

**Terapeuttinen muutos sisäisen moninaisuuden näkökulmasta:
Ongelmallisten kokemusten assimilaatio ja eri kokemuksia edustavien
sisäisten äänten väliset suhteet**

Elina Lähteelä
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Elokuu 2013

LÄHTEELÄ, ELINA: Terapeuttinen muutos sisäisen moninaisuuden näkökulmasta: Ongelmallisten kokemusten assimilaatio ja eri kokemuksia edustavien sisäisten äänten väliset suhteet

Pro gradu -tutkielma, 47 s., 3 liites.

Ohjaaja: Jarl Wahlström

Psykologia

Elokuu 2013

Tutkimuksen tarkoitus oli tarkastella terapeuttista muutosta sisäisen moninaisuuden näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkastelin, miten asiakkaan suhtautuminen hänelle ongelmallisiin kokemuksiin muuttui terapian aikana. Tämä tapahtui tarkastelemalla sisäisten äänten välistä dialogista muutosprosessia käyttäen menetelmänä assimilaatioanalyysin äänimallia. Lisäksi tutkin, miten asiakkaan erilaisia kokemuksia edustavat sisäiset äänet olivat suhteessa toisiinsa ja vaikuttivat toistensa assimilaatioprosessiin. Tutkimus oli laadullinen tapaustutkimus, jonka aineistona toimi yhden terapia-asiakkaan noin vuoden kestänyt terapiaprosessi. Terapia toteutettiin Jyväskylän yliopiston Psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla. Asiakas oli noin 35-vuotias nainen, joka oli hakeutunut terapiaan masennuksen sekä omaan elämäntilanteeseensa liittyvien pohdintojen vuoksi. Tutkimusaineisto muodostui videoiduista terapiaistunnoista ja niistä litteroiduista tekstiotteista. Assimilaatioanalyysin äänimallissa minuus nähdään koostuvan erilaisista sisäisistä äänistä, jotka yhdessä muodostavat dynaamisen ääniyhteisön. Itselle hyväksyttäviä kokemuksia edustaa niin kutsuttu dominoiva ääniyhteisö ja siihen sopivat kokemukset assimiloidaan ääniyhteisöön vaivatta. Jotkut kokemukset muodostuvat ongelmallisiksi dominoivalle ääniyhteisölle niiden traumaattisen tai kivuliaan sisältönsä vuoksi. Siksi ongelmallisia kokemuksia edustavat äänet pyritään hiljentämään dominoivan ääniyhteisön toimesta. Onnistuneen psykoterapian myötä ongelmallisia kokemuksia edustavat äänet assimiloituvat vaiheittain osaksi ääniyhteisöä rakentamalla merkityssilloja ongelmalliseksi koetun äänen ja dominoivan ääniyhteisön välille. Assimilaatioprosessin myötä psyykinen oireilu vähenee ja minuus muuttuu jäykästä ja yksipuolisesta monipuoliseksi ja joustavaksi. Aineistosta löytyi kolme teemaa, jotka olivat terapiassa keskeisesti esillä ja jotka vaikuttivat asiakkaan psyykkiseen oireiluun. Kaikista teemoista oli löydettävissä yksi dominoivaa ääniyhteisöä edustava ääni sekä yksi ongelmallista kokemusta edustava ääni. Nimesin teemat dominoivan ääniyhteisön mukaan uhrautujateemaksi, suorittajateemaksi ja hallintateemaksi. Kaikkien teemojen kohdalla ongelmalliset äänet assimiloituivat vähintään ymmärryksen tasolle, joten terapian voidaan katsoa olleen tuloksellista. Minkään teeman kohdalla assimilaatioprosessin eteneminen ei ollut suoraviivaista eikä täydellistä. Uhrautuja- ja suorittajateeman kohdalla äänet assimiloituivat suhteellisen nopeasti ja korkeammalle assimilaatitasolle, kun taas hallintateeman kohdalla äänten assimilaatio oli hitaampaa ja heikompaa. Tutkimustulosten perusteella asiakkaan ääniyhteisö oli muodostunut hierarkkiseksi siten, että uhrautuja- ja suorittajateemat olivat niin kutsuttuja pintateemoja, kun taas hallintateema oli muodostunut ydinteemaksi asiakkaan ääniyhteisössä. Eri teemoihin liittyneet äänet olivat kietoutuneet toisiinsa siten, että hallintaääni vaikutti uhrautujateeman assimilaatioprosessiin ja suorittajääni oli muodostunut keinoksi hallita epävarmoja tilanteita.

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ
Department of Psychology

LÄHTEELÄ, ELINA: Therapeutic change in light of internal multiplicity: An assimilation of problematic experiences and interaction between voices

Master's Thesis, 47 pgs., 3 appendix pgs.

Instructor: Jarl Wahlström

Psychology

August 2013

The aim of this study was to examine a psychotherapeutic change process in light of internal multiplicity. In this study I examined how the client's problematic experiences changed during her therapy process. I examined the dialogical process of the client's internal voices by using the voices formulation of assimilation analysis as an analytical tool. I also examined how the voices of different experiences interacted with each other and influenced each other's assimilation process. This was a qualitative case study of one client's whole therapy process that lasted for one year. The data used was based on her therapy sessions which were recorded and transcribed. The client was around 35-years old female who suffered from depression and who had some big life decisions in her mind. Therapy took place at the Psychotherapy Training and Research Centre of the University of Jyväskylä. For the assimilation model, the self is seen as a community of active internal voices. Voices are traces of person's experiences. Dominant community represents accepted experiences which are easily assimilated to the community. Some voices become problematic to the dominant community because they represent traumatic or painful experiences. Because of their painfulness, the dominant community tries to shut those problematic voices from the community. The assimilation model assumes that during successful psychotherapy the problematic voice is gradually assimilated in to the community via meaning bridges between the problematic voice and the dominant community. From the data I found three themes which were repeatedly present in the therapy dialogue and which were associated with the client's depression. One problematic voice and one dominant voice were identified of each theme. I named the themes after the dominant community as the martyr theme, the perfect performer theme and the control theme. In the case of all three themes the voices reached an understanding but in none of the cases the assimilation was neither straightforward nor perfect. In the cases of the martyr theme and the perfect performer theme the voices were assimilated rather fast and at the end of the therapy the assimilation stage was higher than in the case of the control theme. According to my results, the client's community of voices was constructed hierarchically in a way that the martyr theme and the perfect performer theme were more superficial than the control theme. The voices of the different themes interacted with each other in a way that the control voice influenced the assimilation process of the martyr theme and the perfect performer voice was the client's way of controlling uncertain events.

Keywords: psychotherapy, assimilation analysis, internal multiplicity, therapeutic change

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	1
1.1. Moniääninen minuuus	1
1.2. Psykoterapiatutkimus	2
1.3. Assimilaatiomalli psykologisen muutoksen kuvaajana	4
1.4. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	9
2. MENETELMÄ	10
2.1. Aineisto ja osallistujat	10
2.2. Assimilaatioanalyysi	10
2.3. Aineiston analyysi	13
2.4. Tutkimuksen luotettavuus	14
3. TULOKSET	16
3.1. Assimilaatioanalyysit teemoittain	16
3.1.1. Uhrautujateema	17
3.1.2. Suorittajateema	22
3.1.3. Hallintateema	26
3.2. Teemojen välinen kietoutuneisuus	30
3.2.1. Uhrautuja- ja hallintateeman välinen kietoutuneisuus	30
3.2.2. Suorittaja- ja hallintateeman välinen kietoutuneisuus	34
4. POHDINTA	36
LÄHTEET	43
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa tarkastelen laadullisen tapaustutkimuksen kautta terapeutista muutosta sisäisen moninaisuuden näkökulmasta. Tarkastelen psykologista muutosta sisäisten äänten välisenä dialogisena prosessina käyttäen tutkimusmenetelmänä Honos-Webbin ja Stilesin (1998) kehittämää assimilaatioanalyysin äänimallia. Assimilaatioanalyysin äänimalli kuvaa minuuden koostuvan kokemuksista, jotka ovat aktiivisia toimijoita ihmisen sisällä. Kokemusten aktiivisuuden vuoksi niistä käytetään ääni -metaforaa ja sisäisistä äänistä koostuvaa minuutta kuvataan ääniyhteisönä. Assimilaatiomallissa oletetaan, että onnistuneen psykoterapian myötä asiakkaalle ongelmallista kokemusta edustava ääni assimiloituaan vaiheittain osaksi ääniyhteisöä ja tämän prosessin myötä psyykinen oireilu vähenee. Seuraavaksi esittelen moniäänisen minuuden käsitteistöä ja psykoterapiatutkimuksen lähtökohtia, sekä kuvaan tarkemmin assimilaatiomallia psykologisen muutoksen kuvaajana.

1.1. Moniääninen minuus

Näkemyksistä minuudesta moniulotteisena ja suhteellisen rakennelmana yhtenäisen yksikön sijaan on viime vuosina tullut yhä yleisemmin hyväksytyksi näkemykseksi länsimaisessa psykologiassa (Hermans & Lyddon, 2006). Käsite sisäisestä moninaisuudesta on läsnä lähes kaikissa psykoterapeuttisissa suuntauksissa (Dimaggio & Stiles, 2007; Hermans & Lyddon, 2006). Eri teoreettisissa viitekehyksissä sisäistä moninaisuutta kutsutaan eri käsitteillä, mutta yhteistä on näkemys siitä, että ihminen ilmaisee itsestään toisistaan eroavia minän puolia, jotka vaikuttavat ihmisen tietoisuuteen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen (Dimaggio & Stiles, 2007).

Yksi tapa havainnollistaa sisäistä moninaisuutta on kuvata minän eri puolia dialogisessa vuorovaikutuksessa olevina ääniä (Dimaggio & Stiles, 2007; Honos-Webb & Stiles, 1998). Bakhtinin Dostojevskin teoksiin pohjautuvat kirjallisuusanalyysit ovat olleen vahvana vaikuttajana psykologian kiinnostukseen dialogista minuutta kohtaan (Hermans, Kempen, & Van Loon, 1992; Hermans, 1996; Leiman, 2002). Bakhtin (1984) käyttää käsitettä moniääninen romaani, kuvatessaan, miten Dostojevskin teoksissa äänessä on yhden kertojan sijaan useampi autonominen subjekti, jotka ovat dialogisessa suhteessa toisiinsa. Bakhtinin moniäänisen romaanin käsite voidaan nähdä metaforana minuudelle (Hermans, 1996). Tästä näkökulmasta yksi ihminen elää useassa eri maailmassa, joista jokaisella on oma kertojansa tarinassa mahdollista dialogisen suhteen eri

kertojien välillä. Hermans (2008) kuvaa sisäistä moninaisuutta aikaan ja paikkaan sidottujen minä -tilojen kautta. Yhdellä ihmisellä on useita minä -tiloja, jotka voivat ymmärtää, kyseenalaistaa, vastustaa ja jopa pilkata toisiaan (Hermans ym., 1992).

Dialogisen minuuden näkökulmasta mielenterveyden ongelmat eivät liity sisäiseen moninaisuuteen sinänsä, vaan sisäisten äänten väliseen epätasapainoon (Osatuke ym., 2005). Psykkisesti terveellä henkilöllä sisäiset äänet toimivat monipuolisesti ja joustavasti, kun taas mielenterveyden häiriöistä kärsivillä jotkut puolet itsestä ylikorostuvat samalla kun toisia puolia itsestä pyritään tukahduttamaan (Dimaggio & Stiles, 2007). Terapian tavoitteena nähdäänkin, että asiakkaat pystyvät yhä paremmin tunnistamaan ja ilmaisemaan itsessään aiemmin tukahdutettuja minän puolia. Hermans ja Lyddon (2006) katsovat moniäänisen minuuden olevan kiinnostava psykoterapiatutkimuksen suunta ja sen tutkimisesta hyötyvät niin klinikot kuin psykoterapiatutkijatkin.

1.2. Psykoterapiatutkimus

Psykoterapiatutkimuksen päätarkoitus on selvittää terapian vaikuttavat tekijät, jotta terapiatyössä voidaan keskittyä hoitotuloksen kannalta olennaisiin asioihin (Rudkin, Llewelyn, Hardy, Stiles, & Barkham, 2007). Psykoterapiatutkimus on perinteisesti jaettu tuloksellisuus- ja prosessitutkimukseen (Toskala & Wahlström, 1996). Psykoterapian tuloksellisuutta on pääosin tutkittu kokeelliseen ajatteluun perustuvilla tutkimusasetelmilla (Laitila, 1996). Satunnaistetuissa ja kontrolloiduissa kliinisissä kokeissa pyritään arvioimaan tietyn psykoterapiamuodon tehoa eli sitä, tuottaako valittu hoitomenetelmä vaikutusta sille kohderyhmälle, jolle se on tarkoitettu (Wahlström, 2012). Määrällisen tuloksellisuustutkimuksen perinne on psykoterapiatutkimuksen parissa vahva, mutta laadullista tuloksellisuustutkimusta on tehty vähemmän (McLeod, 2001). Satunnaiskokeilla saadaan tietoa terapian tehosta, mutta niillä ei päästä käsiksi hienovaraisiin prosesseihin, jotka johtavat näihin muutoksiin. Laadullisten menetelmien käyttö tuloksellisuustutkimuksessa auttaa löytämään terapeuttiseen muutokseen johtavia syitä.

Psykoterapian prosessitutkimuksessa pyritään löytämään vastauksia siihen, millä tavalla psykologinen muutos tapahtuu psykoterapiassa (Dallos & Vetere, 2005) ja mitkä tekijät tähän muutokseen vaikuttavat (Llewelyn & Hardy, 2001). Prosessitutkimuksessa keskitytään tutkimaan psykoterapian sisällöllistä kulkua, jolloin näkökulma tutkimuksessa on induktiivista, hermeneuttista ja kvalitatiivista (Toskala & Wahlström, 1996). Tämäkin tutkimus nojaa hermeneuttiseen

tutkimusperinteeseen. Hermeneuttisessa tutkimuksessa päämääränä on merkitysten tulkinta tekstistä mahdollistaen ymmärryksen muodostumisen tutkittavasta ilmiöstä (McLeod, 2001). Tämä tapahtuu analysoimalla tekstiä niin kutsutun hermeneuttisen kehän kautta tarkastelemalla vuorotellen tekstin osia ja kokonaisuutta. Kehämäisessä tulkintaprosessissa havainnot ja tulkinnat muokkaavat jatkuvasti toisiaan ymmärryksen rakentumiseksi (Stiles, 2003). Hermeneuttista tutkimusta kuvaa lisäksi tutkijan empaattinen ymmärrys tarkasteltavaa ilmiötä kohtaan (McLeod, 2001).

