REAKTIIVISESTA POSITIOSTA REFLEKSIIVISEEN POSITIOON PANIIKKIHÄIRIÖSSÄ

Kati Sarlin
Riikka Syrjäläinen
Pro gradu -tutkielma
Ohjaaja: Antero Toskala
Jyväskylän yliopisto
Psykologian laitos
Joulukuu 1999

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksemme kuvaa ryhmämuotoisessa kognitiivis-konstruktiivisessa terapiassa olleiden paniikkihäiriöisten asiakkaiden kielellisten reaktioiden pohjalta heidän mahdollista siirtymistä reaktiivisesta positiosta kohti refleksiivisyyttä. Tarkastelimme myös tapauskohtaisesti sitä, kuinka eri terapiavaiheet edistävät refleksiivistä muutosta. Tutkimuksemme sisälsi yksitoista terapiaistuntoa, alkuhaastattelun sekä puoli vuotta terapian loppumisesta suoritetun seurantahaastattelun. Päämenetelmänä käytimme laadullista sisältöanalyysiä, joka mahdollisti terapiaistunnoista ja haastatteluista koostuvan aineistomme luokittelun sisältökategorioihin sekä asiakkaiden yksilöllisten muutosten kuvauksen. Sisältöanalyysin tuloksena päädyimme lopullisiin kategorioihin, jotka kuvaavat havaitsemiamme reaktiivisuuden ja refleksiivisyyden tasoja. Sisältöanalyysin tukena käytimme kvantitatiivista Reaktiivisuusasteikkoa, Panic Belief Questionnairea (PBQ) ja Skeemakyselylomaketta. Tutkimustulokset osoittavat, että kaksi tutkittavista saavutti terapian aikana uudenlaisen, sallivamman suhtautumistavan itseensä ja kokemiseensa, mutta yksi tutkittavista oli vielä terapian jälkeen melko reaktiivinen. Olennaista muutoksen kannalta oli tutkittavien valmius tunnekokemisen sisäiseen prosessointiin jo terapian lähtötilanteessa, jolloin terapiavaiheet edesauttoivat muutosta kohti refleksiivisyyttä. Laajan refleksiivisen suhtautumistavan omaksumisessa keskeistä oli kyky kontrollin sijaan tunnistaa ja symbolisoida vaikeat tunteet ja vähitellen omistaa ne osaksi hyväksyttävää minäidentiteettiä. Minäsysteemin liiallinen jäykkyys estää uusien vaihtoehtoisten merkitysten luomisen vaikeuttaen strukturoidussa lyhytterapiassa edistymistä. Kvantitatiivisista mittareista Reaktiivisuusasteikko ja Panic Belief Questionnaire tukivat melko hyvin laadullisesti todettuja muutoksia, mutta Skeemakyselylomakkeen ja laadullisesti mitattujen tulosten välillä ilmeni ristiriitaisuutta.

Avainsanat: paniikkiahdistus, foobinen merkitysorganisaatio, reaktiivinen positio, refleksiivinen muutosprosessi, kognitiivis-konstruktiivinen ryhmäterapia, sisältöanalyysi

ABSTRACT

This research represents panic disorder clients´ possible transition from reactive reaction to the reflexive position studying their linguistic reactions in cognitive-constructive group therapy. We also considered case by case, how different therapy stages promoted the reflexive change. This research included eleven therapy sessions with a initial interview and a following interview, which was done six months after the therapy had finished. As a research method we used qualitative content analysis, which made possible to classify our data to the content categories. Content analysis also enabled us to describe the clients´ individual change. As a result of the content analysis we concluded to the final categories, which represent perceived stages of reactivity and reflexivity. As supported methods we used quantitative Reactivity Scale, Panic Belief Questionnaire (PBQ) and The Schema Questionnaire. As a result of this study two clients achieved a new, permissive attitude towards themselves and their experiences during the therapy but one of the clients was still quite reactive after therapy. A significant element in therapeutic modification was clients´ ability to the inner processing of their emotion experiences right in the beginning of therapy in which case the different therapy stages helped modification towards reflexivity. In the adapatation of a broad reflexive attitude the central point was, instead of control, the ability to recognize and symbolize difficult emotions and gradually to adopt them as a part of acceptable self identity. If the self system is too strict, it obstructs the creating of optional choices by making it more difficult to progress in structured short therapy. From the quantitative measures the Reactivity Scale and Panic Belief Questionnaire supported quite well the qualitatively perceived changes but between The Schema Questionnaire and the changes measured qualitatively there was found some differences.

Keywords: panic disorder, fobic meaning organization, reactive position, reflexive change, cognitive-constructive group therapy, content analysis

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO 2

2. TUTKIMUSMENETELMÄT 7
2.1. Tutkimushenkilöt 7
2.2. Menetelmät 7
2.2.1. Laadullinen sisältöanalyysi 7
2.2.2. Kvantitatiiviset mittarit 9
2.2.2.1. Reaktiivisuusasteikko 9
2.2.2.2. Panic Belief Questionnaire (PBQ) 10
2.2.2.3. Skeemakyselylomake 11
2.3. Tutkimuksen kulku 11

3. TULOKSET 13
3.1. Matti 15
3.1.1. Sisältöanalyysi 16
3.1.2. Reaktiivisuusasteikko 24
3.1.3. Panic Belief Questionnaire (PBQ) 25
3.1.4. Skeemakyselylomake 25

3.2. Teppo 26
3.2.1. Sisältöanalyysi 27
3.2.2. Reaktiivisuusasteikko 34
3.2.3. Panic Belief Questionnaire (PBQ) 34
3.2.4. Skeemakyselylomake 35

3.3. Jussi 36
3.3.1. Sisältöanalyysi 37
3.3.2. Reaktiivisuusasteikko 45
3.3.3. Panic Belief Questionnaire (PBQ) 45
3.3.4. Skeemakyselylomake 46

4. POHDINTA 48

LÄHTEET 54

LIITTEET

1. JOHDANTO

Kognitiivisen lähestymistavan pohjalta on kehittynyt kognitiivis-konstruktiivinen suuntaus, jossa ihminen nähdään aktiivisena oman todellisuutensa konstruoijana (Guidano & Liotti, 1983; Guidano, 1991). Ihmisen suhde todellisuuteen ajatellaan muodostuvan yksilöllisesti rakennettujen merkityssuhteiden kautta (Guidano, 1991), jolloin ihmiset antavat erilaisia merkityksiä samoille tapahtumille, ihmisille ja paikoille (Anderson, 1997). Ihmisen koko informaation käsittelyn järjestelmää on alettu tarkastella laajemmin ja mukaan on sisällytetty myös affektiiviset elementit ja prosessit.

Konstruktivismi kuvaa ihmisen psyyken historiallisesti rakentuneena, monitasoisena järjestelmänä (Guidano & Liotti, 1983; Guidano, 1991). Guidanon ja Liottin (1983) mukaan hierarkisesti rakentuneessa psyykessä kaikki omaa minää koskeva tieto on aina yhteydessä ulkomaailmaa koskevaan tietoon ja päinvastoin. Psyyken keskeisenä rakenteena on lähes tiedostomaton, sanaton syvätaso, joka on rakentunut varhaisimmissa vuorovaikutussuhteissa. Se sisältää varhaisia käsityksiä omasta minästä sekä lapsen luomia eri aistikanaviin perustuvia mielikuvia ja niihin liittyviä kokonaisvaltaisia tunteita. Syvätasolla sijaitsevat myös varhaisissa kiintymyssuhteissa muodostuneet sanattomat säännöt, jotka ohjaavat sitä, kuinka yksilö kokee itsensä ja maailman. Kielellinen eli pintataso sisältää minän ja maailman havaitsemisen malleja, jotka yhteensopivat syvätason sääntöjen kanssa. Pintataso määrittelee sen, mitä yksilö voi sisällyttää omaan hyväksyttävään minuuteensa. Pinta- ja syvätasoa yhdistää suojaavataso, joka sisältää erilaisia minäsysteemin puolustuskeinoja ja kompensaatioita, joilla varhaiset negatiiviset minäkuvat pidetään poissa tietoisuudesta (Guidano & Liotti, 1983). Toskalan (1991) mukaan psyykejärjestelmä toimii jatkuvuuden ja pysyvyyden säilyttämiseksi ja todellisuuden havaitseminen, tulkinta sekä merkitysten antaminen riippuvat yksilön psyyken järjestelmän kokonaistilasta. Todellisuuden jäsentäminen tapahtuu siten, ettei se uhkaa sisäisen järjestelmän tasapainoa. Psyyken kokonaisjärjestelmään kuuluu luontainen vastarinta muutokseen, joten psyyken syviä muutoksia ei oletettavasti voi tapahtua lyhyessä ajassa.

Tutkimuksen kohteena olivat kognitiivis-konstruktiivisen terapiaryhmän paniikkihäiriöiset asiakkaat. DSM-IV -luokituksen mukaan paniikkihäiriö on

ahdistushäiriö, johon saattaa liittyä myös agorafobiaa (American Psychiatric Association, 1994). Paniikkihäiriöisellä on uusiutuvia odottamattomia paniikkikohtauksia, joihin liittyy voimakasta pelkoa kehollisen tai psyykkisen kontrollin menettämisestä ja kuolemasta. Paniikkihäiriössä oireet ovat suurelta osin somaattisia, joita yksilö väärintulkitsee katastrofaalisella tavalla. Lepola (1992) arvioi paniikkihäiriötä esiintyvän 1-3 %:lla Suomen väestöstä.

Vaikka somaattisia oireita paniikkihäiriössä on paljon, mitään selvää yksittäistä biologista tekijää ei ole pystytty eristämään (Margraf & Ehlers, 1989). Biologisten tekijöiden ohella paniikkihäiriön taustalla on psykologisia tekijöitä (Lepola, 1992) ja on todennäköistä, että paniikkihäiriössä nämä tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Gelder, 1989). Psykologisista paniikkihäiriön selitysmalleista kognitiivinen teoria korostaa kehollisten aistimusten väärintulkintaa. Väärintulkinta lisää yksilön ahdistusta, mikä voimistaa edelleen ruumiillisia tuntemuksia tuottaen loputtoman paniikin noidankehän (Clark ym, 1997). Virheellinen vaaran havannointi on tärkeä osa noidankehässä: paniikkihäiriöiset yliarvioivat vaaran ja aliarvioivat selviytymiskeinonsa (Greenberg, 1989).

Konstruktivismi (Guidano, 1991) selittää paniikkihäiriön foobisen merkitysorganisaation kautta. Henkilökohtainen merkitysorganisaatio, jonka avulla yksilö on suhteessa itseensä ja muihin, rakentuu varhaisissa kiintymyssuhteissa. Paniikkihäiriön taustalla on vanhempien häiriintyneen kiintymyssuhteen muoto, joka ilmenee lapsen autonomisen tutkivan käyttäytymisen epäsuorana estämisenä. Tälle on luonteenomaista joko vanhempien lapselle osoittama ylihuolehtiminen tai kyvyttömyys tarjota lapselle riittävää turvaa. Lapsen tutkivan käyttäytymisen epäsuora estäminen johtaa varhain syntyneeseen ristiriitaan autonomian ja erillisyyden tarpeen välillä, joka ilmenee yksilön interpersoonallisella tasolla. Toisaalta yksilö haluaa olla itsellinen ja pärjäävä, mutta toisaalta hän on riippuvainen ja turvautuva. Autonomian häiriintyneen kehityksen ja negatiivisten minäkuvien syntymisen taustalla on usein vanhempien oman autonomian ongelmat. Toskala (1991) näkee tällaisen ahdistuneen kiintymyssuhteen johtavan epäadaptiivisten skeemojen syntymiseen, joihin liittyviä yksilöllisiä merkityksiä ovat syvällä tasolla haavoittuvuus ja avuttomuus sekä pinnallisemmalla tasolla pakonomainen kontrolli ja kontrollin menettämisen uhka. Guidanon (1991) mukaan lapsen on vaikea tunnistaa vanhempien häiriintyneestä

kiintymyskäyttäytymisestä aiheutuvaa ahdistusta omana psyykkisenä kokemuksenaan, ja hän alkaa sulkea ahdistavia tunne-elämyksiään minän ulkopuolelle kontrolloiden kaikkia tunteitaan. Lapsi liittää ahdistuksen omaan kehoonsa, jolloin keho alkaa toimia tunteiden ilmaisijana. Tunteiden kontrollista tulee kehityksen jatkuessa keskeinen itsetunnon määrittäjä, osa hyväksyttävää minäkuvaa.

Kognitiivis-konstruktiivisessa terapiassa keskitytään diagnosoinnin ja häiriökeskeisyyden sijasta laajasti ymmärtämään yksilöä (Neimeyer, 1993). Greenberg ja Paivio (1997) painottavat tunteiden keskeisyyttä terapiassa; tietoisuus tunteista, niiden herättäminen ja uudelleen organisointi ovat tärkeitä tekijöitä psykoterapeuttisessa muutoksessa. Terapiassa ei ole tarkoitus muuttaa yksilön kognitiivisia perusrakenteita, vaan olemassa olevien kognitiivisten rakenteiden avulla pyritään saavuttamaan parempi sopeutuminen vallitsevaan ympäristöön. Kehittämällä minän ja maailman vaihtoehtoisia malleja yksilön psyyken syvärakenteet voivat tulla joustavammiksi (Guidano, 1986). Guidanon ja Liottin (1983) mukaan syvätason muutoksen kautta yksilö alkaa rakentaa uudelleen persoonallista identiteettiään siten, että hän voi saavuttaa uuden tasapainon. Syvätason muutos saavutetaan ainoastaan pintatason muutoksen kautta, jossa yksilö muuttaa tietoisesti asennettaan todellisuutta kohtaan.

Paniikkihäiriön ryhmämuotoisessa kognitiivis-konstruktiivisessa terapiassa tutkimisen kohteena ovat välittömät ja suhteellisen tietoiset minäkuvat psyyken eri alueilla, itse paniikkiin liittyvät syvät ja varhaiset minäkuvat sekä näiden väliset suhteet (Toskala, 1991). Terapiassa huomio kiinnitetään jokaisen asiakkaan henkilökohtaiseen sisäiseen kokemiseen eikä niinkään ryhmäprosessiin. Asiakkaita autetaan siirtymään välittömästä negatiivisesta reagoinnista ja pakonomaisesta itsensä hallinnasta kohti avoimempaa ja sallivampaa suhtautumista tunteisiin (Toskala, 1998). Terapian tulisi tarjota asiakkaille uusia hallinnan keinoja tai välineitä, mutta samalla sen tulisi tuottaa jonkinlainen uusi näkökulma, joka voisi olla lähtökohtana myös pidemmälle meneville muutoksille.

Tutkimusterapia on jaettu viiteen vaiheeseen, joita jokaista käsitellään kahden istunnon ajan. Itseobservaatiovaiheessa keskitytään tarkastelemaan mielikuvien avulla paniikkiin liittyviä tunteita, ajatuksia, kehollisia ilmentymiä ja toimintayllykkeitä. Paniikin ja aikaisemmin välteltyjen vaikeiden tunteiden tarkastelun kautta pyritään kohtaamaan tunteet ja tuntemukset sekä ymmärtämään oma vastuu todellisuuden ja kokemusten luojina. Reformulaatiovaiheen aikana artikuloidaan ja symbolisoidaan

suhde itseen paniikin yhteydessä. Tarkastellaan omia henkilökohtaisia tulkintoja ja selityksiä siitä, mikä paniikissa on keskeistä ja miksi kyseistä tunnetta koetaan. Paniikkia pyritään ymmärtämään uudesta näkökulmasta käsin äärimmäisenä turvattomuuden ja hädän kokemuksena. Reformuloidun ongelman pohjalta pyritään rakentamaan vaihtoehtoisia tapoja olla suhteessa sisäiseen hätään ja turvattomuuteen. Tuttavallisemman suhtautumistavan myötä luottamus omia tunteita ja tuntemuksia kohtaan kasvaa ja tunteet voidaan vähitellen sisällyttää oman itsen osaksi. Refleksiivisemmän suhtautumisen kautta minäkokemista järjestetään uudelleen. Affektiivisia ihmissuhteita käsiteltäessä tarkastellaan sitä, miten turvattomuus ja hätä näyttäytyvät asiakkaiden ihmissuhteissa ja asiakkaita autetaan näkemään, että pyrkimys turvallisuuteen ja toisaalta itselliseen pärjäämiseen on elämässä hyvin keskeistä. Historiallisen tarkastelun tavoitteena pyritään löytämään yhteyksiä lapsuuden ja aikuisiän affektiivisissa suhteissa näyttäytyviin keskeisiin tunnekokemuksiin ja asenteisiin. Olennaista olisi ymmärtää paniikin rakentumisen merkitys koko elämänkaaren näkökulmasta ja se, miksi omaa hätää ja turvattomuutta pyritään pakonomaisesti kontrolloimaan. Elämänhistorian ymmärrys auttaa vapautumaan lapsuuden ajan kipeistä turvattomuuden sekä hädän kokemuksista ja uusien merkitysten rakentaminen omalle turvattomuuden kokemiselle mahdollistuu.

Tutkimuksessa tarkastelemme paniikkihäiriötä reaktiivisuus-refleksiivisyys – dimensiolla. Toskala (1998) puhuu reaktiivisesta positiosta tunteiden kontrollin yhteydessä tarkoittaen sillä nopeasti syntyvää emotionaalisesti painottuvaa totuutta, jolloin yksilö ei pysty ylläpitämään itsearviointiin liittyvää sisäistä integraatiotaan. Paniikki koetaan vieraana ja uhkaavana asiana omassa kehossa, jota yritetään pakonomaisesti kontrolloida. Kaikki tunteet ja tuntemukset koetaan kielteisinä ja kaikkivaltaisina eikä niitä uskalleta kohdata, jolloin omasta emotionaalisuudesta vieraannutaan. Paniikkikohtausten aikaisen kontrollin menettämisen pelko johtaa täydellisen tuhoutumisen ja avuttomuuden mielikuvien viriämiseen aiheuttaen halun paeta. Omaan kykyyn selviytyä ei luoteta, vaan turvaudutaan ulkoiseen tukeen keinona pärjätä oman ahdistuksen kanssa. Muutosta kohti refleksiivisyyttä edesauttaa emotionaalisen kokemisen salliminen (Greenberg & Paivio, 1997). Refleksiivisessä positiossa kontrolli ei ole enää äärimmäistä eikä pakeneminen ole ainoa keino hallita paniikkia. Myös vaikeat tunteet sisällytetään osaksi hyväksyttävää minäidentiteettiä ja

koetaan, ettei olla enää passiivisia uhreja vaan aktiivisia oman todellisuuden rakentajia. Agenttisuuden tunteen voimistuessa luodaan uusia vaihtoehtoisia merkityksiä itsestä (Greenberg & Paivio, 1997). Uusi suhde itseen generoituu koskemaan koko elämää ja yleistä elämänasennetta.

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella sitä, kuinka reaktiivisuus ja refleksiivisyys tulevat esille kognitiivis-konstruktiiviseen terapiaan osallistuneiden paniikkihäiriöisten asiakkaiden kielellisissä reaktioissa. Kuvaamme myös tapauskohtaisesti, kuinka asiakkaat eri terapiavaiheiden kautta mahdollisesti siirtyvät reaktiivisesta positiosta kohti refleksiivisempää suhtautumista itseen ja paniikkiin. Tutkimusmenetelminä käytimme laadullista sisältöanalyysiä sekä kvantitatiivisia reaktiivisuus-, skeema- ja uskomusmittareita.

2. TUTKIMUSMENETELMÄT

2.1. Tutkimushenkilöt

Tutkimukseen osallistui kolme yli neljäkymmentävuotiasta miestä. Jokainen heistä oli jo pitkään kärsinyt paniikkiahdistuksesta ja hakenut aikaisemminkin apua ongelmaansa terapiasta. Tutkimuksen aikana jokaisella oli käytössä myös psyykelääkitys. Käytimme tutkittavista nimiä "Matti", "Teppo" ja "Jussi", joita jokaista tulemme kuvaamaan tarkemmin tulososiossa.

2.2. Menetelmät

2.2.1. Laadullinen sisältöanalyysi

Tutkimuksen lähestymistapa oli laadullinen ja tekstipohjainen. Kaikki istunnot ja jälkihaastattelu videoitiin ja nauhoitettiin c-kasetille. Aineistomme analyysimenetelmäksi valitsimme sisältöanalyysin, koska sen avulla voidaan käsitellä suurta määrää raakatietoa systemaattisella tavalla ja luokitella aineisto tiettyihin sisältökategorioihin (Tesch, 1990). Lisäksi sisältöanalyysi mahdollistaa kunkin asiakkaan yksilöllisen muutoksen tarkastelun.

Aineiston keräämisen jälkeen sisältöanalyysin ensimmäinen vaihe oli tutustua aineistoon perusteellisesti. Olimme olleet läsnä kaikissa istunnoissa ja transkriptoineet istunnot, joten aineisto oli meille jo erittäin tuttu. Kävimme molemmat aineiston itsenäisesti läpi useaan kertaan ja etsimme transkriptoiduista istunnoista asiakkaiden

reaktiivisuutta ja refleksiivisyyttä edustavia tekstikatkelmia eli segmenttejä. Otsikoimme segmentit mahdollisimman kuvaavasti. Vertasimme otsikoituja segmenttejä ja otimme mukaan jatkoanalyysiin ne segmentit, joista olimme yhtämieltä. Palasimme jälleen alkuperäiseen aineistoon ja etsimme itsenäisesti lisää reaktiivisuutta ja refleksiivisyyttä edustavia tekstikatkelmia ja karsimme pois tarpeettomat segmentit. Toistimme tämän vaiheen useaan kertaan.

Luokitteluvaiheessa mietimme molemmat itsenäisesti otsikoiduille segmenteille mahdollisimman valideja asiakkaiden reaktiivisuutta ja refleksiivisyyttä heijastavia ylä- ja alakategorioita. Lajittelimme segmentit kategorioiden alle. Jotta luokittelusta ei olisi tullut sekavaa ja rajatonta, jokaisen segmentin tuli kuulua tiettyyn kategoriaan jollakin asteella (Tesch, 1990). Yläkategorioista pääsimme helposti yksimielisyyteen, mutta alakategorioiden nimeämiseen jouduimme käyttämään enemmän aikaa konsensuksen saavuttamiseksi. Vaikeinta oli nimetä yläkategorioille riittävän kattavat alakategoriat.

