännitys/varmistelukuviosta ”kun mä pystyn irrottautumaan siitä kuviosta, ni silloin kaikki menee hyvin”		myös vuorovaikutussuhteessa näkyy ongelmallisen asian työstämistä: ”jos mä puolustaisin, ni mäkin joutuisin astumaan sille tyhmän puolelle”
12. istunto/ APES 6,0:		hyväksyy itsensä ”koko aika...päästä eteenpäin itseni kanssa”	
13. istunto/ APES 6,2:	uskaltaa tehdä täysillä, asettaa itsensä näyttille ”saan itseni kokonaan siihen mukaan”.	tunteiden salliminen itselle, ”se on hyvä tunne, että tuntee”	suhde valmentajaan huono, huomaa oman käyttäytymisen muutoksen
14. istunto/ APES 6,5:	virheitä saattoi tulla, silti tekeminen eri pohjalla, ”ehkä se lähti kuitenkin ittestä... kauden paras kisa kuitenkin”	suhde itseen ja tapahumiiniin muuttui ”mä en oo huono, vaikka mulla on huono päivä”	sallivuus itseä kohtaan alkaa näkyä myös vuorovaikutussuhteissa ”en mä voi tuoda sitä tasapuolisuutta sinne harjoituksiin...musta on tullu itsekkäämpi”
15. istunto/ APES 6,5:		identiteetin löytäminen ”itseluottamusta siihen omiin tuntemuksiin...mä olen tämä ihminen”	näkee valmentajan itsestä erillisenä ”pitäis aina muistaa niiku kääntää sen sana sille jotenki toisella tavalla”
1. seuranta/ APES 6,5:	suhtautuminen muuttunut, tunne lieventynyt: ”nyt mä osaan nauraa sille tunteelle”	ymmärrys lisääntynyt ja muutos jatkunut ”vähän enemmän löytänyt itseäni”	suhde valmentajaan muuttunut hyväksi ”me ollaan...ystäviä”
2. seuranta/ APES 6,5:	muutos pysynyt: ”tein hyvin niiku itteni vuoksi”	muutos pysynyt ja jatkunut: ”mä uskallan kohdata itseni”	suhde valmentajaan hyvä, erillisuus: ”miten se voi sanoa noin, ei kukaan muu ota niitä sillä tavalla”

6. POHDINTA

Tutkimukseni tarkoituksena oli tutkia, mitä muutosta tapahtuu psykoterapiaprosessin aikana haitallisessa kilpailujännityksessä ja suhtautumisessa kilpailuun. Lisäksi pyrin selvittämään, mitä muutosta tapahtuu urheilijan suhteessa itsen ja vuorovaikutussuhteissa, lähinnä suhteessa valmentajaan. Tutkimukseni oli tapaustutkimus yhdestä urheilijasta, ”Sirpasta”.

Psykoterapiaprosessin aikana Sirpassa tapahtui erillistymistä ja yksilöitymistä omaksi minäksi. Se ilmeni sallivampana suhtautumisena itsen sekä kykynä hyväksyä itsensä puutteineen, eitäydellisenä. Nämä muutokset heijastuivat myös vuorovaikutussuhteisiin siten, että Sirpan oma oleminen muiden seurassa helpottui. Muutokset suhteessa itsen vaikuttivat myös haitalliseen kilpailujännitykseen ja kilpailuun suhtautumiseen: urheilusuoritukset lähtivät enemmän itsestä ja tekeminen oli rennompaa.

Sirpan suurimpana ongelmana oli haitallinen kilpailujännitys ja sen kehittäminen hänen omien sanojensa mukaan liiallisen itsevarmuuden tilalle sekä toisaalta suorituksen varmistelu rennon tekemisen sijaan. Sirpan suhde jännittämiseen muuttui terapian aikana. Sirpa alkoi yhä enemmän urheilla itsensä takia sekä itselleen: terapian aikana Sirpan suhde urheiluun ja kilpailemiseen muuttui. Osaltaan sitä kuvasti myös se, että Sirpa puhui urheilusta ja suorituksista vähemmän ja urheilun merkityksestä enemmän. Terapia ei kuitenkaan näyttänyt sinänsä vaikuttavan suorituksissa olevien virheiden määrään eikä suoritustason tasaisuuteen (valmentajan loppukysely). Sirpan oman kokemuksen mukaan suorituksiin alkoi tulla kuitenkin enemmän rentoutta ja vapautta. Suhde urheiluun sinänsä myös muuttui itselle sallivammaksi: *”Ennen keräsin hirveästi menestyspainetta. Vasta viime keväänä tajusin lopullisesti, että menestys ei ole maailman tärkein asia.”* *”Nykyään pystyn nauttimaan suorituksesta, kun olen tajunnut, että olen jo niin hyvä, että kisoihin ei tarvitse mennä häpeämään tekemisiään.”* *”Aiemmin pystyin relaamaan kilpailussa vain hetkittäin. Rentouden löytyminen on ehkä osa aikuistumista. Olen ymmärtänyt, että urheilu ei sentään ole maailman tärkein asia, eikä siinä epäonnistuminen sentään merkitse maailmanloppua.”* (Tutkimuksen ulkopuolelta saatu haastattelukirjoitus, joka on tehty terapian loppumisen jälkeen.) Sirpan kokemukset kilpailujännityksen muutoksesta muuttuivat enemmän suuntaan, jossa hän näki urheilun osana itsensä kehittämisen prosessia. Tämä on myös kokonaisvaltaisen valmennuksen tavoite (mm. Puhakainen, 1995). Myös kognitiivisen terapian tavoite on muun muassa se, että yksilö kykenee antamaan uudenlaisia merkityksiä kokemuksilleen (Jääskeläinen ym., 1996).