Psykoterapian prosessitutkimukset ovat usein intensiivisiä tapaustutkimuksia, joissa muutosprosessia kuvataan laadullisia tutkimusmenetelmiä käyttäen (Wahlström, 2012). Prosessitutkimuksen ongelmana voidaankin nähdä laaja toisistaan poikkeavien tutkimusmenetelmien kirjo sekä pienet otokset, mitkä heikentävät tutkimustulosten vertailtavuutta (Llewelyn & Hardy, 2001). Tapaustutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yhdestä yksittäisestä tapauksesta, joten siihen kohdistuva epistemologinen kysymys liittyy siihen, mitä yhdestä tapauksesta voidaan oppia (Stake, 2005). Tapaustutkimuksen avulla tutkijat pystyvät muodostamaan kokonaisvaltaisia ja merkityksellisiä kuvauksia todellisen maailman ilmiöistä vastaamalla kysymyksiin, miten ja miksi jokin ilmiö tapahtuu (Yin, 2003). Dallos ja Vetere (2005) katsovat, että tapaustutkimuksen avulla voidaan saada syvälinen käsitys terapeuttisesta muutosprosessista. Yksittäisistä tapaustutkimuksista ei voida kuitenkaan suoraan tehdä muihin tapauksiin yleistettäviä johtopäätöksiä (Metsämuuronen, 2008; Silverman, 2005). Tapaustutkimuksen päämääränä onkin pikemmin ilmiön ymmärtäminen kuin tulosten yleistettävyys (Metsämuuronen, 2005; Stake, 2005). Useiden tapaustutkimusten myötä voidaan kuitenkin vähitellen päästä myös tulosten yleistettävyyteen.

Tuloksellisuus- ja prosessitutkimus eivät ole täysin erillisiä toisistaan, sillä psykoterapian prosessien tunnistamisella saadaan tietoa myös terapian tuloksellisuudesta (Llewelyn & Hardy, 2001). Tässä tutkimuksessa pyrin yhdistämään psykoterapian tuloksellisuus- ja prosessitutkimusta tarkastelemalla psykologista muutosta assimilaatiomallin (Honos-Webb & Stiles, 1998; Stiles ym., 1990; Stiles, 2011) avulla. Assimilaatiomalli yhdistää tuloksellisuustutkimuksen prosessitutkimukseen kuvatessaan, miten ihmisen ongelmallisiksi koetut kokemukset muuttuvat terapian aikana (Brinegar, Salvi, & Stiles, 2008). Stiles ym. (1991) ovat kehittäneet assimilaatiomallin turhautumisesta perinteiseen tuloksellisuus- ja prosessitutkimukseen. He katsovat, että perinteisesti tuloksellisuus- ja prosessitutkimuksessa on sekoitettu syvällisiä ja pinnallisia ilmiöitä ja terapian tuloksellisuutta on mitattu yleisellä edistymisellä tai oireiden vähenemisellä. Assimilaatioanalyysi pohjautuu rajattujen ja asiakkaan hoidon kannalta keskeisten ydin teemojen tutkimiseen useiden terapiaistuntojen aikana, ottaen huomioon muutoksen jatkuvuuden myös istuntojen ulkopuolella.

Psykoterapian on yleisesti todettu olevan vaikuttavaa, mutta eri terapiamuotojen välillä ei ole havaittu merkittävää eroa (Wampold, 2001). Tämä ekvivalenssiparadoksiksi kutsuttu ilmiö on hämmentänyt psykoterapiatutkijoita jo useita vuosikymmeniä (Leiman, 2005). Eri koulukuntia edustavien psykoterapeuttien on lisäksi huomattu käytännössä toimivan eri psykoterapeuttisia viitekehyksiä integroivasti (Dallos & Vetere, 2005). Tutkimusten valossa näyttääkin siltä, että kaikkien psykoterapiasuuntausten taustalla olisi tiettyjä yhtenäisiä perusprosesseja (Leiman, 2012). Psykoterapiatutkimuksessa tulisikin kehittää kaikille psykoterapioille sopivaa yhteistä muutosmallia (Salvatore, Gelo, Gennaro, Manzo, & AlRadaideh, 2010). Yhtenä oleellisena perusprosessina voidaan nähdä asiakkaan itsehavainnoinnin kehittyminen, jonka myötä asiakkaalle muodostuu uudenlainen suhde alkuperäiseen ongelmalliseen kokemukseen (Leiman, 2012). Itsehavainnoinnin kehittyminen mahdollistaa sen, että asiakas pystyy vaihtamaan suhtautumisen ongelmaansa objektipositiosta subjektipositioon ja tämän prosessin myötä asiakkaan toimijuus vahvistuu. Dimaggio ja Stiles (2007) katsovat, että oman sisäisen moninaisuuden tunnistaminen edistää itsehavainnoinnin kehittymistä.

Koska eri psykoterapiasuuntausten välillä ei näyttäisi olevan suurta eroa vaikuttavuudessa, tulee varteenotettavaksi tutkimussuunnaksi tarkastella psykologista muutosta integratiivisten muutosmallien avulla. Assimilaatiomalli on yksi hahmotelma ekvivalenssiparadoksin ymmärtämiseen (Brinegar, Salvi, Stiles, & Greenberg, 2006). Assimilaatiomalli on integratiivinen näkemys terapeuttisesta muutoksesta ja se sisältää käsityksiä useasta eri terapeuttisesta lähestymistavasta (Honos-Webb & Stiles, 2002; Stiles ym., 1990). Norcross ja Wampold (2011) katsovat, että erilaiset asiakkaat hyötyvät erilaisista terapiamenetelmistä ja terapiasuhteista, ja siksi terapiassa tulisikin huomioida asiakkaiden yksilölliset piirteet yhä paremmin tietyn oirekuvan mukaisen hoidon sijaan. Assimilaatiomalli auttaa ymmärtämään erilaisten asiakkaiden tarpeita (Stiles ym., 1990).

1.3. Assimilaatiomalli psykologisen muutoksen kuvaajana

Assimilaatiomalli (Honos-Webb & Stiles, 1998; Stiles ym., 1991; Stiles, 2011) on eräs tapa hahmottaa terapiassa tapahtuvaa psykologista muutosta. Assimilaatiomalli on kehityksellinen psykologisen muutoksen teoria oletuksenaan, että onnistuneessa psykoterapiassa ongelmallisen kokemuksen käsittely noudattaa tiettyjä toisiaan seuraavia vaiheita (Stiles ym., 1991). Assimilaatiomalli käsittää laajan skaalan ilmiöitä ihmisen käyttäytymisessä, ottaen huomioon sekä kognitiivisia että emotionaalisia prosesseja. Alun perin assimilaatiomalli on kehitetty

tutkimusmenetelmäksi eri terapiamuotojen tutkimiseen, eikä sitä ole suunniteltu hoitomenetelmäksi. Assimilaatiomallia sovellettaessa on havaittu sen käyttökelpoisuus myös kliinisen työn apuvälineenä (Osatuke ym., 2007; Osatuke & Stiles, 2011; Rudkin ym., 2007).

Assimilaatiomallin alkuperäinen muotoilu on rakentunut skeeman käsitteen ympärille (Stiles ym., 1990). Malli nojaa Piagetin (1962) kehityspsykologiseen käsitteeseen assimilaatiosta oletuksenaan, että onnistuneen psykoterapian myötä ongelmallinen kokemus assimiloidaan asteittain osaksi skeemaa. Skeeman käsitteelle on useita määrittelyjä, mutta lavasti se voidaan nähdä mielen rakennelmana, joka pohjautuu henkilön aiempiin kokemuksiin ja ohjaa suuntautumista tuleviin kokemuksiin. Skeemaan sopimattomat kokemukset pyritään pitämään poissa tietoisuudesta, sillä niiden tunnustaminen osaksi itseä aiheuttaa psyykkistä kipua. Onnistuneen psykoterapian myötä ongelmallinen kokemus tulee osaksi skeemaa ja kokemukseen liittyvät kielteiset tunteet muuttuvat assimilaatioprosessin myötä myönteisemmiksi (Stiles ym., 1991). Ongelmallisen kokemuksen assimiloituminen edellyttää akkomodaatiota, sillä jotta ongelmallinen kokemus voi assimiloitua, on muutosta tapahduttava sekä ongelmallisessa kokemuksessa että minuutta edustavassa skeemassa (Stiles ym., 1990).

Honos-Webb ja Stiles (1998) ovat kehittäneet assimilaatiomallia eteenpäin muodostaen siitä ääniversion, jota myös tässä tutkimuksessa on käytetty analyysimenetelmänä. Assimilaation äänimallissa minuus nähdään koostuvan erilaisista sisäisistä äänistä muodostaen dynaamisen ääniyhteisön. Kokemukset jättävät ihmiseen jälkiä, kuten muistoja, taitoja ja käyttäytymistäipumuksia, jotka voivat aktivoitua uudelleen vastaavissa tilanteissa (Brinegar ym., 2008). Jäljet nähdään aktiivisina toimijoina ihmisen sisällä ja siksi niitä kutsutaan ääniksi (Stiles, Osatuke, Glick, & Mackay, 2004). Moniääninen minuus toimii siten, että eri äänet ilmaantuvat erilaisissa niille sopivissa tilanteissa (Honos-Webb, Surko, Stiles, & Greenberg, 1999). Hyvin toimivassa ääniyhteisössä äänten väliset erot ovat joustavia ja eri äänet ovat helposti saatavilla tilanteen niin vaatiessa (Brinegar ym., 2008).

Ihmisellä ei ole ääniyhteisöstä erillistä minuutta ja ihmisen kokemus minuudesta on sekin eräs äänistä (Osatuke & Stiles, 2006). Ihminen puhuu aina jokin ääniyhteisössä esiintyvän äänen kautta (Stiles, 2011). Äänet voivat edustaa jonkun toisen ihmisen ääntä (esimerkiksi oman äidin tai terapeutin), toimintatapoja, elämäntapahtumia tai muita kokemuksia. Ihmisen motivaatio toimia tietyllä tavalla on seurausta erilaisten kokemusten käymästä dialogista, joka ymmärretään ihmisen henkilökohtaisen historian, kulttuurin ja elämäntilanteen kautta (Osatuke & Stiles, 2011). Jos tietty ääni nousee esiin jatkuvasti, johtuu se siitä, että ääntä puhutellaan jatkuvasti sen hetkisten psykologisten ja sosiaalisten olosuhteiden taholta. Ihmisen tämänhetkiset kokemukset, ihmissuhteet ja ajatukset ovat yhdistyneet menneisiin, tehden ihmisen kokemuksen elämästä johdonmukaiseksi. Sekä menneet kokemukset että tulevaisuuden tavoitteet ja intentiot ovat ääniä, jotka osallistuvat

ihmisen sisäiseen dialogiin. Eri äänillä on omat tunnistettavat ilmiänsä, kuten puheen tyypillinen sisältö, tunnelataus, äänensävy ja konteksti (Osatuke & Stiles, 2006).

Ihmisen tavanomaisinta kokemusta itsestä edustaa hallitseva eli dominoiva ääniyhteisö (Osatuke ym., 2007). Dominoivaan ääniyhteisöön sopivat kokemukset assimiloidaan hyvin ja vaivatta. Termi dominoiva ei tässä yhteydessä tarkoita ihmisen käyttäytymistä, vaan sillä viitataan ääniyhteisön sisäisiin suhteisiin. Jotkut kokemukset muodostuvat ongelmallisiksi dominoivalle ääniyhteisölle ja niitä edustavat äänet pyritään pitämään poissa tietoisuudesta (Honos-Webb & Stiles, 1998). Tällaisia kokemuksia ovat itselle vieraat tai traumaattiset kokemukset, joiden hyväksyminen osaksi itseä on hankalaa (Brinegar ym., 2008). Koska ongelmallisen äänen pääsy tietoisuuteen aiheuttaa psyykkistä kipua ja horjuttaa ääniyhteisön tasapainoa, nousee ääniyhteisöstä esille sitä edustava dominoiva ääni pyrkien hiljentämään ongelmallisen äänen ilmaisua (Honos-Webb & Stiles, 1998). Brinegar ym. (2006) korostavat, että dominoivat äänet voivat edustaa ihmiselle haitallista tapaa toimia, kun taas niin kutsutut ongelmalliset äänet voivat edustaa terveitä ajatuksia, tunteita ja toimintatapoja. Ongelmalliset kokemukset voivat puheen lisäksi ilmentää itseään somaattisina oireina, unina ja kehonkielellä (Varvin & Stiles, 1999).

Assimilaatio näyttäytyy dialogisena prosessina ongelmallisen äänen sekä ääniyhteisöä edustavan dominoivan äänen välillä (Honos-Webb & Stiles, 1998). Onnistuneen dialogin myötä ongelmallinen ääni assimiloituu ääniyhteisöön merkityssiltojen rakentumisen kautta (Brinegar ym., 2006). Merkityssillat ovat merkkejä, esimerkiksi sanoja, mielikuvia ja eleitä tai niistä muodostuneita rakennelmia, kuten narratiiveja ja teorioita (Stiles, 2011). Näillä merkeillä on sama merkitys sekä niiden tuottajalle että vastaanottajalle, jotka voivat olla joko eri ihmisiä tai saman ihmisen erilaisia sisäisiä ääniä. Terapiassa herätetään kokemuksia sanojen ja muiden merkkien avulla niin, että kokemukset pysyvät tarpeeksi kauan mielessä mahdollistaen yhteyden muodostumisen eri äänten välille. Ääniyhteisö on luonteeltaan dynaaminen, joten ongelmallisen kokemuksen assimiloituminen ääniyhteisöön muuttaa koko systeemin toimintaa (Brinegar ym., 2008). Äänten assimiloituttua ääniyhteisöön ne eivät kuitenkaan muuta tunnistettavaa muotoaan vaan tulevat joustavasti käyttöön voimavaroiksi (Osatuke & Stiles, 2006). Onnistuneen assimilaatioprosessin myötä asiakkaan kokemus itsestä muuttuu jäykästä ja yksipuolisesta monipuoliseksi ja joustavaksi (Honos-Webb, Stiles, & Greenberg, 2003). Terapian edetessä ja ongelmallisen kokemuksen tullessa hyväksyttäväksi osaksi itseä saattaa uusia ongelmallisia ääniä nousta käsittelyyn, joilla ei aiemmin ollut tilaa ilmaista itseään ääniyhteisössä (Brinegar ym., 2008).

Terapiadialogissa tulee monesti ilmi useampi assimiloitumaton ongelmallinen kokemus (Osatuke & Stiles, 2006). Yksittäiset ongelmat harvoin edistyvät suoraviivaisesti edes onnistuneessa psykoterapiassa, sillä eri kokemukset vaikuttavat toistensa assimiloitumiseen (Brinegar ym., 2008, Caro Gabalda, 2009; Honos-Webb, Stiles, Greenberg, & Goldman, 1998; Honos-Webb ym., 1999;

Knobloch, Enders, Stiles, & Silberschatz, 2001; Stiles, 2005). Knobloch ym. (2001) havaitsivat tutkimuksessaan, että yhden ongelmallisen kokemuksen assimiloituminen edesauttoi toisen ongelman assimiloitumista. Vastaavasti yhden ongelman ratkaiseminen voi aiheuttaa taantumusta jonkun muun ongelman käsittelyssä. Caro Gabalda (2009) havaitsi, että ongelmallisen äänen assimiloituminen ääniyhteisöön edesauttaa toista aihetta edustavan äänen assimiloitumista etenkin tapauksissa, joissa ongelmalliset kokemukset ovat samankaltaisia ja dominoivat äänet muistuttavat toisiaan.