Luokitteluvaihetta seurasi triangulaatio eli kategorioiden lajittelu ja yhdistely. Itsenäisen työskentelyn jälkeen vertasimme tuloksia sekä keskustelimme kategorioista ja niiden valintaperusteluista. Käytimme paljon aikaa päällekkäisten alakategorioiden yhdistämiseen. Erityisiä vaikeuksia tuotti Reaktiivisen kontrolliposition (Kategoria 1.1.) useiden alakategorioiden yhdistäminen. Yhdistämisen ja karsimisen jälkeenkin alakategorioita jäi paljon verrattuna muihin yläkategorioihin. Sisältöanalyysin alkuvaiheessa jaoimme reaktiivisuuden myös aikaisemmalta ajalta tuotettuun reaktiiviseen puheeseen. Tämän kategorian jätimme kuitenkin pois lopullisista kategorioista, koska se ei tuonut tutkimuksen kannalta merkittävää informaatiota. Keskustelujen pohjalta päädyimme lopullisiin kategorioihin (Taulukko 1). Kategorioiden validiteettia tukevat käyttämämme rinnakkaisarviointi ja yhteisymmärrykseen perustuva tulosten raportointi. Tarkastelimme tapauskohtaisesti, miten nämä kategoriat liittyvät asiakkaiden terapiassa edistymiseen. Tällä tutkimuksen kulun yksityiskohtaisella kuvauksella pyrimme tuomaan esille tutkimuksen reliabiliteettia.

2.2.2. Kvantitatiiviset mittarit

Tutkimuksessa käytimme laadullisen sisältöanalyysin rinnalla myös kvantitatiivisia paniikkiin liittyviä reaktiivisuutta, uskomuksia ja skeemoja kartoittavia mittareita. Tarkastelimme kokonaispistemäärissä tapahtunutta muutosta alku- ja loppumittauksen välillä. Uskomuksia ja skeemoja kartoittavien mittareiden kokonaispistemääriä vertasimme myös Ahlforsin ja Saksholmin (1997) keräämään 40 hengen vertailuryhmien keskiarvoihin ja -hajontoihin. Vertailuryhmän muodosti 20-40 -vuotiaat Jyväskylän avoimen yliopiston tietojärjestelmätieteiden approbatur-opiskelijat, joista 28 oli miehiä ja 12 naisia. Emme käyttäneet case-tyyppisessä tutkimuksessa tilastollisia testejä, koska testit eivät olisi tuottaneet tutkimukseen luotettavaa lisäinformaatiota pienen tutkimusjoukon vuoksi.

2.2.2.1. Reaktiivisuusasteikko

Kehitimme ohjaajamme A. Toskalan avustuksella 23-kohtaisen kaksidimensionaalisen reaktiivisuusasteikon (Liite 1). Reaktiivisuusasteikon tarkoituksena on mitata asiakkaiden mahdollista siirtymistä reaktiivisesta positiosta kohti refleksiivistä positiota. Vastaaja arvioi itseään, tunteitaan, ajatuksiaan ja suhdettaan toisiin ihmisiin paniikkitilanteessa. Väittämiä arvioidaan järjestysasteikolla yhdestä ("täysin eri mieltä") kuuteen ("täysin samaa mieltä"). Reaktiivisuutta mittaavat väittämät ovat esim. muotoa "Pyrin voimakkaasti kontrolloimaan paniikkitunteeni", jolloin korkea pistemäärä ilmentää vahvaa reaktiivisuutta. Refleksiivisyyttä mittaavat väittämät ovat taas muotoa esim. "Pystyn selkeästi tunnistamaan tunteeni". Tuloksia arvioidessa huomioidaan refleksiivisyyttää kuvaavien väittämien pistemäärien käänteisyys. Reaktiivisuusasteikon korkein mahdollinen pistemäärä, 138 pistettä, kuvaa maksimaalista reaktiivisuutta, mikä kertoo vastaajan virheellisestä reagointi- ja ajattelutavasta sekä tunteiden ja kokemisen kontrollista. Pienin mahdollinen pistemäärä, 23 pistettä, kuvaa puolestaan

maksimaalista refleksiivisyyttä, mikä osoittaa vastaajan avointa, sallivaa ja tutkivaa suhtautumistapaa itseen ja tunteisiin.

2.2.2.2. Panic Belief Questionnaire

Paniikkiahdistukseen liittyvien uskomusten ja niissä mahdollisesti tapahtuvien muutosten tarkasteluun käytimme Beckin kehittämää 42:sta uskomusväittämästä koostuvaa kyselylomaketta (Greenberg, 1989, suom. versio Ahlfors & Saksholm, 1997) (Liite 2). Kyselylomakkeen avulla pyritään selkeyttämään henkilön vääristyneitä oletuksia paniikista ja ahdistuksesta. Vastaaja arvioi omalta kohdaltaan näiden väitteiden paikkansapitävyyttä asteikolla 1-6, jossa vaihtoehdot ovat täysin eri mieltä, melkoisesti eri mieltä, vähän eri mieltä, vähän samaa mieltä, paljon samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Väittämät ovat esim. muotoa "Minun täytyy olla varuillani tai jotain kamalaa tapahtuu" ja "Paniikkikohtaus voi tappaa minut". Korkea pistemäärä näissä väittämissä osoittaa vastaajan vääristyneitä uskomuksia suhteessa ahdistukseen ja paniikkiin.

Beck ja Greenberg (1988) tunnistivat kyselylomakkeen sisältämistä uskomuksista kolme perusteemaa, jotka ovat haavoittuvuus, oireiden laajentuminen ja hallitsemattomuus. Ahlfors ja Saksholm (1997) jakoivat puolestaan väittämät pro gradu-työtään varten kolmeen seuraavaan skaalaan: "Uskomukset suhteessa itseen ja omiin tunteisiin" (väittämät 2, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 36, 38, 39 ja 40), "Uskomukset suhteessa paniikkikohtauksiin ja fyysisiin oireisiin" (väittämät 1, 4, 5, 8, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 29, 34, 37 ja 42) sekä "Uskomukset suhteessa muihin ihmisiin/turvakohteeseen" (väittämät 3, 13, 30, 31, 32, 33, 35 ja 41). Tulkitessamme lomaketta käytimme näitä skaaloja, jotka mukailevat Beckin ja Greenbergin tunnistamia perusteemoja.

2.2.2.3. Skeemakyselylomake

Käytimme Youngin (1990) kehittämää skeemakyselylomaketta paniikkihäiriöisten vääristyneiden ydinskeemojen ja niissä tapahtuvien muutosten tutkimiseen (Liite 3). Lomake sisältää 123 väittämää, joita vastaaja arvioi asteikolla yhdestä ("täysin eri mieltä") kuuteen ("täysin samaa mieltä"). Väittämät on jaettu viiteentoista eri osa-alueeseen, joista on edelleen muodostettu seuraavat kolme pääskaalaa: "autonomia/itsenäisyys", "liittyneisyys" ja "itsearvostus".

Skaalaan "autonomia/itsenäisyys" kuuluvat osa-alueet, jotka koskevat riippuvuutta, yksilöitymisen puutetta/alistumista, haavoittuvuutta vaikeuksien tai sairauden kohdatessa ja itsekontrollin menettämisen pelkoa. "Liittyneisyys"-skaalaan kuuluvat emotionaaliseen deprivaatioon, hylkäämiseen/menetykseen, epäluottamukseen ja sosiaaliseen eristäytymiseen/vieraantumiseen liittyvät osa-alueet. Skaalaan "itsearvostus" kuuluvat osa-alueet, jotka koskevat puutteellisuutta, miellyttävyyttä/viehättävyyttä, kykenemättömyyttä/epäonnistumista, syyllisyyttä/rankaisua, häpeää/nolostumista, joustamattomia vaatimuksia ja tekojen oikeutusta/riittämättömiä rajoja.

2.3. Tutkimuksen kulku

Tutkittavat kerättiin lehti-ilmoituksen perusteella Jyväskylän yliopiston psykoterapiaklinikalle. Tutkimushenkilöt osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Terapeutti teki tutkittaville alkuhaastattelun varmistaakseen, että heidän ongelmatiikkanaan oli foobiseen merkitysorganisaatioon pohjautuva paniikkiahdistus. Alkuhaastattelun perusteella terapiaryhmään valittiin neljä henkilöä. Varsinaisesta tutkimuksesta jäi pois yksi henkilö, koska hän osallistui satunnaisesti vain viiteen istuntoon.

Terapia oli paniikkihäiriöisille suunnattu kognitiivis-konstruktiivinen ryhmämuotoinen lyhytterapia. Terapeuttina toimi kokenut vaativan erityistason

psykoterapeutti. Terapeutin lisäksi istunnoissa oli aina mukana toinen tutkijoista, joka toimi observoijana ja terapeutin avustajana. Toinen tutkijoista seurasi istuntoja videointihuoneessa nauhoittaen istuntoja.

Terapia sisälsi yksitoista noin kahden tunnin mittaista viikoittaista istuntoa. Joka toisella istunnolla tutkittaville jaettiin istunnon kulkua kuvaavat lomakkeet, joiden tarkoituksena oli perehdyttää tutkittavat syvällisemmin istunnoissa käsiteltäviin asioihin myös terapiaistuntojen välillä (Liitteet 4-8). Ennen terapian alkamista sekä terapian päätyttyä tutkittaville lähetettiin kyselylomakkeet, jossa he arvioivat sen hetkistä tilannettaan. Noin puolen vuoden kuluttua terapian päättymisestä tutkittaville tehtiin seurantahaastattelu, jossa kartoitettiin tutkittavien sen hetkistä suhdetta paniikkiin. Yksi tutkittavista palautti terapian aikana kirjoitelman, jota käytettiin laadullisessa analyysissä lisämateriaalina.

3. TULOKSET

Käsittelimme jokaisen tutkittavan tuottamaa aineistoa tapauskohtaisesti. Tarkastelimme sitä, kuinka kukin asiakas mahdollisesti omaksuu refleksiivisempää suhtautumista itseensä ja paniikkiinsa.

Sisältöanalyysin tuloksena päädyimme lopullisiin reaktiivisuutta ja refleksiivisyyttä kuvaaviin kategorioihin (Taulukko 1). Tutkimme tapauskohtaisesti, miten kategoriat liittyvät asiakkaiden terapiassa edistymiseen.

TAULUKKO 1. Kategoriat

1. REAKTIIVISUUS

1.1. KONTROLLIPOSITIO

Paniikki koetaan vieraana asiana omassa kehossa, johon ei haluta tutustua, vaan sitä yritetään pakonomaisesti kontrolloida ja välttää. Emotionaalista kokemista ja omaa sisäistä maailmaa pyritään kontrolloimaan erilaisin keinoin eikä sisäisiä tuntemuksia uskalleta kohdata. Kontrollista tulee keskeinen positiivisen minäkuvan määrittäjä. Kaikki energia keskitetään itsensä hallintaan ja koossa pitämiseen. Kontrolli ilmenee myös elämän äärimmäisenä hallintana ja epäluottamuksena ympäristöä kohtaan. Pelon, hädän ja turvattomuuden tunteita on vaikea jakaa muiden kanssa ja niitä pyritään salaamaan muilta. Koska itseen ei pystytä luottamaan, turvaudutaan ulkopuolisiin kohteisiin turvan tuottajina. Toisaalta itseltä vaaditaan kuitenkin ehdotonta ulkoista pärjäävyyttä ja itsellisyyttä.

1.1.1. Tunteiden ja tuntemusten pakonomainen kontrolli
1.1.2. Elämänhallinta ja ennakoitavuus
1.1.3. Estyneisyys kohdata omaa sisäistä maailmaa
1.1.4. Turvan varmistaminen
1.1.5. Interpersoonallinen kontrolli
1.1.6. Ulkoinen pärjäävyys, itsellisyys

1.2. KOKEMISEN JA EMOTIONAALISUUDEN PUOLI

Tunteet koetaan kielteisinä, hallitsemattomina ja pelottavina, joita on vaikea kohdata ja käsitellä. Tunteet suljetaan minän ulkopuolelle, jolloin emotionaalisuudesta vieraannutaan. Paniikinomaiset tunteet koetaan voimakkaina kehollisina tuntemuksina. Tunteiden uhka on äärimmäisen todellinen, joka voi ilmetä mm. todellisena kuoleman pelkona. Paniikin vuoksi koetaan heikkouden ja huonommuuden tunteita, joita pyritään kontrolloimaan. Jos huonommuus ja heikkous välittyvät toisille, koetaan häpeää omasta puutteellisuudesta.

1.2.1. Tunteiden kehollinen kokeminen
1.2.2. Hallitsemattomat pelot
1.2.3. Heikkouden, häpeän ja huonommuuden tunteet

1.3. SELITTÄVÄ JA TULKITSEVA PUOLI

Tunteiden kehollinen kokeminen tai jokin turvaton tilanne laukaisee paniikkihälyytyksen. Tunteiden ja kokemusten aktivoiduttua niille annetaan henkilökohtaisia merkityksiä, jotka sisältävät välittömän

Jatkuu

TAULUKKO 1 (jatkuu)

Tulkinnan, että jotain kauheaa tapahtuu. Väärintulkinta lisää edelleen kehollisia tuntemuksia, jolloin ahdistus ja pelko kasvavat entisestään. Kyseistä tilaa pyritään pakonomaisesti kontrolloimaan ja jos mahdollista, pakenemaan tilanteesta johonkin turvalliseen paikkaan tai turvallisen ihmisen luo.

1.3.1. Katastrofaalinen tulkinta

2. REFLEKSIIVISYYS

2.1. PYSÄHTYMINEN

Uskalletaan pysähtyä kuuntelemaan omia tunteita ja tuntemuksia eikä kontrolli ole enää niin kokonaisvaltainen ja äärimmäinen kuin aikaisemmin. Vaikka oireet ovat olemassa melko voimakkaina, paniikkia aiheuttavia tilanteita uskalletaan kohdata rohkeammin. Pakeneminen ei ole enää ainoa keino hallita paniikkia.

2.1.1. Tunteiden ja tuntemusten kuuntelu

2.1.2. Paniikkitilanteiden rohkeampi kohtaaminen

2.2. ALKAVA YMMÄRRYS

Aletaan ymmärtää, mikä on olennaista ja keskeistä omassa paniikissa ja miksi kyseistä tunnetta koetaan. Uskalletaan pysähtyä ja keskustella paniikin tunteiden kanssa ja omiin tunteisiin ja itseen aletaan luottaa enemmän. Paniikki ei ole enää vieras, epämiellyttävä asia omassa kehossa, vaan siihen suhtaudutaan tuttavallisemmin. Paniikin taustalla olevat ydintunteet, hätä ja turvattomuus, tunnistetaan paniikin yhteydessä. Ymmärretään turvattomuuteen liittyvän riippuvuuden ja itsellisyyden ristiriita elämässä.

2.2.1. Paniikin uudenlainen ymmärrys

2.2.2. Keskustelu paniikin tunteiden kanssa

2.2.3. Riippuvuuden ja itsellisyyden ristiriidan ymmärtäminen

2.3. HÄDÄN JA TURVATTOMUUDEN KUMPPANUUS/OMISTAJUUS

Paniikki ei hallitse enää elämää, koska nyt ollaan enemmän "paniikin herroja". Omiin tunteisiin ja itseen on saatu enemmän kosketusta ja koko tunneskaala on laajentunut. Erityisesti hädän ja turvattomuuden tunteet voidaan omistaa itseen. Ymmärretään, että tunteet kuuluvat osana itseen ja tunteet ovat omia sisäisiä totuuksia, joista ollaan itse vastuussa. Jatkuvaa ulkopuolista turvaa ei enää tarvita, vaan voidaan olla itse itselleen turvana.

2.3.1. Tuttavuus paniikin ja tunne-elämän kanssa

2.3.2. Luottaminen itseen ja omiin tunteisiin

2.3.3. Tunteiden omistaminen ja tunneskaalan laajeneminen

2.4. LAAJEMPI YMMÄRRYS (HISTORIA JA IHMISSUHTEET)

On saavutettu uudenlainen suhde hädän ja turvattomuuden kokemiseen ja ymmärretään näiden tunteiden rakentuminen oman historian kautta. Tunnistetaan hädän ja turvattomuuden näyttäytyminen keskeisissä tunnesuhteissa ja pystytään antamaan uusia merkityksiä omalle turvattomuuden kokemiselle. Uuden, sallivamman suhtautumisen saavuttaminen tunteisiin, tuntemuksiin ja itseen yleistyy koskemaan koko elämää, jolloin elämänasenne muuttuu joustavammaksi ja sallivammaksi.

2.4.1. Paniikin rakentumisen ymmärtäminen oman historian kautta

2.4.2. Hädän ja turvattomuuden näyttäytyminen keskeisissä tunnesuhteissa

2.4.3. Uusi, sallivampi suhtautuminen koko elämään

3.1. Matti

Matti oli tutkimuksen alkaessa 42-vuotias toista kertaa naimisissa oleva kahden lapsen isä. Hänen paniikkikohtauksensa olivat alkaneet 25-vuoden iässä. Terapiaa edeltävässä haastattelussa hän kuvasi oireikseen vapinan, hikoilun, suun kuivumisen, pulssin kiihtymisen ja sydänoireet. Matti oli lähiaikoina käynyt lähes kahden vuoden kognitiivisen terapian ja tutkimuksen alkaessa hän aloitti ensimmäistä kertaa lääkehoidon. Tutkimuksen alkaessa Matti lopetti myös runsaaksi muodostuneen alkoholin käytön, joka oli ollut hänen merkittävä keinonsa hallita paniikkia.

Terapeutin tekemässä alkuhaastattelussa Matin puheessa korostui paniikkiin liittyvä reaktiivinen Elämänhallinta ja ennakoitavuus (Kategoria 1.1.2) ja hän kertoi seuraavasti: *"...semmonen niinkö tarve mulla kaikessa työssä se, että mä, että ko mä oon ite yrittäjä...mulla menee hirveesti aikaa ja energiaa siihen, että mikään ei pääse mua haavottamaan..."*. Matin puheessa tuli esille myös vahva Turvan varmistaminen (Kategoria 1.1.4.): "*...täytyy kaikkee turvallisuutta muodostaa itelle...ku mä laitoin, ku mä tulin tänne...niin mä laitoin tän kännykän pois päältä...niin mulla oli semmonen tunne, että mää oon turvaton...joo,niin, mulla oli semmonen hirvee turvattomuuden olo...ettei mulla oo kännykkä päällä...*". Lisäksi Matilla oli tapana tulkita tunteensa ja ajatuksensa katastrofaalisesti (Kategoria 1.3.1.) peläten aina kaikkein pahinta.

Matti oli kontaktissa avoin, hän puhui paljon tutkimuksen kannalta relevanteista asioista ja hänen puhettaan sävytti huumori. Olemukseltaan hän oli rento ja ystävällinen ottaen ryhmässä toiset asiakkaat huomioon. Matti vaikutti motivoituneelta työstämään paniikkiin liittyviä ajatuksiaan ja tunteitaan.

3.1.1. Sisältöanalyysi

Ensimmäisessä istunnossa sisäisten tapahtumien tarkastelu aloitettiin keskittymällä tämän hetkiseen olotilaan ja kehollisiin tuntemuksiin. Matti koki istunnon aikana reaktiivista jännittämistä ja hallitsemattomuuden tunnetta:

...Mullahan on aina uusissa tilanteissa, niin mulla on jännittynyt tilanne...et minulla, mä tuota...oon uusien tilanteiden jännittäjä...et tietty jännitys mulla, ei se paha oo...joo, mä tunnen tunnen silleen, että että mulla ei oo tilanne tietyllä lailla hallinnassa yhtään, että mä tässä mietin että...viittisitkö hakkee mulle lasin vettä tai...tai tälleen...kaikki silleen, että tilanne ei oo niinku minun hanskassa, että mä en välttämättä mä en johda tätä kuviota.(1. istunto).

Matti kokee istunnon hallitsemattomaksi ja ennalta arvaamattomaksi tilanteeksi tunnistaen itsessään paniikinomaista jännitystä ja levottomuutta. Välttääkseen näitä tunteita hän pyrkii saamaan tilanteen omaan hallintaansa, kuten kaikki uhkaavaksi kokemansa uudet tilanteet, mikä ilmentää Elämän hallintaa ja ennakoitavuutta (Kategoria 1.1.2.).

Samassa istunnossa tarkastelua laajennettiin koskemaan asiakkaiden turvattomuuden kokemista ja siihen liittyviä sisäisiä havaintoja. Matti pyrki järjestämään elämänsä mahdollisimman turvalliseksi ja järkkymättömäksi:

...Että se on ollu hirveetä ettiä ne kaikki peikot sieltä, että mitä voi sattua ... että sitä pitää olla aina metri jäätä ennen kun sää astut johonkin, että että...kyllä kyllä se on ja se luo sitä turvallisuutta niinku, että kun yllätyksiä sattuu, niin sitä on niinkö valmistautunut.(1. istunto).

...Mulla pitää olla sitte kaikki henkivakuutukset itellä, vaimolla pitää olla kaikki, se taloudellinen turvallisuus, asuinpaikan pitää olla...olla...niin turvallinen, että se, ettei sinne periaatteessa mikään hallin hammas eikä metsämiehen (naurahdus)...ansa pitäis koskaan osua.(1. istunto).

Elämänhallinnan ja ennakoitavuuden (Kategoria 1.1.2.) lisäksi Matin puheenvuoroissa nousee vahvasti esille reaktiivinen Turvan varmistaminen (Kategoria 1.1.4.). Järjestämällä ulkopuolisin keinoin elämä mahdollisimman hallituksi ja turvalliseksi sekä ennakoimalla elämän mahdollisia vaaroja Matti pyrkii kontrolloimaan itsessään olevaa turvatonta puolta. Ulkoisten turvakohteiden avulla Matti rakentaa itselleen turvallisuuden tunnetta.

Terapeutin tiedustellessa asiakkailta paniikin hallintakeinoja, Matti toi esille, että vaikka hänen elämäänsä leimasi voimakas kontrollitendenssi, paniikkitilanteessa hän pyrki kuuntelemaan tunteitaan ja suhtautumaan niihin hieman sallivammin:

...Joo, mull on kans tuota aikasemmin tuota...piti siirtää sitä asiaa hyvin pitkälti, että laskin lampaita tai saatoin rueta lukemaan jotain kirjaa tai jotakin, että mun ajatukset olis poissa siitä...no sitten mä käytin, ja sitten mulla niinku voimakkaasti oli kyllä 80-luvulla oli, käytin siihen heti alkoholia...että se oli mun ensimmäinen lääkitys siihen...ja ja tuota sit mä kävin sillon terapiassa ja nyt mä oon ollu sitä, että mä nyt yksinkertasesti mä oon aatellu, että se on sitten tätä...että annan sen tunteen, niin se on sitten tätä...ehkä se on jollain lailla helpottanut on on silleen.(1. istunto).

Matti ymmärtää tunteiden kohtaamisen positiivisen merkityksen. Aikaisempi terapia on auttanut häntä omaksumaan puheenvuorossa esille tulevaa refleksiivisempää asennetta paniikin kokemiseen. Matti pyrkii paniikkitilanteessa sallimaan itselleen vaikeat tunteet eikä välttele niiden kokemista ulkoisilla keinoilla, kuten alkoholilla. Alkava tunteiden sallivuus on mahdollistanut uudenlaisen ajattelutavan, mikä kertoo Matin saavuttamasta refleksiivisemmästä Tunteiden ja tuntemusten kuuntelusta (Kategoria 2.1.1.).

