

**SOSIAALISTEN JÄNNITTÄJIEN HALLINTAKEINOJEN
MUUTOKSET KOGNITIIVIS-KONSTRUKTIVISTISESSA
TERAPIASSA**

Pro gradu -tutkielma

Heinonen Anne

Kallionpää Miia

Ohjaaja: Antero Toskala

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Syyskuu 2001

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
Psykologian laitos
PL 35
40351 Jyväskylä

TIIVISTELMÄ

Sosiaalisten jännittäjien hallintakeinojen muutokset kognitiivis-konstruktivistisessa terapiassa

Anne Heinonen ja Miia Kallionpää

Ohjaaja: Antero Toskala

Psykologian pro gradu -tutkielma, syyskuu 2001

Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos

Tutkimme, miten terapeutin muutos ilmenee sosiaalisten jännittäjien käyttämissä jännityksen hallintakeinoissa. Ensiksi, määrittelimme kognitiivis-konstruktivistisen terapian keskeiset käsitteet ja teoreettiset näkökulmat. Toiseksi, tarkastelimme kahden sosiaalisen jännittäjän käyttämissä hallintakeinoissa tapahtuneita muutoksia terapian aikana. Kolmantena kiinnostuksemme kohteena oli, miten esiin tulleita muutoksia voidaan selittää prosessi-eksperientaalisen terapian teoriasta käsin. Keräsimme aineiston 12 istuntoa käsittävästä ryhmämuotoisesta kognitiivis-konstruktivistisesta terapiasta. Terapiaistuntojen transkriptoidulle puheelle teimme laadullisen analyysin. Luokittelussa sovelsimme metakognitiota arvioivan luokittelun (Metacognition Assessment Scale) hallintakeinoja tarkastelevaa osiota. Hallintaosio jakautuu perusvaatimukseen sekä ensimmäisen, toisen ja kolmannen tason hallintastrategioihin. Tutkimuksemme tuki prosessi-eksperientaalisen terapian käsitystä siitä, että terapiassa edistyminen vaatii tunteiden kohtaamista ja hyväksymistä, omien uskomusten kyseenalaistamista sekä itseen kohdistuvan asenteen muuttamista sallivammaksi. Nämä tekijät olivat myös edellytyksenä korkeamman tasoisten hallintakeinojen saavuttamiselle. Tutkittavien käyttämien hallintakeinojen tason ja terapiassa edistymisen välillä oli selvä yhteys. Tutkimuksemme mukaan terapeutin muutos ilmenee yksilön käyttämissä hallintakeinoissa.

Avainsanat: hallintastrategia, Metacognition Assessment Scale, prosessi-eksperientaalinen terapia, terapeutin muutos

ABSTRACT

Our study focuses on how therapeutic change manifests itself in the strategies social phobics use to control their anxiety. First we defined the most significant concepts and theoretical viewpoints of the cognitive-constructive therapy. Then we examined changes in the strategies two social phobics used during the therapy. Finally we focused on the question how the changes can be explained from the viewpoint of the process-oriented experiential therapy. We collected data from a cognitive-constructive group therapy which consisted of 12 sessions. After that we transcribed the discussions and analysed the transcripts qualitatively. We applied the Metacognition Assessment Scale to group the data into different classes. The Mastery item is divided in Basic Requirements, First-level, Second-level and Third-level Strategies. Our study supports the process-oriented experiential therapy according to which progress in therapy requires confronting and accepting one's emotions, questioning one's beliefs and achieving a more accepting attitude towards oneself. Factors mentioned above were also the preconditions for reaching higher level strategies. It seemed that there was an obvious relation between the strategies used and progress in therapy. On the basis of this research it can be argued that therapeutic change manifests itself in strategies social phobics use to control their anxieties.

Keywords: mastery, Metacognition assessment scale, process-oriented experiential therapy, therapeutic change

Johdanto

Tässä pro gradu -tutkimuksessa tarkastelemme kahden sosiaalisen jännittäjän käyttämiä hallintakeinoja ja niissä tapahtuvia muutoksia kognitiivis-konstruktivistisen terapian aikana. Tutkimuksemme teoreettisessa osassa määrittelemme ensin, mitä sosiaalisella jännittämisellä tarkoitetaan. Sen jälkeen esittelemme lyhyesti kognitiivis-konstruktivistisen terapian teoreettisia oletuksia ja niihin liittyviä keskeisiä käsitteitä. Teoriaosan lopussa kuvaamme Carcionen, Dimaggion, Falconen, Nicolòn, Rocaccin ja Semerarin (2000) kehittämän Metacognition Assessment Scalen, jota olemme käyttäneet tutkimuksemme menetelmänä.

Sosiaalinen jännittäminen on yleinen ja rajoittava ahdistushäiriö. Se luokitellaan DSM-IV:ssä neuroottistasoiseksi fobiaksi, joka ilmenee sosiaalisissa tilanteissa (Davison & Neale, 1996). Sosiaalinen jännittäminen diagnosoidaan, kun pelko häiritsee merkittävästi henkilön arkielämää. Jännittämisoireet alkavat tavallisesti nuoruudessa. Jännittämisen keskeisenä piirteenä on merkittävä ja itsepintainen sosiaalinen ja esiintymistilanteisiin liittyvä pelko itsensä nolaamisesta (Bates & Clark, 1998). Tavallisesti pelottavia tilanteita pyritään välttämään (Leary & Kowalsky, 1995).

Toskalan (2001b) esittämä kognitiivis-konstruktivistinen malli jännittämisestä tarkastelee erityisesti jännitykseen liittyviä mielen sisäisiä prosesseja. Näkemyksessä nousevat keskeisiksi tunteet ja tuntemukset sekä niiden pakonomainen kontrollointi. Sosiaalisesti uhkaavissa tilanteissa jännittäjä kokee epävarmuutta ja jännitystä. Ne aiheuttavat fysiologisia reaktioita, kuten sydämen tykytystä ja hikoilua. Näiden reaktioiden pohjalta jännittäjälle syntyy havainto uhasta. Yksilö pyrkii välittömästi jännityksen ja epävarmuuden havaitsemisen jälkeen pakonomaisesti kontrolloimaan näitä tunteita ja niiden ilmentymiä. Todellisuudessa se vain vahvistaa hänen negatiivisia tunteitaan ja tuntemuksiaan ja jännitys lisääntyy. Koska jännittäjä on hyvin riippuvainen muiden ihmisten arvioinneista eikä luota omaan itseensä epävarmana ja jännittyneenä, tunteiden ja tuntemusten pakonomaisesta kontrolloinnista seuraa pyrkimys antaa muille todellisesta kokemuksesta vastakkainen kuva.

Konstruktivismi on filosofinen viitekehys, joka pitää sisällään erilaisia teoria-suuntauksia. Se korostaa inhimillisen tietämisen itseorganisoivia ja ennakoivia piirteitä ja niiden osallisuutta psyykkiseen muutokseen (Mahoney, 1991). Perinteiset käsitykset ihmisen tietämisestä olettavat, että ihmisen ajattelu ja uskomukset ovat adekvaatteja ainoastaan silloin, kun ne vastaavat objektiivista todellisuutta. Sen sijaan konstruktivistit esittävät, että konstruktion käyttökelpoisuus riippuu sen merkityksestä yksilölle.

Konstruktivismilla on kolme perusteesiä. Ensinnäkin ihmisen psyyken toiminta on aktiivista ja ennakoivaa. Ydintason tieto ja pintatason prosessit muodostavat yksilön erityisen tavan kokea itsensä ja maailma (Guidano, 1995). Nämä prosessit ovat suurelta osalta tiedostamattomia, automaattisia ja abstrakteja. Konstruktivismin toinen keskeinen piirre on se, että sanattomat ydinprosessit ovat ensisijaisia verbaalisesti ilmaistaviin prosesseihin nähden. Kolmantena oletuksena on, että yksilö pyrkii luonnostaan organisoimaan kokemuksensa ja tietämisensä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi ja ylläpitämään sitä (Mahoney, 1991).

Konstruktivistisen näkemyksen mukaan psyykkisiä ongelmia pidetään ristiriitoina yksilön kykyjen ja hänen kohtaamiensa vaatimusten välillä (Lyddon, 1990). Näkemys korostaa tunteiden merkitystä yksilön kokemisessa. Tunteet eivät aiheuta psyykkisiä häiriöitä, vaan ne kertovat yksilön sen hetkisestä kyvystä antaa merkityksiä kokemuksilleen (Toskala, 2001a). Terapian tavoitteena on, että yksilö pystyy sisällyttämään vaihtoehtoisia näkemyksiä itsestään persoonalliseen identiteettiinsä. Tällöin minän syvärakenteet voivat tulla joustavammiksi ja adaptiivisemmiksi. Konstruktivistisia näkökulmia ovat kehittäneet ja soveltaneet terapiakäytäntöön erityisesti Guidano ja Greenberg.

Guidano ja Liotti (1983) kuvaavat psyyken eritasoisina kognitiivisina rakenteina, jotka ovat yhdistyneet hierarkkis-strukturaalisesti. Ydinminä on rakentunut varhaisimmissa vuorovaikutussuhteissa. Se on suureksi osaksi tiedostamaton ja muodostuu sanattomista mielikuvista (Kinnunen & Kaski, 1996). Ydinminä sisältää kokonaisvaltaiset säännöt, joissa heijastuu yksilön asenne omaan itseen (Kuisma, Sarkkinen, Stachon & Suutala, 1993). Suojaava taso sisältää toimintasääntöjä (Toskala, 2001a). Yksilö muuttaa syvätason todellisuutta käyttämällä erilaisia puolustuskeinoja ja kompensatioita. Puolustuskeinojen avulla yksilö pyrkii sopeutumaan ulkomaailmaan. Suhteellisen

tietoinen ja kielellis-käsitteellinen pintataso reflektoi psyyken syvärakenteiden ja ulkoisen maailman suhdetta (Hakala, Kuukankorpi, Nousiainen, Perämäki & Valkonen, 1996). Se ylläpitää minäkuvan yhtenäisyyttä ja sen avulla yksilö määrittää, mitkä tunteet voivat kuulua omaan minään ja milloin niitä voi ilmaista (Kinnunen & Kaski, 1996).

Guidano (1991) tarkastelee yksilön merkityksenantoprosessien ja mielen sisältöjen järjestäytymistä persoonallisesta merkitysorganisaatiosta käsin. Hän tarkoittaa persoonallisella merkitysorganisaatiolla yhtenäistä mielen sisäisen tiedon prosessointitapaa. Se on henkilölle luonteenomainen tapa selittää ja jäsentää kokemistaan. Merkitysorganisaation avulla hän pyrkii kokemaan jatkuvuutta ja stabiliteettia. Persoonallinen merkitysorganisaatio heijastuu ihmisen tavasta olla suhteessa itseensä ja muihin. Sen jatkuvuus ja sisäinen yhtenäisyys perustuvat tietoprosessien formaalisten ja strukturaalisten ominaisuuksien spesifiyteen, kuten joustavuuteen, generoituvuuteen, abstraktioiden tasoon ja integraatioon (Guidano, 1991).

Persoonallisen minäorganisaation rakentumisen perustana ovat varhaiset kiintymyssuhteet ja niiden kautta toteutuva vuorovaikutus. Mikäli lapsi joutuu varhaisissa kiintymyssuhteissaan sulkemaan pois minästään monia keskeisiä tunteitaan ja tarpeitaan, tämä estää myöhemminkin kosketuksen saamista näihin samoihin minän aspekteihin. Tällä tavalla lapselle rakentuu sanattomia sääntöjä, joiden pohjalta suhde itseen ja muihin määräytyy. Aluksi säännöt ovat rakentuneet määrätyissä konkreeteissa yhteyksissä, mutta ajan myötä ne ovat generoituneet yleiseksi ja abstraktisiksi säännöiksi, jotka toimivat automaattisesti. Sääntöjen sisältönä voi olla ajatus siitä, että jokin uhkaa minua, jos tietty puoli minusta näyttäytyy tai todellistuu. Toiseksi ne ovat sääntöjä siitä, miten tätä uhkaa voi kontrolloida, hallita tai tasapainottaa pyrkimällä saavuttamaan määrättyjä minäkuvia. (Guidano, 1991; Toskala, Happonen & Mäntynen, 1996)

Guidanon (1987, 1991) mukaan merkitysorganisaatiot ovat keskeisiä erilaisissa psyykkisissä häiriöissä. Psyykkisissä ongelmissa yksilön kokemukset tai tapahtumat ovat ristiriidassa hänen minäkäsityksensä ja maailmankuvansa kanssa. Merkityksenantoprosessit ovat tällöin konkreettisia ja joustamattomia. Sosiaalista jännittämistä voidaan ymmärtää ja selittää syömishäiriöisen ja foobisen merkitysorganisaatioiden kautta. Syömishäiriöisen merkitysorganisaatiossa keskeistä on korostunut määrittäminen muiden ihmisten odotusten ja toiveiden kautta. Raja itsen ja

muiden välillä on epäselvä ja heikko (Guidano, 1991). Foobisessa merkitysorganisaatiossa on keskeistä turvallisuuden kokemisen ja autonomiapyrkimysten välinen ristiriita.

Guidanon (1991) mukaan on mahdollista erottaa kaksi eritasoista psyykkistä muutosprosessia. Psykyen pintatason muutoksessa yksilön asenne ympäröivään todellisuuteen muuttuu. Muutos ei johda itse systeemin rakenteiden tai organisaation muutokseen. Yksilön minäkäsitys säilyy ennallaan. Muutos psykyen pintatasossa voi helpottaa emotionaalista stressiä ja parantaa sopeutumiskykyä. Se ei kuitenkaan yleensä ratkaise psykyen sisäisistä jännitteistä johtuvia ongelmia ja ahdistusta. (Guidano, 1986, 1987; Guidano & Liotti, 1983; Lyddon, 1990).

Syvätasolla tapahtuvat muutokset uudelleenorganisoivat psykyen rakenteita pysyvällä tavalla (Guidano, 1987; Lyddon, 1990). Syvätason muutoksessa yksilön suhde itseensä muuttuu (Guidano, 1987). Emootioiden osuus on keskeinen tässä muutosprosessissa, koska syvätason muutokset eivät ole mahdollisia ilman ongelmalliseen kokemukseen liittyvien emootioiden kohtaamista ja aktiivista työstämistä (Greenberg & Paivio, 1997; Guidano 1991). Syvätason muutos on mahdollinen, kun yksilö kohtaa tietoa, joka on ristiriidassa hänen minäkäsityksensä ja maailmankuvansa kanssa (Guidano & Liotti, 1983). Tällöin yksilö joutuu arvioimaan uudelleen käsitystään itsestä ja maailmasta. Tämä puolestaan voi johtaa vaihtoehtoisten minää ja maailmaa koskevien sääntöjen muodostumiseen ja integroitumiseen osaksi persoonallista identiteettiä. Vaihtoehtoiset säännöt vähentävät psyykkistä ahdistusta. Syvätason muutos ei ole yksinkertainen eikä helppo. Yksilön on vaikea kyseenalaistaa omia perustavia käsityksiään itsestä ja maailmasta (Toskala, 2001a). Konstruktivistisessa näkökulmassa muutosvastarinta nähdään itseä suojelevana, psykyen järjestelmän sanattomalla tasolla tapahtuvana toimintana, joka ylläpitää ja säilyttää minän eheyttä ja jatkuvuutta.

Yksi ihmisen mieltä selittävä piirre on kyky ymmärtää omaa ja muiden mentaalista tilaa. Sen ansiosta yksilön on mahdollista ymmärtää, miksi ihmiset käyttäytyvät tietyllä tavalla (Fonagy & Target, 1997). Refleksiivisyys on omien mielen sisäisten prosessien tietoista tarkastelua. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan oman kokemuksen reflektointia (Saarinen & Sapanen, 2000). Kognitiivis-konstruktivistisessa terapiassa refleksiivisyydellä on keskeinen asema terapeuttisessa muutoksessa. Pyrkimyksenä on siirtyä reaktiivisesta positiosta refleksiiviseen positioon. Toskalan (1999) mukaan

reaktiivisuus ja refleksiivisyys voidaan käsittää eräänlaisena dimensiona. Reaktiivisessa positiossa tilanteet tulkitaan automaattisesti. Tulkintaa seuraa välitön tunnereaktio. Siirryttäessä refleksiivisempään positioon yksilö kykenee tarkastelemaan omaa sisäistä tilaansa ongelmallisen kokemuksen alkaessa ja sen jatkuessa. Refleksiivisen toiminnan kautta ihminen voi tarkastella omaa kokemusta objektiivisemmin ikään kuin itsensä ulkopuolelta (Saarinen & Sopanen, 2000). Täten refleksiivisyys voidaan ymmärtää sekä terapeutin muutoksen edellytykseksi että sen välineeksi. Se on myös terapeutin muutoksen tavoite (Mikola & Oksanen, 1999). Kognitiivis-konstruktivistisessa terapiassa kokemusta pyritään muuttamaan refleksiivisemmäksi etsimällä vaihtoehtoisia tapoja tulkita ongelmallisia kokemuksia.

Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan yksilön todellisuus ja tietoisuus ovat emootioiden, ajatusten ja rationaalisuuden tulos. Kokemus todellisuudesta rakentuu synteesisinä havainnoista, tuntemuksista, muistiaineksesta ja motivaatiosta yhtä paljon kuin käsitteellisestä ajattelusta. Yksilöllä on persoonallinen tapa kokea itsensä ja maailma ja sen pohjalta hän antaa merkityksiä kokemuksilleen. Yksilön kokemukselle antamat merkitykset rakentuvat ensisijaisesti emootioiden pohjalta. Psyykinen ongelma voi syntyä vääristyneistä merkityksenluontiprosesseista (Greenberg, Rice & Elliot, 1993). Tällöin yksilö menettää yhteyden välittömään kokemiseensa. Ongelma voi johtua myös siitä, että yksilön prosessointi ohjautuu haitallisten tunneskeemojen mukaan.

Greenbergin ym. (1993) kuvaamassa prosessi-eksperientaalisessa terapiassa yksilöä autetaan sekä tiedostamaan että erittelemään, mistä tekijöistä oma kokeminen ja tilanteessa heräävät emootiot rakentuvat. Tavoitteena on, että yksilö pystyy ymmärtämään, miten emootiot ja persoonallinen tapa kokea asioita ovat yhteydessä toisiinsa (Greenberg & Paivio, 1997). Yhteyden löytäminen johtaa eheämpään minätunteeseen. Kun yksilö saa yhteyden emootioihinsa sekä pystyy hyödyntämään niiden antamaa tietoa oman kokemisensa ymmärtämisessä, hän voi saavuttaa adekvaatimpia keinoja säädellä kokemustaan.

Agenttisuuden kokemus on kriittinen tekijä terapeutin muutosprosessissa (Greenberg & Paivio, 1997). Sillä tarkoitetaan yksilön kykyä tunnistaa itsensä oman kokemuksensa luojaksi. Se pitää sisällään myös tunteen siitä, että voi itse vaikuttaa tapahtumiin omalla toiminnallaan. Terapiassa agenttisuuteen pyritään emootioiden

hyväksynnän ja omistamisen kautta. Kun yksilö kohtaa ja hyväksyy tunteensa, hänen on mahdollista myös muuttaa niitä. Tunteen omistaminen saavutetaan tunnistamalla emootioita ja niihin liittyviä ajatuksia, muistoja, tarpeita ja toimintaa (Greenberg ym., 1993). Näitä emootioita yksilö ei ole aiemmin pystynyt liittämään minäkuvaansa. Agenttisuuden kokemus helpottaa tunteen viereen asettumista. Emootiot eivät ole enää yhtä reaktiivisia, vaan tulevat tiedon lähteeksi. Yksilö lähestyy refleksiivisempää suhdetta itseensä.

Prosessi-eksperientaalinen terapia sisältää neljä vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa käsitellään tyypillisiä tilanteita, joissa ongelmallinen kokemus ilmenee. (Greenberg ym., 1993). Toisessa vaiheessa symboloidaan välittömiä tunteita ja sisäistä kokemusta ongelmallisessa tilanteessa. Kolmannessa vaiheessa pysähdytään ongelmallisen kokemuksen ääreen ja tarkastellaan sitä vaihe vaiheelta. Neljännessä vaiheessa yksilöä ohjataan näkemään, kuinka ongelma näyttäytyy laajemmissa yhteyksissä.

Onnistuneen terapiaprosessin tuloksena yksilö saavuttaa yhteyden välittömään kokemukseensa ja tiedostaa itselleen tyypillisen merkityksenluontiprosessin (Greenberg ym., 1993). Yksilö pystyy hallitsemaan ongelmaansa paremmin uusien adaptiivisten tunteiden ja niiden antaman informaation kautta. Tiivistetysti voidaan sanoa, että prosessi-eksperientaalisen terapian tavoitteena on saada yksilö tunnistamaan dysfunktionaaliset emootionsäätelystrategiansa ja muuttaa hänen kokemustaan itsestään passiivisesta objektista oman elämänsä agentiksi (Greenberg & Paivio, 1997).