Assimilaation vaiheet on kuvattu ongelmallisten äänten assimilaatioasteikossa (APVS; Assimilation of Problematic Voices Scale) (Honos Webb ym., 2003). Assimilaatioasteikossa on kahdeksan tasoa (0-7), jotka kuvaavat ongelmallisen äänen assimiloitumisen vaiheita osaksi ääniyhteisöä (Honos-Webb & Stiles, 1998; Honos-Webb ym., 1999; Honos-Webb ym., 2003; Stiles, 2011). Assimilaatioasteikon vaiheet eivät ole varsinaisesti erillisiä tasoja vaan ne ovat osa yhtenäistä jatkumoa (Honos-Webb ym., 1998). Kullekin assimilaatiotasolle on löydetty empiirisesti ja teoreettisesti niihin liitettäviä tunnusmerkkejä, joiden avulla APVS -tasoja voidaan tunnistaa (Honos-Webb ym., 2003). Assimilaation vaiheet ovat yhteisiä eri asiakkaille oirekuvasta riippumatta (Osatuke, Stiles, Barkham, Hardy, & Shapiro, 2011). Ongelmallisen äänen assimilaatioprosessi etenee torjunnasta orastavan tietoisuuden, ongelman määrittelyn ja ymmärryksen kautta sovellukseen ja lopulta hallintaan (Honos-Webb & Stiles, 1998). Tunnereaktiot muuttuvat assimilaation myötä neutraalista voimakkaan kielteiseen, muuttuen vähitellen hämmennyksen saattamana myönteisemmäksi ja jälleen neutraaliksi.

Assimilaation alhaisimmalla tasolla (APVS -taso 0) ongelmallinen ääni on täysin torjuttu ääniyhteisöstä (Honos-Webb & Stiles, 1998). Ongelmallinen kokemus voi ilmoittaa itsestään muun muassa somaattisena oireiluna sekä ihmissuhde- ja päihdeongelmina. Ongelmallinen ääni ei vielä ole tullut haastamaan ääniyhteisön tasapainoa, joten ääniyhteisöä edustavalla dominoivalla äänellä ei ole välttämätöntä tarvetta erottua joukosta. APVS -tasolla 1 ongelmallinen ääni alkaa tunkeutua tietoisuuteen ei-toivottujen ajatusten myötä aiheuttaen voimakkaita pelon tunteita, etenkin hallinnan menettämisen pelkoa. APVS -tasolla 2 ongelmallinen ääni pääsee tietoisuuteen ja sen ilmaantuminen aiheuttaa voimakasta emotionaalista kipua ja hämmennystä. Ääniyhteisöstä nousee selkeästi esille dominoiva ääni torjumaan ongelmalliseksi koetun äänen ilmaisua. APVS -tasolla 3 henkilö kykenee muotoilemaan ongelman sanallisesti (Honos-Webb & Stiles, 1998; Honos-Webb ym., 1999). Molemmat äänet saavat tilaa puhua ja näkökulma muuttuu subjektiivisesta objektiiviseksi: ihminen kykenee puhumaan dominoivasta äänestä ilman, että puhuisi sen kautta. Molempien äänten yhtäaikainen ilmaantuminen voi aiheuttaa hämmennyksen tunteita, mutta tunteet eivät ole enää niin voimakkaan kielteiset kuin APVS -tasolla 2.

APVS -tasoa 4 kuvastaa merkityssillan rakentuminen äänten välille – ongelmallinen ääni ja dominoiva ääni löytävät yhteisen ymmärryksen ja kykenevät keskustelemaan toistensa kanssa, tekemään yhteistyötä ja tukemaan toisiaan (Honos-Webb & Stiles, 1998). Uusi ymmärrys mahdollistuu dominoivan äänen hyväksyessä ongelmallista ääntä edustavan kokemuksen. Uusi ymmärrys ei ole vain kognitiivinen, vaan pikemminkin empaattinen ymmärrys äänten välillä. Henkilö voi sulavasti vaihdella sitä kummalla äänellä puhuu ilman psyykkistä kipua, jota vastaava liikehdintä äänten välillä ennen aiheutti. Uudet oivallukset tuovat mukanaan helpotusta, mutta ne voivat myös aiheuttaa hämmennystä ja epämiellyttäviä tunteita.

APVS -tasolla 5 merkityssillan luoma uusi ymmärrys pyritään ottamaan käyttöön arkielämän tilanteissa (Stiles, 2011). Uusien toimintamallien kokeilut eivät välttämättä johda vielä onnistumiseen, mutta uusia keinoja etsitään aktiivisesti (Honos-Webb & Stiles, 1998). Tasoa kuvaavat tunnetilat ovat myönteisyys ja toiveikkuus. Tasoa 6 kuvastaa onnistuminen terapiaympäristön ulkopuolisessa, aiemmin ongelmalliseksi koetussa tilanteessa. Onnistumisen kokemukset näkyvät ylpeyden tunteena henkilön kuvaillessa tilanteita (Honos-Webb ym., 1999). Tasolla 7 ongelmallinen ääni on integroitu osaksi ääniyhteisöä, säilyttäen silti oman erityisen luonteensa (Stiles, 2011). Tunnetila on jälleen neutraali, sillä äänellä ei ole enää erityistä tarvetta erottua joukosta (Honos-Webb ym., 1999). APVS -tasoja ja tasoja kuvaavia tunnusmerkkejä kuvaan vielä tarkemmin menetelmä osiossa (ks. 2.2. TAULUKKO 1), jossa käsittelen assimilaatiomallin käyttöä analyysimenetelmänä.

Asiakkaan tullessa terapiaan ongelmallinen kokemus voi olla millä tahansa assimilaatioasteikon tasolla (Stiles, 2001). Assimilaatiomallin mukaan APVS -luokitus nousee onnistuneen terapiaprosessin myötä, mutta tutkimuksissa on havaittu, että eteneminen ei suinkaan ole aina suoraviivaista (Caro Gabalda & Stiles, 2013; Honos-Webb ym., 1999; Stiles, 2005). Tutkimuksissa on havaittu onnistuneidenkin terapioiden noudattavan sahalaitakuviota, jossa ongelmallisen äänen assimilaatio etenee nousujen ja laskujen kautta (Detert, Llewelyn, Hardy, Barkham, & Stiles, 2006; Leiman & Stiles, 2001; Penttinen & Wahlström, 2013). Jotta psykoterapiaa voidaan pitää onnistuneena, tulisi ongelmallisen äänen assimiloitua vähintään APVS -tasolle 4 (Detert ym., 2006).

Tutkimuksissa on havaittu terapeutin roolin merkitys äänten assimiloitumisen edistymisessä (Leiman & Stiles, 2001; Osatuke & Stiles, 2006; Rudkin ym., 2007). Leiman ja Stiles (2001) ovat tarkastelleet terapeutin roolia ongelmallisen kokemuksen assimilaatioprosessissa Vygotskyn (1978) lähikehityksen vyöhyke -käsitteen kautta. Tähän sovellettuna lähikehityksen vyöhyke tarkoittaa assimilaation vaihetta, jolla asiakas pääsee siirtymään alhaisemmalta assimilaation tasolta seuraavalle terapeutin avustuksella. Heidän mukaansa terapeutit tulisi aina kohdentaa asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeelle. Tässä tutkimuksessa tarkoitukseni ei ole kuitenkaan tarkastella terapeutin toimintaa, vaan näkökulma on asiakkaan ääniyhteisön sisäisessä rakenteessa.

1.4. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämä tutkimus tarjoaa ymmärrystä psykologiseen muutokseen sisäisten äänten välisten suhteiden tarkasteluna. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, millä tavalla asiakkaan suhtautuminen hänelle ongelmallisiin kokemuksiin muuttuu terapian aikana. Tämä tapahtuu tarkastelemalla yhden terapia-asiakkaan ongelmallisten äänten assimilaatioprosessia. Tutkimuksen toinen tarkoitus on tarkastella asiakkaan ääniyhteisön rakentumista: tarkoitus on tutkia sitä, miten eri ongelmalliset kokemukset ovat suhteessa toisiinsa ja miten asiakkaan erilaiset sisäiset äänet vaikuttavat toistensa assimilaatioprosessiin. Aiemmissa assimilaatiotutkimuksissa on havaittu eri kokemuksia edustavien äänten vaikuttavan toistensa assimiloitumiseen, joten tutkimukseni jatkaa tätä tutkimuslinjaa. Tutkimustietoa ääniyhteisön rakentumisesta ja sisäisten äänten välisistä suhteista on nimittäin vielä suhteellisen vähän. Tämä tutkimus valottaa yhden asiakkaan kohdalla ääniyhteisön sisäisiä suhteita ja lisää ymmärrystä siihen, miten psyykkisiä ongelmia voidaan tarkastella moniäänisen minuuden näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa etsin vastauksia näihin kysymyksiin:

1. Miten asiakkaan ongelmallisten kokemusten käsittely terapiassa edistyy assimilaatioanalyysillä arvioituna?
2. Miten asiakkaan ongelmalliset teemat ovat suhteessa toisiinsa ja miten niihin liittyvät äänet vaikuttavat toistensa assimilaatioprosessiin?

2. MENETELMÄ

2.1. Aineisto ja osallistujat

Tutkimuksen aineisto kerättiin Jyväskylän yliopiston Psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla vuosina 2010-2011. Tutkimuksen aineisto kattoi yhden asiakkaan noin vuoden kestävästä terapiaprosessista. Aineistoni muodostui videoituista terapiaistunnoista, joita oli yhteensä 22. Terapiatuntonja oli kaiken kaikkiaan 28, mutta osa istunnoista oli jäänyt videoimatta ja siten jouduttu jättämään pois aineistosta. Ensimmäinen terapiaistunto puuttui videoinneista ja muut puuttuvat istunnot olivat hajanaisesti sieltä täältä terapiaprosessista. Terapiasiakas oli antanut suostumuksensa istuntojen videoimiseen sekä videoiden käyttöön tutkimustarkoituksessa. Terapiaa voidaan pitää luonnollisena tilanteena, sillä sitä ei ole järjestetty tutkimusta varten.

Asiakasosallistuja, Miia (nimi muutettu), oli noin 35-vuotias työssä käyvä nainen, jonka perheeseen kuului aviomies sekä kaksi kouluikäistä lasta. Hän oli hakeutunut terapiaklinikalle masennuksen sekä omaan elämäntilanteeseensa liittyvien pohdintojen vuoksi. Hänen elämäntilanteensa oli kuormittava niin työ- kuin perhe-elämänkin puolesta ja hän koki sen johdosta masennusta ja uupumusta. Hän pohti mahdollisia suuria ratkaisuja elämässään, kuten avioeroa, ja kaipasi terapiasta tukea näihin mietintöihin. Lisäksi Miia kärsi ajoittain jonkin asteisesta syömishäiriöstä, joka ei kuitenkaan ollut koskaan edennyt anoreksiaksi asti. Terapeuttiosallistuja oli asiakkaan kanssa samaa ikäluokkaa oleva naispsykologi, joka suoritti integratiivisen psykoterapian erikoispsykologikoulutusta. Asiakas oli terapeutin koulutuspotilas.

2.2. Assimilaatioanalyysi

Assimilaatioanalyysi on laadullinen psykoterapian tuloksellisuus- ja prosessitutkimusmenetelmä, jossa käytetään assimilaatiomallia terapeuttisen muutoksen kuvaajana (Brinegar ym., 2006; Honos-Webb ym., 1999; Osatuke ym., 2007; Stiles ym., 1991; Stiles, 2011). Tässä tutkimuksessa on käytetty analyysimenetelmänä Honos-Webbin ja Stilesin (1998) kehittämää assimilaatioanalyysin äänimallia ja Honos-Webbin ym. (2003) tunnusmerkkeihin perustuvaa APVS -asteikkoa (TAULUKKO 1: Assimilation of Problematic Voices Scale).

Assimilaatioanalyysissä tavoite on tunnistaa terapiassa esiin tulevia teemoja ja havainnoida, miten suhtautuminen niihin muuttuu terapiaprosessin myötä (Honos-Webb ym., 1998). Teemat muodostuvat ajatuksista, tunteista ja asenteista, joita asiakas tuo toistuvasti esille terapiassa ja jotka ovat keskeisiä asiakkaan psyykkisen oireilun kannalta (Honos-Webb ym., 1999). Teemoista on erotettavissa dominoivaa ääniyhteisöä edustavia ääniä sekä ongelmallisia kokemuksia edustavia ääniä. Teemojen ja äänten tunnistaminen tapahtuu perehtymällä intensiivisesti terapiaistuntojen videonauhoituksiin sekä niistä litteroituihin tekstiotteisiin (Osatuke & Stiles, 2011). Sisäiset äänet tunnistetaan sen mukaan mistä aiheesta ja mistä syystä ne puhuvat, mitä tunteita niihin sisältyy ja missä yhteydessä äänet ilmaisevat itseään. Dominoivat äänet edustavat itselle hyväksyttäviä kokemuksia ja ongelmalliset äänet puolestaan itselle kivuliaita ja vaikeasti hyväksyttäviä kokemuksia (Osatuke ym., 2007).

Kullekin assimilaatioasteikon tasolle on mahdollista löytää tasoa kuvaavia tunnusmerkkejä, jotka auttavat havaitsemaan, millä APVS -tasolla ongelmallisen äänen assimiloituminen on (Honos-Webb ym., 2003). Tunnuksien on havaittu olevan hyvä tapa arvioida ongelmallisen äänen assimiloitumisen vaiheita. Assimilaatioanalyysia on pääosin käytetty ihmisen sisäisen kokemuksen tutkimiseen, mutta sitä on sovellettu myös interpersonaalisiin ilmiöihin, kuten äiti-tytär-suhteen tutkimiseen (Tikkanen, Stiles, & Leiman, 2011) sekä terapeutin ja asiakkaan välisen suhteen tarkasteluun (Mosher & Stiles, 2009).

Assimilaatioanalyysia voidaan käyttää puhtaasti laadullisena menetelmänä (Orchowski, Uhlin, Probst, Edwards, & Anderson, 2009), mutta sitä voidaan yhdistää myös määrällisiin menetelmiin (Field, Barkham, Shapiro, & Stiles, 1994). Osatuke ja Stiles (2011) katsovat, että assimilaatiotutkimus nojaa metodeihin, jotka ovat yhtä aikaa sekä tulkitsevia että määrällisiä, ja käyttää niitä toisiaan täydentävällä tavalla. Määrälliset menetelmät ovat kuitenkin aina erottamattomia tulkinnallisesta ymmärryksestä. Tässä tutkimuksessa assimilaatioanalyysia on käytetty muuten puhtaasti laadullisena menetelmänä, paitsi tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu myös numeerisella luotettavuusluvulla.

TAULUKKO 1. APVS -asteikon tasot ja niiden tunnusmerkit (Honos-Webb ym., 2003).