Matti ei ollut läsnä toisessa istunnossa. Kolmannessa istunnossa puhuttiin paniikista hädän ja turvattomuuden tunteina. Matti tunnisti turvattomuuden voimakkaaksi tunteekseen:

...Se on justiin se turvattomuus, niin niissä on niin kun ja varsinkin ku se tulee, se kerralla, niin se on niin kokonaisvaltaista, että se lähtee niinku pyörittää mieltä.(3.istunto).

Matti ymmärtää turvattomuuden olevan hänen paniikissaan intensiivinen ja "kokonaisvaltainen" tunne. Hän kokee turvattomuuden uhkaavana ja hallitsemattomana tunteena, joka "lähtee niinku pyörittää mieltä". Matti puhuu paniikistaan turvattomuuden tunteena saavuttaen näin yhteyden ydintunteisiinsa, mikä ilmentää Paniikin uudenlaista ymmärrystä (Kategoria 2.2.1.).

Istunnossa keskityttiin myös siihen, mitä asiakkaissa tapahtuu turvattomuuden ja hädän tunteiden aktivoiduttua. Matti kertoi uskaltavansa yhä enemmän pysähtyä kuuntelemaan paniikin aikaisia tunteitaan ja tuntemuksiaan ja keskustella niiden kanssa:

...Se tunne aamulla ku se tuli, se oli niin kaamee, mä aattelin, et miten mä selviän tästä ilman viinaa, et täähän on hirvee tunne... sit mä tosissaan aattelin, että antaapas tuon tunteen velloo oikein kunnolla, et kuinka paljon voi (...) poikaa suoraan sanottuna vituttaa...ja mä annoin sen velloa ja mulle tuli hyvä olo, että mulle tuli pirun hyvä olo, kun mä aattelin, et no niin, tätä se on...ja se mua helpotti ja jaa se ilmeiseti on aika kova juttu, kun jos sen uskaltaa pistää, että se on tätä. (3. istunto).

Puheenvuoro kertoo Matin refleksiivisestä suhtautumisesta paniikin kokemiseen. Paniikkitilanteessa hän sallii itselleen vaikeat tunteensa ja pystyy keskustelemaan pahan olonsa kanssa, mikä ilmentää Keskustelua paniikin tunteiden kanssa (Kategoria 2.2.2.). Kontrolloiva minä suhteessa paniikin aikaisiin tunteisiin on tullut joustavammaksi.

Kolmannen istunnon lopussa terapeutti tiedusteli asiakkaiden henkilökohtaisia selityksiä paniikille, jolloin Matti kertoi seuraavasti:

...Kyllä mää oon kanssa aatellu sen, että monta kertaa oon käyttäny aikaa siihen miettimiseen, että miks justiin minulla ja tosissaan, että miks jollain toisella ei oo...minä oon kyllä sen...tietysti kai kun se aina sannoo ja uskon itekin, että kyllä niinku on lähteny (paniikkihäiriö) *jo voimakkaasti lapsuudesta ja murrosiästä aikuisiälle...mää tunnen, että jos käyttää semmosta sanaa, että mua on niin paljon kusetettu, niin lapsena, nuoruusiällä, kun aikuisena, niin sitte piikkinä sen päälle päälle niin mun kaikkein paras kaveri, mun vanhempi veli kuoli aivokasvaimeen kolmekymppisenä, oikein huippu-urheilijana, niin se tuntu, että se oli niinkun oikein viiminen semmonen,*

että nyt vejettiin matto alta...ja sitte se se ku hän sairastu aivokasvaimeen ni sillon mä päätin, että mä oon tämmönen on tai out, että mä oon tämmönen onneton reppahousu, onneton luuseri, että että nyt mä otan itteeni niskasta kiinni, musta tulee skarppi...ja tämä aiheutti sen mun paniikkihäiriön...hyvin pitkälle sen, että mä oon ruennu kontrolloimaan niin tiukasti omaa elämääni, että mua ei niin sanotusti kuseteta...ja se ilmeisesti lyö tuossa sisuksissa niin paljon kiinni.(3. istunto).

Vaikka terapiassa ei ole vielä käsitelty Paniikin rakentumista oman historian kautta, Matti alkaa itse laajentaa tutkiskeluaan siihen suuntaan (Kategoria 2.4.1.). Puheenvuorossa hän etsii selityksiä paniikilleen lapsuuden, nuoruuden sekä aikuisiän ihmissuhteissa kokemistaan pettymyksistä ja huonommuuden tunteesta. Matin on vaikea luottaa toisiin ihmisiin turvanlähteinä ja tuen antajina. Kontrollin avulla hän pyrkii peittämään huonommuuden tunnettaan muilta, ja on oppinut poissulkemaan sen minän piiristä. Puheenvuorossa hän ymmärtää ehdottoman kontrollin keskeisyyden paniikin rakentumisessa, mikä ilmentää Paniikin uudenlaista ymmärrystä (Kategoria 2.2.1.).

Neljännessä istunnossa terapeutti toi esille paniikin taustaan liittyvän tarpeen korostaa ulkoista pärjäävyyttä. Matti palasi puheessaan reaktiiviseen kontrollipositioon:

...Niin mää oon sitä ihmetelly, että jo harrastuksissakin, että mulla pitää harrastuksetkin olla semmosia, että missä sää pääsisit suomen parhaaks...tai lähelle parhaaks...sää et voi siinä harrastuksessa olla 14. tai 15. tai 16., että kun lähtee kalastamaan siellä täytyy olla koko rekvisiitta mukana, että sää oot varmasti perketi koko järven paras kalastaja.(4. istunto).

Puheenvuorossa tulee esille Matin pakotetun pärjäävyyden ankaruus, johon hän ei voi sisällyttää heikkoutta ja huonommuutta. Matti pyrkii harrastuksissaan olemaan äärimmäisellä tavalla hyvä, selviytyvä ja pärjäävä, mikä kertoo Matin reaktiivisesta Ulkoisen pärjäävyyden, itsellisyyden korostamisesta (Kategoria 1.1.6.).

Kuudennessa istunnossa terapeutti kehotti asiakkaita keskustelemaan tunnistettujen hädän ja turvattomuuden tunteiden kanssa ja luottamaan näihin tunteisiin. Matti toi ilmi paniikin parempaa hallintaa ja luottamista itseensä sekä tunteisiinsa:

...Että se on vähä niinkun silleen, että että aikasemmin kun niinku vahti sitä, että oli aistit kaikki tallella, mutta tosissaan niitä kanssa kumminkin tietyllälailla vahtii, mutta kumminkin se nykyään se vahtiminen on paljon terveempää...nyt on niinku terveellä tavalla, jos sanotaan, sitä aistii, niin sitä pystyy rentoutumaan...ja jos tullee joku, niin sitä attelee, että no, sielläpähän sytkii...että että tuota mennee niinku eteenpäin sen asian kanssa, että että se oli ilmeisesti se, että sillon ennen, kun se tuli se tunne, niin se oli niinku kaikki hihnat kiinni ja käsijarrut kiinni, että mitäs nyt tapahtuu ja sit mentiin seinää myöten niin, että rymisee tai päästi niinkun kaikki valloilleen...(6.istunto).

Matin kokemiseen on tullut yhä enemmän väljyyttä ja sallivuutta. Matti ei enää säikähdä jokaista havaintoaan uhkaavuudesta ja hallitsemattomuudesta, vaan tunteiden aktivoiduttua hän pystyy luottamaan niihin sekä rauhoittamaan ja levollistamaan itseään hätääntymisen sijaan. Paniikki ei enää hallitse Matin elämää, mikä kertoo lisääntyvästä Luottamisesta itseen ja omiin tunteisiin (Kategoria 2.3.2.).

Samassa istunnossa Matin saavuttama hyväksyvämpi asenne kokemiseen yleistyi koko hänen elämäänsä ja yleiseen elämänasenteeseensa:

Matti:...että kyl mää niinku oon kanssa muissakin elämän asioissa ninku menny henkisesti hirveesti eteenpäin...että että se oli niikun semmonen...turha kiire saaha ne asiat tehtyä ne...niin kun minusta niin kun hyvä vertaus on se, et on päässy tosiaan siitä pikapelishakista normaliin shakkii...
Terapeutti: niin se on hyvä vertailu...
Matti:...että että tuota, voi asioita niinkun miettiä...jaa...siinä on niiku, pitää ne anturat niinku paljo paljo kauempana siitä.(6.istunto)

Puheenvuoro ilmentää refleksiivisen suhtautumisen laajenemista koskemaan koko Matin elämää, mikä kertoo Uudesta, sallivammasta suhtautumisesta elämään (Kategoria 2.4.3.). Matti ei tarkkaile jatkuvasti omia tuntemuksiaan, vaan kykenee rauhoittumaan ja rentoutumaan jatkuvan tekemisen sijaan. Kontrolloiva minä on tullut yhä joustavammaksi ja kokeva minä on laajentunut.

Seitsemännen ja kahdeksannen istunnon aikana terapeutti ohjasi asiakkaita tarkastelemaan heidän affektiivisia ihmissuhteitaan ja sitä, miten turvattomuus ja

avuttomuus niissä näyttäytyivät. Matin affektiivisia ihmissuhteita leimasi voimakas epäluottamus, pettymys ja menettämisen pelko:

Matti:...jollain lailla se tuntuu aina, että matto ollaan vedetty jalkojen alta, että että minusta niinkun tuntuu aina, että mää oon, oon tuota ollu niinkun sen kaikkien kusetusten kohteena...niin mä oon sitten aatellu, että miks mä sitten olisin niitten kanssa ja seurustelisin niitten kanssa, koska tuota, tuntenu, että mua ollaan niin monta kertaa petetty, että kaikkein paras kaveri oon ite itelles...
Terapeutti: jaa...sulla on tämmönen niinku se peruskokeminen, että kehenkään oikein ei voinu niin täysillä luottaa, että ois tullu semmonen hyvä kaveri...
Matti:...kyllä kyllä ja se on aina ollu mulle kumminkin se, että niin, ensimmäisessä avioliitossa oli vaimo paras kaveri ja tässä avioliitossa on vaimo paras kaveri ja...jotenkin mä oon niinku, sitä tuntuu hirveen pahalta sitten, kun joku tullee oikeen lähelle...se oikein tuuppaa kaveriks, niin muistan aina, mä oon sanonu, että joku naapuri tai joku, niin mä sanon, että ei helevetti, että mitä paremmin niitten kanssa on sitten yhteydessä, mitä lähempänä kaverina on, niin sen voimakkaampi se on se ero sitten...niin...että tietyllä lailla minäkin oon sitten aatellu jollain lailla sen, että mitä lähemmäks mä päästän jonkun ihmisen, niin sitä suurempi suru se on sitte...
Terapeutti:...tää menettäminen...
Matti:...ihmisille on sitten siinä, kun menee ne sukset ristiin (7. istunto).

Puheenvuoro kuvaa Matin Laajempaa ymmärrystä (Kategoria 2.4.2.) siitä, kuinka hätä ja turvattomuus näyttäytyvät hänen ihmissuhteissaan. Keskeisinä tunnekokemuksina ihmissuhteissa ovat epäluottamus ja turvattomuus. Läheisyys tuntuu Matista epämiellyttävältä ja hänen on vaikea turvautua toisiin, koska pelkää satutetuksi ja hylätyksi tulemista. Kontrollia ylläpitämällä hän estää mahdolliset menettämisen uhat ja välttää turvattomuuden tunteensa kohtaamista. Matti ei kykene sisällyttämään itseensä yhtäaikaa riippuvaa ja itsellistä puoltaan, vaan sätelee interpersoonallisella tasolla läheisyyttä ja erillisyyttä turvallisuuden säilyttämiseksi.

Viimeisissä istunnoissa käytiin läpi lapsuuden tapahtumia ja niiden mahdollista yhteyttä paniikin rakentumiseen. Terapeutti kehotti asiakkaita palauttamaan elävästi mieleen lapsuusajan tilanteita, joissa asiakkaat ovat kokeneet hätää ja turvattomuutta.

Matilla nousi erilaisia mielikuvia lapsuudessa kokemastaan turvattomuudesta ja pelonkokemisesta:

...Minusta kaikkein parhaiten on laulu, mitä Veikko Lavi on tehny, että tästä takarivin taavista...aina aina piti mennä takariviin, aina jos lähettiin veneellä, lähettiin minnekä tahansa mökille, piti ottaa se huonoin vene ja lapset taakse...lapset täysin mitäänsanomattomia onnettomia paskahousuja...heistä ei tuu koskaan mitään...niin, niin se oli niin karmeeta tai sillen, että ei ei ihminen pääse sillon kehittymään, ei mihinkään.(11. istunto).

Matin puheenvuorossa korostuu hänen lapsuuden aikainen huonommuuden ja arvottomuuden tunteensa. Hän ymmärtää näiden tunteiden kehittymisen lapsuudessaan sekä niiden negatiivisen vaikutuksen minäkuvansa kehitykseen. Puheenvuoro ilmentää Paniikin rakentumisen ymmärtämistä oman historian kautta (Kategoria 2.4.1.). Samassa istunnossa Matti laajensi tarkastelua koskemaan vanhempiensa lapsuutta ja heidän hätäänsä:

...mulla just niinku sillon lapsena oli jo siinä tää hätä...se oli suuri hätä...kaikki tämä...ja itseasiassa mä nyt sitten, sen verran siitä jatkan, että mä tässä jututin sitten muutaman päivän äitii...pääsin pikkuhiljaa jututtaa ja hän kerto sitte, et he he ovat semmosesta pienestä töllistä ja isä kuoli vähä yli 30 vuotiaana kuppaan mielisairaalassa...ja hän oli vanhin sisaruksista, ja sitten oli kaks sisarusta kuollu hinkuyskään sitte kotosalla ja hän joutu niinku kaheksan vuotiaana huolehtii nuorimmaisista ja äiti, se hoiti torppaa, teki sitten päivän taloustyöt...ja tuota just näistä niinkun äidin, muistin sitä, et hän mm. ei itse uskaltanu syödä tai jätti niinku äitille sitä ruokaa, että äiti jaksais...ja tuota sit hän joutu 12- vuotiaana lähtee maailmalle piikomaan ja hänellä puhkes se sitten tän ensimmäisen lapsen jälkeen...elikkäs se on siellä asti jo näin kaukaa ollu tätä...tätä tuota nin, tullu sitten...et se ymmärrän siinä mielessä ja muuta... en mä niinku sillä lailla häntä mistään syytä enkä tällai...mä niinkun ymmärrän sen asian ja sen tilanteen, mutta se niinku mä sanoin, että omalla kohalla mä yritän sen niinku katkasta. että se ei se ei ainakaan siltä puolelta mee.(11. Istunto).

Matti ymmärtää äitinsä kokemaa hätää ja turvattomuutta ja kuinka hätä on generoitunut sukupolvelta toiselle, mikä ilmentää Paniikin rakentumisen ymmärtämistä oman historian kautta (Kategoria 2.4.1.). Matti on saavuttanut hädän ja turvattomuuden kokemiseen uudenlaisen suhteen ja pyrkii tietoisesti estämään turvattomuuden vaikutuksen omien lapsiensa kehitykseen.

Noin puolen vuoden jälkeen terapian päättymisestä Matti kutsuttiin seurantahaastatteluun, jossa pyrittiin saamaan kuva asiakkaiden sen hetkisestä tilanteesta. Matti suhtautui itseensä ja kokemiseensa uudella tavalla:

Matti: Ja se niinku, että otettiin niinkun...se täällä voimakkaasti se kissa pöydälle, että se on sitten tässä...näin että että ei tässä niinku mittään hokkuspokkus temppuja oo, että sulla on ite tää homma...
Terapeutti: ymm ymm ymm
Matti:...klaarattava, niin minulle se oli tää ote siinä se hyvä ja silleen...se vie koko ajan...sitä kun vaan ite jaksaa ja mennä sen sen kanssa, että senhän kanssa pitää oppia ihmisen elämään...ja määki sitä mieltä, että mää oon ihan varma siitä, etten mää koskaan tästä sairaudesta parannukaan ja enkä mää oikeestaan...
Jussi: halukkaan...
Matti:...halukkaan...tää on niin hirveen mukavaa...

Puheenvuorossa Matti ymmärtää, että turvattomuuden tunne on osa hänen omaa kokemistaan, jonka kanssa tulee oppia elämään. Hänen puheensa kuvaa entistä sallivampaa ja hyväksyvämpää suhtautumista kokemiseen, mikä ilmentää Tuttavuutta paniikin ja tunne-elämän kanssa (Kategoria 2.3.1.). Matti kertoi myös muuttuneesta suhtautumisesta elämään:

...Niinku just se väsymys, että kyllä se on jos 20 vuotta on jännittäny ja illallakin kun kattoo televisiota sen takia, että ja radio yöllä päällä, että pelekää, että se että vahtii itteensä...niin on se siis hirveen iso elämänmuutos, että kun tuota tosissaan pääsee...että nyt mää en mieti mitään...niin levätä se yks kuukaus...niin mää luulin, että minä oon ihan vakavastikin sairas, että kun minua väsyttikin niin niin totaalisesti, että mulle se on hirveen iso kynnys, että mää meen lääkäriin ja sanon että nyt mitatkaa veret ja nää kaikki...

...sit ku sen hoitaa sitä paniikia, niin se antaa myös muutenkin elämälle semmosta...laajuutta ja syvyyttä ja osaa nauttia semmosista asioista...mistä ei oo koskaan tullu nauttineeks...

Puheenvuoroissa Matti kuvaa saavuttamaansa Uutta, sallivampaa suhtautumista koko elämään (Kategoria 2.4.3.). Hän pitää suurena elämänmuutoksenaan sitä, ettei jatkuvasti tarvitse tarkkailla itseään ja pystyy olemaan "miettimättä mitään". Sallivamman suhtautumisen myötä Matin koko elämän kokeminen on laajentunut. Matti on vapautunut paniikkinsa hallitsevuudesta ja hän osaa nauttia työnteosta ja ihmissuhteistaan:

Matti:...Mää muistan aikasemmin...ku mulla oli oikeen yhtä tai lähes yhtä pahana paniikki kun viime kesänä, että että kyllä voi sanoo, että niin ku sanon viime heinä-, elokuussa niin kyllä mää olin...siis todella sairas ihminen...että...täysin työkyvytön...ja kyllä se sitten se täysin työkyvyttömyyski heijastu minun työasioihin...ja ja tuota...kyllä niinku nytkin ne työasiatkin mennee niin hirveen hyvin verrattuna viime syksyyn, kun jaksaa keskittyä asioihin ja se työnteko tuntuu mukavalta ja viime syksynä se tuntu todella vastenmieliseltä kaikki ihmiset ympärillä tuntu vastenmielisiltä...
Terapeuutti: joo joo...
Matti: ... ja nyt niin niistä ihmisistäki pitää...

3.1.2. Reaktiivisuusasteikko

Vertasimme Matin reaktiivisuusasteikon alkumittauksen summapistemäärää loppumittauksen pistemäärään (Taulukko 2). Pistemäärä oli loppumittauksessa huomattavasti laskenut alkumittauksen summapistemäärään nähden.

TAULUKKO 2. Matin Reaktiivisuusasteikko

	Alkumittaus	Loppumittaus
Reaktiivisuusasteikon summapistemäärä	69,00	48,00

3.1.3. Panic Belief Questionnaire (PBQ)

Tarkastelimme Matin PBQ:n eri osioiden summapistemääriä suhteessa vertailuryhmän (Ahlfors & Saksholm, 1997) summapistemäärien keskiarvoihin ja keskihajontoihin (Taulukko 3). Loppumittauksessa Matin kaikissa uskomuksissa oli tapahtunut huomattavaa positiivista muutosta alkumittaukseen nähden. Loppumittauksen summapistemäärät olivat lähes kaksi keskihajontaa vertailuryhmän keskiarvoja matalammat.

TAULUKKO 3. Matin Panic Belief Questionnaire

	Alkumittaus	Loppumittaus	Vertailuryhmän Ka/kh
Uskomukset suhteessa itseen	30,00	14,00	28,23/7,16
Uskomukset suhteessa paniikkikohtauksiin / fyysisiin oireisiin	43,00	20,00	35,98/10,17
Uskomukset suhteessa muihin ihmisiin/turvakohteisiin	22,00	8,00	15,50/5,21

3.1.4. Skeemakyselylomake

Vertasimme Matin skeemakyselylomakkeen pääskaalojen ja niiden alla olevien skeema-alueiden summapistemääriä vertailuryhmän (Ahlfors & Saksholm, 1997) summapistemäärien keskiarvoihin ja -hajontoihin (Taulukko 4). Tulokset osoittavat, että Matti sijottui sekä alku- että loppumittauksessa lähelle vertailuryhmän keskiarvoja autonomian, liittyneisyyden ja itsearvostuksen suhteen. Liittyneisyys- ja Itsearvostus – skaaloilla Matilla tapahtui muutosta positiiviseen suuntaan, mutta Autonomia-skaalalla

loppumittauksen summapistemäärä oli hieman noussut. Suurin muutos tapahtui Itsearvostus-skaalan joustamattomat vaatimukset -skeema-alueella, jossa Matin alkumittauksen pistemäärä oli vertailuryhmän keskiarvoon nähden yhden keskihajonnan verran korkeampi, mutta loppumittauksessa pistemäärä oli laskenut huomattavasti vertailuryhmän keskiarvon alapuolelle. Autonomia-skaalan yksilöitymisen puute ja Itsearvostus-skaalan häpeä –skeema-alueiden pistemäärät säilyivät terapian aikana yli kahden keskihajonnan verran matalampina vertailuryhmän keskiarvoihin verrattuna. Autonomia-skaalan haavoittuvuus sekä Liittyneisyys-skaalan epäluottamus –skeema-alueilla pistemäärät olivat lähes kahden keskihajonnan verran vertailuryhmän normia korkeammat.

TAULUKKO 4. Matin Skeemakyselylomake

	Alkumittaus	**Loppumittaus**	**Vertailuryhmän ka/kh**
AUTONOMIA	96,00	112,00	97,50/27,30
Riippuvuus	11,00	11,00	13,44/5,34
Yksilöitymisen puute	14,00	18,00	44,66/12,18
Haavoittuvuus	56,00	64,00	25,08/8,47
Itsekontrollin menetys	15,00	19,00	18,32/6,88
LIITTYNEISYYS	73,00	72,00	71,70/23,10
Emotionaalinen deprivaatio	16,00	18,00	20,07/8,28
Hylkääminen	14,00	13,00	15,78/7,02
Epäluottamus	37,00	36,00	23,60/7,20
Sosiaalinen eristäytyminen	6,00	5,00	11,85/5,10
ITSEARVOSTUS	123,00	115,00	138,24/39,42
Puutteellisuus	5,00	6,00	12,40/7,20
Miellyttävyys	11,00	16,00	20,40/7,52
Kykenemättömyys	9,00	13,00	20,79/9,90
Syyllisyys	18,00	17,00	19,60/6,64
Häpeä	5,00	5,00	14,15/4,55
Joustamattomat vaatimukset	43,00	25,00	32,45/10,78
Tekojen oikeutus	32,00	33,00	18,72/6,88

3.2. Teppo

Teppo oli naimisissa oleva 57-vuotias mies. Hänen paniikkioireensa olivat alkaneet 41 vuoden iässä. Tutkimuksen alkaessa Teppo koki paniikkinsa hyvin vaikeaksi. Hän oli

saanut paniikkiin lääkehoitoa jo vuodesta 1989 lähtien ja tutkimuksen aikana hän käytti edelleen päivittäin lääkkeitä.