Terapian aikana oman elämänhistorian käsittely auttoi Sirpaa ymmärtämään omaa tapaansa toimia ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Historiallinen ymmärtäminen ja tunteiden käsittely toivat Sirpaan enemmän sallivuutta ja lupaa itselle olla ei-täydellinen. Terapia auttoi Sirpaa yksilöllisyyden ja erillisyyden rakentumisessa. Hän pystyi näkemään itsensä ei-täydellisenä ja silti riittävänä sekä erillisenä muista. Eräs suuri muutos Sirpalle oli myös tunteiden kokeminen ja salliminen itselle. Terapian lopussa Sirpa koki ikään kuin löytävänsä itsensä uudella tavalla. Guidanon (1991) ja Toskalan (2001a) mukaan muutosta minäkäsityksessä ja suhteessa ympäröivään maailmaan tapahtuu, kun yksilö hyväksyy kielteiset tunnekokemukset osaksi itseä. Toskalan (1991) mukaan muutos edellyttää varhaisten negatiivisten minäkuvioiden ja persoonallisen identiteetin välisen ristiriidan tiedostamista, ymmärtämistä ja läpityöstämistä.

Pikkuhiljaa muutos itsessä toi Sirpalle myös rohkeutta tehdä uudenlaisia valintoja omassa elämässä ja vuorovaikutussuhteissa. Sirpan suhde valmentajaan sekä muihin läheisiin muuttui terapiaprosessin aikana. Mielenkiintoista oli huomata, että muutos itsessä aiheutti hetkellisesti heikennystä vuorovaikutussuhteissa. Kritiikki ja tyytymättömyys suhteessa valmentajaan nousivat melko voimakkaasti esille, kun samaan aikaan sallivuus itseä kohtaan lisääntyi. Tämä voi kuvastaa tunteiden ristiriitaa muutosprosessissa. Kun muutos oman itsen määrittelyssä erillisenä muista alkoi edetä, alkoi hän nähdä myös muut ihmiset puutteineen. Osaltaan kritiikki saattoi liittyä oman puutteellisuuden kohtaamiseen. Muutosta voi myös selittää Sirpan ikä ja siihen liittyvä identiteetin muotoutuminen ja aikuistuminen, mikä alkoi alkukuuhunnan jälkeen näkyä vuorovaikutuksessa tasavertaisina suhteina muihin. Sirpan oma arvio terapiaprosessin kulusta vuorovaikutussuhteiden osalta tukisi tätä mahdollisuutta. Sirpan arvion mukaan hänen ongelmansa heijastuivat vuorovaikutussuhteisiin: *”Ehkä ongelmani olivat myös muualla.....ja ne vain vaikuttivat ihmissuhteisiin joka puolella”* (s. 56, Sirpan loppukysely). Joka tapauksessa tämä muutos helpotti Sirpan suhdetta valmentajaan ja lapsuuden perheeseen. On vaikea arvioida, tapahtuiko todellisuudessa vuorovaikutussuhteissa muutosta vai kuvastiko muutos Sirpan merkitysrakenteiden muutosta vuorovaikutussuhteista. Valmentajan loppukyselyn mukaan muutos oli paremminkin sisäinen kuin ulkoinen muutos: *”Suhde on aina ollut avoin ja rehellinen.....jälkikäteen on ilmennyt, että ’syvimpiä tunteita’ ja fiiliksiä ei valmentajalle paljastettu.”* (s. 55, valmentajan loppukysely)

Sirpan kohdalla terapia auttoi myös urheilu-uran loppumisesta aiheutuvan muutoksen yli. Hän pystyi näkemään urheilu-uran yhtenä tärkeänä osana omaa identiteettiään ja elämäänsä. Urheilu-uran loppuminen tapahtui Sirpan kohdalla helpommin, kun sen sai määritellä ikään kuin uudelleen.

Sirpalla muutos suhteessa itseen, urheiluun ja muihin ihmisiin näytti jatkuvan terapian loppumisen jälkeenkin. Muutosten pysyvyyttä kuvasi se, että Sirpan saavuttama APES 6,5 taso näytti pysyvän myös puolentoista vuoden seurantajakson aikana. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan muutoksen pysyvyyden osoittamiseksi riittää puolen vuoden seuranta.

Terapian alussa Sirpa puhui jännityksen taustalla olevasta epäonnistumisen pelosta. Hän oli hyvin kontrolloitu tunteiden ilmaisussa. Lisäksi hän oli hyvin riippuvainen muiden käsityksistä hänestä. Sirpan arvostus itsestä urheilijana oli riippuvainen muiden hyväksynnästä ja arvostuksesta. Tällaisen toiminnan taustalla on pelko näyttäytyä heikkona ja toisaalta pelko tulla hylätyksi. Se taas merkitsisi totaalista uhkaa itsearvostuksen menetyksestä (mm. Guidano, 1987; Toskala, 1997). Vain tekemällä täydellisesti ja virheettömästi sekä suojelemalla vuorovaikutuksessa toisia ja samaan aikaan myös itseä kokemasta negatiivisia tunteita, Sirpa pyrki ylläpitämään itsestään hyväksyttävää käsitystä. Sirpan kokemisen sisällössä oli paljon samaa kuin sosiaalisen jännittäjän käsityksistä itsestä (Toskala, 1991; 1997), joskaan oiretasolla Sirpa ei jännittänyt sosiaalisia tilanteita yleensä ottaen. Guidanon (1987, 1991) mukaan täydellisyyden tavoittelu ja hyväksynnän hakeminen muilta ovat keskeisiä sisältöjä syömishäiriöisen persoonallisessa merkitysorganisaatiossa. Sirpan kohdalla muun muassa ehdottoman hyväksynnän hakeminen muilta saattoi viitata syömishäiriöisen persoonalliseen merkitysorganisaatioon (Guidano, 1991), vaikka mitään varsinaisiin syömishäiriöihin viittavaa ei tullut terapiaprosessissa esille. Guidanon (1991) mukaan persoonallinen merkitysorganisaatio ilmentääkin enemmän tapaa prosessoida itseä ja ympäröivää maailmaa eikä niinkään ilmeneviä oireita. Guidanon (mm. 1987) mukaan ihmisillä voi olla eri merkitysorganisaatioista osia, joskin yksi merkitysorganisaatio on aina ylitse muiden. Eri teoreetikoiden mukaan sosiaalisen fobian taustalla voi olla syömishäiriöisen persoonallinen merkitysorganisaatio (Guidano, 1987; Kuusinen, 2001).