APVS -asteikon tasot (Assimilation of Problematic Voices Scale)	APVS -tasoa kuvaava tunnusmerkki
0. Torjunta: Asiakas ei tiedosta ongelmallista kokemustaan ja ongelmallinen ääni on hiljainen. Tunnetila on neutraali, mikä on seurausta onnistuneesta torjunnasta.	(0A) Somaattiset oireet
1. Ei-toivotut ajatukset: Asiakas ei mielellään puhu ongelmasta. Ongelmallinen ääni nousee esiin terapeutin puhuteltaessa sitä tai ulkoisten olosuhteiden vuoksi. Asiakas yrittää vaijentaa tai torjua äänen. Tunnetila on negatiivinen, mutta tunteiden yhteys kokemuksen sisältöön on epäselvä.	(1A) Aiheen vaihto (1B) Ristiriitainen kertomus (1C) Hallinnan menettämisen pelko (1D) Ulkoinen fokus
2. Orastava tietoisuus: Asiakas on tietoinen ongelmallisesta kokemuksesta, mutta ei osaa muotoilla ongelmaa tarkasti. Ongelmallinen ääni nousee tietoisuuteen. Ongelmallisen kokemuksen ajattelemisen aiheuttaa voimakasta psykologista kipua ja paniikin tunnetta.	(2A) Ongelmallinen reaktio (2B) Kärsimys (2C) Hämmennys (2D) Äänet esiintyvät epätasaisesti, dominoivan äänen ollessa enemmän äänessä (2E) Refleksiivisyyden puute (2F) Metafora alaspäin suuntautuvasta liikkeestä
3. Ongelman määrittäminen: Asiakas kykenee muotoilemaan ongelman sanallisesti. Dominoiva ja ongelmallinen ääni ovat eriytyneet ja ne voivat puhua toisistaan. Tunnetila on kielteinen, mutta hallittava.	(3A) Äänten muodostuminen (3B) Jumiintumisen tunne (3C) Selkeys (3D) Äänten tasapainoinen ilmeneminen (3E) Refleksiivisyys
04. Ymmärrys: Ongelmallinen kokemus on muotoiltu ja ymmärretty jollakin tavalla. Äänten välille on muodostunut ymmärrys – merkityksiltä. Tunnetila voi olla sekava, sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita voi esiintyä.	(4A) Äänten joustava käyttö (4B) Eri äänten hyväksyminen (4C) Ratkaisematta jääneen asian hyväksyminen (4D) Oman henkilöhistorian vaikutuksen ymmärtäminen
5. Soveltaminen: Uutta ymmärrystä käytetään apuna terapiaympäristön ulkopuolisessa ongelmatilanteessa. Tunnetila on myönteinen ja odottavainen.	(5A) Mahdollisten ratkaisujen kokeileminen (5B) Ymmärryksen soveltaminen arjen tilanteissa
6. Ongelman ratkaisu: Asiakas käyttää ääniä joustavasti hyväkseen ja onnistuu jonkin tietyn ongelman ratkaisussa. Tunnetilaa kuvastaa myönteisyys ja tyytyväisyys.	(6A) Ylpeyden tunne (6B) Onnistuminen (6C) Toiset huomaavat muutoksen
7. Hallinta: Äänet toimivat voimavaroina elämän eri tilanteissa. Tunnetila on myönteinen tai neutraali.	Tasolle ei ole havaittavia tunnusmerkkejä

2.3. Aineiston analyysi

Minulle oli jo tutkimuksen alkuvaiheessa selvillä, että käytän aineiston analyysimenetelmänä assimilaatioanalyysia. Assimilaatiomalli siten ohjasi alusta asti sitä näkökulmaa, jolla lähdin aineistoa tutkimaan. Ennen aineistoon perehtymistä luin vielä uusinta tutkimustietoa assimilaatioanalyysista.

Analyysiprosessini noudatti pääpiirteittäin assimilaatioanalyysin keskeisiä vaiheita, jotka on kuvattu useassa tutkimusartikkelissa (Brinegar ym., 2006; Brinegar ym., 2008; Honos-Webb ym., 1998; Honos-Webb ym., 1999; Osatuke ym., 2005). Aloitin aineistoon tutustumisen katsomalla terapianauhoitukset läpi kaksi kertaa. Ensimmäisellä katselukerralla pyrin saamaan kokonaiskuvan terapian etenemisestä. Tein samalla muistiinpanoja istunnoista ja aloin muodostaa alustavia havaintoja niistä teemoista, joita olisi mahdollista tutkia tarkemmin assimilaatioanalyysilla. Ensimmäisen katselukerran jälkeen minulla oli jo ajatuksia siitä, mitä teemoja lähtisin tarkemmin tutkimaan. Aineistosta nousi esille selkeästi kolme teemaa, joita käsiteltiin eniten terapiassa ja jotka olivat yhteydessä asiakkaan psyykkiseen oireiluun. Aloin myös tunnistaa teemoista assimilaatiomallin mukaisia ääniä. Kaikkiin teemoihin oli löydettävissä yksi dominoivaa ääniyhteisöä edustava ääni sekä yksi ongelmallista kokemusta edustava ääni.

Toisella videoiden katselukerralla kiinnitin huomiota tarkemmin valitsemini teemoihin ja kirjasin ylös istunnoista tarkkoja kohtia, joissa käsiteltiin näitä teemoja. En halunnut rajata aineistoa kovin tarkasti vielä tässä vaiheessa, joten merkitsin ylös kaikki kohdat, joissa löyhästikin käsiteltiin valitsemiani teemoja. Toisen katselukerran jälkeen litteroin merkitsemäni kohdat terapiaistunnoista. Kaiken kaikkiaan litteroitua aineistoa muodostui 249 sivua. Luin tätä aineistoa huolellisesti läpi ja tässä vaiheessa määrittelin tarkemmin äänten sanoman ja nimesin teemat dominoivan äänen mukaan. Aineistosta esiin nousseet kolme teemaa olivat uhrautujateema, suorittajateema sekä hallintateema. Luettuani litteroitua tekstiä läpi, valitsin sieltä analysoitaviksi tekstiotteiksi ne kohdat, joissa käsiteltiin selkeästi valitsemiani teemoja ja joissa oli hyvin esillä assimilaatiomallin mukaiset äänet. Uhrautujateemaan aineistoa muodostui yhteensä 52 sivua ja 38 tekstiotetta, suorittajateemaan 41 sivua ja 37 tekstiotetta ja hallintateemaan 35 sivua ja 24 tekstiotetta. Jatkoin tekstiotteiden käsittelyä merkitsemällä niihin dominoivan sekä ongelmallisen äänen puheenvuorot.

Seuraavassa vaiheessa aloitin APVS -tasojen määrittämisen tekstiotteista. Assimilaatioasteikon tasot ovat osa yhtenäistä jatkumoa, joten myös tasojen väliin jääviä arvoja on mahdollista käyttää analyysissa (Honos-Webb ym., 1998). Itse käytin kuitenkin analyysissani kokonaislukuja, sillä kokonaislukujen tarkkuus tuntui riittävältä tämän tutkimuksen kohdalla. Kokonaislukuja on käytetty

myös muissa assimilaatiotutkimuksissa (esim. Penttinen & Wahlström, 2013). Käytin assimilaatiotason määrittämisessä Honos-Webbin ym. (2003) tunnusmerkkeihin perustuvaa APVS -asteikkoa, joka on kuvattu taulukossa 1. Luin tekstiotteita läpi huolellisesti useaan kertaan ja määrittelin tämän myötä jokaiselle otteelle niitä kuvaavat APVS -tasot. Samassa tutkimusprojektissa pro gradu -tutkielmaa tehnyt henkilö teki vielä aineistoni analyysit itsenäisesti, jonka jälkeen vertasimme analyysijamme ja kävimme keskustelua eri tavalla arvioiduista tekstiotteista. Lopulliset APVS -tasot on määritelty näiden keskustelujen pohjalta.

Minulle alkoi melko varhain aineistoa käsitellessäni muodostua sellainen kuva, että asiakkaan ongelmalliset teemat olivat jollakin tapaa yhteydessä toisiinsa ja niihin liittyvät äänet vaikuttivat toistensa assimilaatioprosessiin. Viimeistään APVS -tasojen määrittämisen jälkeen tämä nousi kiinnostukseni kohteeksi ja toiseksi tutkimuskysymykseksi. Aloin lukea uudestaan kunkin teeman tekstiotteita pitäen nyt silmällä sitä, millä tavalla eri teemojen ääniä näkyi samoissa tekstiotteissa. Löysin sellaisia tekstiotteita, joissa uhrautuja- ja hallintateema sekä suorittaja- ja hallintateema olivat yhteydessä toisiinsa. Nämä tekstiotteet toimivat aineistona toiseen tutkimuskysymykseen. Vastaavanlaista menetelmää ovat käyttäneet myös Knobloch ym. (2001) tutkiessaan eri ongelmallisten kokemusten vaikutuksia toistensa assimilaatioprosessiin.

2.4. Tutkimuksen luotettavuus

Ennen tutkimuksen tekoa perehdyin huolellisesti assimilaatioanalyysin käyttöön lukemalla uusinta tutkimustietoa aiheesta. Olin käyttänyt assimilaatioanalyysia kandidaatin tutkielmassani analyysimenetelmänä, joten minulla oli jo hieman kokemusta menetelmän käytöstä. Kävimme myös keskustelua assimilaatioanalyysin käytöstä pro gradu -tutkielmaryhmämme kesken ohjaajamme johdolla, sekä harjoittelimme assimilaatioanalyysin tekoa käytännössä ennen omien aineistojemme analyysija.

Assimilaatioanalyysillä tutkitaan ihmisen sisäistä muutosta terapiassa, eli ilmiöitä, jotka ovat luonteeltaan subjektiivisia (Osatuke & Stiles, 2011). Assimilaatioanalyysi on siten tulkitseva analyysimenetelmä. Teemojen sekä dominoivien ja ongelmallisten äänten tunnistaminen ja valinta terapiadialogista, kuten APVS -tasojen määrittäminenkin, ovat tulkinnallisia prosesseja. Assimilaatioanalyysin tulkinnallisuus on otettava huomioon myös tämän tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. Tutkimuksen teemojen ja äänten valinnat olen tehnyt itsenäisesti, joten on mahdollista, että joku toinen tutkija olisi päätenyt erilaisiin tulkintoihin. Analyysimenetelmän tulkinnallisuuden vuoksi assimilaatiotutkimusta tehdään usein tutkimusryhmissä, joissa tutkittavat teemat ja äänet

valitaan useamman tutkijan yhteisymmärryksessä (Osatuke & Stiles, 2011). Tutkimusryhmän yhteistyö on osaltaan ollut vaikuttamassa myös tähän tutkimukseen. Läpi koko tutkimusprosessin olen neuvotellut aineistostani ja tulkinnoistani yhdessä ohjaajani sekä muiden samassa projektissa pro gradu -tutkielmaa tehneiden henkilöiden kanssa. Yhteisissä ohjausryhmätapaamisissa esitin tekstiaineistoa löytämistäni teemoista ja äänistä ja kävimme niistä yhdessä keskustelua. Tämä yhteistyö on osaltaan ollut vaikuttamassa teemojen ja äänten lopulliseen valintaan.

Assimilaatiotutkimuksissa on usein käytetty useampaa itsenäistä arvioitsijaa APVS -tasojen määrittämisessä ja tarkasteltu analyysien yhdenmukaisuutta numeerisen luotettavuusluvun avulla (Brinegar ym., 2008; Honos-Webb ym., 2003; Osatuke ym., 2011; Penttinen & Wahlström, 2013). Myös tässä tutkimuksessa on käytetty itsenäistä vertaisarvioitsijaa APVS -tasojen määrittämisessä. Vertaisarvioitsija oli samassa tutkimusprojektissa pro gradu -tutkielmaa tehnyt henkilö. Molemmat käytimme omissa tutkimuksissamme assimilaatioanalyysia aineiston analyysimenetelmänä ja toimimme vertaisarvioitsijoina toisillemme. Teimme tutkimuksemme muuten itsenäisesti, mutta APVS -tasojen määrittämisvaiheessa teimme toistemme analyysit luotettavuuden arvioimiseksi. Luotettavuusluvuksi muodostui uhrautujateeman kohdalle 0.34, suorittajateeman kohdalle 0.35 ja hallintateeman kohdalle 0.25. Luvut on saatu laskemalla samoin arvioitujen tekstiotteiden osuus kaikista arvioiduista tekstiotteista. Muihin assimilaatiotutkimuksiin verrattuna (esim. Honos-Webb ym., 1999; Honos-Webb ym., 2003; Penttinen & Wahlström, 2013), analyysien yhdenmukaisuus on selvästi heikompi. Tarkempi taulukko APVS -tasojen arvioinneista minun ja vertaisarvioitsijan välillä on esitelty liitteissä työn lopussa (ks. LIITTEET 1,2 ja 3).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on olennaista tehdä koko tutkimusprosessi läpinäkyväksi kuvaamalla kattavasti tutkimuksen teon vaiheita ja tulkintojen perusteluja (Barker, Pistrang, & Elliott, 2002; Jokinen, Suoninen, & Wahlström, 2000; Silverman, 2006; Stiles, 2003). Tärkeää on myös avata sitä teoreettista taustaa, johon tulkinnat nojaavat (Silverman, 2006), sekä suhteuttaa tulkinnat aiempaan tutkimustietoon (Jokinen, Suoninen, & Wahlström, 2000). Tutkimusprosessin tarkka kuvaaminen mahdollistaa sen, että tutkimusraportin lukija voi itse tehdä päätelmiä tulkintojen luotettavuudesta (Jokinen, Suoninen, & Wahlström, 2000; McLeod, 2001; Stiles, 2003). Mahdollistaakseni tämän, pyrin esittämään äänten assimilaatioprosessit tarkasti ja havainnollistan prosessia aineistosta näytteeksi valittujen tekstiotteiden sekä sitaattien avulla. Olen myös pyrkinyt kuvaamaan kattavasti assimilaatioanalyysia ja sen taustaoletuksia sekä esittelemään aiempia tutkimustuloksia. McLeod (2001) huomauttaa, että laadullisella menetelmällä muodostetuilla tulkinnoilla rakentuu vain yksi tapa hahmottaa ilmiötä. Tämäkin tutkimus tarjoaa vain yhden näkökulman aineiston tulkintaan ja on otettava huomioon, että erilaiset analyysimenetelmät olisivat tuottaneet erilaisia tulkintoja.