Sosiaalisten jännittäjien hoidossa on sovellettu menestyksekkäästi kognitiivis-konstruktivistista terapiamallia Jyväskylän yliopiston psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla (Hartikainen, 2000; Mikola & Oksanen, 1999). Terapiassa saavutettu edistyminen on näkynyt myös jännittäjien arkielämässä. Muutos yksilön käyttämissä hallintakeinoissa on yksi konkreettinen ilmentymä terapian tuloksellisuudesta. Carcione, Dimaggio, Falcone, Nicolò, Rocacci ja Semerari (2000) ovat kehittäneet metakognitiota arvioivan luokittelun (Metacognition Assesment Scale), jonka yhdessä osiossa arvioidaan yksilön käyttämiä hallintakeinoja. Olemme soveltaneet tätä M.A.S.:n osiota tutkiessamme sosiaalisten jännittäjien hallintakeinoissa tapahtuvia muutoksia.

Hallintaosiossa arvioidaan yksilön kykyä säädellä ja saada hallintaan ongelmallista kokemusta. Hallinta ilmenee yksilön taitona helpottaa omaa tilaansa jännittämistä

aiheuttavissa tilanteissa. Hallintaosio on jaettu perusvaatimuksiin sekä ensimmäisen, toisen ja kolmannen tason hallintakeinoihin (Carcione ym., 2000). Hallinnan perusvaatimukseen kuuluu pyrkimys nähdä ongelmallinen kokemus tilana, johon voi yrittää aktiivisesti vaikuttaa. Toisena vaatimuksena on, että yksilö pystyy ymmärtämään, mistä ongelmassa on keskeisesti kysymys. Hallintakeinot on jaettu metakognitiivisten operaatioiden monimutkaisuuden perusteella hierarkkisesti alaluokkiin. Ensimmäisen tason hallintakeinot eivät vaadi kokemuksen reflektointia. Toisen tason hallintakeinot vaativat jonkin asteista refleksiivisyyttä. Vasta kolmannen tason hallintakeinot edellyttävät kehittyneempää refleksiivisyyttä. Korkein hallintakeino saavutetaan, kun yksilö on omaksunut sallivamman asenteen itseään kohtaan.

Hallintaosion teoreettisissa oletuksissa on yhtäläisyyksiä kognitiivis-konstruktivistisen viitekehyksen kanssa. Näkemyksiä yhdistää ajatus siitä, että yksilön kyky käsitellä ongelmaa refleksiivisesti on keskeinen tekijä terapeutisessa muutosprosessissa. M.A.S.:ssa hallintakeinon taso on yhteydessä yksilön kykyyn käsitellä ongelmallista kokemustaan refleksiivisesti. Guidanon (1991) sekä Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan muutos edellyttää omien tunteiden kohtaamista ja aktiivista käsittelyä. Tämä vaatii yksilöltä kykyä refleksiivisyyteen. Kognitiivis-konstruktivistinen näkökulma ja hallintaosio korostavat sallivamman asenteen saavuttamista itseä kohtaan. Greenberg ja Paivio (1997) pitävät sallivuuden saavuttamista terapian tavoitteena. Se on myös Carcionen ym. (2000) hallintaosion korkein mahdollinen hallintastrategia.

Tässä pro gradu -työssä keskitymme tutkimaan, miten kahden sosiaalisen jännittäjän terapeutista muutosta voidaan kuvailla mukailen M.A.S:n (Carcione ym., 2000) hallinnan osiota. Oletamme Greenbergin ja Paivion (1997) mukaisesti, että yksilön kyky hallita ongelmaa on riippuvainen hänen kyvystään ymmärtää ja käsitellä jännitystä sekä muodostaa sallivampi suhde itseään kohtaan. Tämä oletus on ollut lähtökohtamme luokitellessamme aineistoa M.A.S.:n hallintaosiolla.

Tavoitteenamme on liittää prosessi-eksperientiaalisen näkökulman mukainen käsitys terapeutisesta muutoksesta M.A.S:n hierarkkiseen hallintakeinojen luokitteluun. Mielestämme terapian tuloksellisuuden pitäisi näkyä henkilön käyttämien hallintakeinojen tasossa. Uskomme, että onnistuneen terapian edetessä korkeamman tasoiset hallintakeinot lisääntyvät ja hallintakeinot muuttuvat adekvaatimmiksi.

Tutkimuksen toteuttaminen

Terapia-asiakkaat

Asiakkaat hakeutuivat terapiaan lehti-ilmoituksen perusteella. Ilmoituksessa haettiin sosiaalisesta jännittämisestä kärsiviä henkilöitä ryhmämuotoiseen kognitiivis-konstruktivistiseen terapiaan. Ryhmään osallistui kuusi henkilöä, neljä naista ja kaksi miestä. Heidät valittiin yksilöhaastattelun perusteella. Haastattelussa selvitettiin henkilöiden kokeman jännityksen yleistä luonnetta ja arvioitiin heidän mahdollisuuksiaan hyötyä tämän tyyppisestä terapiasta. Useimmat ryhmäläiset kokivat haittaavaa sosiaalista jännitystä ja ahdistusta ollessaan erityisen huomion kohteena. Jännitystä esiintyi varsinkin työhön ja opiskeluun liittyvissä tilanteissa. Ongelma ilmeni myös henkilökohtaisissa ihmissuhteissa.

Tutkimuksessamme olemme tarkastelleet tarkemmin ryhmän kahden jännittäjän, Ullan ja Marjan (pseudonyymejä) hallintakeinojen käyttöä terapian aikana. Valitsimme Ullan ja Marjan tutkimushenkilöiksi heidän terapiaprosessiensa erilaisuuden takia. Ullan edistyminen oli selkeää ja johdonmukaista. Marja ei sen sijaan juurikaan hyötynyt terapiasta.

Ulla oli terapiaan tullessaan keski-ikäinen, työelämässä ja eronnut. Ensisijainen syy terapiaan hakeutumiselle oli käsin kirjoittamiseen liittyvät jännitysoireet sosiaalisissa tilanteissa. Ongelma oli luonteeltaan varsin tarkkarajainen. Oireet hankaloittivat mm. pankissa asiointia ja toimimista asiakkaiden kanssa työpaikalla. Keskeisiä jännitysoireita olivat käsien jäykkyys ja vapina, sydämen tykytys sekä niskassa tuntuva lihasjännitys. Ulla koki haittaavaa jännitystä ja ahdistusta myös ruokailutilanteissa sekä suljetuissa sosiaalisissa tilaisuuksissa, kuten palavereissa. Terapiaan tullessaan Ullalla oli takanaan muutama lyhyehkö terapiajakso ja jännitysoireisiin hän oli saanut lievää lääkitystä.

Myös Marja oli keski-ikäinen, työelämässä ja juuri solminut toisen avioliittonsa. Hän

hakeutui terapiaan sosiaalisissa tilanteissa kokemansa jännityksen ja ahdistuksen vuoksi. Ongelma ei ollut tarkkarajainen ja spesifi, vaan sitä esiintyi vaihtelevasti useissa tilanteissa. Ongelmallista jännittämistä oli esiintynyt murrosiästä lähtien. Marja koki ahdistavana vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa. Erityisen hankalia olivat tilanteet, jotka liittyivät yksityiselämän ihmissuhteisiin. Keskeisiä jännitysoireita olivat kehollinen jäykistyminen, käsien hikoilu ja vaikeus olla oma itsensä. Marja oli tarvittaessa käyttänyt lääkitystä jännitysoireitten lieventämiseen. Hänellä oli takanaan kolmen vuoden ja vuoden terapiajaksot, joissa tarkasteltiin ihmissuhdeongelmia.

Terapia

Sosiaalisten jännittäjien ryhmämuotoinen kognitiivis-konstruktivistinen terapia toteutettiin Jyväskylän yliopiston psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla syksyn 2000 aikana. Ryhmä kokoontui kerran viikossa yhteensä 12 kertaa, noin kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmää ohjasi kokenut ja kognitiivis-konstruktivistiseen terapiakäytäntöön perehtynyt psykoterapeutti. Jokaiseen istuntoon kuului myös pienryhmätyöskentelyä. Pienryhmissä syvennettiin istuntojen teemoja. Me tutkijat osallistuimme seuraamalla koko ryhmän istuntoja ja ohjasimme pienryhmien keskustelua. Pienryhmät kokoontuivat ensimmäistä ja viimeistä istuntoa lukuun ottamatta.

Terapia noudatti ennalta määriteltäviä struktuuria. Terapian ensimmäisessä vaiheessa tarkasteltiin oman jännityskokemuksen herättämiä tunteita, tuntemuksia ja ajatuksia. Tämän jälkeen pyrittiin selvittämään, mistä jännittämisessä on keskeisesti kysymys ja miten sitä voidaan ymmärtää ja selittää. Kolmantena vaiheena oli vaihtoehtoisuuden rakentaminen ongelmalliselle kokemukselle ja sen siirtäminen reaaliin tilanteisiin. Pyrkimyksenä oli omien tunteiden omistaminen, kokemuksen viereen asettuminen sekä tarkkaileva suhde itseen. Terapian seuraavassa vaiheessa tarkasteltiin, miten koettu ongelma näyttäytyy läheisissä ihmissuhteissa. Viimeisenä vaiheena oli ongelmallisen kokemuksen kehityksellinen ja historiallinen tarkastelu. Tavoitteena oli auttaa asiakasta näkemään, kuinka hän tulkitsee muiden ihmisten itseensä kohdistuvia reaktioita sen

perusteella, millainen käsitys hänellä on ollut itsestään varhaisissa elämänvaiheissaan.

Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen aineisto koostuu sosiaalisten jännittäjien nauhoitetuista ja transkriptoiduista ryhmämuotoisista terapiaistunnoista sekä heidän pitämistään päiväkirjoista. Päiväkirjoissa asiakkaat pohtivat istuntojen teemoja sekä niiden herättämiä ajatuksia. Päiväkirjojen tarkoituksena oli pitää yllä tarkastelevaa suhdetta ongelmalliseen kokemukseen istuntojen välillä.

Terapian tuloksellisuutta pyrimme mittaamaan kahdella itsearviointilomakkeella, joihin asiakkaat vastasivat ennen terapiaa ja sen päätyttyä. Olemme käyttäneet kyselylomakkeita lähinnä suuntaa-antavina muutoksen indikaattoreina. Sosiaalisen ahdistuksen mittarilla (S.A.M.) arvioitiin asiakkaiden kokemaa ahdistusta sosiaalisissa tilanteissa (liite 1). Mittari on koottu niistä The Social Avoidance and Distress (SADS) ja Fear of Negative Evaluation (FNE) -arviointimenetelmien osioista, jotka parhaiten erottelivat toisistaan sosiaalisesti ahdistuneet ja ei-ahdistuneet (Haavisto & Häkkinen, 1995). S.A.M. koostuu 11 väittämästä, joita arvioidaan sen mukaan, kuinka hyvin ne kuvaavat vastaajaa itseään. Kyselyn maksimi pistemäärä on 110 ja minimi 11. Mitä korkeampi on summapistemäärä sitä suurempaa sosiaalista ahdistusta henkilö kokee.

Toisena itsearviointilomakkeena käytimme Toskalan, Sarlinin ja Syrjäläisen (1999) kehittämää reaktiivisuusasteikkoa (liite 2). Asteikon tarkoituksena on mitata asiakkaiden siirtymistä reaktiivisesta positiosta kohti refleksiivistä positiota. Reaktiivisuusasteikko koostuu 23 väittämästä, joita arvioidaan järjestysasteikolla yhdestä ("täysin eri mieltä") kuuteen ("täysin samaa mieltä"). Korkein mahdollinen pistemäärä, 138 pistettä, kuvaa maksimaalista reaktiivisuutta. Tällöin vastaajan reagointi ja ajattelutapa on vääristynyttä ja automaattista sekä tunteet ja kokeminen ovat vahvasti kontrolloituja. Pienin mahdollinen pistemäärä, 23 pistettä, kuvaa puolestaan maksimaalista refleksiivisyyttä. Se osoittaa vastaajan avointa, tutkivaa ja sallivaa suhtautumistapaa itseensä ja tunteisiinsa.

Teimme transkriptoidulle tutkimusaineistolle laadullisen analyysin. Sovelsimme Teschin (1990) periaatteita tulkitsevasta ja teoriaa muodostavasta analyysistä. Analyysin päävaiheet olivat segmentointi, organisoivan systeemin kehittäminen sekä koodaus. Nämä vaiheet olivat laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan yhteen kietoutuneita ja osittain päällekkäisiä. Aloitimme jakamalla tekstin merkityksellisiin yksiköihin, segmentteihin. Tässä vaiheessa karsimme tutkimuksemme kannalta irrelevantit puheosuudet pois, kuten terapeutin istuntojen teemojen esittelyt. Sen jälkeen siirryimme organisoivan systeemin kehittelyyn ja koodaukseen. Nämä vaiheet olivat osittain rinnakkaisia. Sovelsimme Carcionen, Dimaggion, Falconen, Nicolòn, Rocaccin ja Semerarin (2000) kehittämää metakognition tasoa arvioivan luokittelun hallintaosiota (liite 3). Määrittelimme ja tarkensimme hallinnan luokkien sisällön aineistoon ja tutkimusongelmaamme sopivaksi. Koodauksen apuna käytimme laadullisen aineiston käsittelyyn tarkoitettua Atlas/ti -tietokone ohjelmaa. Koodauksen jälkeen tarkastelimme luokittelun soveltuvuutta terapiaprosessin selittämisessä.

Koodasimme aineiston yhdessä lukuun ottamatta kahta istuntoa. Arvioimme luokittelun luotettavuutta luokittelemalla kumpikin itsenäisesti nämä kaksi istuntoa. Koska halusimme verrata terapian eri vaiheiden luokittelun yhdenmukaisuutta, valitsimme kuudennen pienryhmän ja kevään seurantaistunnon. Määritimme rinnakkaisluokittelu -reliabiliteetin käyttäen Taipaleen (1989) yhdenmukaisuusprosenttia. Pienryhmän yhdenmukaisuusprosentti oli 78,1% ja seurantaistunnon 89,7%. Yksimielisyysasteen käytännöllisenä kriteerinä tutkimuksessa pidetään yleensä 80%:a (Taipale, 1989). Seurantaistunnossa tämä kriteeri täyttyi ja pienryhmässäkin päästiin lähelle 80%:a.

Metacognition Assessment Scale (M.A.S.)

Olemme soveltaneet analysoinnissa Carcionen, Dimaggion, Falconen, Nicolòn, Rocaccin ja Semerarin (2000) kehittämän metakognition tasoa arvioivan luokittelun hallintaosiota. Osio koostuu perusvaatimuksista sekä ensimmäisen, toisen ja kolmannen tason

hallintakeinoista. Perusvaatimukset ja hallintakeinot muodostavat yhteensä yhdeksän luokkaa. Hallintakeinot on jaettu metakognitiivisten operaatioiden monimutkaisuuden perusteella hierarkkisesti alaluokkiin.

M.A.S:ssa tutkija tekee arvion kaikista aineiston lausumista (Carcione ym., 2000). Tarkastelun kohteeksi otetut lausumat valitaan tutkimuksen kysymyksenasettelun mukaan. Luokittelu aloitetaan päättämällä, mihin hallinnan alaluokkaan henkilön lausuma kuuluu. Lausuma voi kuulua useampaan alaluokkaan. Hallinnan koodina olemme käyttäneet Carcionen ym. tapaan kirjainta M (tulee englannin sanasta mastery). Siihen liitetään numero kuvaamaan hallintaluokan tasoa. Luokittelussa on tärkeää päättää, onko kyseessä alaluokan ilmeneminen vai sen epäonnistuminen. Epäonnistumista merkitään lisäämällä hallintaluokan koodin perään merkintä no (tulee englannin sanasta no). Vaikka ongelmanratkaisustrategiat ovat hierarkkisia, adekvaatti hallintakeino vaihtelee tilanteesta toiseen. Kustannus-hyötysuhde huomioidaan hallinnan onnistumista arvioitaessa.

Hallinnan perusvaatimukseen kuuluu pyrkimys nähdä ongelmallinen kokemus tilana, johon voi yrittää aktiivisesti vaikuttaa (Carcione ym., 2000). Ensimmäisen M1-luokan vaatimuksena on, että ongelmaan suhtaudutaan aktiivisesti ratkaistavissa olevana asiana. Luokan täytyminen ei edellytä sitä, että yksilöllä olisi valmis ratkaisu ongelmaan. Kun ongelmaan on pessimistinen ja passiivinen asenne ja se nähdään asiana, jolle ei voida tehdä mitään, lausuma koodataan M1-luokan epäonnistumisena eli M1 no. M2-luokka edellyttää, että henkilö pystyy kuvaamaan ongelmallista jännittämistä niin, että se helpottaa ongelman ymmärtämistä. Toisena kriteerinä on kyky tunnistaa, miten jännitys alkaa ja mistä siinä on kyse. M2 epäonnistuu, kun ongelman kuvaus on epämääräinen, yleinen tai sekava. Mielen sisäisiä tiloja ei oteta huomioon. Ongelmaa määritellään käyttämällä behavioraalisia määritelmiä.

Ensimmäisen tason hallintakeinot eivät vaadi refleksiivisyyttä. M3-luokassa ongelmallisen kokemuksen hallintaan pyritään muuttamalla mentaalista tilaa orgaanisesti esimerkiksi lääkkeillä tai fyysisellä toiminnalla kuten rentouttamalla hartioita (Carcione ym., 2000). M3 epäonnistuu, kun fysiologisen tilan muuttamisella on haitallisia seurauksia kuten alkoholin liiallisessa käytössä. M4-luokka pitää sisällään muiden ihmisten tuen hyväksikäytön ongelman hallintakeinona. Luokkaan kuuluu myös behavioraalinen välttely silloin, kun se on harkittu tapa hallita ongelmaa eikä rajoita elämää, kuten sairausloma

työstä. M4 no koodataan, kun henkilö ei pysty hyödyntämään adekvaatisti kontekstin tukea. Henkilö ei esimerkiksi pysty vastaanottamaan tarjottua apua tai tukeutuu kontekstiin sopimattomalla tavalla.

Toisen tason hallintakeinoissa mentaaliseen tilaan vaikutetaan omilla ajatuksilla ja toiminnalla (Carcione ym., 2000). Tämä vaatii jonkin asteista tietoisuutta sitä, että voi itse vaikuttaa ongelmalliseen kokemukseen. M5 -luokassa henkilö säätelee ongelmallista kokemusta omalla toiminnallaan. Hän pyrkii aktiivisesti estämään emootiosta mahdollisesti heräävää toimintaa. M5 epäonnistuu, kun henkilö käyttäytyy ongelmallisessa tilanteessa toisin kuin haluaisi tai tilanteiden välttely rajoittaa elämää (Carcione ym., 2000). Haitallisen jännittämisen säätely ajatusten tasolla koodataan luokkaan M6. Se pitää sisällään ajatusten kanssa pysähtymisen ongelmallisessa tilanteessa ja tietoisien valinnan olla miettimättä ahdistusta herättäviä asioita. Tällöin henkilö tavallaan rauhoittelee itseään mielessään. M6 epäonnistuu, kun henkilö ei kykene säätelemään ongelmallista tilaansa ajattelunsa avulla, vaan pahentaa sitä ajatuksillaan (Carcione ym., 2000). Sosiaalisilla jännittäjillä tämä ilmenee korostuneena jännitysoireiden ja muiden ihmisten reaktioiden tarkkailuna (Bates & Clark, 1998). M6 koodataan epäonnistuneeksi myös silloin, kun henkilö ajatuksissaan vuorottelee usean hallinta vaihtoehdon välillä pystymättä kuitenkaan päättämään, miten pitäisi toimia (Carcione ym., 2000).

Kolmannen tason hallintakeinot sisältävät tietoista reflektiota omista ja muiden mielen sisäisistä prosesseista (Carcione ym., 2000). M7- luokan tasoiset lausumat ilmentävät henkilön kykyä tunnistaa omat epäadekvaatit ajattelumallinsa ja/tai ajattelun vääristymänsä. Hän kykenee tarkastelemaan kriittisesti joitakin ongelmalliseen kokemukseensa liittyviä uskomuksiaan. M7 no koodataan, kun henkilö ei pysty luottamaan omaan arvioonsa ongelmallisessa tilanteessa, vaikka hän on jo alkanut kyseenalaistamaan vääristyneitä uskomuksiaan. M8-luokassa vaaditaan, että henkilö havaitsee ongelman vuorovaikutuksellisen luonteen ja pystyy huomioimaan toisen ihmisen näkökulman ongelmallisessa tilanteessa. M8 epäonnistuu, kun henkilö ei pysty tunnistamaan toisen mielen sisältöjä, vaikka huomaa ongelman vuorovaikutuksellisen luonteen tai ei toisen mielen sisältöjen tunnistamisesta huolimatta pysty hyödyntämään tietoa ongelman säätelyssä (Carcione ym., 2000). Jännittäjillä epäonnistuminen ilmenee

usein vääristyneinä tulkintoina muiden ihmisten ajattelusta. Viimeisessä M9-luokassa henkilö tunnistaa ja hyväksyy omat rajansa sekä osallisuutensa tapahtumien kulkuun (Carcione ym., 2000). Tämä näkyy sallivuutena itseä kohtaan. M9 epäonnistuu, kun henkilön on vaikea hyväksyä omia heikkouksiaan.