Sirpan kohdalla myös kehityshistoriallinen tarkastelu tukisi sitä, että taustalla olisi syömishäiriöisen persoonallinen merkitysorganisaatio. Tällainen lapsi on koulussa menestynyt ja on sopeutunut hyvin perheen sosiaaliseen rytmiin ja kasvatukseen. Tämä on kuitenkin tapahtunut oman identiteetin ja henkisen kehityksen kustannuksella (Mäntymaa, 2000). Myös Sirpa puhui siitä, kuinka hän pyrki viemään mahdollisimman vähän tilaa ja huomiota jättäen omat tarpeensa ja toiveensa taustalle (istunto 5, s. 29): *"Mä oon ehkä pienestä pitäen oppinu siihen, että mun pitää olla mahdollisimman huomaamaton.....ett mun pitää olla mahdollisimman hyvä, rehti ja reilu."* Syömishäiriöisen merkitysorganisaation omaava lapsi ei ole saanut ilmaista omia tunteitaan ja tarpeitaan. Hän on aina valmis miellyttämään muita ilman, että hän oikeasti tuntisi tilanteessa onnellisuutta tai tyytyväisyyttä. Nuorena hänen on vaikea rakentaa omaa identiteettiään sekä

ilmaista omia sisäisiä tuntemuksiaan. Näin oman sisäisen maailman tarkastelu jää vähäiseksi ja hän keskittyy tarkastelemaan sitä, miten muut hänet näkevät ja kokevat (Mäntymaa, 2000). Sirpan kohdalla eräs keskeinen piirre oli se, että hän määritteli itsensä muiden kautta. Hän kantoi huolta muiden tunteista ja mahdollisista pettymyksistä. Merkitysorganisaatioltaan syömishäiriöinen yksilö keskeyttää helposti opinnot tai urheilamisen, jos ei pärjää toivomallaan tavalla. Usein hän myös elää niin kutsutussa fantasiamaailmassa tehden hyviä suunnitelmia, mutta välttääkseen pettymyksen hän ei uskalla toteuttaa niitä. Sirpan kohdalla näin ei ollut. Sirpan oma kokemus oli, että urheilu-ura oli merkittävä minää tukeva asia ja on mahdollista, että urheilu nimenomaan on voinut omalta osaltaan rakentaa minää vankemmaksi. Toisaalta Sirpalla oli myös kokemuksia hylätyksi tulemisesta urheilumaailmassa. Siitä huolimatta hän uskalsi tehdä juuri niin kuin itse halusi, mikä kuvastaa taas minän vahvuutta ja vakautta.

Kognitiivisen terapian viitekehystä, jossa korostetaan ajattelun merkitystä (Beck & Emery, 1985; Wells, 1997), sai hyvän kuvan ajatteluprosesseista, joita urheilija käy läpi kärsiessään haitallisesta kilpailujännityksestä. Muutoksen läpikäyminen ja vieminen ydinprosessien tasolle vaatii kuitenkin myös tunnekokemuksen työstämistä ja elämän historiallista läpikäymistä (mm. Guidano, 1991). Tähän kognitiivis-konstruktivistinen lähestymistapa antoi hyvän pohjan.

Käytin Stilesin (mm. 1996) assimilaatioanalyysia laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Stilesin assimilaatioanalyysi toimi hyvänä välineenä läpikäydä ja ymmärtää terapian muutosprosessia. Se ikään kuin auttoi pitämään aineistoa kasassa sen analysointivaiheessa. Sinänsä terapiassa implisiittinen tieto ei kuitenkaan välttämättä välity menetelmän avulla, vaan se vaatii tutkijalta perehtyneisyyttä itse terapiaprosessiin. Luetun tekstin kautta terapiaistuntoihin liittyvää ja siinä vallitsevaa tietoa on hankala välittää lukijalle. Myös Sirpan oman arvion mukaan tekstiotteet vaikuttivat vierailta: ”.....kun ei pysty muistamaan sitä aikaa ja ympäristöä missä silloin eli, niin teksti tuntuu kovin kylmältä ja irtonaiselta...vieraalta” (s. 39). Jatkossakin terapiaprosessissa olevan tiedon välittäminen eteenpäin tulee olemaan haaste tämän alueen tutkijoille.

Mäntysen ym. (2001) mukaan assimilaatioanalyysin 4–5 (APES) vaiheet ovat kriittisiä terapian tuloksellisuuden kannalta. Sirpankin kohdalla näihin vaiheisiin ajoittuu omien negatiivisten tunteiden ja kokemusten työstämistä (*”mulla ei oo oikeus tuntua pahalta, koska mulla on kaikki niin hyvin”*) (s. 33). Sirpan kohdalla läpityöstämistä jatkui ongelmallisen asian ratkaisuun saakka (*”mä en oo huono, vaikka mulla on huono päivä.....tullu itseluottamusta omiin tuntemuksiin...mä olen tämä ihminen”*) (s. 36–37).