Terapeutin tekemän alkuhaastattelun perusteella Tepon paniikin kokeminen oli hyvin reaktiivista. Reaktiivisuudesta korostui Kontrollipositio, joka näkyi erityisesti turvan varmistamisena ja omien tunteiden torjuntana (Kategoriat 1.1.4. ja 1.1.1*): "...heti ku mulla on eukko mukana, et on turva...turva ja hän pitää käestä kii ja eikä sulla tässä mitään...mitään ja mitään ja...paitsi sitte jossain oopperassa ko on on on niin siinä sitten tahtoo olla, että sekään ei auta ja sitten pitää turvautua Demestaan niin paljon, että se rauhottaa niin että..."* Reaktiivinen Kokemisen ja emotionaalisuuden puoli korostui näyttäytyen voimakkaana Tunteiden kehollisena kokemisena (Kategoria 1.2.1.). Tepon puhe sisälsi myös voimakasta Katastrofaalista tulkintaa (Kategoria 1.3.1.).

Ulkoiselta olemukseltaan Teppo oli jännittynyt ja varuillaan oleva istuen hartiat kireinä ja puristaen tuolin käsinojista. Tepon puhetyyli oli toistavaa ja takeltelevaa, ja hän puhui usein asiaan kuulumattomistakin asioista. Teppo ei toisinaan kyennyt keskittymään keskusteluun, vaan istui hiljaa omissa oloissaan. Hän myöhästyi lähes jokaisesta istunnosta ja jäi saapumatta kahteen istuntoon sekä seurantahaastatteluun.

3.2.1. Sisältöanalyysi

Ensimmäisessä istunnossa Teppo ei ollut läsnä eikä hän ollut etukäteen siitä ilmoittanut. Toisen istunnon alussa terapeutti kertasi ensimmäisessä istunnossa esilletulleita keskeisiä asioita keskittyen erityisesti asiakkaiden paniikin kokemisen tarkasteluun. Teppo kertoi kokeneensa paniikkia ajaessaan terapiaistuntoon, jolloin terapeutti ohjasi häntä pohtimaan paniikin aikaisia itsensä levollistamiskeinoja:

Terapeutti:...Millä lailla sä sait ittes levollistettua, ku sä ajoit siihe pysäköintialueelle?
Teppo: Oikeestaan panin silmät kiinni ja kuuntelin radiota ja noin lepäsin, että mä vaan tässä nyt vähä lepään ja ja tota noin ni, se meni hyvin hyvin nätisti, että useimmiten ne ei oo auttanu, mutta nyt tuo autto kuitenkin, että...ja ja ja sitten mulla oli sitten mulla oli turvana se, että mulla oli tää kännykkä, tää on hirveen hyvä tää kännykkä...(2. istunto).

Puheenvuoro ilmentää Tunteiden ja tuntemusten pakonomaista kontrollia (Kategoria 1.1.1.). Teppo sulkee reaktiivisesti pois paniikkiin liittyvät tuntemuksensa ja ajatuksensa keskittymällä ulkoisiin asioihin. Hän ei kykene kohtaamaan paniikkioireitaan, vaan yrittää levollistaa itseään torjumalla oireensa ja siirtämällä huomion pois itsestään. Puheenvuoro kertoo myös Turvan varmistamisesta (Kategoria 1.1.4.), mikä on Tepon toinen tapa kontrolloida itseään paniikkitilanteessa tukeutumalla ulkoisiin turvakohteisiin, kuten kännykkään.

Samassa istunnossa terapeutti ohjasi asiakkaita tutustumaan omaan paniikkiin entistä syvemmin kooten vastauksia istuntohuoneessa olevalle taululle. Terapeutti tiedusteli asiakkailta, mitä he havaitsevat kehossaan paniikkihälyytyksen aikana:

Terapeutti: Mitäs Tepolla?
Teppo: joo Tepolla on hyvin pitkälti samalla, että samanlainen kun samanlainen kun puristava tunne tähän ja täällä sydämen tienoolla ja tosiaan hirveä jännitys, että niskalihakset jännittää niin, että ne on kun viulunkielet ja sitte se sitte on erilaisia tilanteita, että jos on semmonen niinku joku neuvottelutilanne, ni hyvin nopea sydämen sydämen tämmönen...sydämennousu, pulssi nousee ja sitte tämmönen pyörtymisen pelko tai pyörtymisen tunne, että että varmaan mä tähän kohta pyörryn...ja ja ne on hyvin nopeita tämmösiä, että se kierre alkaa aika aikamoisella rumpalla...rumpalla rumpalla että tuota...(2. istunto).

...mä oon niinku lähden kävelemään sille asunnolleki, niin jalat menee niin tunnottomaks, et musta tuntuu, et kävelen niinku ilmassa...ne ei niinku kantas ollenkaan...(2. istunto).

Teppo tunnistaa itsessään paljon voimakkaita paniikin aikaisia kehollisia tuntemuksia, jolloin hänen kosketus omaan itseen ikäänkuin häviää. Tepon puheessa korostuu koko istunnon ajan Tunteiden kehollinen kokeminen (Kategoria 1.2.1.) ja hän välttelee aktiivisesti omiin tunteisiin tutustumista pitäen vahvasti kiinni kontrollikeskeisestä minäkuvastaan.

Paniikkiin tutustumista laajennettiin tarkastelemalla paniikin aikaisia ajatuksia ja mielikuvia. Teppo tulkitsi keholliset oireensa katastrofaalisesti:

Teppo: joo, kyllä mulla on sitte tietysti se ensimmäinen on se kauhu, että että että se pyörtyminen tulee siihen heti, että nyt mä en enää kestä mä...
Terapeutti: sä pyörryt...
Teppo:...mää kaadun tähän...ja ja sitte tuota, kun se on niin sitten siinä niinku alkaa se mites mää tästä selviäisin...mitenkä ihmeellä mää tästä selviäisin ja mitä mää tekisin ja siinä vastauksessa on mulla hyviä selviämiskeinoja ja ja näin pois päin, että että sitten teen tekosyyn, että meen vessaan tai jotain muuta ja ja...
Terapeutti: Mikä on semmonen suurin kauhukuva noissa yhteyksissä, että josta se hätä sitten alkaa vielä lisää vyöryä, että sä sanoit sä puörryt...
Teppo:...niin taikka semmonen juu kontrolli, että taju menee taju menee ja siihen kuukahdan sitten...(2. istunto).

Teppo havaitsee herkästi sisäiset aistimuksensa tulkiten ahdistuksen synnyttämiä tuntemuksiaan katastrofaalisella tavalla. Suurimpana uhkakuvana on tajunnan menettäminen. Tepon katastrofaalinen tulkinta (Kategoria 1.3.1.) on automaattinen ja välitön reaktio paniikinomaisessa tilanteessa. Hän ei kestä tilanteen aiheuttamaa ahdistusta, vaan pyrkii pakenemaan tilanteesta.

Kolmannessa istunnossa terapeutti pyysi ryhmää miettimään paniikin rakentumista mielen sisällä:

Terapeutti: Mitä muuta tunnistatte juuri tässä, että kun tää hälyytys tapahtuu, niin mikä on seuraava prosessi teidän mielessänne? Että yrittäkää koko ajan nähdä niinku ikäänkuin ottaa tää mielen röntgenkuva, et mikä siellä mielessä seuraavaks...
Teppo: Kyllähän siinä mulla on se pelkotila aika kova kova kova justiinsa, että kun tulee tämmönen paniikki, että pyörrynkö minä, mitä tässä nyt tapahtuu...yleensä sen pöyrtymisen ja tämmösen pelko on aika kova ja jännitys ja sitten...mä yritän sitä kontrolloida semmosilla, että kiinnittää huomiota pois siitä paniikista...puristaa vaikka peukalon kynnellä etusormeen, että veri tulee, että se kipu kipu stimuloi niin, että mun huomio kiintyy kipuun eikä siihen paniikkiin...ja nyt panin karkin suuhuun, että imeskelen tässä tämmöstä väkevää karkkia, että että tuota niin...
Terapeutti:...(...) siihen kiintyis...

Teppo:... niin juu, että tämmösiä tämmösiä niinkun yritän saada niinkun jollakin muilla tekijöillä itseni irti siitä paniikista...ja tietysti kaikista kaikista huonoin ehkä vaihtoehto on se, että kun tietää että se (...) semmonen ni sä sitten turvaudut jo ehkäsevään lääkitykseen, että että että...(3.istunto).

Puheenvuoro kertoo Tepon paniikin aikaisesta mielensisäisestä prosessista: ahdistavat tuntemukset saavat aikaan voimakkaan reaktiivisen pelkotilan ja katastrofaalisen ajattelun, joita Teppo pyrkii kontrolloimaan erilaisin ulkoisin keinoin. Hän välttelee jatkuvasti negatiivisia tunteitaan suuntaamalla huomionsa pois tunteista. Teppo ei kykene refleksiiviseen mielensisäiseen prosessointiin. Hänen puheessa korostuvat kaikki reaktiivisuuden puolet (Kategoriat 1.1. 1.2. ja 1.3.), mikä kertoo hänen olevan yhä vahvasti kiinni reaktiivisessa positiossa.

Neljännessä istunnossa pohdittiin asiakkaiden henkilökohtaisia tulkintoja paniikin kokemisesta. Teppo lähti tarkastelemaan ihmissuhteissaan esille tulevaa turvattomuuden näyttäytymistä:

...kyllähän se leimaa paljolti...mulla on se leimautumisen pelko, että jos mulla on läheiset työkaverit, joidenka kanssa mä teen työtä ja ne niinkun joutuu mua auttamaan ja hyysäämään ja muuta, nin kyllähän siinä siihen tulee tulee tulee heti se pelko, että nyt se sai jonkun sairauskohtauksen ja mikähän sille tuli ja tulee tämmönen tämmönen niinku pelko pelko, että mitähän ne sitte puhuu ku puhuu ku...(4. istunto).

...että että kyllä mulla niitä ominaisuuksia on, että mä hyvin pitkälti niinkun vältän sen tämmöstä riitatilannetta...ja ja ja tuota nin jossain tavallaan annan niinku periks tällei, eihän tässä nyt ole mitään...mä en tiedä siinä, että onko se siinä, että tota noin nii, jos mä sanon jyrkästi jollekin ei, tuleeko sitte, onko mulla alitajuinen pelko siitä siitä, että no sehän oli ihan paska ukko, että onko tämmönen miellyttämisen tarve siinä ali ali alitajunnassa, joka ei joka ei niinku vielä oo tullu pintaa...(4. istunto).

Puheenvuorot kuvaavat Tepon riippuvaa ja turvatonta puolta, jossa korostuvat sisäinen epävarmuus sekä pelokkuus. Teppo kontrolloi heikkouden paljastumista ihmissuhteissaan ja pelkää tulevansa leimatuksi sekä negatiivisesti arvioiduksi.

Interpersoonallinen kontrolli (Kategoria 1.1.5.) ilmenee Tepon pyrkimyksenä miellyttää toisia ihmisiä ja välttää ristiriitatilanteiden aiheuttamaa ahdistusta. Hän pyrkii ylläpitämään kontrolliin perustuvaa positiivista ja pärjäävää minäkuvaansa ja välittämään sen myös toisille ihmisille.

Kuudessa istunnossa terapeutti kehotti asiakkaita luottamaan omiin tunteisiin, jolloin Teppo toi ensimmäisen kerran esille refleksiivisempää ajattelua ja käyttäytymistä paniikkitilanteessa:

...mä tuumasin, että no tää on nyt tätä paniikkia vaan...ei tää tän kummempaa oo...että tuota noin nii että...että niinku että...kun sinne Iskuunkin ko menin niin...en mää pysty menemään...mutta sinne mää vaan kävelin...mää aattelin, että mää rupeen kokeilemaan, että jos mää aina pakenen sitä....niin niin se kynnys aina suurenee siitä...suurenee se pakenemiskynnys, että...että nyt tuli positiivista, että selvisin mää tostakin ja....selviän mää tuostakin...(6. istunto).

Tepon negatiivisten tunteiden välttely ei ole enää äärimmäistä ja hän uskaltaa oireistaan huolimatta rohkeammin kohdata paniikkia aiheuttavia tilanteita (Kategoria 2.1.2.). Rohkeampi kohtaaminen tuottaa Tepolle positiivisen kokemuksen pelon voittamisesta ja hän alkaa ymmärtää tunteiden kuuntelun merkitystä.

Seitsemännessä ja kahdeksannessa istunnossa keskityttiin tarkastelemaan asiakkaiden affektiivisia ihmissuhteita. Teppo palasi ihmissuhteissaan esille tulevaan miellyttämisen tarpeeseensa:

Terapeutti: Entäs sitten, kun sää rakastuit, kiinnyit johonkin ihmiseen, se ihminen tuli niinku lähelle sua, niin nousiko tässä mitään semmosta, joka voisi liittyä siihen, että piti ottaa tämmöstä roolia tai asemaa sillälailla, ettei olis millään tavalla näyttäytyny toiselle heikkona tai...

Teppo:...no kyllä kyllä joo...kyllä siinä tämmöstä tämmöstä oli ja sitten taas hyvin pitkälti oli sillälailla, että taas toisaalta, että ei halunnu niinku ärsyttää eikä pahottaa, että tehdään nyt näin niinku sinä sanot ja...

Terapeutti: mukauttaa...

Teppo: muka...niinku oli niinku muka, että juu, että no näin nyt sitten kun...

Terapeutti: Mikä siinä on se pelko?

Teppo: Ehkä se hylkäämisen pelko tai semmonen enhän minä nyt halua olla semmonen riidan, riidankylväjä...koetetaan nyt tässä nyt...(7. istunto).

Puheenvuorossa Teppo ymmärtää ihmissuhteissaan näyttäytyvän miellyttämisen tarpeen johtuvan hylätyksi tulemisen ydinpelosta. Jos ei miellytä muita, he voivat hylätä ja se saa aikaan turvattomuuden ja hädän tunteet (Kategoria 2.4.2.).

Yhdeksännessä istunnossa käytiin läpi lapsuuden tapahtumia sekä niiden mahdollista yhteyttä paniikin rakentumiseen. Terapeutti kyseli muistoista, jotka liittyvät turvallisuuden tai turvattomuuden kokemiseen, jolloin Teppo tavoitti hätää ja pelkoja tuottaneita tilanteita:

...nin me oltiin ihan niitä karjalaispoikia ja oli siinä muutama tyttö, niin ei meitä huo...ei meitä kutsuttu kenenkään kotiin, ei me...ja se oli ihan semmosta, että että noi on niinku jotain saastaa taikka sillälailla, että ja ryssiteltiinhän meitä, eihän siinä mitään mitään...enkä mä nyt sitä kokenu, että ryssä mikä ryssä ryssä, mutta mutta mutta se oli niinkun vieras, vieraita ihmisiä vieraita...kestäny monta sukupolvea ennen kun se on niinku sitte lähteny, mutta kyllä siellä tuli aika kovia traumoja tämmösiä tämmösiä...siellä oli monia semmosia, niitä oli monia semmosia hätöjä ja hätätilanteita lapsena ja turvattomuuden tunnetta ja mistään ei niinku sitä turvaa turvaa turvaa löytäny ja pelkotiloja pelkotiloja...(9. istunto).

...no se on varmasti ollu tässä paniikissa takana se, että että ko on ollu näitä, että että jos mulle nyt jotain käy, niin mun pitää niinku hommata se...turva itelle.(9. istunto).

Teppo ymmärtää lapsuusajan turvattomuuden kokemusten ja nykyisen turvan varmistamisen välisen yhteyden. Teppo on jäänyt vaille turvaa pelottavissa tilanteissa ja joutunut pärjäämään hätänsä kanssa yksin. Lapsuudesta juontuva turvattomuuden tunne nousee yhä paniikinomaisissa tilanteissa, jolloin hän hakee turvaa ulkopuolelta. Hän selittää paniikin rakentumista lapsuudessa kokemillaan trauma- ja pelkotiloilla, mikä kertoo Paniikin rakentamisen ymmärtämisestä oman historian kautta (Kategoria 2.4.1.).

Teppo pohti myös omien vanhempiensa käyttäytymisen merkitystä paniikin rakentumisessa:

...mutta juuri niinkun kerroit kerroit, nin kyllä mää sitten rupesin miettimään sitä, että äiti oli, vainaja hänkin, oli hyvin tunneherkkä ihminen ja mun isälläni on ollu ihan selviä paniikkikohtauksia...ihan selviä se on saanu, se on aivan samanlainen kun sunkin sunkin (Jussin), *että nyt mun isä kuolee, henki pois...se on viety sairaalaan...sillä sillä on tota sy syvän hakkaa kun hullu, nyt varmaan minä kuolen, että syvän...ollu sairaalaassa...ei sulla oo mitään vikaa, tuu kotiin...ja mä oon niiku jälkeenpäin miettiny, että nää on ollu aivan selviä selviä paniikkireaktioita*...(9. istunto).

Puheenvuorossa Teppo laajentaa Paniikin rakentumisen ymmärtämistä oman historian kautta (Kategoria 2.4.1.). Teppo näkee isänsä käyttäytymisessä olleen paniikinomaisia piirteitä, jotka ovat lapsuudessa aiheuttaneet hänelle hätää ja turvattomuutta. Isän kokema hätä on synnyttänyt Tepossa ahdistavia tunteita, joita hän ei ole ymmärtänyt lapsuudessa omina psyykkisinä kokemuksinaan.

Teppo ei ollut läsnä kymmenennessä istunnossa, jossa syvennettiin historian tarkastelua. Yhdennessätoista istunnossa Tepon reaktiivinen puhe oli vähentynyt hänen aikaisempiin istuntoihin verrattuna. Teppo kertoi alkavasta luottamisesta itseensä:

...ennen olin, että onkohan mulla kaiken maailman pillerit mukana, niin mullahan on ollu aikoja, että mää en oo ees ajatellu, että mulla on lääkkeet...niin nyt taas alkaa olla semmosta, että mä olen lähteny monta kertaa jo töihin, että en oo ajatellu ollenkaan, että onko mulla mitään nyt asperiiniä taikka muuta disperiiniä, jos sattuu nyt sydän tai jotain muuta...nyt kaiken varalta jotain jotain rauhottavaa tai muuta...niin olen monta kertaa jo lähteny, että ne on unohtunu että...(11. istunto).

Puheenvuoro kuvaa Tepon äärimmäisen ulkoisen turvan tarpeen vähenemistä. Aikaisemmin hänellä oli aina mukana lääkkeet, joihin turvautua hädän hetkellä. Nyt hän kertoo, että: "mullahan on ollu aikoja, että mää en oo ees ajatellu, että mulla on lääkkeet", mikä ilmentää hieman lisääntynyttä Luottamista itseen ja omiin tunteisiin (Kategoria 2.3.2.).

Teppo ei saapunut puolivuotta terapian päättymisestä pidettävään seurantahaastatteluun.

3.2.2. Reaktiivisuusasteikko

Vertasimme keskenään Tepon reaktiivisuusasteikossa saamia alku- ja loppumittausten summapistemääriä (Taulukko 5). Tepon alku- ja loppupistemäärissä ei tapahtunut juurikaan muutosta.

TAULUKKO 5. Tepon Reaktiivisuusasteikko

	Alkumittaus	Loppumittaus
Reaktiivisuusasteikon summapistemäärä	76,00	74,00

3.2.3. Panic Belief Questionnaire (PBQ)

Vertasimme Tepon PBQ:n tuloksia vertailuryhmän (Ahlfors & Saksholm, 1997) summapistemäärien keskiarvoihin ja -hajontoihin (Taulukko 6). Kaikilla uskomusalueilla Tepon loppumittausten summapistemäärät laskivat alkumittaukseen nähden pistemäärien jäädessä kuitenkin vertailuryhmän keskiarvoja korkeammiksi. Erityisesti skaalalla "Uskomukset suhteessa muihin ihmisiin/turvakohteisiin" Tepon alkumittauksen pistemäärä oli yli neljän keskihajonnan verran normia korkeampi ja loppumittauksessa pistemäärä jäi yhä yli kolmen keskihajonnan päähän vertailuryhmän keskiarvosta.

TAULUKKO 6. Tepon Panic Belief Questionnaire

	Alkumittaus	Loppumittaus	Vertailuryhmän Ka/kh
Uskomukset suhteessa itseen	40,00	30,00	28,23/7,16
Uskomukset suhteessa paniikkikohtauksiin/fyysisiin oireisiin	64,00	49,00	35,98/10,17
Uskomukset suhteessa muihin ihmisiin/turvakohteisiin	38,00	32,00	15,50/5,21

3.2.4. Skeemakyselylomake

Tarkastelimme Tepon skeemakyselylomakkeen pääskaalojen ja niiden alla olevien skeema-alueiden summapistemääriä suhteessa vertailuryhmän (Ahlfors & Saksholm, 1997) summapistemäärien keskiarvoihin ja -hajontoihin (Taulukko 7). Teppo sijottui sekä alku- että loppumittauksessa yhden keskihajonnan päähän vertailuryhmän keskiarvosta autonomian, liittyneisyyden ja itsearvostuksen suhteen. Hänen loppumittauksen pistemäärät olivat kaikilla pääskaaloilla alkumittausta korkeammat pistemäärien ollessa kuitenkin vertailuryhmän keskiarvojen alapuolella. Positiivista muutosta oli tapahtunut ainoastaan Liittyneisyys-skaalan emotionaalinen deprivaatio ja hylkääminen -skeema-alueilla sekä Itsearvostus-skaalan puutteellisuus ja tekojen oikeutus -skeema-alueilla.