Aineistoa luokitellessamme katsoimme tarpeelliseksi tarkentaa luokitusta kahdella luokalla: lähestyy M9:ä ja ankaruus itseä kohtaan/ kokemus muiden vaativuudesta. Luokassa lähestyy M9:ä yksilö osoittaa selvästi toiveen suhtautua ongelmaansa sallivammin, vaikkei täysin siihen pysty. Olemme koodanneet luokkaan lausumat, joissa ilmenee pyrkimys ja toive sallivuuteen ja siihen, että jännityksen voisi hyväksyä osaksi itseään. Emme ole liittäneet luokkaa osaksi minkään hallintaluokituksen tasoa. Se ei ole varsinaisesti keino hallita jännitystä, mutta katsoimme sen selittävän sallivuuden saavuttamisen mahdollisuutta.

Havaitsimme ryhmämme jännittäjien keskeiseksi piirteeksi ankaruuden itseä kohtaan ja muiden taholta koetun vaativuuden. Guidanon (1991) mukaan sosiaalisille jännittäjille tyypillisessä syömishäiriöisen merkitysorganisaatiossa on keskeistä täydellisyystavoittelu ja itsen määrittäminen muiden kautta. Itseen kohdistuva ankaruus ja tarkkailu ovat yksilön keino estää kiellettyjen tunteiden nousemista tietoisuuteen (Greenberg & Paivio, 1997). Kokemus muiden vaativuudesta oman ongelman aiheuttajana osoittaa, että yksilö kokee olevansa vain heikosti agentti eli oman kokemuksensa luoja. Agenttisuuden tunteen kehittyminen edellyttää, että yksilö kohtaa sisäisen kokemuksensa ja ymmärtää, että ongelma on enemmän itselähtöinen kuin muiden aiheuttama (Greenberg & Paivio, 1997).

Lisäsimme luokan ankaruus itseä kohtaan/ muiden vaativuus, koska mielestämme se auttoi ymmärtämään korkeamman tasoisten hallintakeinojen saavuttamisen vaikeutta. Erityisesti sallivuuden (M9) saavuttaminen oli vaikeaa, jos asenne itseen oli ankara ja muut ihmiset koettiin vaativina. Ankaruus itseä kohtaan/ kokemus muiden vaativuudesta -luokkaan kuuluvat lausumat, joissa ilmenee pelko omien puutteiden paljastumisesta muille. Omia heikkouksia pyritään kompensoimaan jollain muulla alueella, kuten tekemällä pidempiä työpäiviä. Olemme sisällyttäneet tähän luokkaan myös puheenvuorot, joissa henkilö kokee toiset ihmiset korostuneen kriittisinä ja vaativina.

Tulokset

Ulla

Tarkastelemme ensin Ullan terapiaprosessia ja siinä ilmeneviä hallintakeinojen muutoksia. Terapiaa edeltäneessä alkuhaastattelussa Ullan käsitys jännittämisestään oli epämääräinen eikä hänellä ollut toimivia keinoja hallita jännitystään. Haastattelussa kävi ilmi, että hän ei pystynyt kuvaamaan jännitystään rakentavasti tavalla, joka olisi helpottanut ongelman ymmärtämistä ja näin edesauttanut haittaavan jännityksen hallintaa. Hän ei osannut selittää, mistä jännityksessä oli kyse. M.A.S.:n hallintaluokituksen mukaan Ulla epäonnistui hallinnan perusvaatimusten luokassa M2.

T: Joo, joo... Tunnistatko sä siinä, mitä sä siinä tavallaan eniten pelkää? Tai mistä se pelko tulee?

U: En mä tiedä. Mulle vaan tulee semmoinen hirveen ahdistunut olo vaan sisään. Mut sit taas, kun mä oon kuullu, ku toiset kertoo, et jos me elokuvateatteriin tai bussiin tai tämmäseen, niin ei mulle siellä taas ole semmoista oloa. Mutta se kai liittyy jollain tavalla siihen, et mun pitäisi jollainlailla olla tekemisissä niitten ihmisten kanssa. En mä osaa selittää sitä, mistä se ahdistus tulee. Sit mä alan jännittää sitä, et vapiseeko ääni ja sit mä katon aina katon, et toisilla on muistiinpanovälineet siellä palaverissa. Mä en ikinä ota niitä mukaan. Mä en halua ruveta siellä kirjoittaan mitään.

Hän osoitti kuitenkin aktiivista asennetta jännityksen saamiseksi hallintaan ja täytti näin hallinnan perusvaatimuksen M1.

Ulla helpotti jännitystään ensimmäisen tason hallintakeinoista luokan M3 strategialla. Ulla oli käyttänyt jännitysoireisiinsa erilaisia lääkityksiä ja kokenut saavansa niistä apua

erityisesti fyysisiin oireisiinsa. Hän ei pyrkinyt muuttamaan mentaalista tilaansa reflektoimalla kokemustaan, vaan vaikutti siihen käyttämällä lääkkeitä.

Ulla omasi myös strategioita, jotka vaativat jonkun asteista refleksiivisyyttä. Toisen tason hallintakeinoja käytettäessä mielen sisäiseen tilaan vaikutetaan omilla ajatuksilla ja/tai toiminnalla (Carcione, Dimaggio, Falcone, Nicolò, Rocacci & Semerari, 2000). Yksilö on tietoinen siitä, että pystyy jollain tavalla vaikuttamaan ongelmalliseen kokemukseen. Ulla oli vuosien mittaan kehitellyt keinoja, joiden avulla pystyi suoriutumaan paremmin jännitystilanteissa. Hän esimerkiksi luotti vasempaan käteensä hallitukseen vapinaa ja yritti kirjoittaessaan kiinnittää katsojan huomion johonkin muuhun. Näin Ulla pyrki aktiivisesti säätelemään ongelmallista kokemustaan omalla toiminnallaan (M5). Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan emotionaalisten reaktioiden kontrolloinnissa voidaan käyttää mm. välttelyä tai tarkkaavaisuuden valikoivaa suuntaamista pois ongelmallisesta kokemuksesta. Tällöin yksilö ei hyödynnä emootioiden adaptiivista tietoa eikä pysty muuttamaan tunteitaan.

U: Ja sit ku mä tiedän, et pitää ruveta kirjoittamaan niin mä en tee sitä hyvin. Se on semmoinen jonkunlainen epävarmuus, ja et jos ne ihmiset nyt näkee mussa jotain. Mä monta kertaa yritän sillä tavallakin sivuuttaa et -taikka oikeastaan kiinnittää ihmisten huomio, että jos joudun kirjoittamaan, niin mä alan puhumaan jotain. Tavallaan keskustelemaan sen ihmisen kanssa, ettei se kattois, että mä näin huonosti tässä yritän selviytyä siitä kirjoittamisesta.

Ulla kuitenkin myös vältteli tilanteita, joissa olisi joutunut kirjoittamaan ihmisten nähden. Tämä vaikeutti työntekoa ja omien henkilökohtaisten asioiden hoitamista. Strategia rajoitti Ullan elämää, joten hän epäonnistui luokassa M5.

U: ...Mä sen muistan, että olen hirveen hidas ollu siinä, paljon hitaampi, kun toiset kirjoittamaan. Mutta että se on iän myötä niinkun pahentunut se että mä kierrän vaikka mistä kautta, ettei mun tarvis mennä kirjoittamaan...Mutta sit just näissä tilanteissa, että jos pitää mennä pankkiin tai esimerkiksi mun pitäisi mennä passi uusimaan. Niin mä oon sitä venyttänyt ja venyttänyt.

Ulla toi esiin omaan itseensä kohdistuvaa ankaruutta ja vaativuutta. Hän pelkäsi paljastuvansa muille ihmisille heikkona ja huonona. Tämä aiheutti Ullalle voimakasta epävarmuuden tunnetta. Hänen oli myös vaikea hyväksyä jännitystään, mikä osoitti epäonnistumista kolmannen tason strategiassa M9.

Ensimmäisessä istunnossa kävi ilmi, ettei Ullalla ollut kovin korkeatasoisia keinoja hallita jännitystään. Ulla kertoi, miten jännittäminen sai hänet tuntemaan häpeää ja kokemaan itsensä huonoksi. Kirjoittaminen jonkun katsellessa aiheutti hänessä voimakasta pelkoa. Ankaruus itseä kohtaan ja tietynlainen toivottomuus tuli esiin Ullan tuntemuksista jännitystilanteessa.

U: Se on niin, se on niin... joka tekee minut niin huonoksi... kun mä en sitä pysty.. sitä toimenpidettä en pysty tekeen, niin.. koen, koen niinkun siinä tilanteessa itteni niin huonoksi, että jotenkin... tekis mieli vaipua maan alle.

T: Yyy. Yrittää kaikin tavoin vaan kontrolloida sitä..

U: Niin, mutta kun.. Joo, sitä enemmän se käsi vaan rupee täriseen ja siitä kirjottamisesta ei meinaa tulla yhtään mitään. Se on hirveetä.

Ullan hallintakeinot olivat vielä ensimmäisen tason strategioita ja toisen tason hallintakeinoissa ilmeni epäonnistumista. Korkeampaa refleksiivisyyttä hän ei käyttänyt jännityksensä helpottamiseen. Hän ei tarkastellut tai eritellyt kokemustaan, vaan käytti ulkoisia hallintakeinoja. Ullan oli vaikea ilmaista jännitystään muille. Tarvittaessa hän kuitenkin saattoi turvautua läheisten tukeen. Hallinta ylsi näin ensimmäiselle tasolle luokkaan M4.

U: Mutta siis heti, kun mä tiedän, että mun pitäs mennä, no, passihakemuksesta oli just... Mä siirsin ja siirsin sitä, että mä joudun niinkun siellä vieraassa paikassa kirjoittaa sen nimen alle. Minä siirsin vaikka kuinka kauan, mutta sitten mun tyttö sano, että mä talutan sut siihen tiskille ja mä ootan niin kauan, niin sit mä läksin. Eikä se jääny oottamaan, et kyl se lähti pois siitä, mutta.. kyl se oli hi... siis, kun mä kuvittelin, että mä en niinkun pysty kirjottamaan nimeeni siihen.

Ullalle oli tyypillistä vältellä pelättyjä tilanteita (M5no). Hän ei pystynyt myöskään rauhoittamaan ja levollistamaan itseään ajatuksillaan. Näin Ulla epäonnistui toisen tason strategiassa M6. Ulla tunsi, että kokemus hallitsi häntä eikä hän voinut itse siihen vaikuttaa. Kun yksilöllä on agenttisuuden kokemus, hän tuntee voivansa vaikuttaa ongelmalliseen kokemukseensa eikä koe olevansa tunteen vietävissä (Greenberg & Paivio, 1997). Ullan agenttisuuden kokemus oli heikko.

Toisessa istunnossa terapeutti ohjasi ryhmäläisiä tarkastelemaan niitä tekijöitä, joista jännitys heidän kohdallaan rakentui. Näin jännitystä voitaisiin paremmin ymmärtää ja rakentaa siihen vaihtoehtoista suhdetta. Kun yksilö pystyy nimeämään ja symboloimaan kokemustaan, hän saavuttaa paremman hallinnan tunteen (Greenberg & Paivio, 1997). Hallinnan tunne lisää yksilön sisäisiä voimavaroja ja kykyä hallita kokemustaan. Yksilön kohdatessa ja hyväksyessä tunteensa hän voi luopua epäadekvaateista hallintakeinoistaan.

Ulla pystyi melko hyvin tavoittamaan ja symboloimaan jännitystään rakentavia tekijöitä. Hän tunsi jännitystilanteessa voimakasta hätää ja avuttomuutta sekä häpeän tunnetta. Istunnossa tarkasteltiin myös ajatuksia, joilla kokemusta selitetään ja tulkitaan. Ajatukset kuvaavat suhdetta tunteisiin, tuntemuksiin, omaan itseen ja muihin ihmisiin. Ullan ankaruus itseään kohtaan sekä paljastumisen pelko tuli selkeästi esille ajatuksia tarkasteltaessa. Ullan oli vaikea sisällyttää jännitystään ja siihen liittyviä tunteita osaksi omaa itseään. Hän tunsi itsensä surkeaksi ja huonoksi. Ulla koki itsensä erilaiseksi kirjoitusongelmansa takia ja se määritteli hänen kuvaansa ja kokemustaan itsestään. Sen vuoksi hän piti velvollisuutenaan korvata kirjoittamisen hitaus tekemällä ahkerasti työtehtäviä. Hän pyrki kompensoimaan kirjoittamisvaikeudesta johtuvat puutteensa esimerkiksi tekemällä pitempiä työpäiviä. Muiden suhtautuminen oli Ullalle erityisen tärkeää.

U: Kun toiset huomaa, että tää ei nyt hirveen hyvin suju että tässä mulla on puute tässä nytte että tässä on jotain, jotain on vialla ku mä en niinku selviä siitä kirjottamisesta niinku mä kuvittelen et toiset selviää ettei niillä nyt oo tämmöstä kauheeta tuskaa et ne saa allekirjotuksen väännettyä johonkin.

T: Mikä siinä on niinku semmonen pohjimmainen tunne siitä et mitä siinä vois

tapahtuu et mikä olis niinku pahinta mitä tämmöses tilantees vois tulla?

U: No et ne jotenkin arvostelee mua että miten mä voin olla täällä töissä kun mä en saa edes nimee paperiin. Ne huomaa et mussa on jotain vikaa ku multa ei tämmönen yksinkertainen asia suju et mä oon jotenkin viallinen ja huonompi ja ne kattoo vähän että no mikähän mikähän omituinen otus tuo on.

Toivottomuus ja voimattomuus ongelman edessä tuli ajoittain esiin Ullan puheessa. Hänen asenteensa oli pessimistinen eikä hän kyennyt ajattelemaan ongelmaa ratkaistavissa olevana asiana. Ulla epäonnistui hallinnan perusvaatimusten ensimmäisessä luokassa M1.

Ulla pyrki edelleen hallitsemaan jännitystään omalla toiminnallaan ja ajatuksillaan. Strategiat olivat toisen tason hallintakeinoja. Hän saattoi esimerkiksi keskustella kirjoittaessaan ja näin peitellä vaikeuttaan (M5). Keinot eivät olleet aina adekvaatteja. Niiden käyttö epäonnistui usein eikä hänellä ollut toimivia tapoja selviytyä tilanteesta tuntemalla varmuutta ja tyytyväisyyttä. Hän vältteli kirjoittamista ja tunsu tarvetta paeta, jos joutui sellaisen tilanteen eteen (M5no). Ulla ei myöskään pystynyt rauhoitteluun itseään ajatuksillaan (M6no). Hän koki, ettei voi helpottaa jännitystään eikä tiennyt, miten voisi suoriutua ongelmallisesta tilanteesta.

U: Lähtee pois... että ku ei ku mä voisin jotenkin muuten nyt ku ei mun tarttis mennä et mä... No töissäkin mä saatan tehdä sillee, että jos mä joudun jollekin asiakkaalle kirjottamaan nimen paperiin ni jos mä haen vaikka kopion ni mä niinku siellä kirjotan sitten että mä en niinku siinä niitten silmien edessä tee sitä et mä meen piiloon ja kirjotan et mä silleen niinku pakenen siitä tilanteesta... (M5no)

U: Nimenomaan se, sitä, sen enemmän mää niinku pelkään ja jännitän ja tärisen siinä tilanteessa. Mä ihan pelkään sitä. Ja sitte ku mää tunnen jotenkin itteni surkeeks ni sitten mä olen niinku vihanen et enks mä nyt oo saanu itteeni tästä mitenkään niinku ajateltua irti tämmösistä hölmöistä ajatuksista ja tuntemuksista että et en oo saanu. (M6no)

Istunnon jälkeen Ulla kirjoitti päiväkirjassaan, että ymmärsi pyrkivänsä täydellisyteen, mikä vain lisäsi ahdistusta. Hän kirjoitti pelkäävänsä, että on huono toisten silmissä ja “menettäisi kasvonsa”, jos ongelma tulisi esille. Vaikka Ullalla oli ankara asenne itseään kohtaan ja se tuli selvästi esille istunnossa, hän ymmärsi, että sallivamman asenteen omaksuminen auttaisi häntä selviytymään paremmin. Ulla alkoi ymmärtää oman ajattelunsa osuutta jännittämisen rakentumisessa. Ulla kyseenalaisti uskomuksiaan ja hänen suhtautumisessaan oli havaittavissa asenteen muutosta.

Kolmannella istunnolla palattiin vielä edellisen kerran teemaan ja työstiin sitä eteenpäin. Tarkoituksena oli tarkastella sitä, miten jännitys rakentuu mielen kehämäisenä tapahtumana: mistä jännitys tyypillisesti lähtee liikkeelle, miten se tunnistetaan ja miten se etenee. Kehässä pyrittiin myös huomioimaan sellaisia ratkaisevia asioita, jotka auttaisivat jännityksen syvemässä ymmärtämisessä ja vaihtoehtoisuuden rakentamisessa. Ulla tunsi kehänsä alkavan siitä, että hän ei saa itseään toimimaan. Hän tunsi olevansa voimaton suoritettavan asian edessä.

Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan yksilön sopeutuminen on riippuvainen hänen kyvystään tunnistaa emootioitaan ja tietoisesti kokea tiettyjä emootioita signaaleina tietyille reaktioille. Tunteen adaptiivisuus riippuu siitä, miten hyvin se on tiedostettu. Emootiot pitäisi tiedostaa, eritellä, reflektoida ja ilmaista sosiaalisesti suotavalla tavalla. Pelkkä emootioiden tunnistaminen ei riitä, vaan ne tulisi myös kohdata aidosti. Ulla pystyi hyvin rakentamaan kehän kokemukseen liittyvistä tunteistaan ja tuntemuksistaan sekä erittelemään sitä. Hän osasi liittää asioita toisiinsa ja sai laajempaa ymmärrystä jännittämiseensä. Hän oli tyytyväinen, että oli saanut uudenlaista otetta ongelmaansa (M1 ja M2). Päiväkirjassa Ulla toi esille hyvää tunnetta siitä, että pystyi tarkastelemaan jännitystään eikä se ollut enää sekava “möykky”. Myös jännitystilanteessa heräävien tunteiden ja ajatusten ymmärtäminen ja kohtaaminen tuntui hänestä helpottavalta.

Ullan suhde itseensä oli edelleen ankara ja vaativa. Jännitys ei saanut tulla ilmi eikä näkyä muille ihmisille. Täydellisyteen pyrkiminen ja mahdollisimman varmana esiintyminen oli Ullalle tärkeää.

U:...mulla siinä kirjoitustilanteessa on se, että mä nyt näytän itsestäni jotain semmosta, mitä mä en saa näyttää, mikä ei saa näkyä. Toi toinen ihminen ei saa

niinku nähä sitä, että mun pitää se pystyä pitämään.

Vaikka Ulla yritti yhä hallita jännitystään toisen tason strategioilla ja epäonnistui niissä, hän suhtautui omaksumiinsa hallintakeinoihin varauksellisesti. Hän ymmärsi niiden vain pahentavan tilannetta. Uudenlaisen ymmärryksen saaminen ongelmaan näkyi myös siinä, että Ulla alkoi huomata, etteivät muut ihmiset koe häntä samalla tavalla kuin hän itse. Ulla havaitsi ongelman vuorovaikutuksellisen luonteen ja pystyi huomioimaan muiden ihmisten näkökulman ongelmallisessa tilanteessa (M8). Hän oli edennyt kolmannen tason strategioihin jännityksen hallinnassa.

U: Se mulle jäi tosta, tosta Anteron puheesta mieleen, että että tota kaikki ihmiset niinku sen tilanteen näkee ja kokee aivan omalla et jokaisella on se oma totuus. Sitä ku yrittäis niinku tai sen ku pystyis muistamaan, että et ei ne ihmiset näe ja koe mua niinku semmosena kuin mä kuvittelen. Ne kokee ihan jokainen omalla tavallaan.

Kolmannen tason strategiat vaativat tietoista refleksiivisyyttä omista ja muiden mielen sisäisistä prosesseista (Carcione ym., 2000). Niiden viimeisessä luokassa M9 henkilön suhde itseensä on salliva ja hän hyväksyy omat rajansa. Sallivuuteen kuuluu tunteiden hyväksyminen osaksi omaa itseä (Greenberg & Paivio, 1997). Ullan asenne oli muuttumassa sallivammaksi, vaikka ankaraus leimasikin hänen ajatuksia itsestään.

U: En mä toivo ainakaa omalta kohdaltani muuta kuin, että että vaikka se kirjottaminen edelleen ois vaikeeta, mut nyt mä hyväksyn sen, et se on vaikeeta, enkä mä sen takia jätä tekemättä jotain asioita, joista mä nauttisin. Et mä pelkään niin paljon sitä epäonnistumista siinä kirjottamisessa, että mä en mee sit ollenkaan, koska sehän on hirvee, rajottaa mun elämää valtavasti.