Tutkimuksessani Sirpan loppuarvion tuli toimia yhtenä triangulaatio menetelmänä (member checking). Tutkimuksessa, joka pohjautuu spesifeihin taustateorioihin eikä ole puhtaasti

aineistolähtöistä, ei tutkittava voi arvioida tulosten validiteettia. Tutkimuksessani osallistujan arvioon perustuva triangulaatio ei toiminut. Sirpa pystyi arvioimaan luonnollisesti vain omien sitaattien paikkansapitävyyden, ei niihin liittyviä tulkintoja. Tämä voisi osaltaan selittää Sirpan vastauksia (*”teksti tuntuu.....vieraalta”*) (s. 39). Terapiaprosessikuvaukseen oli poimittu vain terapeutin mielestä keskeisimmät muutokset, joten ymmärrettävästi se näytti hyvin erilaiselta Sirpan silmin. Sirpan arvio kolme vuotta terapian loppumisen jälkeen antaa viitteitä kuitenkin tulosten pysyvyydestä ja terapian vaikuttavuudesta.

Sirpa täytti ennen terapiaa ja sen jälkeen Haninin (mm. 1997, 2000) kehittämän mielialamittarin. Mielialat ennen epäonnistunutta, keskinkertaista ja onnistunutta suoritusta arvioituna ennen terapiaa olivat suurin piirtein samantasoiset sisältäen vain pieniä vaihteluita. Arvot voivat vaihdella +/-4 erimittauskertojen välillä (Hanin, 1997; Liukkonen, 1995). Terapian jälkeen erot parhaimman ja epäonnistuneimman suorituksen välillä olivat suuret. Mielialamittarista saatu tieto tukee terapian lopputulosta. Sirpa uskalsi urheilla yhä enemmän oman itsensä takia tehden täysillä myös kilpailusuorituksia. Suurempi panostus kilpailuissa kuitenkin aiheutti sen, että myös epäonnistuminen harmitti enemmän. Tulos voi myös tukea sitä, että terapiaprosessin myötä tunteet osana sisäistä prosessia tulivat Sirpalle tutummiksi. Sirpan kohdalla keskinkertainen tulos mielialamittarilla liittyi oletettavasti varmisteluun ja sekin tuntui terapian lopussa olevan kauempana optimista. Terapian loppupuolella vain suoritus, johon Sirpa itse oli tyytyväinen ja jossa hän koki itse olevansa mukana, alkoi olla optimi Sirpalle. Tulos voi selittyä myös sillä, että Sirpa pystyi kokemisen lisäksi myös olemaan epämiellyttävissä tunnetiloissa ja sietämään niitä.

Tutkimuksessani DAS (Dysfunctional Attitude Scale) tai SAM (sosiaalisen ahdistuksen mittari) -kyselyllä muutos suhteessa itseen ja jännitykseen olisi tullut ehkä selvemmin esille. Terapian muutostutkimuksissa kyseisiä menetelmiä on käytettykin suuntaa-antavina muutoksen indikaattoreina (mm. Hartikainen, 2000). Haninin (mm. 1997) kehittämä mielialamittari kertoo sen hetkisen tilanteen, mutta se ei varsinaisesti kerro, onko saavutettu tulos seurantamittauksessa myönteinen vai kielteinen osallistujan kannalta. Näin ajatellen mittarin valinta ei ollut tutkimukseni kannalta paras mahdollinen, vaikka saadut tulokset tukevatkin terapian lopputulosta. Terapian tuloksellisuuden toteamiseen riittää Perttulan (1995) mukaan yksilön subjektiivinen kokemus. Sirpa koki hyötyvänsä terapiasta, joten terapian voi katsoa olleen myös tuloksellista.

Sirpan terapiaprosessin aikana fokusointi itse suoritukseen jäi vähemmälle, koska Sirpan käsitykset urheilusta muuttuivat. Alussa terapiassa keskityttiin kilpailemiseen ja terapian edetessä korostuivat enemmän suhde itseen ja muihin. Tämä voi osaltaan selittää sitä, että varsinaiseen kilpailusuoritukseen ei sinänsä tullut oleellisia muutoksia ulkopuolisen arvioijan (valmentajan)

mukaan. Toisaalta tulos voi myös liittyä siihen, että suoritukseen ja jännitykseen liittyvä assimiloituminen ei tapahtunutkaan samassa tahdissa muiden teemojen kanssa. Stilesin ym. (1992) mukaan terapiassa ongelmallista kokemista sisältävät teemat voivat assimiloitua eri asteisesti ja eri tahtiin, silti terapia voi olla menestyksellistä. Valmentajan mukaan Sirpan kohdalla *”ehkä aika loppui kesken”* (s. 26); valmentajan väitteen voi nähdä tukevan tätä mahdollisuutta. Toisaalta koska Sirpan suhtautuminen kilpailemiseen ja urheiluun muuttui terapiaprosessin aikana, en pidä itse tätä todennäköisenä vaihtoehtona, vaan kyse oli paremminkin prosessin myötä urheiluun liittyvän merkitysrakenteen muutoksesta.