TAULUKKO 7. Tepon Skeemakyselylomake

	Alkumittaus	Loppumittaus	Vertailuryhmän ka/kh
AUTONOMIA	85,00	94,00	97,50/27,30
Riippuvuus	12,00	12,00	13,44/5,34
Yksilöitymisen puute	34,00	40,00	44,66/12,18
Haavoittuvuus	25,00	27,00	25,08/8,47
Itsekontrollin menetys	14,00	15,00	18,32/6,88
LIITTYNEISYYS	51,00	55,00	71,70/23,10
Emotionaalinen deprivaatio	12,00	11,00	20,07/8,28

Hylkääminen	13,00	10,00	15,78/7,02
Epäluottamus	21,00	25,00	23,60/7,20
Sosiaalinen eristäytyminen	5,00	9,00	11,85/5,10
ITSEARVOSTUS	108,00	117,00	138,24/39,42
Puutteellisuus	8,00	5,00	12,40/7,20
Miellyttävyys	13,00	21,00	20,40/7,52
Kykenemättömyys	9,00	13,00	20,79/9,90
Syyllisyys	10,00	10,00	19,60/6,64
Häpeä	8,00	9,00	14,15/4,55
Joustamattomat vaatimukset	42,00	45,00	32,45/10,78
Tekojen oikeutus	18,00	14,00	18,72/6,88

3.3. Jussi

Jussi oli tutkimuksen alkaessa 51-vuotias kahdesti naimisissa ollut kahden lapsen yksinhuoltaja. Hän oli saanut ensimmäisen paniikkikohtauksen 15-vuotiaana, johon hän oli hakenut apua lääkehoidosta ja pitkästä terapiasta. Tutkimuksen alussa Jussi kuvasi oireitaan seuraavasti: "*...se on tästä tänne kurkkuun asti...siis se on semmonen, siihen tulee semmosia kouristuksia...mä sanon niitä tökkimiseks, voimakkaammiks ja sitten tuota, sit se jäykistyy, hengitys käy huonommaks, on niin vaikee...tai mä en...pitää niinku itse jännittää...jos mä rentoudun niin se reagoi enempi, ja sit ku se tulee tarpeeks voimakkaaks, nin sillo mä en oikeestaan itseasiassa pääse kulkemaan... kyl mä pääsen, mutta huonosti...ja sit se rupee se sydän sydän tulee siihen mukaan...siis se se ei oo vielä siis, jos se kiihtyy normaalisti jostain jännityksestä tai muusta, se on erilainen kun se tulee paniikissa...se on semmonen hallitsematon...se hakkaa vaan, vaikka sä kuinka rauhotat itses tai muuta...*". Viime vuosien aikana Jussi oli kohdannut kriisejä elämässään, joista johtuvaan ahdistukseen hän oli hakenut apua mielenterveystoimistosta. Syksyisen terapian aikana Jussi käytti tarvittaessa paniikkilääkkeitä.

Alkuhaastattelussa Jussin paniikin kokemisessa korostui vahva reaktiivinen Tunteiden ja tuntemusten pakonomainen kontrolli (Kategoria 1.1.1.) sekä Interpersoonallinen kontrolli (Kategoria 1.1.5.). Jussi oli opetellut eri keinoin torjumaan kaikki paniikin aikaiset tuntemuksensa. Interpersoonallinen kontrolli tuli esille miellyttämisen tarpeena sekä pyrkimyksenä välttää ahdistuksen näyttäytymistä muille.

Olemukseltaan Jussi oli hillitty ja asiallinen eikä ilmentänyt juurikaan erilaisia tunnetiloja. Istunnoissa Jussi puhui vuolaasti ja hallitsi puheellaan keskusteluja. Jussin puheessa ja käyttäytymisessä korostui tarve miellyttää terapeuttia, ja välillä hän pyrki ottamaan terapeutin roolin. Jussi oli erittäin motivoitunut terapiatyöskentelyyn.

3.3.1. Sisältöanalyysi

Ensimmäisessä istunnossa terapeutti ohjasi asiakkaita tutkimaan paniikin hallintakeinoja. Jussi kertoi, että hän on opetellut torjumaan paniikin aikaisia tunteitaan ja tuntemuksiaan:

...mulla on, mä oon opetellu ihan selvän sen, mä oon opetellu sen torjumaan, niitä ajatuksia, mitä siinä tulee, niitä tunteita mitä, niitä hätää...sitä hätää...aikasemmin oli kuoleman pelkoo, hulluks tulemista ja tilanteen menettämistä ja muita...mä mä oon opetellu ne paniikkitilanteessa torjumaan, et mä en anna niinku niitten tulla päälle...mä lasken aikaa, mä tiedän se kestää puolesta tunnista kolmeen tuntiin se aika...mä katon kelloo ja mä tiedän, et se joko kohta helpottaa tai jos mä oon ottanu lääkitystä, lääkityski auttaa siihen asiaan...mutta se on niinku se torjumiskeino, että mä pyrin estämään niitten ajatusten tulon, mitkä sitä ruokkii sillähetkellä. (1. istunto)

Puheenvuoro kertoo Jussin voimakkaasta paniikin aikaisesta reaktiivisesta sisäisen maailman kontrollista. Jussi ei uskalla kohdata vaikeita ajatuksiaan ja tuntemuksiaan, vaan on opetellut erilaisia tunteiden ja ajatusten torjuntakeinoja, mikä ilmentää Tunteiden ja tuntemusten pakonomaista kontrollia (Kategoria 1.1.1.). Jussi kontrolloi myös vahvasti sitä, miten näyttäytyä muiden silmissä:

Jussi:...mä pystyn pienellä koneella lentämään, mä pystyn itse lentämään ja olen, mä kulen autolla, mut mä en pysty menee liikennekoneeseen, koska se on juuri se, et tuota niin...mä en pääse täältä, mä en voi näyttää näille ihmisille tätä...vaikka mä oisin siviilihenkilönä sillon...

Terapeutti: Joo siinä on justiin tämmönen tietynlainen häpeä siinä...
Jussi:...häpeä...just...
Terapeutti:...että jos muut näkee, että mulla on tämmönen kokemus...
Jussi:...mä en pelkää, että se putoo tai sille sattuu jotain, vaan mä pelkään omaa itseäni.(1.istunto).

Jussi kokee usein paniikkia hallitsemattomissa tilanteissa, joissa hän on toisten armoilla. Hallitsemattomat tilanteet aiheuttavat voimakkaan kontrollin tarpeen. Oma ahdistus ja siitä syntyvä huonommuuden tunne eivät saa välittyä toisille, mikä ilmentää reaktiivista Interpersoonallista kontrollia (Kategoria 1.1.5).

Toisessa istunnossa Jussi puhui tarpeestaan varmistaa mahdolliset turvattomuutta tuottavat tekijät:

...Mää en niinku sillä tavalla ajattele, että jos mulle sattuu jotain, mut et jos auto särkyy, niin mulla on ne rahat mukana, et mä saan maksettua taksin, jos sille ei käy pankkikortti...sit mulla on kännykässä, mulla on autopalvelunumero ja taksinumero, mutta mä otan sen sitten esiin jos mä tarviin...mut ehkä tuo kännykkä tekee sen, et mull on se siinä, et jos mä tarviin, nin mä sitten saan apua sieltä sieltä, että tuota ei tarvii sitte ajautuu... mull on niin ku se autossa oleminen se on niin ku se toinen koti, se semmonen turvapaikka...siel siellä mä oon kyllä hyvin rauhallinen.(2.istunto).

Turvan varmistaminen (Kategoria 1.1.4.) on Jussin reaktiivinen keino kontrolloida turvattomuutta ja hätää. Jussi ei luota itselliseen pärjäämiseen, vaan tukeutuu ulkoisiin turvakohteisiin, kuten kännykkään. Hän ennakoi erilaisin keinoin mahdolliset uhkatilanteet, joissa joutuisi avuttomuuden valtaan.

Samassa istunnossa keskityttiin itseobservoimaan paniikin alkamiseen, jatkumiseen ja loppumiseen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Jussi kuvasi lähimenneisyyden paniikkitilannetta, jossa hän oli saavuttanut uudenlaista suhtautumista paniikin aikaisiin tuntemuksiinsa:

...Mä itseasiassa rupesin siivoomaan, siivoomaan ja hakkasin mattoja, mulla oli isot matot ja muuta ja usein tämmösissä fyysisissä tilanteissa se kiristyy koko ajan... ja sit

mä tunsin, et nyt nyt ois taas se hetki, jolloin pitäis löysätä...mut mä jäin kuuntelee sitä asiaa ja se ei lamaannuttanukkaan mua enää sillä tavalla...mä annoin sen sieltä töksäytellä ja mietin, ton pohjalta luin, että mä mietin sitä, et miten mä tässä...sit mä totesin, että itseasiassa kylhän mä, tosin mä (...) kotona kaikki turvat ja muut...siis itseasiassa mä hakkasin niitä mattoja edelleen siinä ja taas kun se töksähti, nin mä mietin, mut mulle ei tullu semmosta yleislamaannusta, semmosta jännitystä...se ei lisääntyny, se hävis sen ajan kanssa pikkuhiljaa...kyllä mä ne matot ja kaikki hakkasin ja ja huomasin, et se oli ihan ihan uus kokemus, et ensimmäisen kerran mä uskalsin niinku siihen ikään kuin antaa siinä tilanteessa, enkä yrittää heti torjua sitä pois...mä annoin sen olla sen tilanteen, että katotaan nyt mihin suuntaan tää tästä menee.(2. istunto).

Puheenvuoro kertoo Jussin siirtymisestä tunteiden kontrollista (Kategoria 1.1.1) kohti refleksiivistä Tunteiden ja tuntemusten kuuntelua (Kategoria 2.1.1.). Jussi pystyy turvallisessa ympäristössä kontrollin sijaan kuuntelemaan paniikin aikaisia kehollisia tuntemuksiaan. Oireita ja epämiellyttäviä tuntemuksia tulee, mutta ne eivät aiheuta "yleislamaannusta". Jussi on saavuttanut vaihtoehtoisuutta suhteessa paniikin aikaisiin tuntemuksiinsa eikä reaktiivinen pakeneminen ole enää hänen ainoa keinonsa hallita paniikkia.

Kolmannen istunnon aikana Jussin reaktiivinen puhe oli huomattavasti vähentynyt. Terapeutin tiedustellessa asiakkailta, kuinka paniikki on rakentunut heidän sisällään, Jussi näki keskeisenä tekijänä omassa paniikissaan tunteidensa kontrollin:

Jussi:...mää estän omat tunteeni niin hyvät kuin huonot tunteeni...
Terapeutti:...sää kontrolloit...
Jussi:...se on täysi kontrolli se, ja se, että niin...sitte se puskee tuolta kipuna...mulla ei tämmösiä, tällasia pelkoja oo enää...siis oli tietysti aikoinaan, mutta niin...että tämmöstä ... mutta se, että siinä on se ongelma, että mää pidän kaiken sisällä .(3. istunto).

Puheenvuoro ilmentää Paniikin uudenlaista ymmärrystä (Kategoria 2.2.2.). Jussi ymmärtää tunne-elämänsä kontrollin keskeisyyden omassa paniikissaan. Hän ymmärtää

torjuvansa niin hyvät kuin huonotkin tunteensa, jolloin tunteet purkautuvat fyysisesti kehon tasolla.

Samassa istunnossa terapeutti reflektoi asiakkaiden tyypillisiä toivottomuuden, avuttomuuden ja huonommuuden tunteita. Jussi tunnisti itsessään olevan voimakkaan heikkouden tunteen:

...Mä oon pitäny itteeni siis heikkona sillä tavalla, että mä en oo sillätavalla rinnastanut...mä oon aina pitäny niinku heikkona, että muut ihmiset on jotenkin vahvempia, vaikkakin mä oisin joillakin osa-alueilla ja muilla vahvempi, taikka ilman sitä paniikkihäiriötäki... jotenkin mulla on semmonen tunne, että mä en oo niin vahva kun muut, vaikka mä nään monessa muussa ihmisessä paljon suurempia heikkouksia... mut kumminkin se on siellä pohjimmiltaan ollut...mut kyl se iän myötä on kyllä vahvistunu, mutta tota ni...tai en mä tiedä(...)kumminkin, mut kyl se semmonen heikkouden tunne on olemassa niinkun aina... olise sitten hyvä olla tai huono olla nin, vaikka se ei haittaa mitään, mutta nin jotenkin tuntee semmosta heikkoutta.(3. istunto)

Jussi suhtautuu avoimesti tunteiden tarkasteluun. Hän pohtii omaa heikkouden kokemistaan ja ymmärtää sen olevan mukana kaikessa hänen kokemisessaan. Syvien tunteiden saavuttaminen kertoo Paniikin uudenlaisesta ymmärtämisestä (Kategoria 2.2.1.). Jussi pitää toisia ihmisiä itseään vahvempina, mikä korostaa hänen omaa heikkouden kokemistaan.

Neljännessä istunnossa terapeutti johdatteli asiakkaita miettimään, miksi he kokevat paniikin tunnetta:

Terapeutti:...Mikä on teijän niinkö vastaus itellenne, kun te itellenne selitättte, että miksi minä koen tällä tavalla? Miks mulla on tämmönen hätä ja miks tää hätä tuntuu niin kestämättömältä? Miks mulla on niin hirvittäviä katastrofiajatuksia?
Jussi: Kyl mä oon sitä miettiny ja itse asiassa mää taidan sen tietääkin...elikkäs tuota, se on ollu semmonen huonouden tunne ja riippuvaisuus aika paljo sitte muista ihmisistä ja kumminkin semmonen pakottava tarve, et mun et mun pitäs pärjätä itse, mut mä oon riippuvainen muista ja mun pitää niitä miellyttää...mä en oo sitä itekään tajunnu, kuinka paljon mää oon niitä miellyttäny miellyttäny ihmisiä ja, et tuota, ehkä se sitte,

että mua ei hylätä eikä jätetä ja niin pois päin...ja just se, et mä en oo sen kans pärjänny itse...sillätavalla ollu sinut, niinkun mulla rupee nyt pikkuhiljaa tuntumaan siltä.(4.istunto).

Puheenvuorossa Jussi selittää turvattomuuden kokemistaan riippuvuuden ja itsellisyyden ristiriidalla (Kategoria 2.2.3.). Hän tuntee huonommuutta ja on hyvin riippuvainen kanssaihmisistä. Hän tunnistaa itsessään riippuvuuteen kuuluvan vahvan tendenssin miellyttää toisia ihmisiä. Miellyttämisellä hän pyrkii estämään mahdollista hylätyksitulemista ja turvattomuuden kokemista. Toisaalta Jussi kuitenkin vaatii itseltään ehdotonta itsellisyyttä ja pärjäävyyttä.

Kuudennen istunnon aikana Jussi ei tuottanut lainkaan reaktiivista puhetta. Terapeutti selitti kaavioiden avulla, kuinka asiakkaiden tulisi uskaltaa kohdata aikaisemmin vältellyt hädän ja turvattomuuden tunteet ja keskustella niiden kanssa. Jussi havaitsi sisäisen keskustelun edesauttavan paniikin hallinnassa:

...Sit mää join kahvia ja mulla tosiaan otti mahasta, mut kun mää ajoin niin mää sanoin no nyt mulla on oikeen kunnolla paskamainen olo oikeen sun sanoja käyttääkseni, että mää nyt ajan sinne ja katotaan, tulkoon nyt mitä tulee...että tää on...siis se...kouristeli vatsasta koko ajan ja mää aattelin, että siinä vaiheessa, kun se on vielä iso koira niin, ett kun se täytyy nostaa, niin siinä vaiheessa viimeistään laukasee sen sitten...mut sit kun päästiin sinne pihaan niin se helpotti...se tuli semmonen helpottava olo.(6.istunto).

Itseluottamuksen kasvaessa Jussi ei enää tarvitse ulkoisia keinoja hallita turvattomuutta vaan uskaltaa Keskustella paniikin tunteiden kanssa (Kategoria 2.2.2). Hän luottaa enemmän omiin tunteisiinsa (Kategoria 2.3.2.) ja uskaltaa omistaa myös huonot tunteet itseensä. Jussi ei säikähdä oireitaan, vaan pyrkii tietoisesti kohtaamaan ne.

Seitsemännessä istunnossa käsiteltäessä affektiivisia ihmissuhteita Jussi pohti seuraavasti:

Jussi:...Missä ne rajat kulkee ja kuinka pitkälle mä voin tulla toista vastaan, mä oon kova auttaa toisia, mut mä oon hirveen sympaattinen ja tavallaan...en sympaattista oo,

mutta empaattinen kyllä...että mä ihmisiä autan kyllä kovasti ja hyvin herkästi hakeutuu siihen, mutta mä itse en pysty sitä apua...
Terapeutti: pyytämään...
Jussi:...pyytämään, en...et mä oon pitäny sen niin niin hankalana, et...
Terapeutti: ei saa olla ite tarvitseva.(7. istunto).

Puheenvuoro ilmentää Jussin ihmissuhteissa esille tulevaa vahvaa tarvetta miellyttää toisia ja asettaa muiden tarpeet omien tarpeiden edelle. Hätä ja turvattomuus näyttäytyvät keskeisissä tunnesuhteissa Jussin vaikeutena näyttää omaa tarvitsevuuttaan (Kategoria 2.4.2.). Jussi ei hyväksy itsessään tarvitsevaa puolta vaan vaatii ehdotonta itsellisyyttä. Kontrolloimalla omaa tarvitsevuuttaan hän pyrkii näyttämään toisille itsellisen ja pärjäävän puolensa. Hätä ja turvattomuus näyttäytyvät Jussin ihmissuhteissa myös interpersoonallisena kontrollina sekä tunteiden kontrollina:

...Siis sillon kun tuota, tosiaan kiinosti kiinnostu jostakin tai noin niin, ei siinä antanu semmosta yli...ylikuvaa eikä alikuvaa, vaan sitä niin kun pyrki olemaan, koska...kumminkin siinä jännä se tunne sitte, ku sitä...en mää koskaan sillai hullaannu...en mä tuu sillä tavalla...mää kun mää rakastun, niin mää rakastun sillai pikkuhiljaa...ni se niinkun alunperin lähti jo siltä puolelta, että mä en anna itsestäni ylikuvaa enkä huonoo kuvaa.(7. istunto).

Puheenvuorossa tulee esille Jussin kontrolliin perustuva tapa olla suhteessa itseen ja maailmaan. Hän ei pyri antamaan ihmisille "ylikuvaa eikä alikuvaa" eikä hän uskalla heittäytyä ihmissuhteissa tunteidensa vietäväksi. Hän ymmärtää vaativansa itseltään täydellistä hallintaa ja totuudenmukaisuutta.

Yhdeksännessä ja kymmenennessä istunnoissa historiallisen tarkastelun aikana Jussilla nousi mieleen lapsuusajan hädän ja turvattomuuden kokemuksia. Hän korosti kertomuksissaan jakamatonta hätäänsä:

...Äitillä oli paniikkihäiriö ja niinkun mä sanoin, että ni narsistinen paniikkihäiriöinen ihminen, niin sen kamalampaa ei oo...et sit kun hän sai niit kohtauksiikin, niin herätti lapsetkin yöllä, et tulkaa nyt kattoo, kun äiti kuolee...se oli hirvee tilanne, ja sit kun mä

oon vielä nuorin, vanhemmat siit vielä selvis kyllä, niin kun siskoki nyt on puhunu, että kyllä hänelle jäi ne kauhuna ne ne, ku äiti herätti, et tulkaa nyt kattoo, et hän kuolee...tai sitten, jos jotain sattu, niin hän oli aina kuolemassa sitten...et tuota niin, mitään ei uskaltanu ja sitten myöhemmin, kun sairastuki, niin ensimmäisenä oli hoiettava äiti.(9. istunto)

...Että ei mulla oo koskaan ollu sellasta, että mää oisin voinu hädän hetkellä juosta syliin...ja mennä turvallisesti ja saaha sitä sitä lohtua, sellasta mitä pitää vanhemmilta saada, niinku äitiltä ja muilta...päin vastoin, mun piti olla hoitamassa häntä aina ihan pienestä asti ja myöskin myöhäsemmässä vaiheessa (...) niin mää en oo koskaan uskaltanu sillä tavalla mennä turvallisesti pelkäämättä, että mut hylätään.(10. istunto).

Puheenvuorot kuvaavat Paniikin rakentumisen ymmärtämistä oman historian kautta (Kategoria 2.4.1.). Jussi ei ole voinut jakaa hätäänsä äidin kanssa, vaan on joutunut ottamaan vastuun äidinkin hädästä ja rauhoittamaan häntä. Jussi on joutunut liian varhain selviytymään yksin oman hätänsä kanssa ja on oppinut tukahduttamaan omat hädän ja turvattomuuden tunteensa. Puheessaan Jussi viittaa nykyiseenkin vaikeuteen näyttää tarvitsevuuttaan ja löytää sen taustalta hylätyksitulemisen pelon.

Viimeisissä istunnoissa Jussi toi esille saavuttamaansa uudenlaista näkökulmaa paniikkiin:

...Ja koko tää paniikkihäiriö niin ei se oo enää se keskeinen asia tässä, se on yks oire nin ku mää viimeks jo sanoin...kyllä se on tää tunneasia ja turvallisuus, ja nyt siihen uskaltaa mennä niin ku kiinni vasta nyt, että tuota niin sen mää nään ihan oireena, en mää koe itseäni enää niin paniikkihäiriöisenä, mutta mää koen itseni turvattomana...tunnevammasena tavallaan, et mää uskallan niitten tunteitten olla, mitä mulla on ja tiedän on se paljon laajentunu se putki, mut se on se mun ongelma...se paniikkihäiriö ei oo enää mun ongelma sillä tavalla, se on oire siittä, nyt mää sen miellän, ennen se oli numero yks joka määräs mun koko elämän.(11. istunto).

Jussi mieltää ydinongelmakseen tunne-elämänsä paniikkihäiriön sijaan. Hän uskaltaa hyväksyä ja omistaa itseensä turvattomuuden kokemisen. Tunteiden omistaminen ja

tunneskaalan laajeneminen (Kategoria 2.3.3.) kertovat uudesta vaihtoehtoisesta refleksiivisestä suhtautumisesta paniikkiin. Kokeva minä on laajentunut eikä Jussin minäkuva ole enää niin kontrollikeskeinen.

Noin puoli vuotta terapian päätyttyä pidetyssä seurantahaastattelussa Jussi kuvasi muuttunutta suhtautumista itseensä ja muihin:

Jussi: Se on vielä se, että suhtautu siihen omaan itseensä ja sitten muihinkin ihmisiin on se suhtautuminen muuttunu...hyväksyy niinku, huomaa silleen, että niinku periaatteessa aina aina hyväksyny ja noin mutta nyt tuntuu ihan hyvältä...tavata erilaisia ihmisiä on ne sitten vanhoja nuoria...
Terapeutti: joo joo
Jussi:...lihavia tai laihoja niin ei sillä oo sellasta merkitystä se...se ihmisyys on niinko kasvanu sillä tavalla...ne tämmöset ulkoset merkit ja sosiaaliset...toi niin...olotilat ja muut, niin ei niillä oo sellasta merkitystä enää...ihmiset tuntuu paljon...siis niinku...maailma tuntuu mukavemmalta...sillä tavalla ja et ihmiset tuntuu mukavemmilta että niin...se on niinku laajentunu koko siihen, että ei ainoastaan itsensä kanssa tuu toimeen vaan muihin lähimmäisiin ja ihan vieraisiin ihmisiin niin...