Neljännessä istunnossa terapeutti toi esille sallivuuden, hyväksynnän, omistavuuden ja uskalluksen tärkeyttä suhtautumisessa omaan itseeseen. Kun henkilö pystyy hyväksyvään suhteeseen ja "seisoo omilla perustoillaan", hän on vähemmän riippuvainen muista ihmisistä ja heidän kuvitellusta suhteesta omaan itseeseen.

Ulla oli tiedostanut, että hän määrittä itseään korostuneesti kirjoittamisen vaikeuden kautta. Samalla hän toi esille lempeämpää ja sallivampaa suhdetta itseensä. Kolmannessa istunnossa ilmennyt edistyminen hallintakeinojen käytössä vahvistui. Vaikka Ulla ei saavuttanutkaan varsinaista hyväksyntää, hän oli selvästi muuttanut asennettaan jännittämiseensä. Tämä muutos tuli esille myös Ullan kirjoittamassa päiväkirjassa. Hän pystyi tiedostamaan jännitystä ylläpitävät ajattelutapansa ja käyttämään tätä tietoa ongelmallisen kokemuksen hallinnassa (M7). Hän ilmaisi toiveensa paremmasta itseluottamuksesta ja halusi olla tyytyväinen itseensä sellaisena kuin oli.

U: Kun musta tuntuu, että mä olen alkanu jo vähän luopua siitä, että se on maailman tärkein asia. Niin.. että en mä niin kauheesti siitä välitä. Tänään oli just semmonen tilanne, että mun esinainen istui mun vieressä ja antoi mulle semmosia aikataulu- sun muita ohjeita. Ja siis joskus, aikasemmin, mä oisin varmaan niin kun suurin piirtein kääntäny sille selän, että mä oisin siinä pystyny kirjottamaan. Niin en mä, mä kirjoitin. Siis musta tuntu hyvältä, kun ei mun tarvinnukaan kääntyä ja. Se sujukin, kun mä en niin itekään siihen, mä vaan mitä se sano, niin mä vaan kirjoitin. Ja se ei ollukaan niin vaikeeta. Niin kun se ennakoasenne siihen tilanteeseen, niin se on varmaan ollu se kaikkein pahin. Että tämmösiä huomasin tänään.

Ullan aikaisemmat uskomukset eivät enää hallinneet hänen kokemustaan ja siitä seuraavaa käyttäytymistä. Kyseenalaistamalla uskomuksia ja löytämällä niihin vaihtoehtoisia suhdetta yksilön on mahdollista muuttaa vääristyneitä käsityksiään (Greenberg & Paivio, 1997). Kun yksilö tiedostaa voivansa vaikuttaa ongelmalliseen kokemukseen, se lisää hänen kykyään hallita ongelmaa.

Asenteen muutos näkyi myös Ullan arkielämässä. Hän ei heti halunnut vältellä mahdollisesti kiusallisia tilanteita, vaan suhtautui niihin avoimemmin ja rohkeammin. Hän sääteli automaattisia tunnereaktioitaan ajatuksillaan ja hallitsi näin käyttäytymistään (M6). Ulla tuntui selvästi nauttivan muutoksesta ja uudelta hallinnan tunteelta.

U: No mun eteen on tullu semmonen tilanne, että ystävättäret suunnitteli, että jos viikonlopuksi lähdetään jonnekin muualle, hotelliin. No, hotellissahan pitää

kirjottaa, ja tähän asti mä oon keksiny vaikka mitä syitä, mä oon menny ihan lukkoon heti siinä vaiheessa, että mä en voi lähtee, että vaikka kuinka ois hauskaa ja mä haluaisin ja nauttisin niitten ihmisten seurasta, mutta se että siellä on SE tilanne edessä. No nyt kun mulle esitettiin, niin mä huomasin, että hyvänen aika, että ainakin joku lukko on lähteny. En mä enää ajatellu silleen, että. Kyllä mä nyt jotenkin sen kortin saan varmaan siellä täytettyä, niin mä olin niin onnellinen, että.

Viidennen istunnon tavoitteena oli löytää uusi suhde omaan itseen ja itseä edustaviin eri puoliin sekä muihin ihmisiin. Terapeutti korosti rohkeutta uskaltaa olla enemmän oma itsensä suhteessa muihin. Ullan oli ensin vaikea lähteä käsittelemään jännitystään tällä tavalla. Hän ei voinut vielä luottaa omaan itseensä jännitystilanteessa, vaan koki välillä yhä tarvetta paeta tilanteesta (M5no).

Ulla pystyi edelleen säätelämään tunteitaan refleksiivisemmin ajatustensa avulla (M6). Saavutettuaan refleksiivisempää kykyä käsitellä emotionaalista kokemustaan yksilö voi säädellä sitä pysähtymällä ongelmallisen kokemuksen ääreen ja suunnittelemalla uudenlaisen tavan toimia tilanteessa (Greenberg & Paivio, 1997). Pysähtyminen antaa etäisyyttä ongelmaan ja parantaa mahdollisuuksia käsitellä sitä.

Ulla pystyi käyttämään entistä paremmin tietoista reflektiota edellyttäviä kolmannen tason strategioita, vaikka välillä epäonnistui toisen tason hallintakeinoissa. Istunnossa vahvistui Ullan huomio siitä, että hänen ajattelumallinsa jännitystilanteessa saattoivat olla vääristyneitä. Hän pystyi käyttämään tätä tietoa jännityksensä hallintaan ja tilanteessa toiminen oli helpompaa (M7). Ulla oli selvästi saavuttanut uudenlaista suhdetta itseensä ja muihin.

U: No mä mietin, et mulla on ollu joskus semmosia ajatuksia, et ku mä joudun kirjottaa, et mua niinku rangaistaan et mun on pakko kirjottaa. Siis aivan hullu ajatus. Et se on joku rangaistus kirjottaa. Mutta mut mä oon huomannu, että tota et mä suhtaudun niinku niihin muihin ihmisiin lempeämmin ku aikasemmin ja mulla on itellä paljon parempi olo. Elikkä mulla ei oo niin vaikee olo siinä tilanteessa enää. En mä tiedä, mistä semmonen rangaistuksen ajatus on tullu.

Ullan oli aikaisemmin ollut hyvin vaikea kertoa ongelmastaan. Nyt hän oli alkanut itse tuoda sitä esille ja koki saavansa siitä tyytyväisyyttä. Ulla ei kokenut jännitystään enää ehdottomasti salassa pidettävänä asiana ja lähestyi näin luokkaa M9. Istunnon aikana Ulla ilmaisi myös tuntevansa helpotusta siitä, ettei hävennyt tai peitellyt jännitystään ja saavutti varsinaisen M9 tasoisen hallinnan. Ullan hallinnantunne voimistui, kun hän pystyi hyväksymään tunteensa ja omistamaan ne uudella tavalla.

Kuudennessa istunnossa ryhmäläiset alkoivat rakentaa terapeutin ohjauksella vaihtoehtoista suhdetta itseen, omiin tunteisiin ja kanssaihmiisiin. Vaihtoehtoisuutta kuvattiin tilanteessa pysähtymisenä, tunteen viereen asettumisena sekä tunteen kanssa keskusteluna. Ulla oli hyvin tiedostanut itseään kohtaan suunnatun ankaruuden. Hänestä tuntui, että mikään suoritus ei ollut tarpeeksi hyvä.

Ulla oli terapian kuluessa saavuttanut sallivampaa asennoitumista itseensä. Hän suhtautui kriittisemmin aikaisempiin ajattelutapoihinsa. Hänelle oli ennen ollut erittäin merkityksellistä, mitä muut ihmiset hänestä ajattelivat. Nyt Ulla totesi, että muut kokevat asiat omalla tavallaan ja ettei hän voi vaikuttaa muiden ajatteluun. Hän piti tärkeämpänä paremman itseluottamuksen saavuttamista ja itsensä hyväksymistä. Myös päiväkirjassa Ulla kirjoitti voivansa soveltaa istunnolla käsitellyistä asioista rajan rakentamista itsen ja muiden välille. Jännitystilanteessa Ulla käytti entistä tehokkaammin refleksiivistä ajattelua (M6). Tämä saattoi johtua muuttuneesta asenteesta. Tietoisuus uskomuksista ja tavoista tulkita asioita lisää yksilön ymmärrystä ja hallinnantunnetta (Greenberg & Paivio, 1997). Tämä on edellytys itseen kohdistuvien ankarien asenteiden muuttamiselle ja vaihtoehtoisuuden saavuttamiselle.

Vaihtoehtoisuuden teeman käsittelyä jatkettiin seitsemännessä istunnossa. Ulla oli erittäin motivoitunut tutustumaan tunteisiinsa ja tarkastelemaan niitä. Hän yritti saada kosketuksen jännittämiseensä eläytymällä. Ulla kertoi olevansa sosiaalisissa tilanteissa rennompia ja vapautuneempia ja jopa nauttivan niistä. Hän ei enää jatkuvasti tarkkaillut itseään eikä pyrkinyt tiukasti kontrolloimaan jännitysoireitaan. Muiden oletetut arviot hänestä eivät vaikuttaneet yhtä paljon hänen ajatteluunsa. Hän suhtautui työssä suoriutumiseen rauhallisemmin eikä tuntenut niin suurta pätemisen tarvetta. Hän koki itsensä ja muut ihmiset mukavampina kuin ennen. Ullan suhde itseensä oli tullut sallivaksi ja hyväksyväksi. Viidennessä istunnossa tapahtunut edistyminen lähestyy M9:ä

luokasta varsinaiseen M9 luokkaan toistui myös tässä istunnossa.

U: Hmmmm.... Jaa, no mä en vaadi itseltäni sillä tavalla kuin ennen, että mun piti niinko näyttää ulospäin, että kyllä mä pärjään ja kerkeen ja ehdin tekemään ja kaikkee. Mutta ei se oo enää mulle tärkeetä. Sillä tavalla, että kyllä mä voin lähtee, vaikka mulla jää pino siihen pöydälle. Niin mä voin lähtee silloin, kun työpäivä on loppunut ja jatkaa aamulla siitä.

T: Tuo on tärkeä ilmaisu, että sun täytyy näyttää ulospäin. Että siinä on sellaisia asenteita. Samoin siinä kirjoittamisessakin, että täytyy näyttää ulospäin.

U: Mut mä oon niinko hellittänyt siitä, että. Siitä tulee niinko itelle sellane, että hoooooh hirveen hyvä olo. Kai se sitten heijastuu kaikkeen muuhunki, että on muutenkin hyvä olo. Ei oo niin kauheen tiukka itelleen. Mä muistan minkälainen mä olin.. .kauheeta, hirveetä, kerkeenköhän mää, osaankohan mä nyt tehdä tän ja. Siis tuollaisia oloja. Itkseni tuskailin siinä. Tiesin kumminkin, että osaan ja pärjään ja pystyn tekemään, mutta aina mä kävin läpi sen, että kauheeta ehiinkö mää nyt, että osaanko mä nyt tehdä siinä järjestyksessä, että se on järkevää. Kauheesti mietin, että miten tämä sujuu. En mä kyllä enää niin ajattele.

Hallintakeinojen käyttö oli adekvaattia. Ulla pystyi selvästi hallitsemaan jännitystään paremmin ja käyttämään korkeatasoisempia strategioita. Oman ja muiden mielten reflektointi auttoi ongelman ymmärtämisessä ja tilanteissa selviämisessä. Ulla käytti toisen tason hallintakeinoista tilanteessa pysähtymistä ja mentaalisen tilan säätelyä ajatustensa avulla (M6). Hän hallitsi jännitystään myös kolmannen tason strategialla, jossa hän tunnisti omat vääristyneet ajattelu- ja tulkintamallinsa (M7).

U: Mulle oli hirveen hyvä tai helpottava tunne se, et silloin, kun mä kirjoitin siellä, et meitä oli hirveen iso ryhmä siinä ja sitte mä niinku aloin, ensin mä mietin, että no voinhan mä ja sitte mä aloin kirjottaa ja sitte mä katoin, että no ei kukaan mua kato, et mä saan kirjottaa ihan niinku mä haluan tässä. Et ei kukaan kato mua yhtään. Niin mä oon aina kuvitellu, et kaikki tuijottaa. Ykskään ei kattonu niin jotenki oli, että voi hyvänen aika. Mä en oo uskaltanu edes kurkata aikasemmin,

että mä oon vaan eläny siinä mielikuvassa, et kaikki tuijottaa ja mä oon siinä keskipisteenä. Kukaan musta välittäny mittään. Mä sain siinä kirjottaa ihan rauhassa.

Kahdeksannessa istunnossa ongelmaa lähestyttiin siitä näkökulmasta, miten se näyttäytyy läheisissä ihmissuhteissa. Varsinaisia jännityksen hallintaan liittyviä asioita istunnossa käydyissä keskusteluissa ei tullut esille. Läheisten ihmissuhteiden tarkastelu auttoi kuitenkin ymmärtämään jännitystä laajemmin ja saamaan siihen syvyyttä (M2). Ulla oivalsi, että lapsuuden tapahtumat olivat vaikuttaneet hänen nykyiseen käyttäytymiseensä. Ongelma ei ollut vain epämääräinen oireisto, vaan se oli kehittynyt tiettyjen asioiden johdosta. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan lapsuudessa sisäistettyjen itseä koskevien käsitysten tiedostaminen ja niiden yhteys ongelmallisen kokemuksen muodostumiseen auttaa ongelman ymmärtämistä. Lapsuuden kokemusten merkitysten oivaltaminen vähentää yksilön kokemaa syyllisyyttä ja häpeää.

T: Voisko se olla, että jos lapsena on joutunu tavallaan kontrolloimaan, että ei vaan toinen suutu tai ajattele, että mä en nyt riitä tai jotain, ja sit näis läheisissä ihmissuhteissa, kun mitä nyt tavallaan yrittää tehdä, että toinen ei niin kun hermostu.

U: Niin, että se tulee sitten jokapäiväseen ajatteluun mukaan. Kyl se varmaan on niin. Ja kun mä oon joutunu opettelmaan äitiäni kohtaan semmosen puhutavan, että mä en jotain semmosia ikäviä asioita, mistä sen nyt ei tarvii välttämättä tietää, kun se sitten on jotain ihan ihmeellistä sen murehtiminen, niin kun semmosta turhanpäivästä murehtimista. Niin mä varmaan sitten sitä roolia kaikessa muussakin puhumisessani pidän päällä, että ei vaan. Että mä en vahingossakaan lipsauta mitään semmosta. Joo, nyt mä oikeestaan niin kun tajusin, että sitä se varmaan on. Että mä oon siitä puhumisestankin sitten niin arka ja mietin jälkeen päin, että tuliko siinä nyt mitään, mistä vois ajatella jotain negatiivista. Tai saada jonkin väärän käsityksen. Sitä puhumista on joutunu koko ajan miettimään ihan lapsesta asti. Että mitä voi puhua. Ja mikä pitää. Hyvänen aika, nyt mä keksin sen! Että mistä se tulee.

Läheisten ihmissuhteiden tarkastelu ongelman kannalta jatkui yhdeksännessä istunnossa. Teema ohjasi ryhmäläisiä puhumaan asioista, joissa ei tullut esiin hallinnan keinoja. Kymmenennessä istunnossa keskityttiin tarkastelemaan lapsuuden kokemuksia ja pyrittiin palauttamaan mieleen sellaisia muistoja, jotka liittyivät oman yksilöllisyyden kokemiseen. Ullassa tämä herätti voimakkaita tunteita ja hän herkistyi usein. Hän pystyi liittämään kipeitä lapsuuden kokemuksia osaksi jännittämisen rakentumista. Käsien toimimattomuuden kirjoitustilanteissa Ulla katsoi johtuvan hänen äitinsä torjuvasta asenteesta, kun Ulla olisi halunnut auttaa kotitöissä. Hallintakeinojen käytöstä Ulla ei maininnut tässä istunnossa. Ongelma sai kuitenkin jälleen uutta näkökulmaa (M2).

Yhdennessätoista istunnossa jatkettiin edellisen kerran teeman käsittelyä. Ullan ymmärrys oman ongelmansa taustoista vahvistui. Hän pystyi lähestymään kirjoitustilanteessa kokemaansa jännitystä siitä näkökulmasta, minkälaisia kokemuksia hänellä oli ollut lapsuudessaan ja edelleen aikuisena suhteessa äitiinsä. Oivallus oli antanut selvästi uutta tietoa jännityksestä (M2).

U: Koskaan ennen osannu niinku ajatella näitä kokemuksia, että ne vaikuttais muhun edelleenkin, että nyt ne vasta niinku on ruvennu mulle aukeamaan, että et mä niinku tunnen sen tunteenkin siinä äidin edessä, ku mä oon, mikä mulla sitte on vastaavassa tilanteessa, kun mä yritän peittää itteeni, että se on ihan. Ne tutkivat silmät. Jotenki semmonen tunne, että jos jos sieltä tulis jotain ei myönteistä ulos mun puheessa ja ni se niinku jotenki työntäis mua pois sitte. Se välittäminen niinku se raja kulkee siinä, että et jos mä osaan olla, että ei en näytä mitään niitä negatiivisia asioita niin sillon se hyväksyy minut ja.

Vaikka hallintakeinojen adekvaatti käyttö oli yleistynyt huomattavasti ja Ulla oli saanut uudenlaista vapautta elämäänsä, kaikki tilanteet eivät olleet kuitenkaan samanlaisia ja suhde äitiin oli ongelmallinen. Vuorovaikutus äidin kanssa aidosti omana itsenään oli edelleen vaikeaa. Näissä tilanteissa Ulla tukeutui entisiin rajoittaviin hallintakeinoihin (M5no). Kirjoitustilanteissa hän ei enää tuntenut yhtä suurta tarvetta peitellä vaikeuttaan tai vältellä kirjoittamista ja uskalsi mennä rohkeammin uusiin sosiaalisiin tilanteisiin.

Ullan saavuttama sallivuus itseään kohtaan ja tunne siitä, että voi vaikuttaa omaan kokemiseensa oli tullut osaksi hänen asennoitumisestaan. Ullan puheessa ilmeni myös ristiriitaisuutta. Hän ei myönteisestä kehityksestään ja muutoksesta huolimatta aina luottanut kykyynsä selviytyä vaikeista tilanteista. Terapian alussa voimakkaasti minäkuvaa värittänyt ankaraus saattoi vieläkin leimata Ullan kokemusta (M9no).

Viimeisessä istunnossa terapian keskeiset asiat koottiin yhteen. Ullan kehittymisessä ei enää ollut havaittavissa uutta. Edistyminen oli ollut vakaata ja tasaista. Ulla oli saavuttanut hallinnan kolmannen tason viimeisen luokan, sallivuuden. Hänen ymmärryksensä omasta jännittämisestään, sen rakentumisesta ja taustoista oli laajentunut ja syventynyt. Ulla oli tyytyväinen terapian aikaan saamaan muutokseen. Terapia oli ollut hänelle erittäin myönteinen kokemus.

Keväällä 2001 pidetyssä puolen vuoden seurantaistunnossa kävi ilmi, että Ullan saavuttamalla terapeuttisella muutoksella oli ollut pysyvyyttä. Hän käytti edelleen toimivasti toisen tason hallintakeinoa M6. Hänen etukäteispelkonsa ja varautuneisuutensa olivat vähentyneet eikä hän ottanut samanlaisia paineita asioista kuin ennen. Ulla oli omaksunut ajatuksen siitä, ettei voi kontrolloida muiden ihmisten ajatuksia. Muiden oletetuilla arvioilla ei ollut enää yhtä suurta merkitystä. Ullan saavuttama sallivuus (M9) oli tullut osaksi hänen asennoitumisestaan. Hän oli saanut uutta elämänuskoa ja varmuutta itseensä ja pystyi nauttimaan elämästään monipuolisemmin.

U: Mä ehkä ajattelen sillee, et mä teen sen asian omalla tavallani ja mä en enää mieti sitä, et pitääks ne ihmiset mua sen huonompana kuin muitakaan, et se on vaan mun tapa kirjottaa. Et en mä ees niinku häpee sitä enää sillä tavalla ja se ei tee musta, mä en koe, että mä oisin huonompi kun muut. Ja kun sä sanoit, että tulee into siitä, et jotenki niinku joka kerran sitte, ku se tilanne on ohi ja on ihan onnistunu hyvin niin on niinku hirveen ylpee ittestään, että se niinku tavallaan kasvaa se varmuus sit koko ajan ja uskaltaa seuraavan kerran jo taas mennä niinku paljon vapaammin. Ku ei välitä siitä. Ei ajattele, että mitä muut ajattelee. Mä käytän sitä. Mä en välitä.