3. TULOKSET

Tulososio rakentuu kahdesta osiosta, joista ensimmäisessä kuvaan ongelmallisten äänten assimiloitumista ääniyhteisöön jokaisen teeman kohdalla. Toisessa osiossa tarkastelen teemojen välistä kietoutuneisuutta – sitä miten eri teemat ja niihin liittyvät äänet ovat suhteessa toisiinsa ja vaikuttavat toistensa assimilaatioprosessiin. Aineistonäytteiksi otetut tekstiotteet on valittu siten, ettei asiakkaan ja terapeutin henkilöllisyyttä voida tunnistaa. Myös kaikki tekstissä esiintyvät nimet on muutettu tunnistamisen estämiseksi. Tekstiotteissa asiakkaan eli Miian puheenvuorot on merkitty A-kirjaimella ja terapeutin T-kirjaimella. Tekstiotteissa on käytetty lisäksi seuraavia erikoismerkkejä Jokisen ja Suonisen (2000) tapaan:

- (1) tauko, jonka kesto sekunteina
- (.) alle sekunnin mittainen mikrotauko
- [päällekkäispuheen alkukohta
-] päällekkäispuheen loppukohta
- kou- (tavuviiva) kesken jäänyt sana
- (()) kaksoissulkeissa purkajan huomioita

3.1. Assimilaatioanalyysit teemoittain

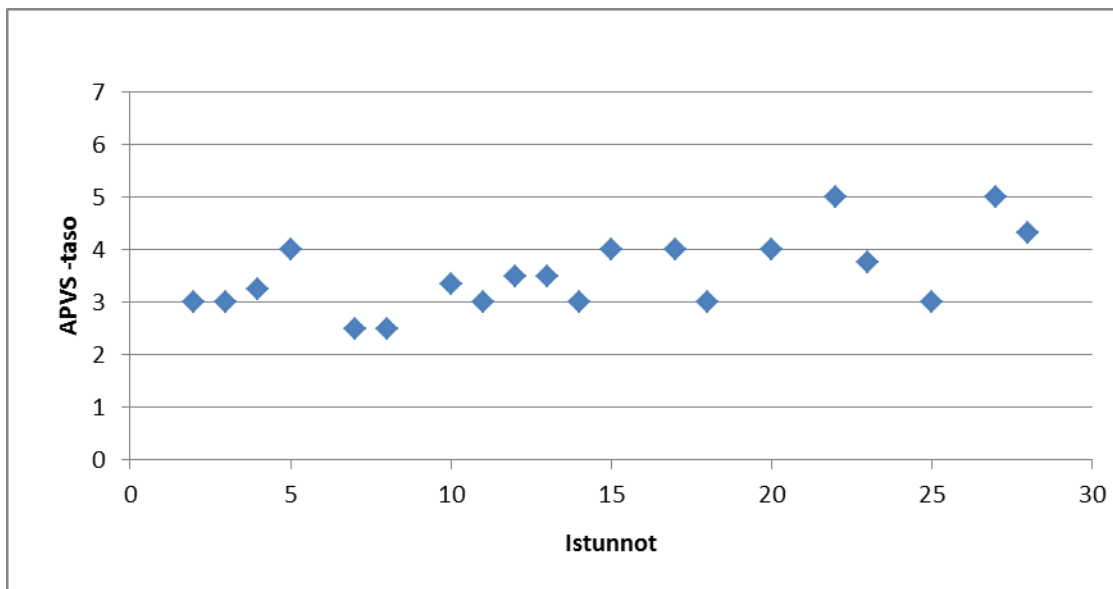
Miian terapia-aineistosta nousi esille kolme teemaa, jotka olivat yhteydessä hänen masentuneisuuteensa ja uupumukseensa. Kaikkiin teemoihin oli löydettävissä assimilaatioanalyysin äänimallin mukaiset dominoivaa ääniyhteisöä edustava ääni sekä dominoivalle ääniyhteisölle ongelmia tuottava ääni. Teemat on nimetty dominoivan äänen mukaan ja ne ovat uhrautujateema, suorittajateema sekä hallintateema.

Havainnollistan kunkin teeman kohdalla tapahtuvaa assimilaatioprosessia kuvion avulla, jossa näkyy tekstiotteiden APVS -tasojen keskiarvot istunnoittain. Lisäksi olen valinnut aineistosta näytteeksi tekstiotteita, jotka tarkemmin kuvaavat teemaan liittyviä ääniä sekä niiden assimiloitumista. APVS -tasojen määrittämisessä olen käyttänyt tasoja kuvaavia tunnusmerkkejä

Honos-Webbin ym. (2003) mukaan (ks. 2.2., TAULUKKO 1) ja käytän niitä tekstissä APVS -tasojen havainnollistamisessa. Aineistosta valituissa tekstiotteissa dominoiva ääni on **lihavoitu** ja ongelmallinen ääni on alleviivattu. Tekstiotteiden alkuun olen merkinnyt mistä istunnosta ote on sekä mitä APVS -tasoa tekstiote edustaa. Kuvaan assimilaatioprosessia myös aineistosta valittujen lyhyiden sitaattien avulla ja nämä sitaattit on merkitty tekstiin *kursivoinnilla*.

3.1.1. Uhrautujateema

Miian uhrautujateema tuli esille Miian taipumuksena asettaa toisten tarpeet omien tarpeidensa edelle. Tämä näkyi usealla elämänalueella, mutta etenkin Miian suhteessa aviomieheensä Paavoon. Miian ja Paavon roolit olivat jo parisuhteen alkuvaiheessa muodostuneet niin, että Miia oli perheen huolehtija ja vastuunkantaja. Miian kantoi päävastuun lasten- ja kodinhoidosta ja vielä lisäksi huolehti joistakin Paavon asioista. Miian oli myös vaikea tukeutua muihin ja ottaa apua vastaan toisilta, etenkin Paavolta. Varsinkin muutamia vuosia sitten tapahtunut Miian keskenmenokokemus oli ajanut pariskuntaa erilleen ja aiheuttanut Miialle kokemuksen, ettei hän voi tukeutua Paavoon. Miian ongelmallinen ääni oli muodostunut Miian tarpeesta tuoda esille omia mielipiteitään ja toiveitaan sekä tarpeesta ottaa apua vastaan ja tukeutua muihin. Teeman dominoivan äänen nimesin uhrautujääneksi ja sen sanomaksi määrittelin: ” Muiden tarpeet ovat tärkeämpiä kuin omat – omien tarpeiden uhraaminen toisten vuoksi. Omistautuminen toisille, muista huolehtiminen ja muiden miellyttäminen ”. Ongelmallisen äänen nimesin omat tarpeet -ääneksi ja sen sanomaksi määrittelin: ” Tarve tuoda esille omia tarpeita ja mielipiteitä ja toimia niiden mukaan. Avun ja tuen tarve ”.



KUVIO 1. Uhrautujateeman APVS -tason keskiarvo kyseisellä istunnolla, niiden istuntojen osalta, joissa teemaa on käsitelty.

Miian uhrautujateeman äänten assimilaatio kävi terapiassa läpi APVS -tasot 2-5, tämä on esitetty kuviossa 1. Uhrautujateema oli Miian teemoista määrällisesti useimmin esillä ja sen käsittely oli tasaista koko terapiaprosessin ajan. Omat tarpeet -ääni oli jo toisessa terapiaistunnossa assimiloitunut APVS -tasolle 3. Seuraavassa tekstiotteessa on tarkemmin esillä kyseinen taso.

Ote 1, istunto 2, APVS 3

A: et nii sitähän se mun elämä on ollu aina aikalailla semmosta omistautumista että sillonki ku me alettiin seurustelemaan ja Paavo muutti sitte paikkakunnalle niin se oli sitä ravaamista siellä paikkakunnalla sitte ja mä opiskelin sieltä käsin ja olin siellä töissä samalla ja opiskelin ja niinku semmosta täydellistä tyttöystävänä omistautumista ja sitten tota pienten lasten äitinä

T: mm

A: omistautumista että ehkä mulla nyt on sitte tullu semmonen olo että no nyt oiskohan nyt niinku mun vuoro

T: joo

A: et et aina mä oon ollu vähän semmonen joko tai ihminen että mikä sitte onkaan menossa ni mä oon niinku niin täydellisesti aina

T: mm

A: **sitten siinä mukana että sitte saattaa olla että joku toinen juttu jää että**

T: mm

A: **mun oma vikahan se osittain on ollu mutta osittain se on ollu ihan sitäki että mä oon ollu aika yksin niitten kekaraisten kanssa että että ku Paavo on sillonki ollu pois ja opiskellu ja**

T: mm mmm

A: tehny töitä yhtä aikaa ja muuta että ei siinä kauheesti oo ollu vaihtoehtoja mihinkään niinku omaan juttuun sitte

T: joo joo nii onks siin just käyny niin että sitte ne omat tarpeet on jääny

A: on on jääny

Tekstiotteessa tulee esille selkeä määrittely ongelmalliseen kokemukseen (3C). Miia kykenee sanallistamaan, miten hänen omat tarpeensa ovat jääneet toisten tarpeiden jalkoihin: ” – *et nii sitähän se mun elämä on ollu aina aikalailla semmosta omistautumista* – ”, ja miten hänellä on nyt tarve päästä toteuttamaan niitä: ” – *nyt oiskohan nyt niinku mun vuoro* – ”. Miian puheessa molemmat äänet ovat tasaisesti läsnä ja omat tarpeet -ääni saa vapaasti ilmaista itseään ilman, että uhrautujaani pyrki hiljentämään sen ilmaisua (3D). Miia kykenee sujuvasti reflektoimaan syitä, miten omien tarpeiden toteuttaminen on jäänyt (3E). Miian puheessa on läsnä APVS -tasolle 3 ominaista jumiintumisen tunnetta (3B): ” – *ei siinä kauheesti oo ollu vaihtoehtoja mihinkään niinku omaan juttuun sitte* – ”.

Uhrautujateeman äänten assimilaatio on terapian alkuvaiheessa pääasiassa APVS -tasolla 3. Istunnossa 4 äänten assimilaatio saavuttaa APVS -tason 4. Miia kuvailee, miten hänellä oli muutama vuosi sitten kova juhlimisvaihe elämässä: ” – *mulla oli sellanen kausi että että mun mun oli niinku pakko päästä et oli aivan palo mutta se meni* – ”, ja terapeutin kysyessä, Miia kykenee liittämään elämänvaiheen oman tilan hakemiseen parisuhteessa: ” – *no kyllä ihan varmasti joo mmm kyllä joo niin oli* – ”. Istunnossa 5 Miia tuo esille, miten hänen uhrautujakokemuksensa vaikuttaa myös se, ettei hän itse osaa ottaa tukea vastaan, varsinkaan Paavolta. Miia pystyy löytämään yhteyden pariskunnan menneisyydestä kokemukseensa, ettei Paavo ymmärrä häntä: ” – *ja niinku kyllä mä tiän että se mun (.) se miks ei pysty ottaan vastaan niin se johtuu sitte näistä muutamista (.) isoista pettymyksistä niinku se yks minkä sillon kerroin* – ”.

Istunnossa 7 uhrautujateeman äänten assimilaatio laskee APVS -tasolle 2. Miia kuvailee sitä, miten hän joutuu kantamaan päävastuun perheen arjesta ja huolehtimaan vielä Paavonkin asioista. Miian uhrautujaani puolustaa vahvasti Paavon huolimattomuutta ja alistuu omaan osaansa suhteessa: ” – *[nii et se ei oo sille] et se on niinku tosi ehkä just minkä takia sitä just kestääki ku nii monet sanoo että eihän sille voi edes suuttua* – ”. Terapeutin ehdottaessa käyttäkö Paavo hajamielisyyttään tekosyynä välttääkseen vastuunkantoa Miia kieltäytyy näkemästä tällaista yhteyttä: ” – *joo en mä tiää vetoaako se edes siihen se vaan on on sitte aidosti pahoillaan* – ”. Istunnossa 8 Miia kertoo aamulla tapahtuneesta tilanteesta, jossa Paavon oli pitänyt hoitaa lapset päiväkotiin niin, että Miia olisi voinut viettää kerrankin rauhallisen aamun itsekseen. Paavo oli kuitenkin unohtanut tyttären repun kotiin ja vaikka Paavo tarjoutui hakemaan reppua, Miian uhrautujaani otti tapansa mukaan ohjat käsiin tilanteessa: ” – *mä että joo mee sää vaan sinne töihin mä meen kattomaan* – ”. Miian on vaikea luovuttaa vastuuta toiselle, vaan hän mieluummin itse aina lopulta hoitaa tilanteet: ” – *nii ni sitte tota ku mä mietin vielä niitä kenkiä että eihän se osaa niitä sieltä kuitenkaan kattoo vaikka mä olin selittäny minkälaiset ne on niin menin sitte itse taas* – ”.

Vielä samassa istunnossa äänten assimilaatio nousee APVS -tasolle 3. Miian pohtiessa elämäänsä puheessa tulee esille tasolle 3 tyypillinen jumiintumisen tunne. Miia tietää, että jotain muutoksia hän elämältä kaipaa, mutta ei ole varma, mitä hänen täytyisi tehdä: ” – *en mä tiää mikä se sitte loppujenlopuks on mitä määhä haluan määhä haluaisin semmosen miehen joka muistais paremmin* – ”. Miia tiedostaa, että hänellä on aivan liikaa kuormitusta joutuessaan hoitamaan työn lisäksi vielä kodinkin asiat ja toivoisi apua Paavolta: ” – *että sitte mä tarvisin Paavolta sen avun siihen perheen kanssa että mä pystyisin vielä tekemään tämän oman työn* – ”. Uhrautujateeman käsittely pysyy pääasiassa APVS -tasolla 3 istunnot 10-14. Istunnossa 13 Miia kuitenkin löytää juuret uhrautujateemalle omasta lapsuudestaan, jolloin on joutunut huolehtimaan alkoholiongelmaisesta isästään. Seuraava tekstiote kuvaa tarkemmin tätä oivallusta.

Ote 2, istunto 13, APVS 4.

A: mutta sen mä huomaan kyllä että (.) että sitte (.) ku porukassa (.) jos on isompi porukka ja sit siel on niitä jotka (.) juo (.) liikaa **ni sitten (.) mä huomaan et mä oon sit se joka huolehtii niistä**

T: nii

A: **että se (.) että semmonen rooli on tavallaan jääny kyl päälle [että]**

T: [mm]

A: **et sitte niinku huolehtii ja vie niitä taksiin ja**

T: mm

A: ja niinku (.) ja sit aina jälkeinpäin et (.) noni (.) nyt määhä annoin taas niinku tämän pilata sen [oman] juhلاميelen että sitte (.) niinku (.) on pitäny jonku tukkaa ku se

T: [niin]

A: oksentaa ja

A: [ja tilannu sille] (.) taksia ja (.) niinku silleen (.) **[että] ei sitte osaa (.) vaan antaa olla**

Tekstiotteessa näkyy, miten Miia käyttää puheessaan joustavasti molempia ääniä (4A). Miia ymmärtää, miten lapsuudenkokemukset ovat vaikuttaneet siihen, että hän edelleen oman juhلاميelensä kustannuksella huolehtii liikaa juoneista ystävistään: ” – *että semmonen rooli on tavallaan jääny kyl päälle* – ”. Lapsuudenkokemusten muistelu nostaa pintaan epämiellyttäviä tunteita, mikä on tyypillistä APVS -tasolla 4.

Seuraavissa istunnoissa äänten assimilaatio on APVS -tasolla 4. Miia kykenee näkemään, miten on päätenyt huolehtijan rooliin parisuhteessaan: ” – *monestihan määhä oon niinku se joka on yksin paikalla* – ” ja Miia myös ymmärtää, että ei ole itse osannut ottaa tukea vastaan Paavolta: ” – *ja sit ku se on ollu paikalla ni mä en oo jotenki (.) niinku turvannu siihen* – ”. Miia myös vähitellen uskaltautuu luopumaan huolehtijan roolista ja jakamaan vastuuta Paavolle: ” – *mutta nyt on helpompi antaa (.) kyllä niinku (.) iteki luovuttaa siitä vastuusta pois* – ”. Istunnossa 22 Miia ottaa konkreettisen askeleen omien tarpeiden toteuttamisessa jakaessaan tunteitaan aviomiehelleen ja uhrautujateeman käsittely siirtyy APVS -tasolle 5. Miia on saanut paniikkitunteita kokeenvalvontatilanteessa ja on sieltä lähettänyt Paavolle viestin, jossa kertoo ahdistuksestaan.

Terapeutin tiedustellessa, miksi Miia tukeutui poikkeuksellisesti Paavoon, Miia tuo esille, miten hän halusi antaa mahdollisuuden Paavolle ymmärtää ja olla tukena: ” – *niinku yrittäny sillä tavalla että tota (.) antaa sille niinkun mahollisuuden – ”*. Miia alkaa vähitellen jättää taakseen keskenmenokokemuksen aiheuttaman pettymyksen ja yrittää jälleen saada ymmärrystä Paavolta: ” – *mää nyt sitte maanantaina sanoin sille (.) sit ku (.) näitte mökötysten ja muitten jälkeen että (2) että sitä sitä tilannetta ei enää saa takasin mut että nyt hän voi niinkun (.) tässä (.) yrittää – ”*.