Jussin sallivampi suhtautuminen itseen tulee esille myös sallivuutena muita ihmisiä kohtaan. Tämä näkyy mm. Jussin kyvyssä hyväksyä erilaisuutta niin itsessä kuin toisissakin ja kokea ympäristö positiivisemmin, mikä ilmentää Uutta, sallivampaa suhtautumista koko elämään (Kategoria 2.4.3.). Lisäksi sallivampi suhtautuminen elämään ilmeni Jussin vapaammassa ja rohkeammassa tavassa elää sekä tavassa hyväksyä itsensä sellaisena kuin on:

...nyt uskaltaa elää...nimenomaan uskaltaa elää, tulkoot mitä tulee...tulee sit sairaaks tai kuolema kuolema sitä nyt ei surekaan sitten, mutta tietysti pyrkii elämään sen mukaan, ettei itse aiheuta kovinkaan paljoo, on antanu niinkun vapauden elää niillä eväillä mitä on ja kehittyköot ne siinä...tehdään nitten eteen töitä, sillon kun siltä tuntuu, mutta ei semmosta väkisin junnaamista...

3.3.2. Reaktiivisuusasteikko

Vertasimme Jussin reaktiivisuusasteikon alku- ja loppumittausten summapistemääriä keskenään (Taulukko 8). Loppumittauksen pistemäärä oli huomattavasti laskenut alkumittaukseen nähden.

TAULUKKO 8. Jussin Reaktiivisuusasteikko

	Alkumittaus	Loppumittaus
Reaktiivisuusasteikon summapistemäärä	67,00	51,00

3.3.3. Panic Belief Questionnaire (PBQ)

Vertasimme Jussin PBQ:n eri osioiden summapistemääriä vertailuryhmän (Ahlfors & Saksholm,1997) summapistemäärien keskiarvoihin ja –hajontoihin (Taulukko 9). "Uskomukset suhteessa itseen" –skaalalla Jussin alku- ja loppumittauksen pistemäärät pysyivät samoina pistemäärien ollessa hieman vertailuryhmän keskiarvoa alhaisemmat. Skaalalla "Uskomukset suhteessa paniikkikohtauksiin/fyysisiin oireisiin" Jussin alku- ja loppumittausten pistemäärät olivat lähes yhden keskihajonnan vertailuryhmän keskiarvoa korkeampia. Suurin positiivinen muutos alku- ja loppumittausten pistemäärien välillä tapahtui "Uskomukset suhteessa muihin ihmisiin/turvakohteisiin" –skaalalla, jossa Jussi sai alkumittauksessa yli kolmen keskihajonnan verran vertailuryhmän keskiarvoa korkeamman pistemäärän. Terapian loputtua uskomukset olivat muuttuneet myönteisempään suuntaan pistemäärän jäädessä kuitenkin yli yhden keskihajonnan päähän vertailuryhmän keskiarvosta.

TAULUKKO 8. Jussin Panic Belief Questionnaire

	Alkumittaus	Loppumittaus	Vertailuryhmän Ka/kh
Uskomukset suhteessa itseen	26,00	26,00	28,23/7,16
Uskomukset suhteessa paniikkikohtauksiin/fyysisiin oireisiin	44,00	43,00	35,98/10,17
Uskomukset suhteessa muihin ihmisiin/turvakohteisiin	32,00	22,00	15,50/5,21

3.3.4. Skeemakyselylomake

Tarkastelimme Jussin skeemakyselylomakkeen pääskaaloja ja niiden alla olevien skeema-alueiden summapistemääriä suhteessa vertailuryhmän (Ahlfors & Saksholm, 1997) summapistemäärien keskiarvoihin ja –hajontoihin (Taulukko 10). Tulokset osoittavat Jussin sijoittuneen sekä alku- että loppumittauksessa lähelle vertailuryhmän keskiarvoa autonomian ja liittyneisyyden suhteen, mutta Itsearvostus-skaalalla Jussin pistemäärät olivat yli yhden keskihajonnan verran normia alhaisempia. Ainoastaan Itsearvostus-skaalalla alku- ja loppupistemäärien välillä tapahtui positiivista muutosta. Suurimmat positiiviset muutokset tapahtuivat Autonomia-skaalan riippuvuus ja Itsearvostus-skaalan tekojen oikeutus –skeema-alueilla. Jussin suurimmat negatiiviset muutokset taas tapahtuivat Autonomia-skaalan yksilöitymisen puute ja Liittyneisyys-skaalan emotionaalinen deprivaatio -skeema-alueilla loppupistemäärien noustessa vertailuryhmän keskiarvojen yläpuolelle.

TAULUKKO 9. Jussin Skeemakyselylomake

	Alkumittaus	Loppumittaus	Vertailuryhmän ka/kh
AUTONOMIA	96,00	96,00	97,50/27,30
Riippuvuus	17,00	12,00	13,44/5,34
Yksilöitymisen puute	38,00	46,00	44,66/12,18
Haavoittuvuus	27,00	24,00	25,08/8,47
Itsekontrollin menetys	14,00	14,00	18,32/6,88
LIITTYNEISYYS	71,00	74,00	71,70/23,10
Emotionaalinen deprivaatio	21,00	28,00	20,07/8,28

Hylkääminen	23,00	19,00	15,78/7,02
Epäluottamus	19,00	16,00	23,60/7,20
Sosiaalinen eristäytyminen	8,00	11,00	11,85/5,10
ITSEARVOSTUS	97,00	93,00	138,24/39,42
Puutteellisuus	11,00	17,00	12,40/7,20
Miellyttävyys	14,00	14,00	20,40/7,52
Kykenemättömyys	15,00	11,00	20,79/9,90
Syyllisyys	12,00	10,00	19,60/6,64
Häpeä	8,00	10,00	14,15/4,55
Joustamattomat vaatimukset	22,00	21,00	32,45/10,78
Tekojen oikeutus	15,00	10,00	18,72/6,88

4. POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kognitiivis-konstruktiivisessa ryhmämuotoisessa terapiassa olleiden paniikkihäiriöisten asiakkaiden mahdollista siirtymistä reaktiivisesta positiosta kohti refleksiivisempää, sallivampaa suhtautumista itseensä ja paniikkiinsa. Tarkastelimme myös sitä, kuinka eri terapiavaiheet edistivät tätä muutosta. Tutkimusmetodiksi valitsimme laadullisen sisältöanalyysin, joka mahdollistaa aineiston luokittelun harvoihin sisältökategorioihin ja sen systemaattisen käsittelyn sekä asiakkaiden yksilöllisten muutosten kuvauksen.

Sisältöanalyysin tuloksena päädyimme lopullisiin kategorioihin, joiden tarkoituksena on kuvata havaitsemiamme reaktiivisuuden ja refleksiivisyyden tasoja. Havaintoa ohjaa tutkijoiden käsitys ongelmallisen kokemuksen luonteesta, mikä pohjautuu perusteelliseen aineiston perehtymiseen ja kunkin puheenvuoron terapiakontekstin ja sen ajallisen sijainnin tiedostamiseen (Stiles, 1996). Reaktiivisuus- ja refleksiivisyyskäsitteet pohjautuvat viitekehyksenämme olleeseen kognitiivis-konstruktiiviseen ajatteluun, joka näkee ihmisen pikemminkin aktiivisena todellisuuden konstruoijana kuin passiivisena tiedon vastaanottajana ja käsittelijänä (Guidano, 1991). Muutos kohti refleksiivisyyttä vaatii Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan ongelmaan liittyvän emotionaalisen kokemisen ja henkilökohtaisten merkitysten tunnistamista ja sallimista. Näin voidaan saavuttaa uusia vaihtoehtoisia tapoja olla suhteessa ongelmalliseen kokemiseen. Reaktiivisuus- ja refleksiivisyyskäsitteitä ei ole tiettävästi käytetty aikaisemmin terapiamuutoksen tutkimisessa.

Laadullisen sisältöanalyysin tukena käytimme kvantitatiivisia reaktiivisuus-, uskomus- ja skeemamittareita. Tarkastelimme sitä, näkyykö mahdollinen refleksiivisyyden saavuttaminen sekä uskomusten ja skeemojen muuttuminen kvantitatiivisesti mitattuna.

Laadullisesti kuvattuna kahdella tutkittavista ilmeni selvää siirtymistä reaktiivisesta positiosta refleksiiviseen positioon, mutta yksi tutkittavista ei saavuttanut juurikaan refleksiivistä suhtautumista paniikkiinsa. Kvantitatiivisista mittareista Reaktiivisuusasteikko ja Panic Belief Questionnaire tukivat melko hyvin laadullisesti

todettuja muutoksia, mutta Skeemakyselylomakkeen ja laadullisesti mitattujen tulosten välillä näkyi jonkin verran ristiriitaisuutta.

Matti siirtyi tutkimuksen aikana reaktiivisuudesta vahvaan refleksiiviseen positioon. Hän osoitti jo ensimmäisessä istunnossa alkavaa refleksiivistä ajattelua ymmärtämällä tunteiden kohtaamisen positiivisen merkityksen. Hänen refleksiivisen ajattelutapansa omaksumiseen oli oletettavasti myötävaikuttanut aikaisempi terapia. Alkutilanteessa Matin paniikin kokemisessa korostui reaktiivinen kontrollipositio, mikä ilmeni itsen ja elämän äärimmäisenä hallintana sekä turvan varmistamisena. Matilla kului huomattavasti voimavaroja tilanteiden ennakoimiseen ja elämän järjestämiseen mahdollisimman turvalliseksi. Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan turvattomuutta ydinkokemuksenaan kokevat ihmiset eivät luota omaan kykyynsä selviytyä, vaan tukeutuvat ulkoiseen turvaan keinona pärjätä pelkonsa ja ahdistuksensa kanssa. Näin turvan etsimisestä tulee tärkeä tehtävä heidän elämässään.

Matti suhtautui koko terapian ajan avoimesti tunteidensa kohtaamiseen tiedostaen itsessään olevan turvattoman puolensa. Affektiivisten ihmissuhteiden ja historiallisen pohdinnan avulla Matti saavutti laajempaa ymmärrystä turvattomuudestaan. Hän ymmärsi, kuinka pyrkii interpersoonallisella tasolla säätelemään läheisyyttä ja erillisyyttä säilyttääkseen turvallisuuden tunteensa. Hän reagoi herkästi todelliseen tai uhkaavaan kiintymyksen menettämiseen, mikä Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan on ominaista turvattomuutta ydinkokemuksena kokevalle henkilölle. Matti näki turvattomuuden tunteensa ja kontrollikeskeisen minäkuvansa rakentuneen lapsuus- ja nuoruusiän ihmissuhteissa kokemistaan pettymyksistä ja huonommuuden tunteesta. Hän ymmärsi kontrollin keskeisyyden elämässään ja kykeni tietoisesti vähentämään hallinnan tarvetta. Merkittävää Matin saavuttamassa sallivammassa, refleksiivisemmässä suhtautumisessa itseensä oli hänen kykynsä joustavaan psyykkiseen prosessointiin sekä valmius ja motivoituneisuus terapiatyöskentelyyn. Seurantahaastattelussa Matti kertoi muuttuneesta sallivammasta elämänasenteestaan ja paniikkikohtaustensa loppumisesta.

Kvantitatiivisista mittareista reaktiivisuusasteikko ja Panic Belief Questionnaire tukevat sisältöanalyysillä todettuja muutoksia. Skeemakyselylomakkeen ristiriitaisuus laadullisiin tuloksiin nähden ilmeni Autonomia-skaalalla, erityisesti haavoittuvuuteen

liittyvien skeemojen negatiivisessa muutoksessa. Myös epäluottamukseen liittyvät skeemat säilyivät vääristyneinä.

Tepon kohdalla siirtymistä refleksiivisyyteen ei tapahtunut merkittävästi. Muutosprosessia vaikeutti osaltaan se, että Teppo oli poissa muutamista istunnoista ja saapui usein myöhässä istuntoihin, minkä seurauksena hänen terapiatyöskentelynsä katkeili. Terapian alussa hänen puheessaan korostui reaktiivisuuden kaikki puolet, joista merkittävimmäksi nousi kontrollipositio. Teppo sulki ahdistavat tunne-elämyksensä minän ulkopuolelle, mikä Guidanon (1991) mukaan on foobisen merkitysorganisaation omaavan henkilön tapa ylläpitää positiivista minäidentiteettiä. Tunteiden torjuminen johtaa niiden fyysiseen kokemiseen, jonka seurauksena yksilön välitön minä koostuu vain kehollisista tuntemuksista. Tepon kuvaus paniikista rajoittui fyysisiin tuntemuksiin ja hänen oli hyvin vaikea saada kosketusta tunteisiinsa. Tutkimusterapia keskittyi suurelta osin tunteiden kohtaamiseen ja sallivamman suhtautumistavan rakentamiseen, mikä vaatii yksilön kykyä joustavaan psyykkiseen prosessointiin (Toskala, 1998). Tepolla voimakkaan kontrollin ylläpitäminen teki hänen psyykkisestä prosessoinnistaan kapeutunutta ja jäykkää. Tepon kontrollipyrkimys tuli esille myös hänen ihmissuhteissaan interpersoonallisena kontrollina. Hän piti kiinni kontrollikeskeisestä minäkuvastaan ja vältti näyttämästä pelokasta ja turvatonta puoltaan muille. Negatiivisen arvioinnin pelko johtuu Greenbergin ja Paivion (1997) mukaan ankarista lapsuudessa itseen sisäistetyistä negatiivisista uskomuksista.

Tepon saavuttama refleksiivisyys tuli esille affektiivisia ihmissuhteita sekä omaa historiaa tarkasteltaessa hänen saadessaan kosketusta hylätyksitulemisen ydinpelkoonsa. Hän ymmärsi myös lapsuudessa kokemaansa hätää ja turvattomuutta ja sen, että yrittää nyt korvata sisäistä turvattomuuttaan tukeutumalla ulkoisiin turvakohteisiin. Tepon saavuttama refleksiivisyys ilmeni myös hieman lisääntyneenä luottamisena itseen ja tunteisiin. Terapian päättymisen ja seurantahaastattelun välissä tapahtunutta mahdollista muutosta ei pystytty Tepon kohdalla tarkastelemaan.

Laadullista analyysiä tukevat kvantitatiiviset tulokset, joiden mukaan Teppo ei saavuttanut refleksiivistä suhtautumistapaa ja hänen uskomuksensa suhteessa paniikkikohtauksiin ja muihin ihmisiin olivat edelleen voimakkaan negatiivisia. Myös Skeemakyselylomakkeen loppupistemäärät nousivat alkumittauksiin nähden, mikä

kertoo siitä, että Teppo ei saavuttanut sallivampaa suhtautumista itseensä autonomian, liittyneisyyden ja itsearvostuksen suhteen.

Jussi saavutti terapian aikana laajaa refleksiivistä ymmärrystä. Todennäköisesti aikaisempi terapia edesauttoi häntä refleksiivisen suhtautumisen omaksumisessa. Muutoksen kannalta oleellista oli Jussin motivoituneisuus terapiatyöskentelyyn, mikä ilmeni mm. istuntojen välillä tapahtuvana terapiassa käsiteltyjen asioiden prosessointina. Alkuhaastattelussa ja ensimmäisessä istunnossa Jussin puhe heijasti vahvaa reaktiivista tunteiden kontrollia. Jussi pyrki kuitenkin jo toisen istunnon aikana välttelyn sijaan tuomaan tunteitaan tietoisen kokemisen piiriin. Hän kykeni joustavaan psyykkiseen työskentelyyn saavuttaen muuttuneen suhtautumisen tunteisiinsa ja kokemiseensa.

Guidanon (1991) mukaan foobisen merkitysorganisaation omaavan henkilön on vaikea tukeutua ja luottaa muihin, koska silloin olisi heikko ja tarvitseva. Jussi ymmärsi kontrolloivansa turvattoman ja tarvitsevan puolensa välittymistä muille miellyttämällä toisia ja korostamalla itsellisyyttään. Greenberg ja Paivio (1997) kuvaavat turvattoman ja haavoittuvan minän perustuvan peruspelkoon siitä, että yksilö jätetään yksin kykenemättömänä selviytymään ja suojelemaan itseään. Pelko on kehittynyt aikaisin koetusta kiintymyksen menettämisen uhasta ja täyttämättömistä riippuvuuden tarpeista. Historiallisen tarkastelun kautta Jussi saavutti yhteyttä kokemaansa lapsuuden aikaiseen jakamattomaan hätään ymmärtäen sitä kautta turvattomuuden tunteensa ja hylätyksitulemisen pelkonsa kehittymisen. Seurantahaastattelussa Jussi kertoi vapautuneensa elämäänsä rajoittavista vaatimuksista ja saavuttamastaan koko elämää koskevasta lisääntyneestä sallivuudesta.

Reaktiivisuusasteikko tukee laadullisen analyysin tuloksia. Panic Belief Questionnairen pistemäärät olivat loppumittauksessa pysyneet samoina tai laskeneet, mutta uskomukset suhteessa paniikkiin ja muihin ihmisiin jäivät kuitenkin voimakkaan negatiivisiksi, mikä ilmentää paniikkikokemisen ja muiden ihmisten yhä olevan Jussille uhkaavia. Skeemakyselylomakkeen riippuvuuteen ja tekojen oikeutukseen liittyvissä skeemoissa oli tapahtunut huomattavaa positiivista muutosta, kun puolestaan yksilöitymisen puute ja emotionaalinen deprivaatio -skeemat säilyivät vääristyneinä.

Tutkittavista kaksi hyötyi terapiasta ilmentäen reaktiivisuus-refleksiivisyys – dimensiolla selvää positiivista muutosta, mutta yksi tutkittavista oli vielä terapian

loputtua melko reaktiivinen. Olennaista muutoksen kannalta oli tutkittavien kyky tarkastella mielen sisäisesti omaa paniikkiaan ja tunteitaan. Tunnistamalla ja symbolisoimalla vaikeat tunteet tietoisuuteen ne voidaan vähitellen omistaa osaksi hyväksyttävää minäidentiteettiä. Vaikeiden tunteiden käsittely uhkasi liiaksi Tepon positiivista minäidentitettiä, mikä herätti hänessä voimakkaan muutosvastarinnan. Minäsysteemin liiallinen jäykkyys estää strukturoidussa lyhytterapiassa edistymisen eikä ryhmäterapiassa voida kiinnittää tarpeeksi huomiota yhden henkilön vastarinnan purkamiseen. Terapian ryhmämuotoisuus ja aikarajoitteisuus ovat ongelmina juuri silloin, kun ryhmässä on eritasoisia psyykkisiä prosessoijia. Myös asiakkaiden motivoituneisuus ja emotionaalisen sitoutumisen taso vaikuttavat ryhmäprosessiin. Terapiaryhmää muodostaessa kannattaisikin foobisen merkitysorganisaation samankaltaisuuden lisäksi kiinnittää huomiota asiakkaiden psyykkisen prosessoinnin tasoon, motivoituneisuuteen ja sitoutumiseen. Tepolla nämä kaikki tekijät olivat heikompia kuin Matilla ja Jussilla.

Tutkimusterapiassa edettiin viiden strukturoidun vaiheen kautta refleksiivisyyttä kohti. Terapia vaiheet edesauttoivat mielestämme hyvin refleksiivisemmän suhtautumistavan omaksumisessa. Vaikka terapia oli strukturoitu, ryhmän puhe liikkui ajoittain terapian kannalta epäoleellisissakin asioissa. Asiakkaita voisikin ohjata enemmän pysymään käsiteltävissä asioissa, jotta yhden henkilön epärelevantti puhe ei vaikuttaisi negatiivisesti toisten asiakkaiden terapeuttiseen työskentelyyn. Positiivisena asiakkaat kokivat sen, että he pystyivät ryhmäterapiassa jakamaan kokemuksiaan toistensa kanssa ja saivat toisiltaan tukea ongelmiinsa.

Kvantitatiiviset mittarit toimivat hyvänä lisämateriaalina ja erityisesti Reaktiivisuusasteikon ja Panic Belief Questionnairen tulokset tukivat melko hyvin laadullisen analyysin tuloksia. Skeemakyselylomakkeen tulokset olivat sensijaan yllättäviä: asiakkaiden useat skeema-alueiden loppupistemäärät olivat nousseet alkumittaukseen nähden ja Tepon pistemäärät olivat odotamattoman alhaiset. Osasyynä alku- ja loppumittausten summapistemäärien ristiriitaisuuteen voi olla se, että kvantitatiivisia mittareita ei annettu asiakkaille heti terapian päätyttyä, vaan ne postitettiin noin kahden kuukauden kuluttua terapian päättymisestä. Tulokset olisivat voineet olla positiivisempia heti terapian jälkeen mitattuina.

Tutkimuksessa käyttämämme reaktiivisuus- ja refleksiivisyyskäsitteet sopivat mielestämme hyvin terapiamuutoksen tutkimiseen ja olivat yhteneviä tutkimuksen taustalla olevan kognitiivis-konstruktiivisen viitekehyksen kanssa. Sisältöanalyysin tuloksena saadut kategoriat mahdollistivat hyvin muutoksen tutkimisen eivätkä kategoriat edellyttäneet suoraviivaista etenemistä, vaan ottivat huomioon myös mahdolliset taantumiset ja pysähtymiset. Esimerkiksi affektiivisten ihmissuhteiden ja oman historian pohtimisen kautta saavutettu refleksiivinen ymmärtäminen ei edellyttänyt pysähtymisen, alkavan ymmärryksen sekä hädän ja turvattomuuden omistajuuden kategorioiden täydellistä saavuttamista.

Laadullisin menetelmin saatuja tuloksia on vaikea todentaa eikä tavoitteena olekaan objektiivisen totuuden saavuttaminen. Laadullisessa tutkimuksessa validiteetin kannalta tutkijoiden tulee kyetä systemaattisesti harkitsemaan aineiston vaihtoehtoisia tulkintoja ja merkittäväksi tulee tutkijoiden kyky muodostaa suhteita aineiston relevanttiin tietoon. Tulosten validiutta tukevat analyysivaiheessa käytetty rinnakkaisarviointi ja yhteisymmärrykseen perustuva tulosten kirjaaminen. Myös kvantitatiiviset mittarit tukevat osaltaan tutkimuksen validiteettiä.

Tulevaisuudessa jonkinlainen päiväkirjatyöskentely olisi hyödyllistä tutkijoille lisäinformaation saamiseksi. Näin tutkijat näkisivät asiakkaiden refleksiivisen prosessoinnin kehittymisen myös istuntojen välillä. Päiväkirjatyöskentely voisi myös motivoida asiakkaita työskentelemään enemmän terapia-istuntojen välillä, mikä todennäköisesti auttaisi heitä parempaan itsetutkiskeluun. Tulevaisuudessa käytettäessä reaktiivisuus-refleksiivisyys –dimensiota muutosprosessin tutkimiseen voisi olla hyödyllistä luotettavuuden kannalta laskea konkreettisesti reaktiivisen ja refleksiivisen puheen välinen suhde, jolloin tuloksena saatavat numeeriset tiedot tukisivat laadullisen tutkimuksen validiteettia.

LÄHTEET

Ahlfors, J. & Saksholm, K. (1997). Paniikkihäiriön kognitiivis-konstruktiivinen ryhmämuotoinen terapia: Behavioraalisesta näkökulmasta kohti konstruktiivista näkemystä. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu –tutkielma.