Ullan terapiaprosessin yhteenveto

Terapian tulosten arvioinnissa käytetty S.A.M. itsearviointilomake osoitti, että Ullan sosiaalisissa tilanteissa kokema ahdistus oli vähentynyt huomattavasti. Loppumittauksessa hänen yhteispistemääränsä oli alle vertailuryhmän pistemäärän (27). Reaktiivisuusasteikon mukaan Ullan taipumus reagoida automaattisesti ilman tilanteen reflektointia oli vähentynyt ja kyky refleksiivisyyteen lisääntynyt. Ullan itsearviointilomakkeiden yhteispistemäärät on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Ullan S.A.M.-kyselylomakkeen ja reaktiivisuusasteikon yhteispistemäärät

Ulla	alkumittaus	loppumittaus
S.A.M	91	12
Reaktiivisuusasteikko	112	36

Ullan terapiaprosessin alussa hallinnan perusvaatimusten M1 ja M2 täyttymisessä oli vaihtelua. Terapian aikana hänen ymmärryksensä ongelmastaan lisääntyi ja hän pystyi muodostamaan tunteistaan, tuntemuksistaan ja ajatuksistaan jännityksen rakentumista kuvaavan kehän. Tämän kehäprosessin tavoittaminen auttoi Ullaa mahdollisesti saavuttamaan adekvaatteja hallintakeinoja. Greenberg ja Paivio (1997) pitävät tärkeänä, että yksilö pystyy arkielämänsä tilanteissa havaitsemaan, kuinka oma kokemus rakentuu. Tämän kehän tunnistaminen lisää agenttisuuden tunnetta, minkä jälkeen on mahdollista muuttaa ongelmallista kokemusta.

Terapian alussa Ulla helpotti jännitysoireitaan ensimmäisen tason hallintakeinojen M3 ja M4 avulla. Toisen tason strategiat M5 ja M6 pääasiassa epäonnistuivat. Mieluiten Ulla vältteli tilanteita, joissa olisi pitänyt kirjoittaa (M5no). Tämä rajoitti huomattavasti hänen elämäänsä.

Terapian edetessä Ulla alkoi itse kyseenalaistaa käyttämiään epäadekvaatteja hallintakeinoja. Hän ymmärsi niiden vain pahentavan jännitystä. Tämä saattoi auttaa häntä omaksumaan toimivampia hallintakeinoja. Ensimmäisen tason strategioiden käyttö väheni selvästi eikä hän kokenut yhtä suurta tarvetta vältellä pelättyjä tilanteita. Ulla alkoi hallita jännitystään yhä paremmin omalla ajattelullaan ja siitä muodostui hänen pääasiallinen hallintakeinonsa. Hän pystyi pysäyttämään automaattisen jännitystä ylläpitävän kehän.

Uudenlaisen ymmärryksen saaminen näkyi myös siinä, että Ulla alkoi tiedostaa ajattelutapojensa vaikutuksen jännittämiseen. Hänen riippuvuutensa muiden ihmisten ajatuksista väheni. Ulla alkoi huomata, etteivät muut ihmiset koe häntä samalla tavalla kuin hän itse. Terapian alussa Ulla koki itsensä jännittämisen takia huonoksi ja epäonnistuneeksi. Hänen ankaruutensa itseään kohtaan tuli korostuneesti esiin ensimmäisten istuntojen aikana. Ullan suhde itseensä muuttui kuitenkin koko ajan sallivammaksi. Edistyminen näkyi noin puolessa välissä terapiaa ensin lähestymisenä M9-luokkaa. Vähitellen varsinainen M9-luokka tuli kuitenkin hallitsevaksi. Sallivampi asenne näkyi suhteessa itseen ja muihin. Ulla saavutti hallintakeinojen kolmannen tason.

Ullan terapiaprosessi eteni tasaisesti ja vakaasti. Seurantaistunnossa kävi ilmi, että muutoksella oli ollut myös pysyvyyttä. Terapian aikana Ulla saavutti toimivan keinon hallita jännitystään sekä sallivan asenteen itseään kohtaan. Hänelle kehittyi agenttisuuden kokemus. Hän tuli tietoiseksi tavastaan kokea itsensä ja maailma, mikä antoi paremman hallinnan tunteen ja ymmärryksen ongelmasta. Tämä tietoisuus mahdollisti vääristyneiden uskomusten muuttamisen sekä vaihtoehdoisen suhteen luomisen itseen. Nämä ovat olennaisia tekijöitä Greenbergin ja Paivion (1997) kuvaamassa terapeuttisessa muutosprosessissa. Taulukkoon 2 on koottu Ullan käyttämien hallintaluokkien jakautuminen eri istunnoissa.

TAULUKKO 2. Hallintaluokkien jakautuminen eri terapiaistunnoissa

Ulla	M1	M1 no	M2	M2 no	M3	M3 no	M4	M4 no	M5	M5 no	M6	M6 no	M7	M7 no	M8	M8 no	läh. M9	M9	M9 no	*
Haastattelu	1		1	2					2	2									1	1
Istunto 1							1					1								1
Istunto 2		2							1	4		1								5
Istunto 3	1		2							3					1		1			2
Istunto 4											1		1							2
Istunto 5										1	1		1				1	1		
Istunto 6			1								1									1
Istunto 7											2		1				2	3		
Istunto 8			2																	
Istunto 9																				
Istunto 10			1																	
Istunto 11			3							1									1	1
Istunto 12			1								1								3	
Seuranta											3								1	

* Ankaruus itseä kohtaan / Muiden vaativuus

Marja

Toisena esimerkkitapauksena tarkastelemme Marjaa. Hänen terapiaprosessinsa poikkesi selvästi Ullan edistymisestä. Terapian aikana hänen hallintakeinoissaan ei tapahtunut juurikaan muutosta. Terapiaan tullessaan Marjan ongelmallinen jännitys oli epämääräistä ja ilmeni useissa tilanteissa. Hänellä oli kuitenkin Ullaa selkeämpi käsitys ongelmastaan ja sen syistä. Marjan keinot hallita jännitystään vaihtelivat tilanteesta toiseen eikä hän

kokenut omaavansa toimivia hallintastrategioita.

Alkuhaastattelussa Marja pystyi kuvaamaan ongelmallista kokemustaan melko hyvin. Hän tunnisti jännitykseen liittyviä tuntemuksiaan ja saavutti näin hallinnan perusvaatimuksen M2.

T: Mhmm... Mikäs on se tyypillinen sulla niinkö jännittämisen tapa? Miten sä jännität?

M: No, mmm...Mä jännitän sillai et mä en niinko oo varma, että kuinka paljon sitä ulkopuoliset huomaa, mutta mut mä ite koen et niinku kehollani jäykistyn et ehkä se keskittyy tähän johonki rintakehän kohalle et hengitys on pinnallista ja sit mun on kauheen vaikee niinku katsoo toisia ihmisiä pitkään silmiin ja musta tuntuu, että mun kasvotki niinko jähmettyy että...Et kyllä ne semmosia fyysisiä ja nuorempana se oli punastelua ja kyllä semmosta vieläkin esiintyy, mut se on ehkä vähän muuttanu muotoaan sillä lailla et se ei enää oo niin keskeinen oire. Ja kädet hikoilee... Ja sitte sehän näkyy sitte siinä, et mä en oo niinku oikeestaan ollenkaan oma itteni, että sillon ku mä en jännitä niin mä oon ihan toisenlainen, toisenlainen ihminen, et musta tuntuu, et ihmiset saa jotenki väärän kuvan minusta sen takia, että et mä jännitän.

Haastattelussa tuli esiin Marjalle luonteenomainen tapa tulkita tilanteita siten, että hän koki toisten ihmisten suhtautuvan häneen kielteisesti. Hän koki olevansa kummallinen ja pelkäsi jännittämisen paljastuvan ja aiheuttavan vieroksumista toisten taholta. Marja pyrki hallitsemaan jännitystään ensimmäisen ja toisen tason strategioilla. Marjasta oli helpottavaa, että hän saattoi tarvittaessa turvautua jännitysoireita vähentäviin lääkkeisiin (M3). Ahdistusta ja jännitystä aiheuttavissa tilanteissa hän yritti säädellä jännitystään sekä ajatusten (M6) että toiminnan (M5) tasolla. Hän yritti ajatella, ettei tilanteessa ollut mitään uhkaavaa. Marja pyrki myös suuntaamaan huomionsa muuhun kuin jännittämiseensä. Mieluiten Marja kuitenkin vältteli jännitystä aiheuttavia tilanteita (M5no).

T: Joo, joo. Okei. Miten sä tuota, sit sä viittasit nyt näihin psykoterapioihin, lääkkeisiin, beetasalpaajaan. Mitä sulla on muita tällöisiä niinkö omia henkilökohtaisia keinoja? Millä eri tavoin sä pyrit jotenki tätä omaa jännitystä lieventämään, helpottamaan?

M: No, niinku mä sanoin jossakin vaiheessa, et se yks jännityksen oire on taikka semmonen tuntemus et mä niinku tiedostan hyvin voimakkaasti itteni ja niinku käännyin tavallaan sit sisäänpäin ja se ympäristö, ulkopuolinen maailma jää tiedostamatta niin siihen liittyen on jotenkin niinku positiivisesti pyrkinyt tiedostamaan itteni. Oon vähän niinku aivopessy itteeni tai ajatellu, että niin että mikäs hätä mulla nyt tässä on ja hengittelpäs nyt rauhallisesti ja tuota niinku ihan niinku pyrkinyt tietosesti jotakin niinku ottamaan semmosia ilmeitä, mitä mulla normaalisti on ja vähän niinku jakamaan sitä huomiota, niinku pakottanu itteeni jakamaan sitä huomiota muualle ku siihen just siihen semmoseen kangistumiseen ja niinku jännittymiseen. Et jotakin semmosta. Mut aika vähissä ne kuitenkin sitte on, et sehän riippuu tietysti siitä, minkälainen kausi on menossa, et onko onko niinku semmonen paha kausi, et sitä vastaan on vaikee taistella. Mut on ne niin vähissä ne mun keinot, et kyllä mä mieluummin sitten karttelen niitä tilanteita, et ihan esimerkiks nyt, kun on kutsu juhannukseks olis semmosen pariskunnan luo, joita mä en ole ennen tavannu niin kyllä mää kauheesti yritän keksiä kaikkia syitä, et minkä takia ei tarviis lähtee et se karttelu on sitte yks keino, että ei mene niihin tilanteisiin.

Ensimmäisessä istunnossa Marja koki pahimpana ongelmana sen, että jännittäminen vaikutti kaikkiin hänen ihmissuhteisiinsa ja koko elämiseen. Jännittäminen ei näkynyt hänestä ulospäin, mutta vei paljon hänen energiaansa.

Istunnossa Marja ei osoittanut omaavansa toimivia hallintakeinoja, vaikka hän alkuhaastattelussa oli kertonut helpottavansa jännitystään ensimmäisen ja toisen tason hallintakeinojen avulla. Tässä istunnossa hän toi esiin epäadekvaattia toisen ja kolmannen tason strategioiden käyttöä. Marjalla ei ollut keinoja helpottaa oloaan, vaan pyrki välttelemään jännitystä ja sosiaalista ahdistusta aiheuttavia tilanteita. Kyseessä oli siis epäonnistuminen toisen tason M5 -luokassa, koska välttely rajoitti hänen elämänsä ja ihmissuhteitaan.

M: ...ja sitten jos on jotakin pakollisia.. sukulaiskäyntejä miehen puolelta, tai semmosia, jotka ei nyt oo, oo.. sillain mulle tuttuja lapsuudesta lähtien, niin.. yy.. niin kyllä ne, kyllä mä niin kun vaikka mitä yritän keksiä, että mun ei tarviis mennä, tai sitten että.. et se käynti ois lyhyt. Et jos mä tiän, että joku viikonloppukin pitää olla niin.. niin mä tiän, että se on kauhee stressi mulle, et kyllähän mä sen vien sitten hampaat irvessä läpi, että.. Et harmittaa kun ei voi nauttia. Kun mä kuitenkin toisaalta olisin sosiaalinen ja tykkäisin ihmisten kanssa olla tekemisissä, niin.. et et, se se vie niin paljon sitä energiaa, et sitten niinkun valikoi sen vaihtoehdon, että jää pois, on yksin.

Marjan suhde itseensä oli riippuvainen muiden ihmisten arvioista. Hänen taipumuksensa tehdä negatiivissävyytteisiä olettamuksia toisten ilmeistä ja olemuksesta pahensi hänen jännittämistään, mikä osoitti epäonnistumista toisen tason strategiassa M8. Marja ei tiedostanut olevansa itse oman kokemuksensa luoja. On tärkeää, että yksilö ymmärtää ongelmansa olevan itselähtöinen eikä niinkään muiden aikaan saama, jotta agenttisuuden kokemus voisi kehittyä (Greenberg & Paivio, 1997).

M: Niin, kyllä mä sen vaistoon, että kyllä sen muutkin huomaa. Kyllä mä nään niitten kasvoista ja ilmeistä, et ne näkee, joskus ei.. se se vähän vaihtelee.. se niinkun omasta mielentilasta, että mitä.. minkälainen esimerkiksi viikonloppu on, niin se vaikuttaa vähän siihen, että minkälainen mä oon maanantaina.. että jos ollu semmosia kokemuksia, jotka on kalvanu sitä itsetuntoa, niin sitten on.. on hirveen kurja olo maanantaina. Mut jos on ollu niitä vahvistavia, itsetuntoo vahvistavia kokemuksia, niin sit saattaa olla, ettei niinkun näykään, ja on ihan, ihan, ihan niinkun ookoo, mutta.. Mutta tuota, kyllä mä nään toisten ihmisten olemuksesta sen, että.. et se on melkein kun peili.. et se kuvastaa hyvin herkästi, että.. Et joku asia menee ihan pilalle sillä, että mä en oo osannu olla luontevasti.

Marja koki muiden taholta itseensä kohdistuvia vaatimuksia, mikä ilmeni vaikeutena omaksua M9 -luokan mukaista sallivuutta itseään kohtaan. Marja ei pystynyt näkemään, että vaatimukset olivat osittain hänen itsensä asettamia ja johtuivat hänen

pyrkimyksensä täydellisyyteen.

M: Sitten ei ne minusta niinkun perusteettomia oikeestaan oo semmoset vaatimukset, mitä itelleen laittaa, että.. et niinkun.. kyllä monessa työyhteisössä, monessa tilanteessa.. niinkun ihmiset oottaa sinulta semmosta käyttäytymistä, joka herättää luottamusta, et todella täytyy pystyä puhumaan ja esiintymään luottamusta herättävästi. Että jos ei sitä tee niin.. niin tuota.. silloin ei oo selviytyny siitä tehtävästä hyvin ja se näkyy jossakin myöhemmässä vaiheessa sitten siinä työssä. Että kyllä tää aika vaativa ja ko..kova on tää maailma, että.. mä en niinkun usko, että.. mä nyt mitenkään vainoharhanen oisin, et kyl mä hirveesti niinkun oon yrittäny opetella semmosta armeliaisuutta ja lempeyttä ja semmosta.. Et niinkun hyväksyvyyttä itteeni kohtaan, et mä niinkun koetan ymmärtää itteeni ja ajatella itteeni ihmisenä ja inhimillisenä olentona ja antaa anteeks, mut kun kuitenkin törmää semmisiin tilanteisiin, että nyt jos mä en siinä oo vakuuttava, niin silloin mä menetän jotakin. Ja se on se on ihan todellista, ei se oo mikään kuvitelma.

Toisen istunnon alussa tuli ilmi, että Marja oli alkanut epäillä jännitysongelman käsittelyn tarkoituksenmukaisuutta. Tämä saattoi viitata motivaation vähenemiseen. Marjan oli vaikea suhtautua jännittämiseen ratkaistavissa olevana asiana, minkä vuoksi perusvaatimus M1 ei täyttnyt. Toisessa perusvaatimuksessa M2 hänellä oli häilyvyyttä. Toisaalta Marja pystyi määrittelemään ja kuvaamaan jännitystä tavalla, joka auttoi ongelman ymmärtämisessä. Toisaalta hän koki jännityksen epämääräisenä möhkäleenä.

Greenberg ja Paivio (1997) pitävät tärkeänä, että emootiot tunnistetaan ja muutetaan ymmärrettävään ja konstruktiiiviseen muotoon. Näin emootioihin ei suhtauduta reaktiivisesti, kontrolloiden, vaan niitä voidaan käyttää antamaan tietoa yksilön reagoinnista tilanteessa. Marja pystyi tunnistamaan ja nimeämään jännitystilanteessa herääviä tunteitaan ja tuntemuksiaan. Vaikutti kuitenkin siltä, että tunteen aito kohtaaminen oli hänelle vaikeaa. Hän koki keskeisinä tunteina paniikin ja pakokauhun siitä, että paljastuu toisille jotenkin omituisena. Pelko näyttäytymisestä muiden silmissä heikkona osoitti Marjan ankaruutta itseään kohtaan. Hänen itseensä kohdistama vaativuus tuli esiin myös syllisyyden tunteena ja tarpeena näyttäytyä muille mahdollisimman

pätevänä.

M: Niin, kyllä mulla ihan nuo samat, tuo paniikki ja tämmönen pakokauhu ja tuota.. et sitten, kun se toteutuu se, mitä mä oon pelänny, elikkä että mä punastun tai mä oon jotenkin kau..kau..kauhusen näkönen, minusta tuntuu, että se niinkun näkyy minusta ilman muuta se, että minä oon semmosen kauhun vallassa ja mä nään sitten sen toisen ihmisen kasvoista, että kun sekin on semmonen vähän kummastuneen näkönen. Sitten tietysti tulee sen jälkeen häpeä, kun on todennu, että nyt paljastui se minun omituisuuteni, mä oon jotenkin kummallinen, erilainen ja..

Marja tunnisti oman ankaruutensa, mutta toi esiin myös toiveen sallivammasta suhtautumisesta itseään kohtaan. Hän uskoi, että avoimempi tunteiden kokeminen ja ilmaisu helpottaisi jännitystä. Näin Marja lähestyi kolmannen tason M9 -luokkaa. Arkielämässä hänen oli kuitenkin vaikea toimia uuden sallivamman näkökulmansa mukaisesti.

Pääasiallisena hallintakeinona Marja käytti toisen tason strategiaa M5. Hän pyrki säätelemään jännitystään omalla toiminnallaan. Marjan oli helpompi olla tilanteessa, kun hän esimerkiksi sai olla äänessä ja puhua. Tällöin hänestä tuntui, etteivät jännitysoireet tulleet niin helposti esille. Ajoittain Marja kontrolloi käyttäytymistään ja tunteitaan niin tiukasti, että alunperin oloa helpottavaksi tarkoitettu kontrollointi muuttui epäadekvaatiksi (M5no). Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan kokemuksesta heräävien tunteiden tiukka kontrollointi estää hyödyntämästä emootioita tiedon lähteinä. Yksilö voi menettää kosketuksen tunteisiinsa eivätkä ne ole adaptiivisia.

Marjan käyttäytymistä ohjasivat tulkinnat muiden ihmisten odotuksista. Hänen oli vaikea tietää, millaista normaali oleminen oli, koska tarkkaili jatkuvasti itseään ja arvioi muiden käyttäytymistä (M8no). Tämä Marjalle tyypillinen piirre oli tullut esille myös ensimmäisessä istunnossa.

M: Että jotenkin vieraitakin kun tulee, niin minusta tuntuu koko ajan, semmonen niinkun syyllisyyskin sillai, että kun... että ne vieraat varmaan aattelee, että mä en oo jotenkin vieraanvarainen tai mä en osaa olla sillai ystävällinen tai semmonen

kun ne olettaa, ja sit tulee jotakin semmosta vähän ylilyönninkin makua (naurahtaa), kun sit yrittää hirveesti miellyttää ja niinkun olla normaali. Mutta mulla on vähän semmonen tunne, että mä en välttämättä enää oikein tiiä, että miten, mitä se ois semmonen normaali oleminen.

T: Sä koet, että kun vieraita on, niin täytyy kauheesti niinkun ikään kun ponnistella koko ajan niitten suhteen ja ottaa vastuuta ja ylläpitää sitä kontaktia ja näyttää jotenkin tämmöstä puolta itestään...

M: Niin. Niinkun olla mahdollisimman.. hirveesti yrittää olla normaali, niin kauheesti, ettei sitten enää tiiäkään mitä se on koko normaalina oleminen.

(M5no, M8no)

Marjan yritykset hallita jännitystään omalla ajattelullaan epäonnistuivat (M6no). Hänelle olivat tyypillisiä etukäteispelot jännitystä aiheuttavissa tilanteissa. Hän ei pystynyt irrottautumaan ongelmallisen kokemuksen ajattelusta ja näin vain pahensi jännitystään. Marja ei pystynyt pysähtymään ongelmallisen kokemuksen ääreen, mikä Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan antaa etäisyyttä ja parempia mahdollisuuksia käsitellä ongelmaa. Marjalla ei ollut havaittavissa refleksiivistä kykyä käsitellä emotionaalista kokemustaan, mikä on olennaista ongelmallisen kokemuksen adekvaatille ennakoinnille ja uudenlaisen toimintatavan suunnittelulle (Greenberg & Paivio, 1997).