Lopuissa terapiaistunnoissa uhrautujateeman käsittely on APVS -tasolla 4 ja 5. Miia reflektoi omaa toimintaansa vaimona ja äitinä ja huomaa, miten paljon on toiminut toisten lähtökohdista käsin: ” – *että sitte niinku myöhemmin on tajunnu että ei oo semmosta tasapainoo ollu (.) että tavallaan iteki on tehny itelleen sen semmosen niinku (.) vankilan josta on sitte pyristelly pois vasta ku lapset on kasvanu isommaksi – ”*. Miia myös huomaa, miten tärkeää on pitää huolta omista tarpeistaan ja jaksamisesta: ” – *ja (.) niinku nytte (.) nytte vasta huomaa sen miten tärkeä se on olla semmonen (.) ettei ihan unohta (.) itteesä ihan kokonaan [että ois vähä] jotaki muutaki harrastuksia tai – ”*. Seuraava tekstiote kuvaa tarkemmin APVS -tasoa 5.

Ote 3, istunto 27, APVS 5.

A: mutta niinku mä oisin niinku ihan valmis siihen että kokeiltas nyt vaan semmosta niinku uutta alkua

T: nii

A: ilman että täytyy niinku sitä paskatunkioo tönkiä niinku aina vaan ja aina vaan [ja niinku]

T: [niin]

A: kun tota (.) ei sekään oikeen oo hauskaa että mitä vaan jos vaan niinku kokeilis sitä että (.) että tavallaan niinkun semmonen (.) uus alkua ja miettiä semmosen niinkun positiivisen kautta että mitä kaikkea mahollisuuksia [meillä on ja] mitä me voitais niinkun (.) yhdessä tehdä eikä vaan niinku

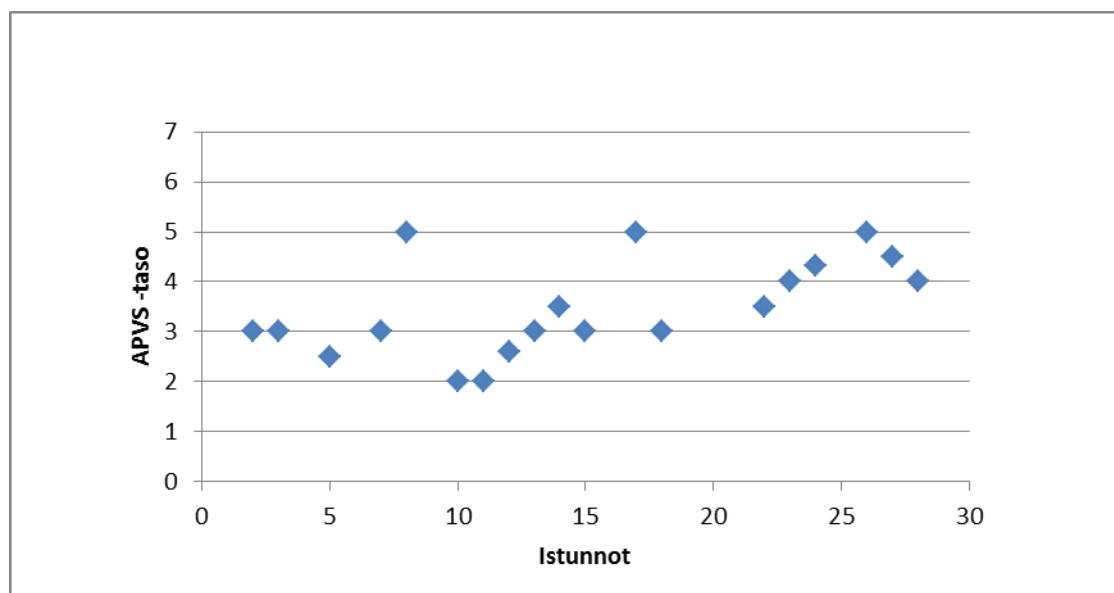
--

A: että täytyy sitäki nyt sitte (.) yrittää kyllä mulla ihan niinku silleen mukavat mielialat sen meiän matkan suhteen on (.) että eihän me oo oltu (.) viimeks kahestaan ni häämatkalla ja sen jälkeen ei oo oltu niinku missään viikonloppua pitempään että

Miia kertoo, miten hän haluaa vielä löytää yhteyden aviomieheensä. Miia on terapiassa käsitellyt hänen ja Paavon parisuhteen ongelmia ja tullut kuitenkin siihen tulokseen, että haluaa jatkaa yhteiseloa Paavon kanssa. He ovat Paavon kanssa lähdössä viettämään 10-vuotis hääpäivää matkalle ja Miia on asiasta mielissään. Myönteinen tunnetila on tunnuksenomaista APVS -tasolle 5.

3.1.2. Suorittajateema

Miian taipumus suorittaa asioita tuli ilmi niin työelämässä kuin henkilökohtaisen elämän saralla. Miialle oli tyypillistä asettaa itselleen korkeita tavoitteita ja hän halusi aina suoriutua mahdollisimman hyvin elämän eri alueilla. Miia teki raskasta opettajan työtä ja hänen oli vaikea asettaa itselleen rajaa työtaakan määrässä. Kotielämässä Miian suorittaminen tuli esille etenkin kodinhoidossa, mikä näkyi muun muassa siinä, että aina ryhtyessään siivoamaan hänen oli vaikea lopettaa, ennen kuin oli täysin uupunut. Hänellä oli myös tapana täyttää viikonloput ja lomapäivät erinäisillä kodinhoitoon liittyvillä projekteilla. Miian dominoivalle ääniyhteisölle ongelmallinen ääni oli muodostunut siitä kokemuksesta, että Miia ei pystynyt ja jaksanut aina olla tehokas ja suoriutua erinomaisesti kaikissa tilanteissa. Teeman dominoivan äänen nimesin suorittajaääneksi ja äänen sanomaksi määrittelin: ”Täytyy aina olla tehokas, yrittää kehittyä ja suoriutua mahdollisimman hyvin elämän eri tilanteista”. Teeman ongelmallisen äänen nimesin pystymätönääneksi ja sen sanomaksi määrittelin: ”Aina ei pysty olemaan tehokas, väsymys jatkuvasta suorittamisesta”.



KUVIO 2. Suorittajateeman APVS -tason keskiarvo kyseisellä istunnolla, niiden istuntojen osalta, joissa teemaa on käsitelty.

Miian suorittajateeman äänen assimilaatio kävi terapian aikana läpi APVS -tasot 2-5, tämä on esitetty kuviossa 2. Miian suorittajateema oli esillä jo toisessa terapiaistunnossa ja sen käsittely oli

tasaista koko terapiaprosessin ajan muutamia istuntoja lukuun ottamatta. Pystymätönäni oli terapian toisessa istunnossa assimiloitunut APVS -tasolle 3. Miia tiedostaa suorittajaäänien olevan vahva puoli itsessään: ” – *sekin että että että ku mä oon sellanen niinku et mä en anna periks* – ”, ja hän tiedostaa muutostarpeen omassa toiminnassaan: ” – *et ehkä sitäkin ois hyvä välillä vähän harjotella että tavallaan mulla on melkein se sitte vasta kun kaatuu suorilta jaloilta* – ”. Miian puhe liikkuu istunnot 3-7 pääasiassa APVS -tasolla 3. Seuraava tarkempi tekstiote on istunnosta 3, jolloin Miia tuo ilmi pelkonsa, että alkaa suorittaa myös terapiaa.

Ote 1, istunto 3, APVS 3.

A: **niin ja sitte no joo just varmaa helposti helposti just käy silleen et mä otaan et tää nyt on mun semmonen kehittymisen paikka taas**

T: niin nii

A: **että niitä siis ku koko ajan on työelämässä niitä vaatimuksia ja kotona ja tottakai haluaa kehittyä**

T: [mm]

A: **[mut ettei] ottais tästä liikaa semmosta että kuinka nyt pystyn taas tässäkin kehittymään ihmisenä**

T: niin

A: **vaan tota osais aatella sitä nyt vaan sitä kautta että tulee ja kattoo että**

T: mmm

A: **mitä tuolla kerralla nyt tapahtuu**

Tekstiotteessa on nähtävissä suorittajateeman molemmat äänet ja äänten välinen ristiriita. Suorittajaääni ilmaisee tarpeensa suoriutua mahdollisimman hyvin: ” – *tottakai haluaa kehittyä* – ”, mutta samalla pystymätönäni pääsee ilmaisemaan toiveensa suorittamisen vähentämiseen: ” – *[mut ettei] ottais tästä liikaa semmosta että* – ” (3A). Miian molemmat äänet pääsevät tasaisesti ilmaisemaan itseään (3D), mutta Miian on vielä selvästi vaikea hyväksyä pystymätönäntä: ” – *vaan tota osais aatella sitä nyt vaan sitä kautta* – ”. Miia ei puhu suorittajaäänensä kautta, vaan puhuu äänestä objektipositiosta käsin: ” – *helposti just käy silleen et mä otaan et tää nyt on mun semmonen kehittymisen paikka taas* – ”. Otteessa näkyy kielteinen tunnetila, mutta tunnetila on Miian hallinnassa, eikä paniikinomainen.

Istunnossa 8 Miia kertoo toimineensa uudella tavalla arjen tilanteessa, mikä on ominaista APVS -tasolle 5. Miia kertoo, miten hän on edellisenä viikonloppuna jättänyt kaikki työ- ja kotiasiat tekemättä ja keskittynyt viettämään aikaa perheensä kanssa rennoissa tunnelmissa: ” – *joo nyt oli kyllä viikonloppu silleen poikkeuksellinen että mä en tehny mitään mitä mun ois pitäny että ((yskähtää)) ensimmäinen viikonloppu varmaan kuukausiin että mä en edes pessy pyykkiä* – ”, ” – *enkä mä siivonnukaan kauheesti mitään että tota (1) siis mä oikeestaan vaan leikin lasten kanssa koko viikonlopun* – ”. Miian suorittajaääni ääni ei ole hävinnyt, mutta tällä kertaa se tulee esille Miialle mieluisassa luovassa toiminnassa: ” – *että jos saa niinku jonkun idean ni sitte se on vaan pakko toteuttaa heti* – ”. Miian äänessä on APVS 5 -tasolle tunnuksenomaista myönteisyyttä

hänen kertoessaan viikonlopun tapahtumista: ” – *se on ai- ja sitte niinku se (.) siitä tulee kyllä aina hyvä olo ku saa niinku jotain käsillä tehtyä että (.) oli se sitte joku tämmönen askartelujuttu tai muu ni –* ”.

Istunnossa 10 äänten assimilaatio kuitenkin putoaa APVS -tasolle 2. Miia kertoo saavansa opetusharjoittelijan avukseen töihin, mutta ei uskalla luottaa, että tämä juuri helpottaisi hänen omaa työtaakkaansa. Miia puhuu suorittajaäänestä käsin sen ottaessa vahvan kannan opetusharjoittelijan merkitykseen: ” – *ni en laske mitään sen varaan että se harjoittelija niinkun [toisi siihen mitään] vaan tota kaikki on plussaa –* ”. Istunnoissa 10-12 Miian puhe liikkuu pääasiassa APVS -tasolla 2. Seuraavassa tekstiotteessa on tarkemmin esillä kyseinen taso.

Ote 2, istunto 11, APVS 2.

A: [mm] joo ni sen sem- tai nyt en oo taas sitte ollu missään että (2) **eikä tässä ois mahdollista ollakaan niinku**

T: mm

A: **tätä työtä tehden mutta**

T: mm (4) niin tuntuu susta tuntuu siltä että ei jää oikein voimia muuhun (.) nyt kun tähän sun (.) työntekemiseen

A: niin ei jääkään kyllä että

T: mm

A: ei tosiaan ei **tässä ei oo kyllä mitään sijaa millään muulla**

Otteessa tulee esille suorittajaääninen jyrkkyys Miian sanoessa: ” – *ei tosiaan ei tässä ei oo kyllä mitään sijaa millään muulla –* ”. Pystymätönään yrittää tuoda esille omaa väsymystään vastatessaan terapeutin reflektioon: ” – *niin ei jääkään kyllä että –* ”. Äänet ilmenevät epätasaisesti, suorittajaääninen ollessa vallitsevana (2D). Miia puhuu vahvasti suorittajaäänestä käsin, mikä näkyy muun muassa siinä, ettei hän kykene näkemään vaihtoehtoja toiminnassaan: ” – *eikä tässä ois mahdollista ollakaan niinku –* ”. Miian puheesta puuttuu kokonaan refleksiivisyys ongelmalliseen kokemukseen nähden (2E).

Istunnossa 12 Miian suorittajaääni tuo esille pettymyksensä siihen, ettei terapiasta vielä tunnu olleen hänelle hyötyä. Miia syyttää itseään siitä, ettei ole osannut puhua terapiassa mielestään oleellisista asioista: ” – *että tota (.) mä vaan valitan töistäni täällä (.) ja sit [mä lähten] ja toteen et jaha (.) mä kävin valittamassa töistä –* ”. Puhe liikkuu APVS -tasolla 2, kunnes Miia kykenee määrittelemään ongelmansa selkeästi ja ongelman käsittely siirtyy APVS -tasolle 3: ” – *et mä vaan suoritan ja suoritan ja suoritan ja suoritan ja (.) niinkun henkiiieverissä suoritan kunnes kaadun suorilta jaloilta että [mä en niinku] nää niitä paikkoja että missä paikassa (.) pitäis tajuta tehdä toisin –* ”. Miian puheessa tulee esiin assimilaatiotasolle ominainen jumiintumisen tunne (3B).

Istunnoissa 12-22 Miian puhe liikkuu pääasiassa APVS -tasolla 3, vaikkakin välillä Miia tuo esille yrityksensä muuttaa omia käyttäytymismallejaan APVS -tasolle 5 ominaisesti. Esimerkiksi istunnossa 14 Miia kertoo muuttaneensa toimintatapojaan töissä omaa jaksamistaan ajatellen. Miia

kertoo, että aikoo opiskelijoiden töitä korjatessaan tehdä vain minimivaatimusten mukaisen työn: ”– toki nyt taas totesin että säästän itseäni ja en rupee niitä nyysimään punakynän kanssa pilkusta pilkkuun – ”. Miian puheessa on näkyvillä selvä muutos Miian aiempaan toimintatapaan, jolloin hän on ensisijaisesti ajatellut opiskelijoidensa näkökulmaa: ” – mul on aina sit se että mä oon yrittäny kauheen tarkasti opiskelijalle perustella että miks hän tän sai tän ja tän arvosana ja tosi harva edes kysyy että – ”.

Lopuissa terapiaistunnoissa Miian suorittajateemaan liittyvä puhe liikkuu APVS -tasojen 4 ja 5 välillä. Istunnossa 23 Miia löytää ymmärryksen siihen, miten hänen työnsä luonne on omiaan ruokkimaan hänen suorittajapuoltaan: ” – [sen takia] toi opettajan työ on mulle paha ku se ei oo niinku koskaan valmis ku aina sitä voi niinku [kehittää ja parantaa] siin on pakko niinku ite tehdä se (.) raja että missä se menee – ”. Seuraava tekstiote kuvaa tarkemmin Miian oivallusta oman ääniyhteisönsä dynamiikkaan.