American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV. Washington, D.C.

Anderson, R.H. (1997). Interpreting Therapeutic Process: A Constructivist Perspective. Journal of Constructivist Psychology, 10, 297-319.

Beck, A.T. & Greenberg, R.L. (1989). Cognitive Therapy of Panic Disorders. American Psychiatric Association, Annual Review of Psychiatry 7.

Clark, D.M., Salkoviskis, P.M., Breitholtz, E., Westling, B.E., Öst, L-G., Koehler, K.A., Jeavons, A. & Gelder, M. (1997). Misinterpretation of Body Sensations in Panic Disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65, 203-213.

Durham, R.C. (1989). Cognitive Therapy of Panic Disorder. In Baker, R. (Ed.), Panic Disorder: Theory, Research and Therapy. (pp. 261-280). Chichester, England: John Wiley & Sons.

Gelder, M.G. (1989). Panic Disorder: Fact or Fiction? Psychological Medicine, 19 (2), 277-283.

Greenberg, R.L. (1989). Panic Disorder and Agoraphobia. In J. Scott, J.M.G. Williams & A.T. Beck. (Ed.), Cognitive Therapy in Clinical Practice. An Illustrative Casebook. (pp. 25-49). New York: Routledge.

Greenberg, L.S. & Paivio, S.C. (1997). Working with Emotions in Psychotherapy. New York: The Guilford Press.

Guidano, V.F. (1986). The Self as Mediator of Cognitive Change in Psychotherapy. In L.M. Hartman & K.R. Blankstein (Ed.), Perception of Self in Emotional Disorders and Psychotherapy. New York: Plenum Press.

Guidano, V.F. (1991). The Self in Process. Toward a Post-Rationalist Cognitive Therapy. New York: The Guilford Press.

Guidano, V.F. & Liotti, G. (1983). Cognitive Processes and Emotional Disorders. A Structural Approach to Psychotherapy. New York: The Guilford Press.

Lepola, U. (1992). Kun paniikki iskee. Vaasa: Oy Fram Ab.

Margraf, J. & Ehlers, A. (1989). Etiological Models of Panic – Psychophysiological and Cognitive Aspects. In R. Bakes (Ed.) Panic Disorder: Theory, Research and Therapy. (pp. 205-231). Chichester: John Wiley & Sons.

Neimeyer, R.A. (1993). An Appraisal of Constructivist Psychotherapies. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61 (2), 221-234.

Stiles, W.B. (1996). Assimilation Analysis. Paper Presented at Valamo, 31 May 1996.

Tesch, R. (1990). Qualitative Research. Analysis Types & Software Tools. New York: The Falmer Press.

Toskala, A. (1991). Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia. Saarijärven Offset Ky.

Toskala A. (1998). Paniikkihäiriön ryhmämuotoinen kognitiivis-konstruktiivinen terapia. Julkaisematonta materiaalia.

Young, J.E. (1990). Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach. Sarasota: Professional Resource Exchange.

KYSELYLOMAKE Nimi:_____

Arvioi asteikolla 1-6, miten seuraavat väittämät kuvaavat sinua itseäsi **ongelmallisessa tilanteessa.**

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.Tunteet tai jokin kehollinen sairaus saavat minusta helposti otteen, ja pelkään, etten voi hallita itseäni.

____ 2. Pystyn selkeästi tunnistamaan tunteeni.

____ 3. Pyrin voimakkaasti kontrolloimaan paniikkitunteeni.

____ 4. Minulle ei ole niin tärkeää, millaisena toiset havaitsevat minut.

____ 5. Minulle turvaa tuottavien ihmisten saavutettavuus ei ole aina välttämätöntä.

____ 6. Pystyn selkeästi ymmärtämään, mistä paniikissani on kysymys.

____ 7. Minun on vaikea kuvailla niitä keinoja, joita käytän hallitakseni paniikkia.

____ 8. Turvan etsiminen jossakin muodossa heijastuu kaikissa ihmissuhteissani.

____ 9. En ymmärrä, miten varhaisemmat ihmissuhteeni olisivat voineet vaikuttaa paniikkini syntymiseen.

____ 10. Uskon, että tulen aina olemaan voimaton hallitsemaan paniikkiani.

____ 11. Luotan siihen, että pystyn hallitsemaan myös vaikeat tunteeni ja oman kehoni.

____ 12. Minun on vaikea havaita, mitä tunteita todella tunnen.

____ 13. Annan paniikinomaisten tunteitteni tulla esiin.

____ 14. Minulle on tärkeää antaa itsestäni varma ja pärjäävä kuva muille.

____ 15. On tärkeää, että saatavillani on minulle turvallinen ihminen.

____ 16. En ymmärrä, mistä paniikissani on kysymys.

____ 17. Ollessani paniikissa voin vaihtelevasti käyttää eri tapoja hallita sitä.

____ 18. Vaikka muut ihmiset ovat minulle turvallisuuden kannalta tärkeitä, pystyn selviytymään itsenäisesti.

____ 19. Jos minulla ei olisi tällaista paniikkia, olisin elämääni varsin tyytyväinen.

____ 20. Ymmärrän paniikkiani varhaisempien ihmissuhteiden pohjalta.

____ 21. Haluan toimia muista riippumatta.

____ 22. Huomaan toistuvasti pyrkiväni käyttämään samoja keinoja paniikkini hallitsemisessa.

____ 23. Uskon, että pystyn tulevaisuudessa olemaan uudenlaisessa suhteessa paniikkiini.

Nimi _____ Pvm _____

Ole hyvä ja arvioi asteikolla 1-6, kuinka vahvasti uskot seuraaviin väitteisiin.

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. Paniikkikohtauksen saaminen jossain tilanteessa tarkoittaa, että tulen varmasti saamaan sen myös uudestaan siinä tilanteessa.

____ 2. Paniikkikohtausten saaminen tarkoittaa, että olen heikko, vajavainen tai huono.

____ 3. Jos ihmiset näkevät minun saavan paniikkikohtauksen, he eivät enää kunnioita minua.

____ 4. Tulen saamaan elämääni rajoittavia paniikkikohtauksia koko loppuelämäni.

____ 5. Fyysinen ponnistelu paniikkikohtauksen aikana voi aiheuttaa minulle sydänkohtauksen tai kuoleman.

____ 6. Paniikkikohtausten saaminen tarkoittaa, että minussa on jotain pahasti vialla.

____ 7. Olen turvassa ainoastaan, jos voin kontrolloida jokaista tilannetta, jossa olen.

____ 8. En voi koskaan unohtaa paniikkikohtauksia ja nauttia elämästäni.

____ 9. Jos minun täytyy jonottaa tai istua paikoillaan, on hyvin mahdollista, että menetän kontrollini, rupean kirkumaan, pyörryn tai rupean itkemään.

____ 10. Minussa on vialla jotain sellaista, jota lääkärit eivät ole vielä löytäneet.

____ 11. Minun täytyy olla varovainen tai muuten jotain kauheaa tapahtuu.

____ 12. Jos en enää pelkää paniikkikohtauksia, saattaisin jättää huomiotta muut oireet, jotka ovat vaarallisia.

____ 13. Jos lapseni (tai muut läheiseni) näkevät minun saavan paniikkikohtauksia, he tulevat pelokkaiksi ja epävarmoiksi.

____ 14. Minun täytyy tarkkailla kehoni reaktioita tai muuten saan paniikkikohtauksen.

____ 15. Liiallinen itkeminen voi aiheuttaa sydänkohtauksen.

____ 16. Oireiden ilmaantuessa minun täytyy paeta tilanteesta tai jotain kauheaa tapahtuu.

___ 17. Ahdistusta on vain niin paljon kuin sydämeni kestää.

___ 18. Ahdistusta on vain niin paljon kuin hermojärjestelmäni kestää.

___ 19. Ahdistus voi johtaa kontrollin menettämiseen ja jonkin kauhean tai hävettävän asian tekemiseen.

___ 20. Tunteeni (ahdistus, viha, suru tai yksinäisyys) voivat tulla niin voimakkaiksi, etten saata kestää niitä.

___ 21. Paniikki autolla ajamisen tai liikenneruuhkaan juuttumisen aikana saattaa aiheuttaa onnettomuuden.

___ 22. Paniikkikohtaus voi aiheuttaa minulle sydänkohtauksen.

___ 23. Paniikkikohtaus voi tappaa minut.

___ 24. Paniikkikohtauksen vuoksi voin tulla hulluksi.

___ 25. Pienikin ahdistus tarkoittaa sitä, että saatan joutua mitä pahimman paniikin valtaan.

___ 26. Saatan kokea jonkin kauhistuttavan tunteen, joka ottaa minut kokonaan haltuunsa.

___ 27. Vihan ilmaiseminen voi johtaa kontrollin menettämiseen tai riidan aiheuttamiseen.

___ 28. Voin menettää ahdistuksen kontrollin ja kaikki ajatukseni jumiutuvat.

___ 29. Voi olla vaarallista jatkaa arkielämän askareita paniikkikohtauksen aikana.

___ 30. Minun täytyy olla lähellä kumppaniani, jotta olisin suojassa paniikilta.

___ 31. En tule yksin toimeen paniikintunteideni kanssa.

___ 32. "Turvasysteemini" täytyy olla koko ajan tavoitettavissa tai muuten voi tapahtua jotain katastrofaalista

___ 33. En voi tehdä muiden aikuisten tekemiä asioita - esim. odottaa jonossa, istua liikenneruuhkassa, pitää puhetta, matkustaa pois kotoa.

____ 34. Ainoastaan alkoholi tai rauhoittavat lääkkeet voivat viedä ahdistukseni pois.

____ 35. Kaukana kotoa tai turvankohteesta oleminen aiheuttaa kohtaukseni.

____ 36. Jos en voi täydellisesti kontrolloida ahdistustani, olen epäonnistuja.

____ 37. Jos en ota rauhoittavia lääkkeitä paniikkioireiden aikana, kuolen tai saan sydänkohtauksen.

____ 38. En ole toimintakykyinen, jos olen vähänkin ahdistunut tai minulla on paniikkikohtaus.

____ 39. Jos en enää pelkää paniikkikohtauksia, minun täytyy selvittää muita ongelmia, joita en ole valmis käsittelemään.

____ 40. Jos saan äkillisen ajatuksen tehdä jotain harmittavaa tai hullua, voin hyvinkin tehdä sen.

____ 41. Jos mahdollisesti tuntisin oloni epämiellyttäväksi, onnettomaksi tai ahdistuneeksi, olen paremmassa asemassa ollessani lähellä henkilöä, joka voi auttaa minua.

____ 42. Minun täytyy koko ajan kiirehtiä välttääkseni paniikkikohtauksen.

Kyselylomake

Nimi:_____ Päivämäärä:_____

Ohjeet:

Tämä lomake sisältää 123 väittämää, joilla ihmiset saattavat kuvata itseään. Ole hyvä ja lue väittämät yksitellen. Luettuasi väittämän arvioi, miten hyvin se kuvaa sinua. Kun olet epävarma, päätä sen mukaan, miltä sinusta tuntuu eikä sen mukaan, mitä saattaisit pitää järkevimpänä.
Kunkin väittämän kohdallla valitse vaihtoehdoista 1-6 se, joka kuvaa parhaiten sinua elämäsi aikana ja merkitse vaihtoehdon numero tyhjään tilaan väittämän eteen. Jos haluat, voit myös korjata väittämää vielä paremmin sinuun sopivaksi.

Arviointiluokat:

1.Ei ole sopinut minuun koskaan elämässäni.

2.On sopinut jossain vaiheessa minuun, mutta enimmäkseen ei.

3.Sopii minuun juuri nyt, mutta ei yleensä.

4.On sopinut kohtalaisesti minuun suurimman osan elämästäni.

5.On sopinut hyvin minuun suurimman osan elämästäni.

6.On sopinut täysin minuun lähes aina.

Esimerkki:

[4] Murehdin siitä, että ihmiset eivät pidä minusta.

Autonomia (itsenäisyys)

I. Riippuvuus

_____ 1. En tunne olevani kykenevä selviytymään omin päin.

_____ 2. Tarvitsen muiden apua selviytyäkseni.

_____ 3. Minusta tuntuu, että en tule kovin hyvin toimeen omillani.

_____ 4. Uskon, etttä muut ihmiset voivat huolehtia minusta paremmin kuin minä itse.

_____ 5. Minulla on vaikeuksia selvitä uusista tehtävistä, ellei minulla ole jotakuta opastamassa.

_____ 6. Pidän itseäni muista riippuvaisena henkilönä.

II.Yksilöitymisen puute / Alistuminen

_____ 7. Annan muiden ihmisten "pitää päänsä".

_____ 8. Jos tekisin, mitä haluan, niin etsin vain itselleni pelkkiä vaikeuksia.

_____ 9. Tuntuu siltä, että minulla ei ole muuta mahdolli suutta, kuin antaa periksi toisten ihmisten toiveille.

_____ 10.Mielestäni muiden tarpeet ovat tärkeämpiä kuin omani.

_____ 11.Ihmissuhteissani annan ohjat toiselle.

_____ 12.Minusta on vaikeata olla oma itseni toisten ihmisten seurassa.

_____ 13.En todellakaan tiedä, mitä haluan.

_____ 14.En voi ilmaista kiukkuani, koska toiset eivät hyväksyisi minua tai jättäisivät minut.

_____ 15.Minusta tuntuu, että elämäni suurimmat päätökset eivät ole olleet todella omiani.

_____ 16.Tunnen syyllisyyttä, koska en täytä toisten odotuksia tai aiheutan pettymyksen heille.

_____ 17.Annan enemmän muille ihmisille kuin saan heiltä takaisin.

_____ 18.Olen huolissani, miellytänkö muita ihmisiä.

_____ 19.En voi ilmaista kaikkea sitä vihaa ja ärtymystä, joka sisälläni liikkuu.

_____ 20.Minulla on vaikeuksia vaatia, että oikeuksiani kunnioitetaan ja tunteeni otetaan huomioon.

III.Haavoittuvuus vaikeuksien tai sairauden kohdatessa

_____ 21.En voi välttää tunnetta, että jotain kauheaa tu lee tapahtumaan.

_____ 22.Minusta tuntuu, että jokin onnettomuus (luonnonmullistus, rikos, vararikko tai sairaus) voi iskeä minä hetkenä tahansa.

_____ 23.Olen huolissani, että minusta tulee koditon tai irtolainen.

_____ 24.Olen huolissani siitä, että kimppuuni tullaan hyökkäämään.

_____ 25.Olen hyvin tarkka rahan kanssa, muutoin saatan joutua puille paljaille.

_____ 26.Välttääkseni sairastumisen tai loukkaantumisen ryhdyn erilaisiin varotoimiin.

_____ 27.Olen huolissani, että menetän kaikki rahani ja minusta tulee rutiköyhä.

_____ 28.Pelkään, että minulle on kehittymässä vakava sairaus, vaikka lääkäri ei olekaan todennut mitään erityistä.

_____ 29.Olen hyvin pelokas ihminen.

_____ 30.Valisen mieluummin varman tai tutun tavan, kuin riskeeraan.

_____ 31.Pohdin maailmassa tapahtuvia pahoja asioita kuten rikoksia, saastumista, lamaa ja niin edelleen.

IV. Itsekontrollin menettämisen pelko

_____ 32.Pelkään menettäväni kyvyn hallita tekemisiäni.

_____ 33.Minusta tuntuu usein siltä, että taidan tulla hulluksi.

_____ 34.Minusta tuntuu usein, että saan ahdistuskohtauksen.

_____ 35.Pelkään, että alan hikoilla tai punastella muiden ihmisten nähden.

_____ 36.Usein tunnen olevani hillittömän itkun partaalla.

_____ 37.Olen huolissani siitä, etten kykenisi vastustamaan seksuaalisia halujani.

_____ 38.Pelkään vahingoittavani jotakuta ruumiillisesti tai henkisesti, jos menetän itsehillintäni.

_____ 39.Minusta tuntuu, että minun täytyy hallita tunteitani ja mielijohteitani tai muutoin todennäköisesti tapahtuu jotain pahaa.

Liittyneisyys

V.Emotionaalinen deprivaatio (menetykset tunteiden tasolla)

_____ 40.Ei ole ketään, joka vastaisi tarpeisiini.

_____ 41.En saa tarpeeksi rakkautta ja huomiota.

_____ 42.Minulla ei ole ketään, jolta saisin tarvitessani neuvoa ja henkistä tukea.

_____ 43.Minulla ei ole ketään, joka hoivaisi minua, olisi kanssani tai todella välittäisi siitä, mitä minulle tapahtuu.

_____ 44.Minulla ei ole ketään, joka haluaisi tulla lähelleni ja olla paljon kanssani.

_____ 45.Voisin kadota maan päältä ilman, että kukaan tosissaan kaipaisi minua.

_____ 46.Ihmissuhteeni ovat loppujen lopuksi pinnallisia.

_____ 47.Minusta tuntuu, että en ole erityisen tärkeä kenellekään.

_____ 48.Kukaan ei todella kuuntele tai voi ymmärtää pohjimmaisia tunteitani ja tarpeitani.

VI.Hylkääminen/menetys

_____ 49.Minut on tuomittu olemaan aina yksin.

_____ 50.Pelkään jonkun rakastamani ihmisen kuolevan kohta, vaikka hänellä ei olekaan mitään erityistä sairautta.

_____ 51.Huomaan takertuvani itselleni läheisiin ihmisiin.

_____ 52.Pelkään itselleni läheisten ihmisten jättävän tai hylkäävän minut.

_____ 53.En voi olla varma, että saan henkistä tukea ihmisiltä silloin, kun tarvitsen sitä.

_____ 54.Minusta tuntuu, että tärkeät ihmissuhteeni eivät kestä, vaan katkeavat.

VII.Epäluottamus

_____ 55.Minusta tuntuu, että monet ihmiset haluavat loukata minua ja yrittävät hyötyä minusta.

_____ 56.Minun täytyy suojautua toisten ihmisten hyökkäyksiltä ja nöyryytyksiltä.

_____ 57.Hyökkäys on paras puolustus.

_____ 58.Minun on maksettava saamani kohtelu samalla mitalla takaisin.

_____ 59.Minun on oltava jatkuvasti varuillani muiden läsnäollessa.

_____ 60.Jos joku käyttäytyy minua kohtaan ystävällisesti, arvelen hänellä olevan taka-ajatuksia.

_____ 61.On vain ajan kysymys, milloin joku pettää minut.

_____ 62.Useimmat ihmiset ajattelevat vain itseään.

_____ 63.Minun on hyvin vaikea luottaa muihin ihmisiin.

_____ 64.Epäilen suuresti toisten ihmisten tarkoitusperiä.

VIII. Sosiaalinen eristäytyminen/vieraantuminen

_____ 65.En sovi muiden joukkoon.

_____ 66.Olen pohjimmiltani erilainen kuin muut.

_____ 67.En kuulu mihinkään, olen kuin yksinäinen susi.

_____ 68.Tunnen vieraantuneeni muista ihmisistä.

_____ 69.Tunnen olevani eristäytynyt ja yksin.

Itsearvostus

IX.Puutteellisuus/ vaille rakkautta jääminen

_____ 70.Kukaan haluamani mies/nainen ei voisi rakastaa minua nähtyään puutteellisuuteni.

_____ 71.Kukaan haluamani mies/nainen ei haluaisi jäädä luokseni, jos hän tuntisi todellisen minäni.

_____ 72.Olen perustaltani virheellinen ja vajavainen.

_____ 73.Vaikka kuinka kovasti yrittäisin, en voi saada ketään merkittävää miestä/naista kunnioittamaan mi nua tai pitämään minua arvokkaana.

_____ 74.En ole muiden rakkauden, huomion tai kunnituksen arvoinen.

X. Miellyttävyys/ viehättävyys

_____ 75.En ole seksuaalisesti puoleenivetävä.

_____ 76.Olen liian lihava.

_____ 77.Olen ruma.

_____ 78.En kykene ylläpitämään kunnollista keskustelua.

_____ 79.Olen muiden seurassa tylsä ja pitkästyttävä.

_____ 80.Ihmiset, joita arvostan, eivät halua olla kanssa-ni tekemisissä sosiaalisen asemani vuoksi (esim. tulot, koulutustaso, ura)

_____ 81.Muiden seurassa en koskaan tiedä, mitä sanoa.

_____ 82.Muut eivät halua minua seuraansa.

XI. Kykenemättömyys/epäonnistuminen

_____ 83.En osaa tehdä oikeastaan mitään yhtä hyvin kuin muut.

_____ 84.Olen kelvoton.

_____ 85.Useimmat ihmiset ovat pystyvämpiä kuin minä.

_____ 86.Munaan kaiken mihin ryhdyn

_____ 87.Olen kömpelö.

_____ 88.Olen epäonnistuja.

_____ 89.Jos luotan omaan harkintakykyyni, teen vääriä päätöksiä.

_____ 90.Minulta puuttuu niin sanottua maalaisjärkeä.

_____ 91.Arvostelukykyyni ei ole luottamista.

XII. Syyllisyys/rankaisu

_____ 92.Olen pohjimmiltani paha ihminen.

_____ 93.Ansaitsen tulla rangaistuksi.

_____ 94.En ansaitse mielihyvää ja onnellisuutta.

_____ 95.Tehdessäni virheen ansaitsen kovan arvostelun ja rangaistuksen.

_____ 96.En helposti vapauta itseäni vastuuusta tai selittele virheitäni.

_____ 97.Tunnen itseni hyvin syylliseksi tekemieni virheiden vuoksi.

_____ 98.En näytä pystyvän elämään uskonnollisten tai moraalisten periaatteitteni mukaisesti, vaikka kuinka yrittäisin.

_____ 99.Tunnen usein syyllisyyttä tietämättä miksi.

XIII. Häpeä/nolostuminen

_____ 100.Joudun nöyryytetyksi epäonnistumisteni ja puutteideni vuoksi.

_____ 101.Olen niin huono, etten voi paljastaa epäonnistumisiani muille.

_____ 102.Jos muut saisivat selville puutteeni, en voisi katsoa heitä silmiin.

_____ 103.Minua nolottaa usein muiden seurassa, koska en ole heidän veroisensa.

_____ 104.Olen ujo ja tarkkailen itseäni muiden seurassa.

XIV.Joustamattomat vaatimukset

_____ 105.Minun pitää olla paras kaikessa; en hyväksy toiseksi jäämistä.

_____ 106.Ponnistelen pitääkseni lähes kaiken täydellisessä järjestyksessä.

_____ 107.Minun on näytettävä mahdollisiman hyvännäköiseltä koko ajan.

_____ 108.Yritän tehdä parhaani; vähempi ei kelpaa.

_____ 109.Minulla on niin paljon tehtävää, että ei ole juuri aikaa rentoutua kunnolla.

_____ 110.Juuri mikään, mitä teen, ei ole riittävän hyvää; aina on varaa parantaa.

_____ 111.Minun on täytettävä kaikki velvollisuuteni.

_____ 112.Otan jatkuvasti paineita siitä, että saan asiat hoidetuiksi.

_____ 113.Ihmissuhteeni kärsivät, koska "piiskaan" itseäni eteenpäin niin kovasti.

_____ 114.Terveyteni kärsii, koska joudun niin koville yrittäessäni tehdä kaiken niin hyvin.

_____ 115.Jotta voisin täyttää vaatimukseni, uhraan usein oman mielihyväni ja onnellisuuteni.

XV.Tekojen oikeutus/riittämättömät rajat

_____ 116.Minun on vaikeata sietää kielteistä vastausta, kun haluan jotain muilta ihmisiltä.

_____ 117.Usein vihastun tai ärsyynnyn, jos en saa, mitä haluan.

_____ 118.Olen erityistapaus eikä minun pitäisikään hyväksyä monia muille asetettuja rajoituksia.

_____ 119.Vihaan sitä, että minua rajoitetaan tai estetään tekemästä, mitä haluan.

_____ 120.Minun on vaikea hyväksyä joitakin puolia elämässäni, jotka eivät ole kuten haluaisin, vaikka toisaalta elämäni on ulkoisesti kunnossa.