Tutkimukseni tarkoitus ei ollut tutkia itse suoritusta ja siinä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia, mutta tämä tuli esille valmentajan palautteessa: *”Merkittävää muutosta ei kuitenkaan suorituksiin tullut”* (valmentajan loppukysely, s. 26). Valmennuksen puolella useimmiten kiinnostaa juuri suoritukset kilpailutilanteissa ja niitä myös arvioidaan, mutta tämä ei ollut tutkimukseni kohde. Valmentajan vastaus kuitenkin jäi mietityttämään. Olisiko samalla aikajänteellä saatu samantasoinen lopputulos, mikäli terapiassa olisi keskitytty enemmän itse kilpailusuorituksiin? Mikä on psyykkisen valmennuksen tavoite ylipäänsä? Kuinka paljon valmennuksessa seurataan voittoja ja saavutettuja mitaleita ja kuinka paljon urheilijan omaa kehittymistä sekä ihmisenä että urheilijana? Tämä perusero lähestymistavoissa leimaa koko kilpaurheilua ja sen arvomaailmaa sekä taustalla olevia ihmiskäsityksiä (mm. Puhakainen, 1995).

Mielestäni terapeutti on osa terapiaprosessissa tapahtuvaa muutosta, ja myös terapeutti vaikuttaa kysymyksillään terapian suuntaan. Itse koin merkityksellisempänä kasvattaa Sirpan itseymmärrystä ja sitä kautta helpottaa hänen elämäänsä myös urheilumaailmassa. Uskon heijastevaikutuksien kautta sillä olleen merkitystä myös itse kilpailusuorituksiin. Tässä yhteydessä lienee syytä mainita, että Sirpa suoriutui erittäin hyvin sillä tasolla, jolla hän urheili. Sirpan valmentaja asennoitui myönteisesti psyykkiseen valmennukseen. Hänen kokemuksensa mukaan psyykkiseen valmennukseen käytetty aika oli Sirpan urheilu-uralla liian vähäinen: *”Psyykkinen valmentautuminen olisi pitänyt tuoda mukaan jo paljon aikaisemmin.”* (valmentajan loppukysely, s. 26)

Vaikka tutkimuksessani oli vain yksi tapaus, uskallan väittää taustateoriaan ja tuloksiin nojaten, että kognitiivis-konstruktivistinen terapiaote näyttää sopivan hyvin viitekehyksenä sekä työskentelyotteena urheilupsykologian asiantuntijoille, kun valmennuslähtökohdan taustalla on kokonaisvaltainen ihmiskäsitys (Puhakainen, 1995). Tällaisen terapeutin lähestymistavan avulla voi jäsentää urheilijan käsityksiä urheiluun liittyvästä maailmasta, suorituksista ja muusta elämästä sekä kokemuksista osana identiteettiä, mikä on kokonaisvaltaisen valmennuksen tarkoituksin.

Varsinkin täysipäiväisille urheilijoille se voisi toimia apuna jäsentää omaa urheilu-uraa suhteessa itseen ja muuhun elämään. Tämä myös mahdollistaisi valmistautumisen urheilu-uran päättymiseen. Valmistautumattomalle urheilu-uran loppuminen voi aiheuttaa suuren ”tyhjiön”, jonka täyttäminen voi olla erittäin vaikeaa (mm. Vuolle, 1989).

Kognitiivis-konstruktivistinen psykoterapia näyttäisi toimivan hyvin haitallisesta kilpailujännityksestä kärsivällä urheilijalla. Lähestymistapa poikkeaa merkittävästi perinteisistä psyykkisen valmennuksen menetelmäkeskeisistä lähestymistavoista, joissa pyritään jännityksen ja muiden suoritukselle haitallisten tunteiden kontrollointiin ja hallintaan (mm. Hanin, 2000; Liukkonen, 1995). Kognitiivis-konstruktivistisen lähestymistavan tavoitteena on negatiivisten minäkuvien ja kokemusten integroiminen itseen ja sitä kautta vähentää niihin liittyvää uhkaa sekä mahdollista heijastumista itse urheilusuoritukseen. Ero tulee keskeisimmin esille siinä, mihin painotetaan: urheilijan suorituksen parantamiseen vai urheilijan hyvinvointiin. Tavoitteet eivät ole toisiaan poissulkevia, näkemysten välillä on vain selkeä prosessiero (Lintunen, 2002; Toskala, 2002).

Psyykkisessä valmennuksessa erilaisin menetelmin (muun muassa rentoutuksen opettelu, mielikuva) saavutettu muutos voi jäädä lyhytaikaiseksi. Terapeuttinen työskentely taas mahdollistaa pysähtymisen asioiden taustalle, merkityksiin ja sitä kautta mahdollisesti tunnekokemusten työstämisen. Guidanon (1991) mukaan pintatason muutosprosessi voi terapiassa edesauttaa syvätason muutosta. Näin ollen pinta- ja syvätason muutosprosessit eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan osa samaa terapeuttista muutosprosessia.

Jatkossa olisi kuitenkin hyvä selvittää, miten terapeuttinen lähestymistapa ja perinteiset psyykkisessä valmennuksessa käytetyt menetelmät – muun muassa rentoutus ja mielikuvaharjoittelu – voisivat yhdessä auttaa urheilijaa. Sinänsä mainitsemani jako terapeuttiseen lähestymistapaan ja psyykkisen valmennuksen menetelmiin on keinotekoinen, koska esimerkiksi kognitiivisessa psykoterapiassa käytetään paljon apuna erilaisia tehtäviä ja menetelmiä kuten rentoutuksia ja mielikuvia (Blackburn & Twaddle, 1996, Mc Mullin, 1989).

Kognitiivis-konstruktivistisessa terapiatutkimuksessa tarvittaisiin lisää tutkimuksia myös siitä, mihin persoonalliseen merkitysorganisaatioon sosiaalinen fobia liittyy. Vai onko niin, että sosiaalisen fobian taustalla voi olla mikä tahansa merkitysorganisaatio, kuten Guidano ja Liotti kirjoittavat (1983). Tapaustutkimukseni tukee väitettä, että sosiaalisen fobian taustalla olisi syömishäiriöisen persoonallinen merkitysorganisaatio.