M: Se alkaa jo heti siitä ku mä kuulen, et pitäis lähteä, et ois lähettävä et se on siinä se semmonen ihan semmonen kauhuolo. Ja sit mä alan niinku sitä jotenkin työstää, jos mä tiiän, et mun on mentävä sinne, ni mä koitan sitä niinku jotenkin miettiä et mitenkä niinku eri vaihtoehtoja, et minkälaista siellä ois, minkälaisia tilanteita. Mä niinku käyn mielessäni läpi mitä siellä vois olla ja se vaivaa hirveesti mieltä ja mä en välttämättä mä nukun levottomasti, ku se vaivaa mua nii hirveesti ja tuota sit ku, jos me ollaa matkalla sinne, niin mä oon omissa ajatuksissani ja sillai niinku oikeestaan niinku semmonen... niin ihan omissa maailmoissani, kun mä mietin sitä niin kovasti jo etukäteen, et mä en normaalisti voi siinä seurustella, enkä olla oma itteni siinä matkan aikana, kun lataudun siihen kun se jännitys alkaa jo olla päällä ja...

Marja ei käyttänyt adekvaatisti kolmannen tason strategioita. Hän osoitti kriittistä suhtautumista omiin tulkintoihinsa, mutta ei pystynyt luottamaan arvioihinsa ja toimimaan niiden mukaan (M7no). Yksilö saattaa tiedostaa ajattelunsa irrationaalisuuden ja epäloogisuuden, mutta ei silti pysty muuttamaan ja kontrolloimaan reaktioitaan (Greenberg & Paivio, 1997). Muutokset syvätason itseä ja maailmaa koskevissa käsityksissä ovat uhka yksilön kokemukselle persoonallisesta eheydestä ja jatkuvuudesta (Guidano & Liotti, 1983). Sen vuoksi näiden käsitysten muuttaminen voi olla vaikeaa.

M: ...mulla on semmonen hyvin voimakas tunne, että mä oon niinkun kaiken keskipiste ja että kaikki tarkkailee minua, että siinä ei tuu ollenkaan, vaikka kuinka oltas jotenkin tasaverosia, kun järki sanoo, että me ollaan tasaverosessa asemassa siinä tilanteessa, niin minusta tuntuu, että minä kuitenkin oon joku semmonen keskipiste ja se tunne hallitsee niin voimakkaasti minua.

Marja oli poissa kolmannelta istunnosta sairauden takia. Tämän vuoksi hänen käsityksensä oman jännityksensä rakentumisesta kehänä saattoi jäädä puutteelliseksi ja mahdollisesti vaikeuttaa vaihtoehtoisen näkökulman saavuttamista.

Neljännessä istunnossa Marja oli pettynyt ongelman sitkeyteen eikä perusvaatimus M1 täyttynyt. Hänen jännittämisenä oli kausittaista. Väliin mahtui ajanjaksoja, jolloin Marja pystyi hallitsemaan jännitystään. Istunnossa hän ymmärsi, miten ongelma on riippuvainen siitä, kuinka tasaista hänen elämänsä on. Hänen ymmärryksensä ongelmasta ja siihen liittyvistä tekijöistä lisääntyi ja perusvaatimus M2 täyttyi.

Marjan hallintakeinojen käyttö ei ollut vakaata. Samassa strategiassa ilmeni sekä onnistumista että epäonnistumista. Marja hallitsi jännitystään toisen tason strategialla M5. Hän pyrki edelleen lieventämään jännitystään omalla toiminnallaan. Ajattelullaan hän usein vain pahensi ongelmallista kokemusta (M6no). Toisinaan hän kuitenkin onnistui rauhoittumaan ongelmallisessa tilanteessa ja sai jännityksensä laantumaan (M6). Hän kertoi pystyneensä pysäyttämään jännitystä ylläpitävän kehän. Tämän Marja koki positiivisena edistymisenä.

Marjan pyrkimyksissä refleksiivisiin kolmannen tason strategioihin korostui jälleen

tasapainoilu itseen kohdistuvan ankaruuden ja sallivuuden välillä. Sallivampi asenne oli alkanut näkyä Marjan arkielämässä. Hän tiedosti oman vaativuutensa ja pyrkimyksensä täydellisyyteen (lähestyy M9:ä).

M: Omien kokemusten kautta mä siihen tulokseen oon tullu. Että voihan siinä olla, että onhan siinä ehkä semmosta ylilyöntiä sitten senkin seurauksena, näitten kokemusten seurauksena tullu, että vaatii sitten välillä vähän liikaakin. Ja kyllä mä niin kun pikkusen sen ajatuksen päästä nyt pääsen kiinni, että jos mä vähän löysään niin kun suhdetta omaan itteeni, niin se helpottais se ongelmakin sitten, että mä niin kun sitä kautta jotenkin keplottelisin itteeni pois siitä noidankehästä. Mutta kuitenkin se on niin hauras se tuntuma, ajatus, että mä en oikein oo varma, että pääsenkö mä siihen tarttumaan. Ja hukkaanko mä sen seuraavassa hetkessä sitten.

Marjan pyrkimys sallivuuteen oli ristiriidassa hänen itselleen asettamiensa vaatimusten kanssa. Hänen elämäänsä leimasi jatkuva suorittamisen paine. Hän koki ympäristön ja muut ihmiset niin vaativina, että katsoi sallivamman asenteen mahdottomaksi (M9no). Hän ei uskonut tulevansa hyväksytyksi omana itsenään. Marja ei tunnistanut omaa vaativuuttaan keskeiseksi ongelmaa aiheuttavaksi tekijäksi.

M: ...vaikka minä kuinka armelias haluaisin itelleni olla ja sanoa, että joo kyllä se saa kuulua, että mä oon tämmönen kun mä oon. Mut kuitenkin niin kyllähän ihan konkreetteja tilanteita on, että jos mä oon halunnu jonkun, tiettyjen ihmisten ystävyyttä tai yleensä ihmisten ystävyyttä ja seuraa ja olla niin kun normaali sosiaalinen ihminen ja mä niin kun huomaan, että kun minä kangistun ja jännityn ja oon kummallisen olonen ja näkönen, niin ei ne ihmiset enää pidä minuun yhteyttä. Ei ne hakeudu mun seuraan, eikä ne pyydä minua kylään. Että se on ihan selkee syy-seuraussuhde ja silloin mulle tulee se, että en minä saa olla. Että sitten mä en saa sitä, saavuta sitä tiettyä asiaa. Sitten mä ajattelen, että jos mä siellä omassa työssäni oon semmonen tutiseva ja vapiseva ja punasteleva ja änkyttävä, oon niin sen oman jännityksen kourissa, että mä en pysty keskittymään ihmisten asioihin, niin minähän oon huono työntekijä.

Viidennessä istunnossa Marja toi taas esiin väsymisensä jännittämiseen. Hän ei uskonut, että voisi päästä eroon ongelmallisesta kokemuksestaan (M1no).

M: ...mää niinku omalla kohdallani koen, että niinku mää sanoinkin, et mä oon tähän ikään asti niin monessa paikassa ehtiny siitä puhua ja ja tuota niinku sitä kautta sitä helpotusta hakee, et mä koen, että et se ei enää mua auta ja kyllähän mä tiedän sen, että suurin osa ihmisistä suomalaisista varsinki nehän jännittää jännittää semmosta esillä olemista ja monenlaisia ja että ihmisillä on ongelmia, että et must tuntuu, että et mä niinku jotenki oon väsynyki tähän tähän oman asian vetvomiseen eikä mua niin kauheesti huvitakaan kuunnella muitten. En mää nyt tarkota olla epäkohtelias teille, mut että sillai että mä ajattelin että jos mää kaikissa ystäväpiireissä ja ihan tarkkaan mun vanhemmatki kyllä tiän, vaikka niitten kans ei olla puhuttu, et mitä ongelmaa niilläki on ollu, et näkeehän sen. Ja ja koko elämänsä niitäki katonu, että et mä en sitte sitä sillä lailla koe enää hyväks. Aikani oon puhunu nyt ei jaksa enää.

Hallintakeinoinaan Marja käytti edelleen ensimmäisen ja toisen tason strategioita. Huomatessaan kehollista jännittymistä hän pyrki rentouttamaan lihaksia (M3). Hän oli huomannut humoristisen asenteen auttavan jännityksen hallinnassa (M5). Toisinaan hän pystyi rauhoittelemaan itseään mielen sisäisesti ja pysähtymään ongelmallisen kokemuksen ääreen.

M: ...Eliikkä kyllä mä sen nyttien olen huomannut, kun mä oon ikään kuin tiedostanut tän asian tai se on nostettu tapetille ja siitä on puhuttu ja sit näitä erilaisia keinoja on annettu tähän. Semmoista kättä pitempää on, niin kyllä mä niitä jotenkin pystyn käyttämään hyödykseni niissä tilanteissa, mitkä on mulle semmoisia pahoja mulle ollut ja on niinku vieläkin. Ja ehkä vähän paremmin niitä pystyn, kamala onko se hullua sanoa, että hallitsemaan tai ne ikään kuin menee paremmin nyt sitten sen kautta, että mä tavallaan niinku pysäytän itteni ja sen prosessin, mikä ennen on lähtenyt vyörynäen ihan hallitsemattomasti liikkeelle.

Marja ei osallistunut kuudenteen istuntoon. Seitsemännessä istunnossa tuli korostuneesti esiin perusvaatimusten täyttymisen epävakaus. Hänellä ei ollut jäsentynyttä käsitystä ongelman luonteesta ja sen selittäminen oli epämääräistä (M2no). Marja koki kuitenkin, että hänen tiedostamisessaan oli tapahtunut edistymistä. Tämä ei konkreettisesti tullut esiin hänen puheenvuoroissaan. Hän oli omasta mielestään saanut vaihtoehtoja ja "työkaluja" ongelmallisen kokemuksensa käsittelyyn. Niiden käyttö oli vielä melko epävarmaa.

Marjalla ei mielestään ollut tarpeeksi aikaa syventyä ongelman tarkasteluun. Uuteen avioliittoon sopeutuminen vei hänen energiaansa. Toisaalta Marja tiedosti, että nykyisessä elämäntilanteessa ongelma voi tulla korostuneesti esiin ja että sitä olisi hyvä tarkastella.

Marja yritti hallita jännittämistään myös toisen ja kolmannen tason strategioilla M6 ja M8. Hän ei kuitenkaan onnistunut siinä. Marja pyöritteli jännitykseensä liittyviä asioita päätyttä kuitenkään mihinkään itseään tyydyttävään ratkaisuun (M6no). Hänen ajatuksensa jännitystä aiheuttavista tekijöistä vaihteli. Marja ei edelleenkään pystynyt erottamaan, mikä hänen kokemuksessaan oli hänen omaa tulkintaansa ja mikä taas muiden ihmisten varsinaista käyttäytymistä (M8no). Tämä ilmeni myös hänen korkealle asettamissaan tavoitteissaan. Hän halusi kehittää itseään opiskelemalla, mutta samalla tunsu siihen painetta muiden taholta. Hän koki muut ihmiset vaativina ja tämä lisäsi entisestään hänen ankaruuttaan itseään kohtaan. Marjan oli edelleenkin vaikea tunnistaa omaa osuuttaan kokemuksensa luojana ja tuntea olevansa oman kokemuksensa agentti.

Marja ei ollut mukana kahdeksannessa istunnossa. Yhdeksännessä istunnossa Marjan terapiaprosessissa ei tullut esiin mitään uutta. Istunnon alussa vaihdettujen kuulumisten jälkeen Marja ei osallistunut isossa ryhmässä keskusteluun. Myös aikaisemmissa istunnoissa hänen oli ollut hankala keskustella tarkastelun kohteena olevista teemoista. Hän käsitteli toistuvasti vuorovaikutuksessa ilmeneviä vaikeuksia.

Marja koki jännittämisensä edelleen ehdottomasti salassa pidettävänä asiana. Hän toi avoimesti esiin ankaran suhteensa itsen ja muiden ihmisten taholta kokemansa vaativuuden. Ajoittain hän tiedosti omat vahvat tulkintansa toisten suhtautumisesta, mutta ei pystynyt omaksumaan vaihtoehtoisia näkökulmia (M7no). Yksilön on vaikea kyseenalaistaa omia perustavanlaatuisia käsityksiä itsestään ja maailmasta (Guidano,

1991). Vastarinta uskomusten muuttamiseen nähdään psyyken tasapainoa säilyttävänä prosessina. Marjan vaikeus muuttaa uskomuksiaan saattoi johtua muutosvastarinnasta.

Kymmenennessä istunnossa pohdittiin lapsuuden kokemusten merkitystä jännitysongelman synnyssä. Marja oli kokenut lapsuudessaan turvattomuutta. Hänen oli pitänyt pärjätä ja selviytyä yksin. Tämä näkyi Marjan nykyisissä ihmissuhteissa vaikeutena luottaa, että toinen ihminen pystyisi antamaan hänelle jotain sellaista, jota hän tarvitsisi. Marja pystyi löytämään yhteyden lapsuuden kokemusten ja jännittämisen välillä. Hänen käsityksensä ongelmastaan laajeni. Hallintakeinojen käytössä ei ollut havaittavissa mitään uutta.

Yhdennessätoista istunnossa Marja käsitteli aikaisempaa avoimemmin asioita. Hän uskalsi olla paremmin kokemuksensa kanssa kasvatusten ja jakaa sen muun ryhmän kanssa. Marja ei pitänyt yllä pärjäävää kuvaa itsestään, vaan toi rohkeammin esiin toivottomuuttaan. Tämä selittää mahdollisesti sen, että tässä istunnossa hallinnassa ilmeni paljon epäonnistumista.

Vaikeutta löytää ratkaisua ongelmaan herätti Marjassa toivottomuuden tunteita (M1no). Hänen kokemuksensa ongelmastaan oli edelleen jäsentymätön ja epämääräinen. Hän ei pystynyt muodostamaan tunteista, ajatuksista ja niiden aikaansaamasta käyttäytymisestä kehämäistä prosessia, joka olisi auttanut ymmärtämään, mistä ongelmassa oli keskeisesti kysymys. Hallinnan perusvaatimus M2 ei täyttynyt. Marja tavoitti tunteitaan, mutta ei pystynyt muuttamaan suhdettaan niihin. Tulkinat ongelmallisessa tilanteessa olivat automaattisia ja hänen tunnereaktionsa oli reaktiivinen.

Hallintakeinoinaan Marja yritti käyttää ensimmäisen, toisen ja kolmannen tason strategioita. Niiden käyttö kuitenkin epäonnistui. Marja koki, ettei muiden ihmisten myönteinen asennekaan helpottanut hänen jännittämistään. Hän ei pystynyt hyödyntämään muilta saamaansa tukea (M4no).

U: Sitä mä jäin miettiin, ku sä sanoit, et sulla se vaan niinku kasvaa, et että eiks se sit vaikuta yhtään, jos niinku tuntuu hyvältä niitten ihmisten kanssa. Niin eiks se sitten yhtään vähennä sitä, että no eihän sun tarviikaan ruveta jännittämään.

M: Niin en en tiiä. Tietenki ainahan se parempi on jos jos niinku saa semmosia signaaleita toisten taholta, että että on ikään ku hyväksyty, kun et jos ois päin

vastoin. Mulkoilis jotenki oudoksuen, mut että mut en mä tiä sitte onko sillä sitte ratkasevaa vaikutusta kuitenkaan, et se niinku pystys kytkemään pois päältä sen semmosen sen jännittämisen.

Jännittämistä aiheuttavissa tilanteissa, kuten sukulaisten ja vieraitten läsnäollessa, Marja ei uskaltanut vapautua ja olla oma itsensä. Hänen käyttäytymisensä oli ristiriidassa sen käsityksen kanssa, miten hän haluaisi toimia (M5no). Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan tunteet, ajatukset ja toiminta ovat ristiriidassa keskenään, kun yksilö kontrolloi tiukasti emootioiden nousemista tietoisuuteen. Marjan taipumus kontrolloida tunteitaan esti häntä kohtaamasta niitä aidosti.

Ajatuksissa ilmeni pakonomaista tarvetta kontrolloida ongelmallista kokemusta (M6no). Hän pyrki täydellisyyteen monissa asioissa. Myös jännityksen hallintaan liittyi hänellä paljon paineita. Marjalle oli tärkeää, etteivät muut huomaisi hänen jännittämistään. Hänen oli vaikea hyväksyä jännitystä osaksi omaa itseään (M9no).

Marjalla oli vahvoja tulkintatapoja siitä, että muut eivät olleet kiinnostuneita hänen asioistaan (M8no). Aiemmissa terapioissaan hän oli kokenut, ettei saanut kaipaamaansa tukea.

M: ...sit pari kertaa mä oon ollu niinku terapiassa ja silloin mä aattelin, että nyt hitto soikoon, kun mä maksan tästä, et ihan puhdasta rahaa pöytään niin minähän puhun sen 45 minuuttia, mutta sitte ku siinäkin rupes tuntumaan, ku se yks istu siinä nurkassa ja sitte ei paljon mittään se kommentoinu, ku se oli semmonen semmonen mikä se nyt onko se analyttinen terapia, et siinä vaan toinen puhuu. Ni sitte mulle tuli semmonen tunne, että niin, et se vaan kuuntelee, kun se saa siitä palkat, et ei se oo kiinnostunu. Varmaan aattelee jotaki ihan omia asioitaan siinä ja minä puhun ihan turhaan, että et jotenki ja sit ku mä täälläki nyt oon ja kuuntelen näitä ihmisten hurjia kohtaloita niin jotenki mä oon entistä pettyneemmäks tuun ihmisiin, et mun pitää saada sanoo se ääneen, et must tuntuu, että et kaikki ihmiset on niin hiton raadollisia, että ei ne oo kiinnostuneita, ku siitä omasta ympyrästä.

Muiden oletetut kielteiset arviot Marjasta olivat hänen ongelmallisen kokemuksensa

rakentumisessa erityisen keskeisessä asemassa. Marjan oli vaikea kyseenalaistaa omien tulkintojensa paikkansa pitävyyttä. Hän ei kyennyt tiedostamaan omien tulkintatapojensa merkitystä jännityksessään. Tämä esti häntä onnistumasta kolmannen tason hallintastrategioissa.

Viimeisessä istunnossa tuli jälleen esiin Marjan toivottomuus ja vaikeus käsitellä ongelmaa. Perusvaatimukset M1 ja M2 jäivät täyttymättä. Hän ei pystynyt pysähtymään ahdistavassa jännitystilanteessa eikä säätelemään jännitystään ajatustensa avulla. Terapian päättyessä Marja ei ollut saavuttanut parempia keinoja hallita jännitystään eikä edistymistä ollut havaittavissa.

Kevään seurantaistunnossa kävi ilmi, että olennaista muutosta Marjan ongelmallisen kokemuksen hallinnassa ei ollut tapahtunut. Perusvaatimus M2 ei täytynyt.

M: No ylipäättään ottaen musta tuntuu, et hirveesti ei oo mikään muuttunu, jos mä sitä sitä jännittämisongelmaa ajattelen ja sit se on mulle vaikeeta niin, et jos siinä jotakin kyllähän se semmonen jatkuvasti liikkuva ja elävä tilanne on, et mun on vaikee saada kiinni sitäki, että et mikä mikä vaikuttaa sitte ja millä tavalla, mut että et se että et kyllä mä edelleen hirveen vaativa niinku itteeni kohtaan oon. Todella vaativa ja ja tuota en sitte tiiä, mitä mitä se vaativuus on, et tuleeko se jostaki sitte sieltä kaukaa, että ku siitä, että ku minulta on vaadittu.

Hallintakeinoinaan Marja yritti käyttää toisen tason strategioita. Niissä oli edelleen haparointia. Huumorin käyttö helpotti toisinaan jännitystä (M5). Ajatusten tasolla Marja ei pystynyt säätelemään jännitystään (M6no). Hän märehti helposti etukäteen tiedossa olevia vaikeina pitämiään tilanteita. Mikäli mahdollista Marja vältteli näitä tilanteita (M5no). Vaikeimpina hän koki yksityiselämän tilanteet, kuten yhdessä olon puolison sukulaisten tai tuttavien kanssa.

Marja tiedosti itselleen asettaman korkean vaatimustason. Hän pyrki suhtautumaan itseensä sallivammin ja hyväksymään itsensä "kaikkine karvoineen" (lähestyy M9:ä). Ajoittain tämä onnistuikin.

M: Mulla ei oo kyllä keinoo hallita vielä, et en pysty kyllä vielä vielä hallitsemaan,

mut että semmosia, mitä jos se tilanne nyt on semmoinen, et siinä kerkee ylipäättään ajatella ja ja ku ei oo kovin väsyny niin niitä tietysti kokeilen sitä semmosta lempeätä ymmärtämistä, että että mä nyt oon tämmönen ja mulla on oikeus olla, et sitä ittensä hyväksymistä..