_____ 121.Minun on vaikea lopettaa ryypiskelyä, tupakointia,ylensyöntiä tai muuta vastaavaa.

_____ 122.Minulla ei näytä olevan itsekuria tehdä loppuun rutiinimaisia tai tylsiä tehtäviä.

_____ 123.Annan usein vallan tunteilleni ja mielijohteilleni, mistä syystä joudun vaikeuksiin tai loukkaan muita ihmisiä.

Developed by Jeffrey Young, PhD and Gary Brown, MEd, 1989
Cognitive Therapy Center of New York

Suomentanut 1993: Timo Auvinen, Antti Hiipakka, Irma Karila, Kristiina Poutala ,Jyrki Saarioja, Jukka Salkosalo, Pauli Tossavainen.

Used by permission of Jeffrey Young.

Ryhmäterapian lähtökohdat

Alttiuteen kokea paniikkia on olemassa monia syitä. Ne voivat liittyä meidän hermostomme yksilöllisiin ominaisuuksiin ja myös erilaisiin ulkoisiin stressitekijöihin. Erilaiset keskushermostoa aktivoivat aineet voivat myös laukaista paniikin kokemista.

Paniikille psykologisesti on ominaista, että ihminen pelkää oman psyykkensä tai kehonsa hallinnan menetystä. Psyykkisen hallinnan menetyksen tyyppilisinä ilmentyminä ovat pelot tehdä jotakin sellaista, johon liittyy häpeää tai jotain kauhistuttavaa. Kehon hallinnan menetyksen uhka liittyy usein pelkoihin, että tulee jokin yht'äkkinen sairauskohtaus, pyörtyminen ja tajuttomuus. Monia muitakin sekä psyykkisiä että kehollisia ilmentymiä voi esiintyä. **Näille kaikille on psykologisesti keskeisintä tunne siitä, ettei ole" isäntä"omasssa sielussa ja kehossa.**

Tämän ryhmäterapian tavoite on palauttaa takaisin menettyä isännyyttä sielussa ja kehossa!

Esitettyyn tavoitteeseen pyritään seuraavilla tavoilla:

1. Oppimalla tuntemaan tuon vieraan isännän, joka pyrkii meitä nyt hallitsemaan

* Tämän tuntemisen rakentamisessa tarkastelemme meidän sisäisen maailmamme niitä tapahtumia, joka esiintyvät meidän kunkin paniikissa.
* Sisäisiä tapahtumia tutkailemme ottamalla tarkastelun kohteeksi ne tunteet ja ajatukset, jotka liittyvät paniikin alkamiseen, sen jatkumiseen ja loppumiseen.
* Näin saamme paremmin näkyviin sen, mikä on meidän suhteemme itseemme ja siihen maailmaan, jossa elämme.

Jotta jotakin voi paremmin hallita on keskeistä, että sen oppii paremmin tuntemaan!

2. **Ymmärtämällä, mikä on olennaista ja keskeistä paniikissa ja miksi koemme kyseistä tunnetta**

* Kun tutkimme mielemme sisäisiä tapahtumia paniikin yhteydessä, voimme ehkä havaita, että olemme hyvin herkkiä erilaisille tunteille ja niihin liittyville kehollisille tuntemuksille. Me pyrimme voimakkaasti kontrolloimana tunteitamme.
* Voimme ehkä löytää hyvin voimakasta turvattomuuden kokemista paniikin yhteydessä.
* Me pyrimme varmistamaan turvallisuuttamme siten, että olisi aina jokin turvapaikka tai turvallinen henkilö.
* Me emme pohjimmiltaan pysty kohtamaan ja olemaan sinua turvattomuuden kokemusten kanssa

Myöhemmin voimme paniikin sijasta puhua turvattomuudesta ja siihen liittyvästä hädästä.

3. Rakentamalla uudenlaista suhdetta paniikin/turvattomuuden kokemuksiin

* Kun olemme kauhistuneet vierasta isäntäämme (paniikkia), pyrimme nyt suhtautumaan siihen tuttavallisemmin uusien ajatustemme kautta
* Olemme myös pyrkineet pakenemaan vieraan isännän valtaa ja nyt yritämme tulla sen kanssa sinuksi ja näin palauttamaan omaa valtaa/ eli paon sijasta uskallamme olla isäntämme (paniikin) kanssa keskusteluyhteydessä.

Jotta voisi tulla uusi suhde paniikkiin, se edellyttää tämän kokemisen kohtaamista pakenemisen sijasta!

3. Näkemällä, miten sielumme vieras isännyys näyttäytyy meidän elämässämme ja erityisesti keskeisissä ihmissuhteissamme

* Tarkastelemalla, miten olemme suhteessa niihin ihmisiin, jotka ovat meille tärkeitä.
* Näkemällä näissä ihmissuhteissa, kuinka toisaalta haluasimme olla oman sielumme isäntiä ja toisaalta tarvitsemme paljon suojaa muilta.

Jotta voisimme rakentaa enemmän oman sielumme herruutta, on olennaista nähdä, miten tämä vieraan isännän valta näkyy meidän keskeissä tunnesuhteissamme.

4. Ymmärtämällä, miten meidän vieras isäntämme on elämänhistoriamme kuluessa päässyt valtaan

* Pyrkimällä oman historiamme ihmissuhteiden kautta ymmärtämään vieraantumista omista tarpeistamme ja tunteistamme.
* Näkemällä sen, miten ehkä liian varhain ja liian yksin olemme pyrineet oman sielumme herruuteen.

Jotta voisimme saada omat uudet ponnistelut mielekkääksi, on olennaista ymmärtää niiden merkitys koko elämänkaaren näkökulmasta.

TUTUSTUMINEN SISÄISEEN MAAILMAAMME

Sisäisessä maailmassamme on kaksi kieltä, joita voisi nimetä järjen ja sydänmen kieliksi. Järjen kieli on kaikenlaista selittämistä ja se on kaikkea sitä, mitä meihin on rakentunut sen perusteella, miten olemme oppineet näkemään itsemme toisten kautta; eli mitä meiltä odotetaan, vaaditaan ja mitä sitten olemme myös itse alkaneet vaatia itseltämme. Järjen kieli on ajatuksia. Sydänmenkieli on tunteita ja tuntemuksia. Tämä kieli kertoo siitä, miten välittömästi koemme erilaisia asioita.

Paniikissa on ominaista, että meidän on vaikea kuunnella itsessämme negatiivisia tunteita ja kehollisia tuntemuksia. Meidän on vaikea kuunnella esimerkiksi turvattomuuden ja avuttomuuden tunnetta. Sen sijaan pyrimme sen torjuman itsestämme tai pakenemme sitä. Me havaitsemme erilaisia kehollisia reaktioita vaarallisina; meitä välittömästi uhkaavina. Vastaavasti näiden tunteiden ja kehollisten tuntemusten yhteydessä liikkuvat ajatukset selittävät meille, että jokin uhkaa meitä, meidän on etsittävä välittömästi turvaa tai paettava jostakin tilanteesta.

Tunteisiin ja tuntemuksiin sekä niihin liittyviin ajatuksiin tutustuminen:

Keskity palauttamaan mieleesi jokin lähimenneisyyden tilanne, jossa aloit kokea paniikkia ja siihen liittyviä tunteita ja tuntemuksia. Kirjoita näitä tunteita ja tuntemuksia paperille. Kirjoita myös tunteisiin liittyviä toimintapyrkimyksiä eli mitä halusit tehdä tai pelkäsit tekeväsi sekä mahdollisia mielikuvia. Tämän jälkeen yritä palauttamaan mieleen, millainen ajatus liikkui kunkin tunteen ja kehollisen tuntemuksen yhteydessä. Esimerkiksi:

Tunteet ja tuntemukset	*Ajatukset*
Epävarmuus, huimaus	Voin pyörtyä/ voin menettää tajuntani/ jotain hirveää tapahtuu
Pakokauhu	Minun päästävä heti pois (ulos)/ en voi kestää Minun on heti löydettävä joku turvallinen ihminen
Sydän hakkaa	Voin saada sydänkohtauksen

On tärkeää saada tämä sisäinen tapahtuma, joka liittyy paniikkiin mahdollisimman selkeästi esille.

LIITE 5

Miten ymmärrämme paniikin ja miksi paniikki esiintyy?

Kun olemme tutustuneet omaan paniikkiimme tunteina, ajatuksina, mielikuvina ja toimintayllykkeinä sekä näiden välisiin suhteisiin, voimme pyrkiä ymmärtämään paniikkia uudesta näkökulmasta. Seuraavassa on esitelty tätä näkökulmaa, niinkuin se kaikista tyypillisemmin voidaan esittää. Olennaista on kuitenkin, että sinä paneudut omaan paniikkisi ja yrität ymmärtää ja selittää sitä juuri omista lähtökohdistasi ja siitä, mitä olet löytänyt mielestäsi paniikin kokemisen yhteydessä.

Miten paniikki rakentuu?

Lähtökohtana on määrättyihin yhteyksiin liittyvä hälytys. Kyse voi olla kehollisesta tuntemuksesta, jonka aistit hyvin herkästi tai olet yksin jossakin tilanteessa, jonka koet turvattomaksi (avoin tai korkea paikka, väkijoukko, jokin rajoitettu ja suljettu tila jne). Paniikin tunne sisältää välittömän tulkinnan, että jotain kauheaa tapahtuu minulle: kuolen, pyörryn, saan sydänkohtauksen, menetän oman hallintani, teen jotain kauheaa, sekoan jne. Tällaisen tunteen totuus on hyvin ehdoton ja voimakas ja sinä pyrit välittömästi hallitseman ja kontrolloimaan itseäsi ja jos mahdollista pakenemaan kyseisestä tilanteesta johonkin turvalliseen paikkaan tai turvallisen ihmisen luo.

Näin tavallisin vastaus kysymykseen, miten paniikki rakentuu, voidaan tiivistää seuraavaan muotoon: Me tulkitsemme ulkoisen tilan ja/tai sisäisen tuntemuksen uhkana omalle kontrollimme ja turvallisuudellemme emmekä me luota itseemme ja omiin tunteisiimme, vaan joudumme hädän valtaan ja pyrimme pakonomaisesti kontrolloimaan kyseistä sisäistä tilaa. Samalla pakenemme tai etsimme jotain turvaa tuottavaa.

Miksi paniikki rakentuu?

Edellä on osin myös vastattu otsikon kysymykseen. Tämän vastauksen eri puolet voidaan rakentaa esimerkiksi seuraavalla tavalla.

1. Meidän on vaikea kohdata ja käsitellä sisällämme pelkoa, turvattomuutta ja hätää. Niihin liittyvä hyvin tunnevaltainen ja uhkaava sisältävä totuus hallitsee meitä. Pelko, turvattomuus ja hätä ovat tunteita, joiden välittämää totuutta me pidämme ehdottomana ja käsin kosketeltavana. Jos pelkäämme kuolemaa, me koemme, että me varmaankin kuolemme. Kyse ei ole vain tunteesta, vaan tunteen uhka on äärimmäisen todellinen.
2. Meidän paniikkimme säilyy ja jatkuu, koska tavallisesti ainoa keino hallita koettua uhkaa on tunteiden ja tuntemusten kontrolli tai läheisiin turvautuminen. Me emme uskalla yksin tuntea ja kohdata tunteitamme ja luottaa niihin.
3. Paniikkimme säilyy ja jatkuu, koska olemme herkistyneet näille uhkaaville tunteille ja tuntemuksille. Samalla, kun kontrolloimme niitä jatkuvasti, me olemme niiden suhteen herkän valppaita eli "sisäiset anturit" ovat äärimmäisen viritettyjä. Olemme paniikin kehässä.
4. Me pidämme helposti itseämme jotenkin heikkoina, avuttomina paniikkimme vuoksi ja pyrimme sitä kontrolloimaan ja salaamaan muilta paitsi aivan läheisiltä ihmisiltä. Siihen voi liittyä myös häpeän kokemista eli ajatus, että olen jotenkin puutteellinen, koska koen tällaista.

Kaikki tämä myös valpastaa meitä kontrolloimaan itseämme ja meidän vaikea mitenkään jakaa pelon, hädän ja turvattomuuden tunteita muiden kanssa, emme luota toisiin ihmisiin tässä suhteessa.

Liite 6

SISÄISEN MAAILMAN KOHTAAMINEN

Olemme edellä ymmärtäneet paniikin äärimmäisenä hädän ja turvattomuuden kokemuksena, jota kuitenkin pyrimme pakonomaisesti hallitsemaan tai pakenemaan. Hädän ja turvattomuuden viestit ovat meille paniikissa ylivoimaisia kestettäväksi. Lisäksi saatamme pitää itseämme edellisessä yhteydessä jotenkin heikkona ja siksi meidän on kätkettävä ja kontrolloitava turvattomuus ja hätä. Tavallisesti ihminen kokiessaan esimerkiksi kontrollin menettämisen tunnetta luottaa siihen, että kyseessä on tunne, joka tuntuu vaikealta, mutta sen kanssa voi elää yhteiseloa.

Sisäisen maailman uudenlainen kohtaaminen edellyttää kahta asiaa:
*** Uudenlaista tunteiden ja tuntemusten tulkintaa ja uutta suhdetta niihin.**
*** Näiden tunteiden ja tuntemusten rohkeampaa kokemista pakenemisen sijasta.**
Edelliset tarkoittavat seuraavia asioita:

1. Uskallusta edes pieneksi hetkeksi pysähtyä "kuuntelemaan omaa paniikintunnetta". Samassa yhteydessä voi rakentaa sisäistä keskustelua itsensä kanassa esimerkiksi seuraavassa muodossa: minä koen nyt vaikeaa hädän ja turvattomuuden tunnetta ja yritän luottaa tähän tunteeseen/ se on minun sisälläni ja voi luottaa siihen.

2. Pyrkiä olemaan oman hädän ja turvattomuuden kumppani eikä sen orja. Voit pitää kiinni tunteestasi ja ikäänkuin kuljettaa sitä sisälläsi.

3. Uskallus omistaa oma tunne osaksi itseä. Tunne voi olla hyvin voimakas, mutta tunne on kuitenkin aina ihmisen ominta sisäistä maailmaa. Vaikeankin tunteen kuten hädän ja turvattomuuden voi nähdä omana tapana kokea määrättyjä tilanteita.

4. Sinun tunteesi ei ole ainutkertainen, vaan uskallat turvattomuuden yhteydessä nähdä, että toisilla ihmisillä on erilaisia tunteita ja myös turvattomuutta eli se on yksi ihmisiä yhdistävä perustunne.

5. Voit rakentaa turvattomuudesta vertauskuvan esimerkiksi seuraavassa muodossa: Se on sisäinen "pyörre tai mielen tornaado", joka tuntuu vaikealta, mutta voit astua tämän tornaadon sisältä sen viereen ja ikäänkuin kulkea rinnalla luottaen siihen ja keskustelleen sen kanssa.

6. Voit myös ajatella, että sinä haluan " leikitellä" tämän tunteeni kanssa eli ottaa siihen liittyen rooleja/ voin esittää itseäni äärettömän turvattomana, avuttomana jne. Korostaen tahdonalaisesti erilaisia tuntemuksia, voit saada niihin paremman kosketuksen.

ALA LUOTTAA NIIHIN TUNTEISIIN JA TUNTEMUKSIIN, JOITA OLET TÄHÄN SAAKKA PAENNUT !

Paniikki ja läheiset ihmissuhteet

Kun olemme edellä ymmärtäneet paniikin kokemisen äärimmäisenä turvattomuutena ja hätänä, niin siihen liittyy myös voimakas pyrkimys etsii turvaa. Koska kuitenkin tällaista turvattomuutta paniikista kärsivä pitää "heikkoutena", hän voi tavallisesti turvautua vain tuttuihin henkilöihin. Turvattomuuden ohella voimme löytää paniikista usein ja varsin vastakkaisen pyrkimyksen olla itsenäinen ja rohkea.

Ensimmäisessä pyrkimyksessä on kyse siitä, ettei voi luottaa omaan selviytymiseen ja kontrolliin ja toisen tuki usein merkittävästi helpottaa tätä tilannetta. Tämän vuoksi paniikki tavallisesti herääkin, kun henkilö on yksin tai etääntyy pois jostakin turvallisesta paikasta. Monilla paniikkikohtaus helpottuu turvallisessa paikassa ja ihmissuhteessa.

Toisessa pyrkimyksessä on kyse siitä, että ihminen pohjimmiltaan haluaisi olla itsenäinen ja riippumaton. Kun sen kuitenkin on hädän ja turvattomuuden tiloissa vaikeaa, on keskeistä saada säädellä omaa erillisyyttään niillä ehdoilla, joilla se on mahdollista.

Nämä kaksi pyrkimystä muodostavat helposti ristiriidan, koska kyse on tavallaan siitä, että samalla haluaa olla riippuvainen ja riippumaton ja niiden yhteensovittaminen on vaikeaa. Yritä mietti, miten nämä kaksi pyrkimystä näyttäytyy sinulle läheisissä tai muuten tärkeissä ihmissuhteissa: kun tutustut johonkin ihmiseen, kun tästä ihmissuhteesta tulee tavalla tai toisella tärkeä tai, jos tämä ihmissuhde loppuu. Ota tarkastelun kohteeksi elämäsi tämän hetkeen tärkein kiintymyssuhde, kaverisuhde tai vastaava.

Mitä tällainen tarkastelu hyödyttää?
Sen avulla voi ehkä nähdä, että toisaalta turvallisuuteen ja toisaalta itselliseen pärjäämiseen liittyvät asiat ovat elämässäsi hyvin keskeisiä. Ne ohjaavat varsin paljon sinun elämääsi. Voit pyrkiä ihmissuhteissasi saattamaan näitä kahta puolta itsessäsi lähemmäksi toisiaan, kun pystyt niitä hyvin havaitsemaan:

* Toisaalta uskallat olla avonaisemmin turvautuva ja apua pyytävä sekä suhteessa lähimpiisi että myös muihin ihmisiin.

* Toisaalta sinun ei tarvitse olla yhtä pakonomaisesti pärjäävä ja selviytyvä, jos voit samalla luottaa siihen, että ihminen voi olla yht'aikaa sekä vahva että heikko

* Kun tunnistat itsessäsi turvattomuutta ja hätää, voit pysähtyä ja miettiä, että tarvittaessasi voi ilmaista sitä muille ihmisille/ jakaa sitä muiden kanssa tai ainakin sisimmäsi ylläpitää tällaista luottamusta

* Kun tunnistat itsessäsi voimakasta pyrkimystä olla erityisen pärjääv, voit myös pysähtyä ja miettiä, travitseeko sinun todellakin olla niin pärjäävä ja pystyvä, jonka jälkeen voi ehkä olla enemmän " rajallinen ihminen".

HENKILÖKOHTAINEN HISTORIA PANIIKIN TAUSTALLA

Paniikin taustalla on usein elämän varhaisiin vuosiin liittyvää turvattomuuden kokemista, pyrkimystä hallita ja kontrolloida omia keskeisiä tunteitaan ja ottaa varhain vastuuta itsestä ja muista. Tämä merkitsee sitä, että on vaikea rakentaa omaa elämää ja itsenäisyyttä saamalla olla toisaalta avuton ja turvaa etsivä ja toisaalta saamalla tukea ja rohkaisua myös itsenäisyteen ja omaan pärjäävyyteen. Tämän tuloksena itsellinen pärjäävyys ja luottamus omaan itseen muodostuu pakonomaiseksi ja "ohueksi" ja jotkin myöhemmät elämänkokemukset voivat tuoda esille taustalla olevan turvattomuuden. Tämä turvattomuus liittyy sekä suhteessa ulkomaailmaan että suhteessa omaan sisäiseen maailmaan (kehoon ja tunteisiin).

Sinä et voi muuttaa jälkikäteen omaa elämänhistoriaasi, mutta sinä voi ymmärtää sitä entistä paremmin ja käyttää apuna tulevaisuuden rakentamisessa ja paniikkiin liittyvän uhan lieventämiseen.

1. Ymmärtämällä paniikin taustalla olevat elämänkokemukset lapsuuden mielensisältöihin liittyvinä eli aikaan, jolloin todella olit pieni, avuton ja turvaton, mutta sitä ei saannut kuitenkaan olla, voit käsittää, kuinka uhkaavia asioita ne ovat vieläkin sinulle.

2. Toisaalta ajattelemalla, että olet nyt aikuinen eikä sinulla ei ole enää ulkopuolellani lapsuuden turvattomuutta, voit uskaltautua kohtaamaan niitä lapsuuden kauhuja, joita silloin jouduit pakenemaan.

3. Lapsuudessa koit, ettet voi turvautua muihin ihmisiin, vaan on pärjättävä yksin/ nyt voit pyytää muilta apua, jos koet jonkin tilanteen tai sisäisen tilasi ylivoimaisena.

4. Nyt voit ja uskallat ilmaista niitä tunteita (pettymystä, vihaa, heikkoutta, avuttomuutta jne), jotka ennen kielsit itsessäsi, koska pelkäsit, että sinä voit jäädä vielä enemmän yksin, jos tuot omat tunteesi esille.

5. Tällä hetkellä sinulla on mahdollisuus myös kohdata omaa kehoasi ja sen tuntemuksia. Keho on toiminnut kiellettyjen ja uhkaavien tunteiden säiliönä ja sen vuoksi myös kehon tuntemukset ovat uhkaavia. On keskeistä ajatella, että sinun kehosi on todella sinun omistamasi eikä " vieraiden ja tuhoavien voimien", jotka voivat saada vallan.

6. Nyt sinulla on mahdollisuus kulkea se matka turvalliseen itsenäisyyteen, joka sinun lapsuudessasi jäi kesken ja liian lyhyeksi ja tämä matkan kulkemisessa on olennaista uskaltaa olla sekä avuton ja heikko että myös yksin itseä ja maailmaa kohtaava.