Koska tutkimukseni oli pioneeritutkimusta ja perustui vain yhteen tapauskuvaukseen, tarvittaisiin jatkossa lisää samantyyllisiä prosessikuvauksia. Tietoa tulisi lisätä myös siitä, miten urheilija kokee

LÄHTEET

Alasuutari, P. (1999). Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus.

Beck, A. & Emery, G. (1985). Anxiety disorders and phobias. New York: Basic Books. Inc.

Blackburn, I-M & Twaddle, V. (1996). Cognitive therapy in action. Trowbridge, Wiltshire: Redwood Books.

Denzin, N.K. (1997). Triangulation in educational research. Teoksessa J. P. Keeves (ed.) Educational research, methodology, and measurement: an international handbook (2. painos). (s. 318–322). Cambridge,UK: Cambridge University Press.

Eisen, A. R. & Silverman, W. K. (1993). Should I relax or change my thoughts? Examination of cognitive therapy, relaxation training and their combination with over anxious children. Journal of cognitive psychotherapy 7 (4), 265–279.

Eysenck, M. W. (1997). Anxiety and cognition. A unified theory. East Sussex: Psychology Press.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Greenberg, L. S. & Paivio, S. C. (1997). Working with emotions in psychotherapy. New York: Guilford Press.

Greenberg, L. S., Rice, L. N. & Elliott, R. (1993). Facilitating emotional change. New York: The Guilford Press.

Guidano, V. F. (1987). Complexity of the self. New York: The Guilford Press.

Guidano, V. F. (1991). The self in proses. New York: The Guilford Press.

tapahtuneen muutoksen suhteessa kilpailmiseen, urheiluun ja suoritukseen sekä ennen kaikkea siitä, miten valmentaja ja muu urheiluyhteisö näkevät saman prosessin. Saatu tieto voisi toimia väylänä nähdä urheilu nimenomaan urheilijan näkökulmasta.

Guidano, V. F. (1995). Self-observation in constructivist psychotherapy. Teoksessa R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (eds.), *Constructivism in psychotherapy*. (s. 155–168). Washington: American Psychological Association.

Guidano, V. L. & Liotti, G. (1983). *Cognitive processes and emotional disorders*. New York: The Guilford Press.

Hanin, Y. (1997). Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model. (s. 29–72). *European Yearbook of sport psychology* 1.

Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. United States: Human Kinetics.

Hartikainen, K. (2000). *Persoonallisten merkityksenantotapojen muutos kognitiivis-konstruktiiivisessa psykoterapiassa*. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Honos-Webb, L., Stiles, W. B., Greenberg, L. S. & Goldman, R. (1998). Assimilation analysis of process experiential psychotherapy: A comparison of two cases. *Psychotherapy research*, 8 (3), 264–286.

Houghton, S. (1991). A multi-component intervention with an olympic archer displaying performance related anxiety: a case study. *Behavioural psychotherapy*, 19 (3), 289–292.

Jääskeläinen, M., Parviainen, M., Pölkki, P., Tacke, I & Yliselä, T. (1996). Kognitiivisen psykoterapian tuottaman muutoksen arviointi. Teoksessa A. Toskala (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia: uudet kehityslinjat ja sovellukset*. (s. 14–32). Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus: Jyväskylän yliopistopaino.

Kane, M. T. & Kendall, P. C. (1989). Anxiety disorders in children: A multiple baseline evaluation of cognitive-behavioral treatment. *Behavior therapy* 20, 499–508.

Kendall, P. C. (1993). Cognitive-behavioral therapies with youth: Guiding theory, current status and emerging developments. *Journal of consulting and clinical psychology*, 43, 251–258.

Kendall, P. C. (2000). *Child and adolescent therapy* (2. painos). New York: Oxford University Press.

Kuusinen, K-L. (2001). Syömishäiriöt. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia*. (s. 209–224). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Laine, K. & Metsäpelto, R-L. (1997). *Terapeuttinen muutos sosiaalisen jännittäjän persoonallisessa merkitysorganisaatiossa*. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Lehtovaara, M. (1992). *Subjektiiivinen maailmankuva kasvatustieteellisen tutkimuksen kohteena: kasvatuksen filosofian pohdintaa ja kasvatustieteen filosofian kehittelyä Lauri Rauhalan eksistentiaalisen fenomenologian pohjalta erityisesti silmällä pitäen minäkäsitystutkimuksia*. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.

Lintunen, T. (2002). *Henkilökohtainen tiedonanto*. Jyväskylässä 29.5.2002.

Lintunen, T., Rovio, E., Cantell, M. (2000). A Sport psychological intervention study in figure skating. Teoksessa B.A. Carlsson, U. Johansson, F. Wetterstrand (Eds.) *The Proceedings of the Sport Psychology Conference in the New millenium – A Dynamic Research-Practice perspective*. Centre for Sport Science. (s. 264–268). Halmstad University: Halmstad. Sweden: pp

Liukkonen, J. (1995). *Psyykkisen valmennuksen työkirja*. TUL:n yleisurheilun tuki r.y.

Liukkonen, J. (1997). Urheilijan psyykkisten ominaisuuksien analysointi. Teoksessa A. Mero, A. Nummela & K. Keskinen (toim.). *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. (s. 333–336). Jyväskylä: Gummerus.

Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. New York: Basic Books.

Mayhard, J. W., Smith, M. J. & Warwick–Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semi professional soccer palyers. *Journal of sport and exercise psychology*, 17 (4), 428–446.

McMullin, R. E. (1989). Images techniques. Teoksessa *Handbook of cognitive therapy techniques* (s. 272–277). New York: WW. Norton & Company.