Marjan terapiaprosessin yhteenveto

Terapian tulosten arvioinnissa käytetyt itsearviointilomakkeet tukivat sitä huomiota, että hallintakeinoissa ei ollut tapahtunut juurikaan muutosta. Alku- ja loppumittausten yhteispistemäärät olivat pysyneet lähes samoina. S.A.M.-kyselylomakkeessa tuli esille, että Marjan sosiaalinen jännittäminen oli selvästi normaaliryhmää suurempaa (vertailuryhmän yhteispistemäärän keskiarvo 27). Marjan kyvyssä refleksiivisyyteen ei reaktiivisuusasteikon mukaan tapahtunut edistymistä. Hänellä oli jo terapiaan tullessaan kohtalainen kyky reflektioon. Taulukossa 3 on esitelty Marjan S.A.M.-kyselylomakkeen ja reaktiivisuusasteikon yhteispistemäärät.

TAULUKKO 3. Marjan S.A.M.-kyselylomakkeen ja reaktiivisuusasteikon yhteispistemäärät

Marja	alkumittaus	loppumittaus
S.A.M.	73	72
Reaktiivisuusasteikko	68	67

Marjan terapiaprosessissa näkyi selkeästi perusvaatimusten täyttymisen epävakaas. Istunnoissa tuli usein esille hänen pessimistinen ja toivoton asenteensa ongelmaa kohtaan. M1no -luokkaa esiintyi tasaisesti koko terapian ajan. Hän ei uskonut, että voisi päästä

eroon jännittämisestään. Tämä saattoi vaikuttaa hänen motivaatioonsa ja sitoutumiseensa terapiaan. Marja oli poissa kolmesta istunnosta, mikä on melko paljon ottaen huomioon terapian lyhyen keston. Myös poissaolot viittasivat mahdolliseen motivaation puutteeseen.

Marja koki, että tämän hetkinen elämäntilanne esti häntä panostamasta terapiaan niin paljon kuin olisi halunnut. Sen vuoksi Marja ei mahdollisesti lähtenyt tarkastelemaan istuntojen teemoja avoimesti. Hän palasi toistuvasti itselleen tärkeisiin asioihin, jotka eivät kuitenkaan liittyneet varsinaisesti istuntojen teemoihin.

Marjalle ei muodostunut pysyvää jäsentynyttä kuvaa jännittämisestään. Ongelman epämääräisyys vaikeutti sen saavuttamista. Marjan ymmärrys ongelmastaan ja kyky käsitellä sitä eivät juurikaan edenneet terapian kuluessa. Epäonnistuminen perusvaatimuksessa M2 oli hallitsevaa.

Pääasiallisina hallintakeinoinaan Marja yritti käyttää toisen tason strategioita. Hän pyrki säätelemään jännitystään omalla toiminnallaan (M5) ja onnistuikin siinä välillä. Marjan yritykset hallita jännitystään omalla ajattelullaan (M6) epäonnistuivat useimmiten. Kolmannen tason hallintakeinoja hän ei saavuttanut terapian aikana.

Vaikka Marja yritti hallita kokemistaan toisen tason strategioita käyttäen, hän katsoi jännityksensä ensisijaisesti johtuvan muiden vaatimuksista. Hän ei huomannut yhteyttä omien tulkintojensa ja jännityksensä välillä eikä pystynyt kyseenalaistamaan tulkintojaan. Guidanon (1991) mukaan yksilö selittää välitöntä kokemustaan niin, että se on hänen minäkäsityksensä kanssa sopusoinnussa. Tulkinta voi olla epäadekvaattia ja vääristää käsitystä todellisuudesta. Marjan tapa tulkita ongelmallista kokemustaan oli toisinaan vääristynyttä.

Terapian aikana Marja tasapainoili itsen kohdistuvan ankaruuden ja sallivuuden välillä. Hän ei uskonut tulevansa hyväksytyksi omana itsenään ja oli riippuvainen muiden ihmisten arvioista. Hänen itsetuntonsa järkkyy helposti. Lähiaikojen tapahtumat vaikuttivat Marjan kokemaan hallinnan tunteeseen tilanteessa. Toisinaan hän pystyi suoriutumaan samasta tehtävästä ilman jännitysoireita.

Marja tiedosti itselleen asettamansa korkean vaatimustason ja yritti asennoitua itsensä hyväksyvämmiin. Hän koki kuitenkin muut ihmiset niin vaativina, että katsoi täydellisen sallivuuden saavuttamisen mahdottomaksi. Vaihtoehtoisen näkökulman löytäminen oli hänelle vaikeaa. Marja ei tiedostanut olevansa oman kokemisensa luoja ja agenttisuuden

kokemus jäi heikoksi.

Marjan hallintakeinojen käyttö oli vaihtelevaa eikä hän saavuttanut toimivia strategioita terapian kuluessa. Taulukkoon 4 on koottu Marjan käyttämät hallintakeinot eri istunnoissa. Hän ei omaksunut uusia tapoja hallita jännitystään. Terapiaprosessissa ei juurikaan ollut havaittavissa edistymistä.

TAULUKKO 4. Hallintaluokkien jakautuminen eri terapiaistunnoissa

Marja	M1	M1	M2	M2	M3	M3	M4	M4	M5	M5	M6	M6	M7	M7	M8	M8	läh.	M9	M9	*
		no		no		no		no		no		no		no		no	M9		no	
Haastattelu			2		1				1	1	1					1				
Istunto 1										1						1			1	1
Istunto 2		1	2	1	1				4	3		3		1		2	2			3
Istunto 3																				
Istunto 4		1	1						1		1	1		1		2	1		1	3
Istunto 5		3			1				1		2									
Istunto 6																				
Istunto 7	2			2			1					1				1				1
Istunto 8																				
Istunto 9														1						2
Istunto 10																1				
Istunto 11	1	1		3				1		1		1				2			1	2
Istunto 12		1		1								1								
Seuranta				1					1	1		1				1	2			2

* Ankaruus itseä kohtaan / Muiden vaativuus

Pohdinta

Olemme tarkastelleet terapeutista muutosta kognitiivis-konstruktivistisesta näkökulmasta. Mukailimme M.A.S.:n hallintaosion (Carcione, Dimaggio, Falcone, Nicolò, Rocacci & Semerari, 2000) tutkimusongelmaamme sopivaksi ja pyrimme kuvaamaan sen avulla hallintakeinojen muutoksia. Teoreettisena viitekehyksenä käytimme Greenbergin, Ricen ja Elliotin (1993) sekä Greenbergin ja Paivion (1997) kuvaamaa prosessi-eksperimentaalisen terapian näkemystä muutosprosessista.

Sosiaalisille jännittäjille tyypillinen korostunut riippuvaisuus muiden arvioista (Clark & Wells, 1995) sekä pyrkimys tunteiden täydelliseen hallintaan (Toskala, 2001b) tuli esiin molemmilla tutkittavilla. Ullan ja Marjan jännitystä voidaan ymmärtää foobisen ja syömishäiriöisen merkitysorganisaatioista käsin. Guidanon (1991) mukaan syömishäiriöisen merkitysorganisaatiossa korostuu pyrkiminen täydellisyyteen sekä määrittäminen muiden ihmisten toiveiden ja odotusten kautta. Muiden arviot itsestä ovat tärkeitä jännittäjälle. Marjalla tämä tuli selkeästi esiin koko terapian ajan. Ullalla se sen sijaan väheni terapian edetessä. Foobisessa merkitysorganisaatiossa on tyypillistä, että tunteita pyritään tukahduttamaan ja niiden hallinta on heikkoa (Guidano, 1991). Erityisesti Marjan oli vaikea kohdata tunteitaan ja hän pyrki kontrolloimaan niitä.

Havaitsimme, että ryhmämme jännittäjien suhde itseen oli ankara ja muut ihmiset koettiin korostuneen vaativina. Näitä piirteitä voidaan ymmärtää syömishäiriöisen merkitysorganisaation kehityshistoriasta käsin. Yksilö on jo varhain herkistynyt muiden mielipiteille ja oppinut saavuttamaan itsearvostusta ja hyväksyntää pyrkimällä täydellisyyteen (Guidano, 1991). Jännittäjille tyypilliset merkityksenluontiprosessit tulivat esiin myös ryhmäämme osallistuneilla henkilöillä. Luokittelimme näitä piirteitä sisältäneet lausumat luokkaan ankaruus itseä kohtaan/ muiden vaativuus. Pidimme lisäämäämme luokkaa tärkeänä, koska sen runsas esiintyminen mahdollisesti vaikeutti korkeamman tasoisten hallintakeinojen ja sallivuuden saavuttamista. Sekä Ullalla että Marjalla oli paljon luokkaan kuuluvia lausumia. Ullan suhde itseen muuttui sallivammaksi ja terapian puolen välin jälkeen itseen kohdistuvaa ankaruutta ei esiintynyt.

Marjalla oli itsen kohdistettua ankaruutta sekä muiden taholta koettua vaativuutta tasaisesti koko terapian ajan.

Ullan ja Marjan asenne terapiaa kohtaan oli melko erilainen. Ulla suhtautui siihen myönteisesti ja oli valmis näkemään vaivaa saadakseen helpotusta jännittämisensä. Hän osallistui kaikkiin istuntoihin ja käsitteli ongelmaansa istuntojen välillä kirjoittamalla päiväkirjaa. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan tämän tyyppisten kotitehtävien tekeminen ylläpitää tutkiskelevaa asennoitumista ongelmaan ja saa yksilön tiedostamaan oman agenttisuutensa kokemustensa luomisessa. Marja suhtautui epäilevästi terapiaan sekä mahdollisuuteensa päästä eroon jännittämisestä. Hän ei sitoutunut terapiaan samalla tavalla kuin Ulla. Marja ei ollut mukana kaikissa istunnoissa eikä juurikaan pitänyt päiväkirjaa.

Tutkimuksessamme tuli esiin, että hallinnan perusvaatimusten täytyminen oli yhteydessä hallintakeinojen saavuttamiseen. Yksilön asenne ja käsitys ongelmastaan vaikuttivat siihen, kuinka korkeatasoisia hallintakeinoja yksilö käytti. Korkeamman tason hallintakeinoja ei voinut saavuttaa, ellei yksilö ymmärtänyt, mistä ongelmassa oli keskeisesti kyse. Ullan kohdalla hallinnan perusvaatimukset täyttyivät. Marjalla perusvaatimusten täyttymisessä oli vaihtelua koko terapian ajan. Hänen oli vaikea uskoa, että voisi helpottaa jännitystään (M1no). Toisaalta hän pystyi kuvaamaan jännitystään sekä tunnistamaan kokemukseen liittyviä tunteita ja tuntemuksia (M2). Toisaalta käsitys jännityksestä oli epämääräinen ja jäsentymätön (M2no).

Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan on tärkeää, että yksilö pystyy symboloimaan kokemustaan ja tunteitaan. Tällöin hän voi nähdä ongelmansa uudesta näkökulmasta. Tunteiden nimeämisen kautta yksilö tiedostaa paremmin, mitä hän tuntee ja ymmärtää, että kokemus syntyy omista emootioista ja niille annetuista merkityksistä. Tämä lisää yksilön hallinnan tunnetta. Tunteiden nimeäminen ei pelkästään riitä, vaan tunteet tulisi myös kohdata. Kosketuksen saaminen omiin emotionaalisiin kokemuksiin on edellytyksenä sallivamman asenteen kehittymiselle. Tunteiden läpi eläminen on merkittävä tekijä refleksiiviseen positioon siirtymisessä. Sekä Ulla että Marja pystyivät symboloimaan kokemustaan. Toisin kuin Ulla Marja ei kuitenkaan pystynyt ilmaisemaan ja kohtaamaan tunteitaan aidosti. Marja pelkäsi muiden pitävän häntä huonona, jos negatiiviset tunteet paljastuisivat. Ongelman syvempi ymmärtäminen saattoi näin

vaikeutua.

Sosiaalisten jännittäjien terapiassa rakennettiin ongelmallista kokemusta kuvaava kehä symboloimalla tunteita ja tuntemuksia sekä liittämään niihin jännitystilanteessa nousevia ajatuksia. Ulla tavoitti tämän kehän ja pystyi erittelemään kokemustaan. Kehän tiedostaminen mahdollistaa vaihtoehtoisen suhteen luomisen ongelmaan ja itseen (Greenberg ym., 1993). Marja ei osallistunut istuntoon, jossa näitä asioita varsinaisesti käsiteltiin. Hän ei terapian aikana pystynyt muodostamaan kehää ongelmaa aiheuttavista tekijöistä eikä saavuttanut vaihtoehtoista suhdetta jännittämiseensä. Marjan epäonnistuminen jännitystä aiheuttavan kehän rakentamisessa ja vaihtoehtoisuuden saavuttamisessa saattoi vaikuttaa hänen mahdollisuuksiinsa hyötyä terapiasta.

Ensimmäisen tason hallintastrategiat eivät edellytä kokemuksen syvempää käsittelyä. Niillä ei saada aikaan pinta- eikä syvätason muutosta. Strategioilla vähennetään ongelmalliseen kokemukseen liittyvää ahdistusta. Sekä Ulla että Marja turvautuivat tämän tason strategioihin harvoin; vain silloin kun tilanne tuntui erityisen hankalalta. Tutkimuksemme kannalta ensimmäisen tason hallintakeinot eivät olleet kovin merkityksellisiä.

Toisen tason strategiat muuttavat kokemusta pintatasolla. Kun yksilö helpottaa jännitystään omalla toiminnallaan (M5), hän pitää samalla ongelmalliseen kokemukseen liittyvät kielletyt tunteet poissa tietoisuudestaan. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan emootioiden kontrollointi välttelyllä tai valikoivalla tarkkavaisuudella estää yksilöä hyödyntämästä tunteiden adaptiivista tietoa. Tämän vuoksi yksilön on vaikea myös muuttaa tunteitaan. Yksilö voi pyrkiä pitämään häiritsevät ajatuksensa ja tunteensa poissa tietoisuudesta myös ajatustensa avulla (M6). Ajatusten tasolla tapahtuvaan säätelyyn voi liittyä yksilön pysähtyminen kokemuksensa ääreen. Pysähtyminen antaa etäisyyttä ongelmaan ja parantaa mahdollisuuksia käsitellä sitä (Greenberg & Paivio, 1997).

Molemmat tutkittavamme käyttivät pääasiallisina hallintakeinoinaan toisen tason strategioita. Ulla ja Marja erosivat kuitenkin strategioiden käyttötavoissa. Marja yritti hallita ongelmallista kokemustaan omalla toiminnallaan (M5) ja levollistamalla itseään ajatuksillaan (M6). Hän sekä onnistui että epäonnistui näiden hallintakeinojen käytössä. Vaihtelu strategioiden onnistumisessa saattoi johtua siitä, että hän ei pysähtynyt arvioimaan ongelmallista kokemustaan eikä kyseenalaistanut uskomuksiaan, vaan

keskittyi estämään ahdistavien tunteiden nousemisen tietoisuuteen. Marjalta puuttui yhteys tunteisiinsa eikä hän käyttänyt hyväkseen tunteiden adaptiivista tietoa.

Ulla pystyi Marjaa paremmin hallitsemaan jännitystään toisen tason strategioilla. Hän sääteli ongelmallista kokemustaan enemmän ajatuksillaan (M6) kuin toiminnallaan (M5). Ulla pystyi reflektoimaan kokemustaan mielen sisäisesti. Hän sai kosketuksen tunteisiinsa ja käytti hyväkseen niiden antamaa tietoa oman jännityksensä hallinnassa. Ullalla ajatusten tasolla tapahtuvaan säätelyyn liittyi ongelmallisessa tilanteessa pysähtyminen ja kriittinen asenne omia uskomuksiaan kohtaan. Kyseenalaistaminen on edellytys vasta kolmannen tason hallintakeinojen käytölle. Ulla pystyi siis hallitsemaan jännitystään syvemmin kuin toisen tason strategiat edellyttäisivät. Nämä keinot eivät kuitenkaan olleet sisällöllisesti vielä kolmannen tason strategioita.

Kolmannen tason hallintakeinojen saavuttaminen ei ole mahdollista, ellei yksilö suhtaudu kriittisesti ongelmalliseen kokemukseen liittyviin uskomuksiinsa. Ulla saavutti uudenlaisen tavan tiedostaa ongelmansa. Se auttoi häntä kyseenalaistamaan ongelmallista kokemusta ylläpitäviä uskomuksia. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan vääristyneet uskomukset saavat aikaan ja ylläpitävät ongelmaa. Kun yksilö pystyy tiedostamaan, miten hän näkee itsensä ja maailman, hänen on mahdollista myös muuttaa näitä uskomuksia ja saavuttaa parempia keinoja hallita ongelmaansa. Ullan kyseenalaistettua uskomuksiaan hänen riippuvuutensa muiden ihmisten oletetuista ajatuksista väheni. Hän alkoi huomata, että muut ihmiset eivät koe häntä samalla tavalla kuin hän itse. Ulla saavutti uudenlaisen asenteen itseensä ja ongelmaansa.

Marja tiedosti toisinaan epäadekvaatit uskomuksensa, mutta ei pystynyt omaksumaan vaihtoehtoisia näkökulmia (M7no). Hän ei nähnyt oman ajattelunsa osuutta ongelmansa rakentumisessa. Yksilön perustavanlaatuisia itseä ja maailmaa koskevia käsityksiä on helpompi muuttaa, kun ne eivät ole liian ristiriitaisia vaihtoehtoisten käsitysten kanssa (Guidano, 1991). Näiden käsitysten kyseenalaistaminen on vaikeaa ja aiheuttaa muutosvastarintaa, koska vastarinta pyrkii estämään psyyken tasapainon liian suurta järkkymistä. Marjan vaikeus saavuttaa vaihtoehtoista näkökulmaa saattoi johtua muutosvastarinnasta. Jotta hän olisi pystynyt muuttamaan uskomuksiaan, se olisi vaatinut ydintasolla olevien käsitysten muuttamista. Ullan oli helpompi omaksua vaihtoehtoisia näkökulmia, koska ne eivät mahdollisesti olleet liian ristiriitaisia hänen

perustavanlaatuisen käsitystensä kanssa.

Tutkimuksessa tuli esiin, että korkeimman hallintakeinon (M9) saavuttaminen oli mahdollista, kun yksilö oli saanut yhteyden tunteisiinsa ja hyväksynyt ne osaksi omaa itseään. Sallivamman asenteen omaksuminen vaati myös, että yksilö kyseenalaisti ankarat ja jyrkät uskomuksensa itsestään ja maailmasta. Havaitimme, että varsinaista sallivuuden saavuttamista edelsi toive hyväksyvämmästä asenteesta (lähestyy M9:ä). Terapian aikana Ullan tietoisuus tunteistaan ja ajattelutavoistaan lisääntyi. Tunteet eivät olleet enää reaktiivisia, vaan hän pystyi käsittelemään niitä refleksiivisemmin. Mikolan ja Oksasen (1999) mukaan yksilön parempi kyky refleksiivisyyteen ilmenee mm. sallivampana ja hyväksyvämpänä asenteena itseä kohtaan. Ullan siirtyminen refleksiivisempään kokemiseen mahdollisti sallivamman suhteen itseen. Marja toi esille toivetta sallivammasta suhtautumisesta, mutta ei Ullan tavoin kohdannut tunteitaan eikä kyseenalaistanut uskomuksiaan. Hän koki muut ihmiset niin vaativina, ettei voinut vähentää itseensä kohdistamia vaatimuksia. Tutkittavien erilaiset kyvyt käsitellä kokemukseen liittyviä tunteita ja kyseenalaistaa uskomuksiaan voivat selittää eroa sallivuuden saavuttamisessa.

Kolmannen tason hallintakeinojen adekvaatin käytön voidaan katsoa edistävän syvätason muutosta. Itseä koskevien asenteiden kyseenalaistaminen ja muuttaminen kuuluvat sekä kolmannen tason strategioihin että syvätason muutosprosessiin. Syvätason muutoksessa yksilön suhde itseensä muuttuu (Guidano, 1987). Terapian aikana Ulla omaksui adekvaatteja kolmannen tason hallintakeinoja. Hän alkoi arvioida käsityksiään itsestä ja maailmasta. Hän pystyi muodostamaan vaihtoehtoisia käsityksiä ja integroimaan ne osaksi omaa itseä. Tämän perusteella Ullan terapiassa saavuttaman muutoksen voidaan olettaa tapahtuneen psyykeen syvätasolla. Marja ei pystynyt hallitsemaan jännitystään kolmannen tason strategioilla. Hän ei omaksunut vaihtoehtoisia käsityksiä itsestä ja maailmasta. Omien tunteiden aito kohtaaminen oli Marjalle vaikeaa. Syvätason muutos on mahdollista vasta, kun yksilö kohtaa ja työstää ongelmalliseen kokemukseen liittyviä emootioita (Greenberg & Paivio, 1997; Guidano, 1991). Marja ei pystynyt käsittelemään ongelmaansa syvätason muutoksen edellyttämällä tavalla.