Ote 3, istunto 23, APVS 4.

A: ja enkä mä haluu sitä kokonaan menettää koska siitä saa niinkun ihan (.) niinku mahtavan voimanki niinku toisaalta

T: kyllä varmasti joo

A: että kyl mä niinku haluan (.) sen (.) sen säilyttääkin että niinku semmosissa positiivisissa jutuissa [ni se onki ihan mahtava just vaikka] siinä ku luo jotain

T: [mm mm]

A: [kaikki muu]

T: [nii]

A: katoaa ympäriltä

T: mm

A: en mä sitä halua niinku millään tavalla latistaa

T: nii

A: mutta se että niitä semmosia jotanki terävimpiä kärkiä että jotka menee sitte niinku överiks

T: nii

A: niin niitä että missä vaiheessa se

T: mm

A: semmonen pieni järjen (.) ääni siellä sanois että nyt ehkä olis aika

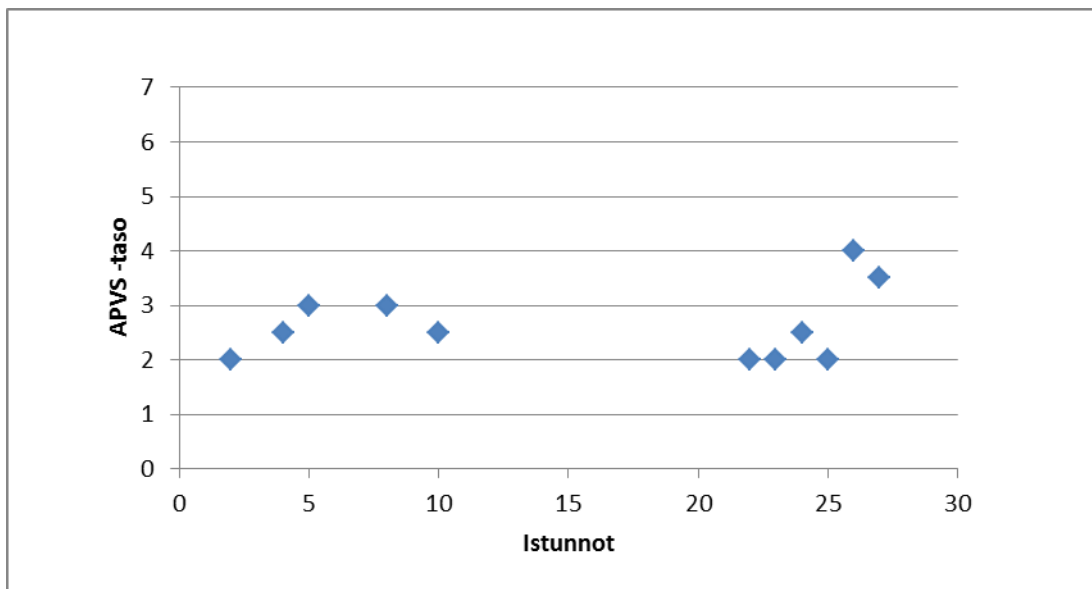
Tekstiotteessa tulee esille, miten Miia kykenee joustavasti käyttämään molempia ääniään (4A) ja hyväksymään ongelmallisen äänen osaksi itseään (4B). Äänten välillä on yhteisymmärrystä ja keskustelua. Suorittajaääni edustaa myös Miialle tärkeää luovaa puolta, mutta Miia ymmärtää, että liiallinen tehokkuus voi johtaa uupumukseen: ” – mutta se että niitä semmosia jotanki terävimpiä kärkiä että jotka menee sitte niinku överiks – ”. Miian puheessa on tasolle 4 tyypillistä helpotuksen tunnetta.

Kevään edetessä Miian työ on edelleen kuormittavaa, mutta Miia oppii tunnistamaan väsymystään entistä paremmin ja ennakoimaan jaksamistaan. Tämä tulee ilmi muun muassa Miian

vastatessa terapeutin tiedusteluun Miian omasta arviosta, kuinka lähellä hänen sietokynnystään töissä mennään: ” – no kyllä mennään hyvi (.) hyvi lähellä että mä just mietin että (.) että tota (.) kyl nyt niinkun (.) suuri vaara on tässä että (.) että jotenki niinku uuvahtaa tai – ” (APVS 4). Miia tuo kuitenkin yhä useammin esille pyrkimyksiään helpottaa omaa työkuormaansa APVS -tasolle 5 ominaisesti: ” – mutta mietin kyllä että pitää vähä (.) kattoo huomisen suunnitelmia silleen uuestaan että (.) pääsis ite vähä helpommalla ettei o (.) paljon semmosta höpöttämistä ainakaan – ”. Miia tuo esille, miten hän on vähitellen oppinut pitämään omia puoliaan työelämässä: ” – että mun ei tarvi niinku kenenkään muun työtä tehdä – ”, ” – että se on sit sen ongelma että (.) että sitä mä o- oon harjotellu – ”.

3.1.3. Hallintateema

Miialla oli kova tarve pitää kaikki tilanteet omassa hallinnassaan. Tämän johdosta Miia vastusti muutosta ja kaihtoi kaikkia mahdollisia riskitilanteita. Miia voi huonosti nykyisessä elämäntilanteessaan ja oli pitkään pohtinut muutoksen tarvetta elämässään, mutta ei uskaltanut tehdä ratkaisuja mihinkään suuntaan. Miian ongelmallinen ääni oli muodostunut siitä kokemuksesta, että kaikkia tilanteita ei pysty hallitsemaa eikä muutosta välttämään. Teeman dominoivan äänen nimesin hallintääneksi ja sen sanomaksi määrittelin: ”Täytyy pystyä hallitsemaan kaikki tilanteet. Riskien kaihtaminen ja muutoksen vastustaminen”. Ongelmallisen äänen nimesin epävarmaääneksi ja sen sanoman määrittelin: ”Mahdottomuus kontrolloida kaikkea, muutoksen väistämättömyys ja välttämättömyys”.



KUVIO 3. Hallintateeman APVS -tason keskiarvo kyseisellä istunnolla, niiden istuntojen osalta, joissa teemaa on käsitelty.

Hallintateeman kohdalla äänten assimilaatio eteni terapian aikana APVS -tasolta 2 tasolle 4, tämä on esitetty kuviossa 3. Hallintateema oli terapiassa esillä määrällisesti vähiten ja sen kohdalla äänten assimiloituminen oli hitainta ja heikointa. Hallintateema oli käsitellyssä terapian alkuvaiheessa istuntoon 10 saakka, jonka jälkeen se väistyi käsittelystä usean istunnon ajaksi. Istunnossa 22 se tuli jälleen esille Miian kokemien paniikkituntemusten myötä. Hallintateema on käsitellyssä jo toisessa terapiaistunnossa APVS -tasolla 2. Miia kertoo, miten hän on jo pitkään voinut huonosti, mutta ei ole uskaltanut tehdä muutoksia elämässään: ” – *et tavallaan just semmonen olo et mä oon sen neljä vuotta tässä nyt seissy sillä yhdellä jalalla että mitä mä teen otanko mä askeleen jo jonnekin vai laitanko sen toisen jalan niinkun siihen maahan* – ”. Ongelmallinen epävarmaani on päässyt Miian tietoisuuteen ja sen ilmeneminen aiheuttaa Miiasa kipua ja hämmennystä: ” – *että pitäis niinku jotain osata tehdä kun ei osaa enää sillä yhdellä jalalla seistä tai ei niinku jaksa enää kauempaa seistä ((itkua))* – ”.

Hallintateeman äänten assimilaatio liikkuu istuntoon 10 asti APVS -tasoilla 2 ja 3. Seuraava tekstiote istunnosta 5 kuvaa tarkemmin APVS -tasoa 3.

Ote 1, istunto 5, APVS 3.

A: **iha (1) sillee niinku tyypillistä että (1) että mä sen niinku tonne jonneki takalalle**

T: mm-m

A: **painan**

T: mitä sä aattelet mi-mihin mitä mitä siihen sisältyy että se on hel- mielu-mielummin unohtaa ku rupee miettimään sitä tulevaisuutta mitä tunteita siihe liittyy

A: (5) ((epäselvä äännähdys)) **varmaan se semmonen niinku muutoksen pelko**

T: mm-m

A: **pelko ja toive (.) yhtä pelottavia**

T: pelko ja toive

A: **nii että se muutos (1) on niin pelottava sinänsä että mielummin sulkee sen pois ajatuksistaan (.) mut kuitenkin niinku toive siitä että (1) että sais asiat niinku (.) paremmin ku nytte**

Terapeutti on edellisessä istunnossa antanut Miialle tehtäväksi pohtia vaihtoehtoisia tulevaisuudennäkymiä, sillä yksi terapian tavoitteista oli pohtia, mitä Miia elämältään haluaa. Tekstiotteessa tulee esille, miten Miia kykenee muodostamaan selkeän määrittelyn ongelmaansa (3C). Molemmat äänet saavat ilmaista itseään, mutta ne ovat voimakkaassa ristiriidassa keskenään; toisaalta Miia kaipaa muutosta, mutta samalla muutoksen ajattelemisen tuntuu pelottavalta: ” – *pelko ja toive (.) yhtä pelottavia* – ”. Ongelmallisella epävarmaäänellä puhuminen ei tuota enää vastaavaa psyykkistä kipua kuin APVS -tasolla 2, vaan tunnetila on jo hallittavampi. Miian puheessa on myös läsnä tasolle 3 ominainen jumiintumisen tunne (3B).

Miian umpikujamainen olo on läsnä istunnossa 10, jonka jälkeen hallintateema väistyikin käsittelystä usean istunnon ajaksi: ” – *mulla on aina joku hirvee niiku prosessi päässä niinku käynnissä (.) ja sit kuitenkin mitään ei tapahu* – ”, ” – *varmaan se johtuu siitä että mä en uskalla tehdä mitään päätöksiä enkä ratkasuja* – ” (APVS 3). Hallintateema tulee jälleen käsittelyyn istunnossa 22, jolloin Miia tuo esille, miten on alkanut saada paniikkituntemuksia kokeenvalvontatilanteissa. Tällöin äänten assimilaatio on jälleen laskenut APVS -tasolle 2. Miia kertoo, että hän toisinaan saa voimakkaita paniikkitunteita tilanteissa, joista ei voi poistua omasta tahdostaan: ” – *että tota siis niinkun kertakaikkiaan semmonen olo et on pakko päästä pois* – ”, ” – *jostakin tilasta että muuten et tuntuu että ei pysty hengittämään tai et että* – ”. Miian hallintaääni yrittää hiljentää epävarmaääntä, mutta epävarmaääni pääsee sen kontrollin läpi tietoisuuteen. Miian kykenemättömyys hallita tilanteita aiheuttaa hänessä voimakasta ahdistusta ja hämmennystä: ” – *ja haukkoa happea ja ja tota ja että itkettää ja ahdistaa* – ”.

Miia alkaa saada paniikkituntemuksia useammassa kokeenvalvonnassa ja terapiassa käsitellään näitä tilanteita ja pohditaan syitä tuntemuksiin. Hallintateeman käsittely on seuraavissa istunnoissa pääasiassa APVS -tasolla 2. Paniikkituntemukset uhkaavat voimakkaasti Miian ääniyhteisön tasapainoa, eikä Miian hallintaääni uskalla päästää epävarmaääntä esille: ” – *et se mikä se olo on (1) ni se on niinku se semmonen niinku uhkaava olo siitä että mä en kohta enää pysty oleen tässä et se että mun pitää niinkun päästä pian pois [ettei mulle] niinkun tuu mitään pahempaa olo* – ”. Istunnossa 26 Miia kykenee määrittelemään ongelman selkeästi ja äänten assimilaatio nousee APVS -tasolle 3. Miia on havahtunut siihen, että asioiden ollessa hyvin, hän alkaa itse kehittää murheita. Hän pohtii, mistä murheiden kehittäminen mahtaa johtua ja löytää sen yhteyden hallintapyrkimyksiin: ” – *se pitää jotain turvallisuutta yllä (.) mulla se että [mulla on se]*

murehdittava asia – ”. ” – mutta sitte että jos (.) et se on varmaan niinku se pelko että sitte joku (.) joku ikävä asia tuleeki niinku tavallaan yllättäen – ”.

Vielä samassa istunnossa hallintateeman äännet assimiloituvat APVS -tasolle 4 terapeutin avustuksella. Terapeutti ehdottaa, mahtaako Miian hallintapyrkimykset olla seurausta Miian lapsuudesta, jolloin hänen isänsä käyttäytyi arvaamattomasti juodessaan liikaa alkoholia. Miia pystyy terapeutin avustuksella liittämään hallinnantarpeensa lapsuudenkokemuksiinsa: ” – *siinä oli varmaan se ku se oli niin ennalta-arvaamatonta että (.) siihen kun ei voi varautua ni – ”.* Miia pohtii oman persoonsa ja kokemustensa yhdessä vaikuttaneen siihen, miten hän on päätenyt murehtijaksi: ” – *varmaan kaikki yhdessä [sitte tekee sen että] kenestä tulee murehtija [ja kenestä ei] – ”.* Miian puheessa on APVS -tason 4 oivalluksen aiheuttamaa surumielisyyden tunnetta.

Terapian loppua kohden Miian ahdistus alkaa väistyä ja epävarmat tilanteet muuttuvat siedettäviksi. Miia on aiemmin ollut huolissaan Paavon ja lasten yhteisestä ulkomaanmatkasta, mutta pystyy nyt suhtautumaan asiaan rennommin: ” – *se hirvittää edelleen mutta vielä niinku (.) silloin varmaan pari viikkoo sitte mulla oli vielä niinku siitä semmonen ahdistusolo – ”, ” – ja mietin että se aika tulee olemaan mulle niinku tosi rankkaa ku ne on siellä (.) ni nyt on semmonen niinku että jee – ”.* Miia tiedostaa, että lapsista erossaolo on hänelle jännittävä tilanne, mutta enää se ei aiheuta hallitsematonta ahdistusta, vaan hän osaa jo iloita lasten puolesta. Seuraava tekstiote kuvaa tarkemmin APVS -tasoa 4. Miia löytää yhteyden sille, miten isän alkoholinkäyttö on vaikuttanut myös hänen puolisonsa valintaan.

Ote 2, istunto 27, APVS 4.

A: mutta (.) sitte taas (.) kyllähän se saa sitte vertailukohtaa että (.) kun on sitten (.) tosiaan näitä arvaamattomiakin miehiä josta ei niinku yhtään tiiä että

T: nii

A: **että mistäpäin niinku tuulee minäki päivänä ni niin kyllä kyllä mää sitä niinku yleensä osaan arvostaa**

T: mm

A: just niinku vaikka se (.) se että et ku isällä on se alkoholin käyttö ollu (.) se mikä on tuonu sitä arvaamattomuutta niin [just tavallaan se]

T: [mm]

A: että (.) ei yhtään et jos mun pitäis elää semmosen miehen kanssa että mun pitäis nyt kyttäillä että onkohan sillä joku piilopullo ja

Tekstiotteessa näkyy, miten Miia löytää juuret omasta elämänsähistoriastaan siihen, miten on päätenyt valitsemaan turvallisen ja vakaan aviomiehen (4D). Terapian lopussa Miian hallintaaani ei ole kokonaan väistynyt, mutta Miia kykenee löytämään syitä siihen, miten ääni on muodostunut ja hän kykenee myös löysentämään suhdettaan hallintaan.