Metsämuuronen, J. (2000). *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Viro: Jaabes OU.

Mäntymaa, K. (2000). Persoonallisuuden merkitysorganisaatioiden kehittyminen Redan kuvaamana. Teoksessa K-L Kuusinen (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia ja kiintymyssuhdeteoria*. (s. 54–81). Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus: Jyväskylän yliopistopaino.

Mäntynen, P., Happonen, J. & Toskala, A. (2001). Change within problematic experiences in the cognitive psychotherapy of social fobia. Jyväskylän yliopisto. Julkaisematon käsikirjoitus.

Neimeyer, R. A. (1995). An appraisal of constructivist psychotherapies. Teoksessa M. J. Mahoney (ed.), *Cognitive and constructive psychotherapies. Theory, research and practise*. (s. 163–194). New York: Publising Company, Inc.

Nuutinen, N. (1997). *Rationaalis emotiivis behavioraalinen terapia (REBT), kilpailuahdistuneisuus ja urheilusuoritus*. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Perttula, J. (1995). *Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu.

Puhakainen, J. (1995). *Kohti ihmisen valmentamista*. Tampereen yliopisto.

Salminen, S., Liukkonen, J., Hanin, Y. & Hyvönen, A. (1995). Anxiety and athletic performance of finnish athletes: application of the zone of optimal functioning model. *Personality and individual differences*, 19 (5), 725–729.

Sandhu, S. & Äikäs, S. (1999). Sosiaalisen jännittäjän psyykinen muutosprosessi kognitiivikonstruktiivisessa ryhmäterapiassa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

- Sarason, J. G. & Stoops, R. (1978). Test anxiety and the passage of time. *Journal of consulting and clinical psychology* 46, 102–109.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*. (Vol. 1). New York: academic Press.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Stake, R. E. (2000). Case studies. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2. painos). (s. 435–454). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Stiles, W. B. (1996). Assimilation analysis. Valamo 31.5.1996. Luentomateriaalia.
- Stiles, W. B., Meshot, C. M., Anderson, T. M. & Sloan, Jr, W. W. (1992). Assimilation of problematic experiences: the case of John Jones. *Psychotherapy Research*, 2 (2), 81–101.
- Stiles, W. B., Morrison, L. A., Haw, S. K., Harper, H., Shapiro, D.A. & Firth-Cozens, J. A. (1991). Longitudinal study of assimilation in exploratory psychotherapy. *Psychotherapy*, 28, 195–206.
- Suematsu, Y. (2001). Rational emotive behavior therapy and sport counseling: case study. 10 th World Congress of sport psychology, Skiathos, Hellas.
- Toskala, A. (1991). *Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia*. Jyväskylän koulutuskeskus Oy: Saarijärven Offset Ky.
- Toskala, A. (1997). *Pelot ja niiden voittaminen*. Juva: WSOY.
- Toskala, A. (2001a). Sosiaalinen fobia ja paniikkihäiriö. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg, *Kognitiivinen psykoterapia*. (s. 111–121). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Toskala, A. (2001b). Kognitiivis-konstruktivistinen ja kokemuksellinen näkökulma. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg, *Kognitiivinen psykoterapia*. (s. 361–373). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Toskala, A. (2002). Henkilökohtainen tiedonanto. Jyväskylässä 29.5.2002.

Vuolle, P. (1989). Pääluento AIESEP:n kansainvälisessä kongressissa ”Movement and sport – a challenge for life long learning”, Jyväskylässä 17–22.6.1989.

Wells, A. (1997). Cognitive therapy of anxiety disorders. A practice manual and conceptual guide. Chichester. John Wiley & Sons.

LIITE 1. Mielialakysely urheilijalle

Optimaalisen kilpailumielialan arviointilomake

Jarmo Liukkonen 1997

Nimi: _____ ikä: _____

Ajattele mielessäsi aikaisempia **parhaita kilpailujasi**. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero, joka parhaiten vastaa tunnetilaasi **JUURI ENNEN** kilpailun alkua.

1 = ei ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kohtalaisesti

4 = pitää tarkalleen paikkansa

Ennen onnistunutta kilpailua olen yleensä:

1. Itsevarma	1	2	3	4	-
2. Masentunut	1	2	3	4	-
3. Iloinen	1	2	3	4	-
4. Murheellinen	1	2	3	4	-
5. Rentoutunut	1	2	3	4	-
6. Hermostunut	1	2	3	4	-
7. Luottavainen	1	2	3	4	-
8. Vetämätön	1	2	3	4	-
9. Peloton	1	2	3	4	-
10. Ahdistunut	1	2	3	4	-
11. Rauhallinen	1	2	3	4	-
12. Jännittynyt	1	2	3	4	-
13. Pirteä	1	2	3	4	-
14. Pettynyt	1	2	3	4	-
15. Helpottunut	1	2	3	4	-
16. Vihainen	1	2	3	4	-
17. Tyytyväinen	1	2	3	4	-
18. Huolestunut	1	2	3	4	-
19. Keskittynyt	1	2	3	4	-
20. Epävarma	1	2	3	4	-

yht. _____

LIITE 2. Mielialakysely urheilijalle

Keskinkertaisen suoritusmielialan arviointilomake

Jarmo Liukkonen 1997

Nimi: _____ ikä: _____

Ajattele mielessäsi aikaisempia **keskinkertaisia suorituksiasi**. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero, joka parhaiten vastaa tunnetilaasi **JUURI ENNEN** kilpailun alkua.