Agenttisuuden kokemus on tärkeä tekijä terapeuttisessa muutosprosessissa. Agenttisuuden tunne syntyy, kun yksilö hyväksyy tunteensa ja tiedostaa

vaikutusmahdollisuutensa kokemukseensa (Greenberg & Paivio, 1997). Yksilön kyky hallita ongelmaa paranee. Ulla hyväksyi tunteensa ja hänen agenttisuuden kokemuksensa vahvistui terapian edetessä. Marja ei pystynyt kohtaamaan tunteitaan eikä näkemään omien tulkintojensa merkitystä kokemuksensa rakentumisessa. Hänen mielestään muiden suhtautuminen ja vaativuus aiheutti ja ylläpiti jännittämistä. Marja koki jännityksensä johtuvan pääasiallisesti hänestä riippumattomista tekijöistä. Hänen agenttisuuden tunteensa oli heikko. Erot agenttisuuden kokemisessa ilmenivät myös käytetyissä hallintakeinoissa. Ulla saavutti tehokkaampia ja korkeatasoisempia strategioita, kun taas Marjan oli vaikea löytää toimivia hallintakeinoja.

Verrattaessa Ullan ja Marjan hallintakeinojen onnistumista on havaittavissa, että niiden adekvaatti käyttö oli eri tasoista. Tämä tuli selkeimmin esiin toisen tason strategioissa. Hallintakeinossa onnistuminen ei vielä kerro yksilön todellisesta kyvystä käsitellä ongelmallista kokemustaan. Ero todellisessa kyvyssä tuli esiin siinä, miten pysyvää hallintakeinon adekvaatti käyttö oli. Ulla omaksui keinon hallita jännitystään ajatuksillaan. Marja ei sen sijaan löytänyt toimivaa tapaa helpottaa ongelmallista kokemustaan. Hän yritti säädellä jännitystään eri keinoin vaihtelevalla menestyksellä.

Ullan ja Marjan terapiaprosessien tarkempi tarkastelu edellä mainittujen asioiden valossa osoitti, että terapeuttisessa muutoksessa ilmenneet erot johtuivat useista tekijöistä. Marjan epäonnistuminen jo perusvaatimuksissa vaikeutti toimivampien hallintakeinojen saavuttamista. Hän ei pystynyt aidosti kohtaamaan tunteitaan eikä hyväksymään niitä osaksi omaa itseä. Tutkimuksemme perusteella Marjan vaikeus kohdata aidosti tunteitaan haittasi hänen terapiaprosessinsa myönteistä kehitystä. Hänelle ei muodostunut selkeää käsitystä siitä, miten jännitys hänen kohdallaan rakentui kehämäisenä prosessina. Marjan jännitys olikin luonteeltaan epämääräinen ja kausittain vaihteleva. Koska Marja ei tunnistanut uskomuksiaan, jotka ylläpitivät jännitystä, hän ei myöskään pystynyt kyseenalaistamaan käsityksiään. Vaihtoehtoisen ja sallivamman suhteen luomiseen ei ollut edellytyksiä.

Ullan jännitysongelma oli tarkkarajaisempi kuin Marjan. Ongelmalliseen kokemukseen liittyvät vääristyneet uskomukset eivät olleet yhtä perustavanlaatuisia kuin Marjalla. Sen vuoksi Ullan oli helpompi kyseenalaistaa niitä. Terapian onnistumisessa ratkaisevia tekijöitä olivat Ullan kyky reflektoida tunteitaan, luoda vaihtoehtoinen suhde

itseän ja maailmaan sekä uuden sallivamman asenteen omaksuminen.

Tavoitteenamme oli tarkastella, miten terapeutin muutos tulee esiin yksilön käyttämien hallintakeinojen tasossa. Marja ei saavuttanut terapiassa toimivampia hallintakeinoja eikä niiden käytössä tapahtunut mainittavaa muutosta. Tämä tukee hänen omaa kokemustaan ja muilla arviointimenetelmillä ilmi tullutta vähäistä edistymistä. Ulla hyötyi terapiasta. Se oli hänen oma kokemuksensa ja näkyi hänen täyttämässään itsearviointilomakkeissa. Terapian aikana hänen keinoja hallita jännitystään parani ja korkeamman tasoisten strategioiden käyttö lisääntyi. Käsityksemme siitä, että terapian tuloksellisuus on yhteydessä yksilön käyttämien hallintakeinojen tasoon, vahvistui.

Arvioitaessa menetelmän ja teorian yhteensopivuutta M.A.S.:n hallintaosiota (Carcione ym., 2000) pystyi mielestämme melko hyvin yhdistämään prosessi-eksperimentaalisen terapian (Greenberg ym., 1993; Greenberg & Paivio, 1997) teoriaan. Molemmissa korostettiin sallivuuden ja uskomusten kyseenalaistamisen merkitystä terapeutisessa muutoksessa. Sekä menetelmässä että teoriassa kyseenalaistaminen oli tärkeä tekijä sallivuuden saavuttamisessa. Kummassakin sallivamman suhteen omaksuminen oli päämääränä.

Carcionen ym. (2000) hallintakeinojen luokittelu arvioi yksilön kykyä selviytyä joka päiväisistä tilanteista. Sen tarkoitus ei ole mitata syvemmän tason muutoksia. Tämän vuoksi hallintaosio ei tavoittanut riittävästi tunteiden kohtaamista, hyväksymistä ja niissä tapahtuvaa muutosta, mitä pidetään tärkeänä prosessi-eksperimentaalisisessa teoriassa. Korkeamman tasoisten hallintaluokkien saavuttaminen kuitenkin edellytti, että yksilö pystyi muuttamaan suhdettaan tunteisiinsa. Myös perusvaatimusten M2 -luokassa oli olennaista kokemuksen ymmärtäminen, mutta luokassa onnistumien ei vaatinut tunteiden kohtaamista. Luokitus ei ohjannut tarkastelemaan tunteiden kokemista, vaikka hallintakeinojen käytössä edistyminen ei ollut mahdollista ellei yksilö käsitellyt tunteitaan. Tutkimusongelmamme kannalta tunteiden vähäinen huomiointi oli menetelmän puute.

Hallintaosion luokittelua soveltamalla pystyi hyvin kuvaamaan sosiaalisten jännittäjien käyttämiä hallintakeinoja. Luokittelu huomioi ryhmämme jännittäjille tyypillistä lääkkeiden käyttöä (M4), välttelyä (M5no) ja jännityksen helpottamista omalla toiminnalla (M5). Kuudesta ryhmäläisestämme vain yksi ei ollut käyttänyt lääkkeitä

jännitysoireiden lieventämiseen. Ongelmallisia tilanteita mieluiten välteltiin. Jännitystä oli helpompi sietää, jos yksilö pystyi kontrolloimaan tilannetta omalla toiminnallaan, kuten osallistumalla aktiivisesti keskusteluun. Ryhmäläisillä tuli esiin myös vääristyneitä ongelmia ylläpitäviä uskomuksia. M7 -luokan onnistuminen vaati näiden uskomusten kyseenalaistamista ja muuttamista, mikä osoittautui yhdeksi keskeiseksi muutosta selittäväksi tekijäksi.

Lincolnin ja Guban (1985) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden voidaan katsoa koostuvan neljästä tekijästä: vastaavuudesta, siirrettävyydestä, tutkimustilanteen arvioinnista ja vahvistettavuudesta. Vastaavuudella tarkoitetaan tutkijan luomien käsitysten ja alkuperäisten konstruktioiden yhdenmukaisuutta. Vastaavuutta voidaan lisätä esimerkiksi perehtymällä huolellisesti tutkimusaiheeseen, triangulaatiolla, käymällä kollegiaalista keskustelua aiheesta sekä perustelemalla tehtyjä johtopäätöksiä. Ennen varsinaista tutkimusta perehdyimme aihetta koskevaan kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin. Toteutimme tutkimusmenetelmien triangulaation käyttämällä transkriptoidun aineiston analyysin ohella itsearviointilomakkeita muutoksen todentamisessa. Olemme pyrkineet lisäämään tutkimuksen luotettavuutta selventämällä tuloksia asiaa kuvaavilla tutkittavien esimerkkipuheenvuoroilla sekä perustelemalla tekemämme johtopäätökset käyttämästämme teoriasta käsin. Luotettavuuden parantamiseksi olisimme kaivanneet konsultaatiota alan asiantuntijoilta sekä lisää tietoa käyttämämme metodin teoreettisista perusteista. Metodien käytöstä ei ollut saatavilla tutkimustietoa, koska se oli uusi eikä sen kehittäjiä ollut mahdollista tavoittaa.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tulosten yleistämistä laajempiin yhteyksiin (Lincoln & Guba, 1985). Laadullisen tutkimuksen tuloksia on harvoin mahdollista soveltaa sellaisenaan toiseen kontekstiin. Tämä tutkimus oli tapaustutkimus kahdesta sosiaalisesta jännittäjästä. Olemme keskittyneet kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä. Tulosten yleistäminen vaatisi lisätutkimusta laajemmalla aineistolla.

Tutkimustilanteen arvioinnissa tarkastellaan tekijöitä, jotka vaikuttavat tutkimuksen reliabiliteettiin (Lincoln & Guba, 1985). Arvioinnin kohteena ovat tutkijan ja koko tutkimusprosessin uskottavuus ja luotettavuus. Sosiaalisten jännittäjien ryhmämuotoinen terapia noudatti ennalta määrättyä struktuuria eikä siinä varsinaisesti tarkasteltu hallintakeinojen käyttöä. Istuntojen teemat ohjasivat ryhmäläisiä kiinnittämään huomiota

tiettyihin asioihin. Teemojen sisällöt vaikuttivat siihen, miten paljon ryhmäläiset toivat esiin käyttämiään hallintakeinoja. Läheisten ihmissuhteiden ja elämänhistorian tarkastelu ei ollut merkityksellistä hallintakeinojen tarkastelun kannalta. Terapian rakenne ja teemat vaikuttivat esiin tulleiden hallintakeinojen määrään ja luonteeseen. Jos tutkimusongelmamme olisi selkiytynyt ennen terapian alkamista eikä vasta sen kuluessa, istunnoissa olisi ollut mahdollista kiinnittää enemmän huomiota tutkimuksemme kannalta relevantteihin tekijöihin.

Vahvistettavuutta parantaa tulkintojen suhteuttaminen laajempaan teoreettiseen viitekehykseen. Käyttämämme konstruktivistinen näkökulma tukee keskeisiä tutkimustuloksia, kuten tunteiden kohtaamista, uskomusten kyseenalaistamista ja sallivuuden merkitystä terapeutisessa muutosprosessissa. Myös useampien menetelmien käyttäminen tulosten todentamisessa lisää vahvistettavuutta. Tutkimuksemme tulokset tutkittavien edistymisestä olivat yhdenmukaisia eri menetelmillä arvioituna. Tutkittavien kertomat subjektiiviset kokemukset, heidän käyttämänsä hallintakeinot M.A.S.:lla arvioituna sekä itsearviointilomakkeilla kerätyt tiedot tukivat toisiaan.

Aineiston luokittelun luotettavuuden arvioinnissa käyttämämme Taipaleen (1989) yhdenmukaisuusprosentin voidaan katsoa täyttyneen. Toisessa erikseen koodatussa istunnossa 80 %:n käytännöllinen kriteeri täyttyi ja toisessa päästiin hyvin lähelle sitä. Luotettavuutta parantaaksemme määrittelimme huolellisesti, mitä kukin hallintaluokka piti sisällään. Erikseen koodattuja istuntoja lukuun ottamatta luokittelimme aineiston yhdessä. Epäselvissä tapauksissa muodostimme yhteisen käsityksen niiden luokitteluun. Koska sovelsimme luokittelua tutkimusongelmaamme sopivaksi, muiden tutkijoiden käyttämänä M.A.S.:n hallintaluokitus voisi saada erilaisia painotuksia.

M.A.S.:n hallintaosio osoittautui toimivaksi menetelmäksi arvioida hallintakeinoissa tapahtuvia muutoksia terapiassa. Kovin syvälliseen tarkasteluun se ei kuitenkaan ole sellaisenaan riittävä. Tutkimus herätti kiinnostuksen perehtyä tarkemmin koko M.A.S.:n luokitteluun. Hallintaosio keskittyi tarkastelemaan muutosta arkielämän tilanteissa selviämässä eikä arvioimaan ongelmallisen kokemuksen syvempää tasoa. Laajemman ja syvemmän ymmärryksen saaminen vaatisi muiden M.A.S.:n osioiden (itsereflektio ja muiden mielten ymmärtäminen / desentraatio) käyttämistä. Desentraatio-osion käyttäminen saattaisi tuoda esiin tarkemmin jännittäjille tyypillisiä vääristyneitä

uskomuksia muiden ihmisten suhtautumisesta ja käyttäytymisestä. Hallintaosion puutteellisesti tavoittamia tunteita olisi mahdollista tarkastella itsereflektio-osion avulla.

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, miten kahden sosiaalisen jännittäjän terapeuttinen muutos näkyi heidän käyttämässään hallintakeinoissa. Hallintakeinojen tarkastelun etuna oli, että niiden avulla pystyi konkreettisesti arvioimaan yksilön edistymistä ja terapian tuloksellisuutta. Olisi mielenkiintoista tutkia, ovatko Ullan onnistuneen terapiaprosessin piirteet ja Marjan vähäistä edistymistä selittävät tekijät yleistettävissä laajempiin yhteyksiin. Hallintakeinojen laajempi tutkiminen voisi tuottaa tärkeää tietoa, jolla voitaisiin kehittää terapiakäytäntöjä.

Lähteet

- Bates, A. & Clark, D. M. (1998). New Cognitive Treatment for Social Phobia: A Single-Case Study. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 12, 289-302.
- Carcione, A., Dimaggio, G., Falcone, M., Nicolò, G., Procacci, M. & Semerari, A. (2000). *Metacogniton Assessment Scale (M.A.S.) Assesment Manual*. Julkaisematon lähde, III Centro di Psicoterapia Cognitiva, Rooma.
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). Cognitive Model of Social Phobia. Teoksessa R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (toim.), *Social phobia: Diagnosis, assesment and treatment*. New York: Guilford.
- Davison, C. G. & Neale, J. M. (1996). *Abnormal Psychology*. (6. painos.). New York: John Wiley & Sons.
- Fonagy, P. & Target, M. (1997) Attachment and Reflective Function: Their Role in Self-organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679-700.
- Greenberg, L. S. & Paivio, S. C. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guildford.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N. & Elliot, R. (1993). *Facilitating Emotional Change*. New York: Guilford Press.
- Guidano, V. F. & Liotti, G. (1983). *Cognitive Processes and Emotional Disorders*. New York: Guildford.
- Guidano, V. F. (1987). *Complexity of the Self*. New York: Guildford.
- Guidano, V. F. (1991). *The Self in Process: Toward a Post-Rationalist Cognitive Therapy*. New York: Guildford.
- Guidano, V. F. (1995). A Constructivist Outline of Human Knowing Processes. Teoksessa M. Mahoney (toim.), *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research and Practice*. (s. 89-102). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Haavisto, T. & Häkkinen, M. (1995). Sosiaalisen fobian kognitiivinen ryhmäterapia: Muutosten todentaminen ja tulkinta kognitiivis-konstruktiiivisesta

- näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto, Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Hakala, S., Kuukankorpi, P., Nousiainen, H., Perämäki, P. & Valkonen, E. (1996). Skitsofrenian hoito - onko jo kognitiivisen terapian aika? Teoksessa A. Toskala (toim.) Kognitiivinen psykoterapia: Uudet kehityslinjat ja sovellukset (s. 109-153). Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 25
- Hartikainen, K. (2000). Persoonallisten merkityksenantotapojen muutos kognitiivis-konstruktivisessa psykoterapiassa. Jyväskylän yliopisto, Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Kinnunen, V. & Kaski, S. (1996). Mielikuvien ja metaforien käyttö kognitiivis-konstruktivisessa psykoterapiassa. Teoksessa A. Toskala (toim.) Kognitiivinen psykoterapia: Uudet kehityslinjat ja sovellukset. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 25, 154-172
- Kuisma, J., Sarkkinen, H-L., Stachon, V. & Suutala, H. (1993). Eriasteisten psyykkisten häiriöiden kognitiivis-konstruktivinen tarkastelu. Teoksessa A. Toskala (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 13, 88-120.
- Leary, M. R. & Kowalsky, R. M. (1995). *Social Anxiety*. (2.painos). New York: The Guilford Press.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Lyddon, W. J. (1990). First- and Second-Order Change: Implications for Rationalist and Constructivist Cognitive Therapies. *Journal of Counseling & Development*, 69, 122-127.
- Mahoney, M. J. (1991). *Human Change Processes. The Scientific Foundations of Change Processes*. New York: Basic Books, Inc.
- Mikola, T. & Oksanen, H. (1999). Reaktiivisesta refleksiiviseen positioon sosiaalisen fobian terapiassa. Jyväskylän yliopisto, Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Saarinen, J. & Sopanen, T. (2000). Refleksiivisyys kognitiivis-konstruktivistisessa psykoterapiassa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielman kirjallisuuskatsaus.

- Sarlin K. & Syrjäläinen, R. (1999) Reaktiivisesta positioista refleksiiviseen positioon paniikkihäiriössä. Jyväskylän yliopisto, Psykologian progradu -tutkielma.
- Taipale, E. (1989) Yksilö- ja pienryhmätutkimuksen tilastollisista menetelmistä. Opettajankoulutuslaitoksen opetusmonisteita 21. University of Jyväskylä.
- Tesch, R. (1990). Qualitative research analysis and software tools. London: The Falmer Press.
- Toskala, A. (1991). Kognitiivisen terapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia. Saarijärvi: Jyväskylän Koulutuskeskus Oy.
- Toskala, A. (1999). Luentomateriaali.
- Toskala, A. (2001a). Kognitiivis-konstruktivistinen ja kokemuksellinen näkökulma. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. Duodecim, 361-373
- Toskala, A. (2001b). Sosiaalinen fobia ja paniikkihäiriö. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. Duodecim, 111- 121.

KYSELYLOMAKE

Arvioi, miten seuraavat väittämät kuvaavat sinua itseäsi **ongelmallisessa tilanteessa**, ja ympyröi numero sen mukaan.

Arviointiluokat:

1. Täysin eri mieltä
2. Melkoisesti eri mieltä
3. Vähän eri mieltä
4. Vähän samaa mieltä
5. Melkoisesti samaa mieltä
6. Täysin samaa mieltä

- | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. Minulle on erityisen tärkeää, mitä muut ihmiset ajattelevat minusta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Luotan siihen, että pystyn hallitsemaan itseni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Minun on vaikea havaita, mitä tunteita todella tunnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Huomaan toistuvasti käyttäväni samaa keinoa jännittämiseni hallitsemisessa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Annan häiritsevienkin tunteiden tulla esiin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Olen erityisen herkkä muiden ihmisten antamalle palautteelle suoriutumisestani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Hallitsemattomat tunteet saavat minusta helposti otteen, ja pelkään, etten voi hallita itseäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. En ymmärrä, miten varhaisemmat ihmissuhteeni olisivat voineet vaikuttaa jännitykseni syntymiseen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Pysin voimakkaasti kontrolloimaan häiritsevät tunteeni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. En juurikaan välitä, mitä muut ihmiset minusta ajattelevat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Minun on vaikea käsittää, mistä jännittämiseni johtuu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Minulle on tärkeää antaa itsestäni varma ja pärjäävä kuva muille. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Uskon, että olen aina voimaton hallitsemaan jännitystäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Pystyn selkeästi ymmärtämään, mistä jännittämisesäni on kysymys. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Luotan omaan arviooni siitä, miten suoriudun. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Pystyn selkeästi tunnistamaan tunteeni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

- | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 17. Minulle ei ole niin tärkeää, millaisena muut minut havaitsevat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Kokiessani jännitystä voin vaihtelevasti käyttää eri tapoja hallita sitä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Ymmärrän jännitykseni varhaisempien elämänvaiheideni ja niihin liittyvien ihmissuhteiden pohjalta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Minun on vaikea kuvailla niitä keinoja, joita käytän hallitakseni jännittämistäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. Epävarmuuteni heijastuu kaikissa tärkeissä ihmissuhteissani jossakin muodossa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Uskon, että voin tulevaisuudessa olla uudenlaisessa suhteessa jännittämiseeni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. Jos en jännittäisi, olisin elämäni varsin tyytyväinen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

MASTERY**BASIC REQUIREMENTS**

		NO	YES
M1	The subject discusses his own behaviour and psychological processes and states not as simple matter-of-fact dates but as tasks to be done and problems to be solved		
M2	The subject is able to define the terms of the problem in a plausible way		

FIRST-LEVEL STRATEGIES

		NO	YES
M3	The subject tries to act directly on the problematic state by modifying the general state of the organism		
M4	The subject avoids the cropping up of problematic states and/or uses the relational context as a support		

SECOND-LEVEL STRATEGIES

		NO	YES
M5	The subject faces the problem voluntarily imposing or inhibiting a behaviour on himself		
M8	The subject faces the problem voluntarily adjusting his mental order		

THIRD-LEVEL STRATEGIES

		NO	YES
M7	The subject faces the problem acting upon the evaluations and beliefs which are at the basis of the problem itself and/or using his general knowledge of his own mental functioning		
M8	The subject faces the interpersonal dimension of the problem using his own general knowledge of other people's mental functioning		
M9	The subject faces the problem accepting his own limits in the management of his own self and influencing events		