1 = ei ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kohtalaisesti

4 = pitää tarkalleen paikkansa

Ennen keskinkertaista kilpailua olen yleensä:

1. Itsevarma	1	2	3	4	-
2. Masentunut	1	2	3	4	-
3. Iloinen	1	2	3	4	-
4. Murheellinen	1	2	3	4	-
5. Rentoutunut	1	2	3	4	-
6. Hermostunut	1	2	3	4	-
7. Luottavainen	1	2	3	4	-
8. Vetämätön	1	2	3	4	-
9. Peloton	1	2	3	4	-
10. Ahdistunut	1	2	3	4	-
11. Rauhallinen	1	2	3	4	-
12. Jännittynyt	1	2	3	4	-
13. Pirteä	1	2	3	4	-
14. Pettynyt	1	2	3	4	-
15. Helpottunut	1	2	3	4	-
16. Vihainen	1	2	3	4	-
17. Tyytyväinen	1	2	3	4	-
18. Huolestunut	1	2	3	4	-
19. Keskittynyt	1	2	3	4	-
20. Epävarma	1	2	3	4	-

yht. _____

LIITE 3. Mielialakysely urheilijalle

Epäonnistuneen suoritusmielialan arviointilomake

Jarmo Liukkonen 1997

Nimi: _____ ikä: _____

Ajattele mielessäsi aikaisempia **epäonnistuneita suorituksiasi**. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero, joka parhaiten vastaa tunnetilaasi **JUURI ENNEN** kilpailun alkua.

1 = ei ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kohtalaisesti

4 = pitää tarkalleen paikkansa

Ennen epäonnistunutta kilpailua olen yleensä:

1. Itsevarma	1	2	3	4	-
2. Masentunut	1	2	3	4	-
3. Iloinen	1	2	3	4	-
4. Murheellinen	1	2	3	4	-
5. Rentoutunut	1	2	3	4	-
6. Hermostunut	1	2	3	4	-
7. Luottavainen	1	2	3	4	-
8. Vetämätön	1	2	3	4	-
9. Peloton	1	2	3	4	-
10. Ahdistunut	1	2	3	4	-
11. Rauhallinen	1	2	3	4	-
12. Jännittynyt	1	2	3	4	-
13. Pirteä	1	2	3	4	-
14. Pettynyt	1	2	3	4	-
15. Helpottunut	1	2	3	4	-
16. Vihainen	1	2	3	4	-
17. Tyytyväinen	1	2	3	4	-
18. Huolestunut	1	2	3	4	-
19. Keskittynyt	1	2	3	4	-
20. Epävarma	1	2	3	4	-

yht. _____

LIITE 4. Mielialakysely urheilijalle

Päivittäisen mielialan arviointilomake

Jarmo Liukkonen 1997

Nimi: _____ ikä: _____

Ajattele mielessäsi kulunutta päivää. Merkitse tämän jälkeen kunkin tunnetilan osalta se numero, joka parhaiten vastaa tunnetilaasi keskimäärin kuluneen päivän aikana.

1 = ei ollenkaan

2 = jonkin verran

3 = kohtalaisesti

4 = pitää tarkalleen paikkansa

Tunnetila keskimäärin kuluneen päivän aikana:

	1	2	3	4	-
1. Itsevarma	1	2	3	4	-
2. Masentunut	1	2	3	4	-
3. Iloinen	1	2	3	4	-
4. Murheellinen	1	2	3	4	-
5. Rentoutunut	1	2	3	4	-
6. Hermostunut	1	2	3	4	-
7. Luottavainen	1	2	3	4	-
8. Vetämätön	1	2	3	4	-
9. Peloton	1	2	3	4	-
10. Ahdistunut	1	2	3	4	-
11. Rauhallinen	1	2	3	4	-
12. Jännittynyt	1	2	3	4	-
13. Pirteä	1	2	3	4	-
14. Pettynyt	1	2	3	4	-
15. Helpottunut	1	2	3	4	-
16. Vihainen	1	2	3	4	-
17. Tyytyväinen	1	2	3	4	-
18. Huolestunut	1	2	3	4	-
19. Keskittynyt	1	2	3	4	-
20. Epävarma	1	2	3	4	-

yht. _____

LIITE 5. Loppukysely valmentajalle

Kirjoita alla oleviin kysymyksiin oma näkemyksesi (urheilijan nimi): Tapahtuiko muutosta? Mitä muutosta tapahtui? Arvioi tilannetta terapian alussa ja lopussa.

1. Haitallinen kilpailujännitys (terapian alussa ja lopussa, loppumisen jälkeen):
2. Suhtautuminen kilpailuun ja urheiluun (terapian alussa ja lopussa, loppumisen jälkeen):
3. Suhde itseen (terapian alussa ja lopussa, loppumisen jälkeen):
4. Suhde valmentajaan (terapian alussa ja lopussa, loppumisen jälkeen):
5. Muuta huomioitavaa:

LIITE 6. Loppukysely urheilijalle

Miten itse arvioit terapiaprosessia eri teemojen osalta? Vastaako näkemykseni omaa näkemystäsi siitä, miten prosessi eteni?

1. Haitallinen kilpailujännitys:
2. Suhde omaan itseen:
3. Suhde valmentajaan/vuorovaikutussuhteet:

Alla olevaan tilaan voit myös kirjoittaa, mitä muuta mieleesi tuli, kun luit tekstin. (Esimerkiksi mitä ajatuksia ja tunteita sinussa heräsi, kun luit oman terapiaprosessin kuvauksen.)

LIITE 7: Muut tutkimuksessa käytetyt tiedonhankintamenetelmät

- Terapeutin muistiinpanot (terapeutin päiväkirja)
- Tutkimuksen ulkopuolelta saatu haastattelukirjoitus, joka on tehty terapian loppumisen jälkeen