3.2. Teemojen välinen kietoutuneisuus

Miian ongelmalliset kokemukset olivat kietoutuneet toisiinsa siten, että hallintateema oli muodostunut ydinteemaksi, joka vaikutti muihin teemoihin liittyvien äänten ilmaisuun sekä assimilaatioprosessiin. Tulosten tässä osassa kuvaan ensin hallintateeman vaikutusta uhrautujateeman assimilaatioprosessiin, jonka jälkeen havainnollistan, miten suorittajajääni oli rakentunut Miialle epävarmojen tilanteiden hallintakeinoksi. Teemojen ja äänten välistä kietoutuneisuutta havainnollistan aineistosta valituilla tekstiotteilla sekä lyhyemmillä sitaateilla.

3.2.1. Uhrautuja- ja hallintateeman välinen kietoutuneisuus

Miian uhrautuja- ja hallintateemat olivat kietoutuneet toisiinsa siten, että terapian alussa Miian hallintateemaa ylläpiti Miian uhrautujajääntä ja esti omat tarpeet -ääntä toteuttamasta toiveitaan. Miia oli jo pitkään voinut huonosti senhetkisessä elämäntilanteessaan, mutta hän ei uskaltanut tehdä muutoksia elämässään. Yksi Miian keskeisistä pohdinnoista oli, onko hänen avioliittonsa sellainen, missä hän pystyy olemaan onnellinen. Miialla oli ollut avioliiton ulkopuolisia ihastuksia, joiden etenemisen hän oli kuitenkin aina pysäyttänyt ennen niiden muuttumista varsinaisiksi rakkaus suhteiksi. Istunnossa 2 Miian uhrautujateeman äänet ovat APVS -tasolla 3 ja hallintateeman äänet APVS -tasolla 2. Istunnossa Miia kertoo, miten hänen entinen ihastuksensa oli löytänyt uuden rakkauden ja miten tieto tästä pisti Miian miettimään omaa elämäänsä: ” – *et mulle ei oo tapahtunu mitään et mä tahkoon edelleen tässä samassa liitossa –* ”, ” – *tulee vähän semmonen niinku että voi ei että ehkä mäkin voisin olla tossa se onnellinen –* ”. Seuraavassa tekstiotteessa näkyy tarkemmin, miten hallintateemaa on ollut vaikuttamassa Miian päätöksentekoon. Tarkemmissa tekstiotteissa uhrautujajäänen puheenvuoro on **lihavoitu** ja omat tarpeet -äänen puheenvuoro on **lihavoitu ja alleviivattu**. Hallintateemaa puheenvuoro alleviivattu ja epävarmaajäänen puheenvuoro alleviivattu ja kursivoitu.

Ote 1, istunto 2

A: et tavallaan just semmonen olo et mää oon sen neljä vuotta tässä nyt seissy sillä yhdellä jalalla että mitä mä teen otanko mä askeleen jo jonnekin vai laitanko sen toisen jalan niinkun siihen maahan

T: mm mmm

A: että

T: mm

A: että pitäis niinku jotain osata tehdä kun ei osaa enää sillä yhdellä jalalla seistä tai ei

niinku jaksa enää kauempaa seistä ((itkuu))

--

T: mmmm kyl mä toivon et mä pystyn sua siinä auttaa nää on semmosii ratkaisuja niinku sä itekin tiät mitkä sää tuut ite tekemään

A: niinpä niin

T: mut jotenki siinä niiden ratkasujen löytämisessä

A: niin niinpä

T: ja tukemisessa

A: niinpä että just se että kun tuntuu että niitä niitä suuntia siihen että mihinkä suuntaan sen askeleen otat että niitä ois ehkä vähän liikaakin ja ja sitte tavallaan se että se se vastuu siitä

T: mm

A: **että mun on tosi vaikee ottaa niinkun se et mun pitää ite ottaa se vastuu siitä**

T: mm

A: **että mihinmää sen jalkani laitan**

Tekstiotteessa tulee esille, miten Miia on jo pitkään pohtinut muutoksentarvetta elämässään, mutta ei ole uskaltanut tehdä päätöksiä muutoksen eteen. Miian on helppo toimia toisten tarpeiden mukaisesti, sillä silloin tilanteet ovat ennakoitavia, eikä Miian tarvitse itse kantaa vastuuta tekojen seurauksista.

Terapian alkupuolella sekä uhrautuja- että hallintateema ovat molemmat käsittelyssä. Istunnossa 4 molempien teemojen kohdalla äänet ovat assimiloituneet APVS -tasolle 3. Jälleen Miian puheessa tulee esille se, miten hänen pyrkimyksensä hallita tilanteita pitää hänet paikallaan samassa elämäntilanteessa. Miia tuo esille, miten hän pyrkii vastustamaan muutosta, jotta mitään yllättävää ei pääse tapahtumaan: ” – [niin mut kyllä mä iteki] ymmärrän että mä aina niinku varaudun pahimman varalle – ”, ” – mutta eipähän tuu sitte mitään hirveätä yllätystä – ”. Miian varautuminen pahimman varalle on yhteydessä siihen, että Miia on yhä samassa parisuhteessa huolimatta siitä, ettei ole tilanteessa täysin onnellinen.

Ote 2, istunto 4

T: niin mulle jäi jotenki semmonen niinku ajatus että et et onks se sun tunne että sä oot nyt jumissa

A: mm

T: tai niinkun tässä et sun ois pitäny

A: mm

T: johonki suuntaan jo lähtee ikäänkun

A: niinpä

T: onks se tämmönen tunne?

A: toisaalta joo (1) toisaalta ei

T: mmhm

A: **että tota (2) aina semmosina (.) niinku välähdyksinä (.) niinkun se se tunne myös siitä että (1) että (.) mitään ei puutu että näin on hyvä**

--

T: mihin sää yhdistät nää välähdykset että näin on hyvä ja tämä riittää

A: hmm

T: tai millon millon sulla tulee onks se semmonen ihan tunne et täs on nyt hyvä

A: no se varmaan (.) tulee itse asiassa sillon ku kun kattoo jonkun ystävän pyristelyä jossaki (.) epätoivoisessa suhteessa

T: joo

A: ja niinku osaa suhteuttaa sitä (1) sitä niinku omaansa siihen

Tekstiotteessa tulee esille, miten Miian hallintääni vaikuttaa omat tarpeet -äänien ilmaisuun. Miian omat tarpeet -ääni tuo esille, miten välillä hän kokee olonsa hyväksi tässä elämäntilanteessa: ” – *niinku välähdyksinä (.) niinkun se se tunne myös siitä että (1) että (.) mitään ei puutu* – ”. Tämäkin tunne on kuitenkin yhteydessä hallintaan, sillä tunne herää Miian verratessa omaa vakaata parisuhdettaan ystäviensä epävarmoihin ihmissuhteisiin.

Vaikka Miia ei koe olevansa erityisen onnellinen parisuhteessaan, on sekin parempi vaihtoehto kuin epävakaa parisuhteessa oleminen: ” – *että varmaan semmosina hetkinä just että tulee niinku semmonen kiitollisuuden tunne siitä* – ”, ” – *että on tuommonen mies eikä niinku mikään kusipää* – ”. Miian aviomies ei tunnu täyttävän Miian kaipuuta sielunkumppania kohtaan, mutta Miian turvallisuudentarve on niin voimakas, että se saa Miian pysymään paikoillaan: ” – *sitte jos se on semmonen sielunkumppani (1) että tietää että tossa on niinku just semmonen ihminen että niinku (.) täällä ajatusten tasolla kohtaa niin sitte se saattaa olla (1) muuten (.) epäluotettava* – ”.

Istuntoon 10 asti sekä hallintateema että uhrautujateema ovat käsittelyssä, hallintateeman esiintyessä usein uhrautujateeman yhteydessä. Molempien teemojen kohdalla äänten assimilaatio on keskimäärin APVS -tasolla 3. Istunnossa 10 tapahtuu käännekohta Miian asenteessa avioliittoonsa kohtaan, mikä on vahvasti hallintäänen aikaansaamaa: ” – *pitää niinku miettiä se et- että joku ois niinku semmonen pysyvä pysyvä ku tuntuu että tässä on sitä muutosta [niinku niin] paljon että oisko se ollu se (.) parisuhde sitten että* – ”, ” – *mä oon aatellu siitä (.) siitä niin* – ”. Istunnossa Miia näkee selkeästi, miten tarve hallita tilanteita on estänyt häntä tekemästä mitään elämälleen: ” – *mulla on sellanen olo että se (.) että niinku (.) mulla on aina joku hirvee niiku prosessi päässä niinku käynnissä (.) ja sit kuitenkin mitään ei tapahu* – ”, ” – *että menee vuos ja kaks ja kolme ja sit mä oon aina niinku samassa tilanteessa että sen (.) varmaan se johtuu siitä että mä en uskalla tehdä mitään päätöksiä enkä ratkasuja* – ”.

Istunnon 10 jälkeen hallintateema väistyy käsittelystä usean istunnon ajaksi. Miia jatkaa uhrautujateeman käsittelyä ja teeman äänten assimilaatio liikkuu APVS -tasolla 3 ja 4. Hallintääni on osittain vaikuttanut siihen, että Miian omat tarpeet -ääni alkaa suuntautua kohti Paavoja: ” – *mikä ois semmonen unelma niinku tavote mihin pääsis oiskin se että pystys jonkulaisen prosessin jälkeen niinku viimeinkin tajuamaan että vois olla onnellinen tässä missä on* – ”. Avioliitossa pysyminen ei johda omat tarpeet -äänien hiljentämiseen, vaan ääni alkaa ilmaista itseään suhteessa Paavoon ja alkaa vaatia roolinmuutosta parisuhteessa: ” – *Paavoki ehkä vähän sitte varmast se niinku tottu siihen että mä siellä kotona (.) tein sen kaiken ku mä olin siellä kotiäitinä* – ”, ” – *mut että nyt*

sitte ni (.) ei se enää meekään nii että – ”. Istunnossa 22 Miian hallintateema nousee jälleen käsittelyyn Miian saamien paniikkituntemusten myötä. Miian hallintateeman äänten assimilaatio on tällöin pudonnut APVS -tasolle 2. Miian uhrautujateeman äänten assimilaatio puolestaan nousee istunnossa ensimmäisen kerran APVS -tasolle 5 Miian ottaessa konkreettisen askeleen jakaakseen omia tarpeitaan Paavolle.

Istunnossa 26 Miia löytää yhteyden uhrautujateeman ja hallintateeman alkuperän välillä. Istunnossa Miian hallintateeman äänten assimilaatio saavuttaa APVS -tason 4 Miian löytäessä hallinnantarpeen yhteyden alkoholiongelmasta kärsineen isänsä arvaamattomaan käytökseen lapsuudessa. Miia vertaa itseään tyttärensä, jota on ennen pitänyt samanlaisena huolehtijana ja asioista murehtijana kuin itseään ja löytää uuden näkökulman asiaan: ” – mutta se ei oo ehkä semmosta murehtimista se on enemmän semmonen organisoija – ”. Miia havahtuu siihen, miten hänen tyttärensä onkin loppujen lopuksi aika huoleton ja uskoo asioiden järjestyvän.

Ote 3, istunto 26

A: niin ku että (.) ei se niinku liikaa (.) et kaikki järjestyy tyyppinen et [se on kyllä kiva]

T: [nii]

T: oisko se jotain mitä sää haluisit [itelleki just se että kaikki järjestyy]

A: [ois ois tavallaan tosi onnellinen] Ainon puolesta että

T: nii

A: **se ei oo joutunu ottaan sitä semmosta niinkun liian**

T: mm

A: **liian murehtivaa**

Miia vertaa omia lapsuudenkokemuksiaan tyttärensä elämään ja huomaa, miten hän on itse joutunut kantamaan vastuuta jo lapsesta saakka ja huolehtimaan liikaa juoneesta isästään. Miian hallintateema ja uhrautujateema ovat rakentuneet ainakin osittain samasta lapsuudenkokemuksesta. Miian isän tempaukset ovat vaikuttaneet siihen, miten Miia on alkanut hakea järjestystä ja hallintaa elämäänsä. Miian isän alkoholiongelma on vaikuttanut myös Miian uhrautujateeman rakentumiseen. Miia on lapsesta asti joutunut huolehtimaan isästä tämän ollessa humalassa ja siitä Miialle on muodostunut vahva huolehtijan rooli.

Hallintateema oli yhteydessä siihen, että Miia päätti pysyä aviomiehensä kanssa ja alkaa jakaa omia tarpeitaan hänelle. Istunnossa 27 Miia löytää ymmärrystä siihen, miten on ylipäättään päätenyt valitsemaan aviomieheksi vakaan Paavon. Miia vertaa omaa tilannettaan ystävänsä tilanteeseen, jossa ystävänsä mies on aiheuttanut pariskunnalle taloudellisia vaikeuksia ja on käyttäytynyt muutenkin epäluotettavasti. Miialle vastaavanlainen suhde tuntuisi täysin mahdottomalta: ” – en mä kyllä niinku (.) mä en mitenkään voi sietää niinku (.) mä en kestäis niinku – ”. Miia kertoo, miten hänen isänsä alkoholinkäyttö on ollut osasyynä siihen, että Miia arvostaa vakautta ja turvallisuutta

parisuhteessa: ” – just niinku vaikka se (.) se että et ku isällä on se alkoholin käyttö ollu (.) se mikä on tuonu sitä arvaamattomuutta niin – ”, ” – että (.) ei yhtään et jos mun pitäis elää semmosen miehen kanssa että mun pitäis nyt kyttäillä että onkohan sillä joku piilopullo ja – ”.

3.2.2. Suorittaja- ja hallintateeman välinen kietoutuneisuus

Miian suorittaja- ja hallintateema olivat yhteydessä toisiinsa siten, että suorittajaääni oli muodostunut Miialle keinoksi hallita epävarmoja tilanteita. Miian suorittaja- ja hallintateeman välinen kietoutuneisuus tulee ilmi istunnossa 22, jossa käsitellään Miian yllättäen kokemia paniikkituntemuksia kokeenvalvontatilanteessa. Istunnossa Miian hallintateema on jälleen noussut esille pitkän hiljaisuuden jälkeen paniikkituntemusten muodossa ja sen äänet ovat assimiloituneet APVS -tasolle 2. Suorittajateeman äänten assimilaatio liikkuu istunnossa APVS -tasolla 3. Tekstiotteessa tulee esille, miten Miia pyrkii hallitsemaan epävarmuuden tunnetta aiheuttavia tilanteita suorittamisella. Tarkemmissa tekstiotteissa suorittajaäänien puheenvuoro on **lihavoitu** ja pystymätön äänen **lihavoitu ja alleviivattu**. Hallintaaänen puheenvuoro on puolestaan alleviivattu ja epävarmaaänen puheenvuoro alleviivattu ja kursivoitu.

Ote 1, istunto 22

T: mm muistaksää jos sää nyt mietit ihan sitä hetkee siit ei kauheen montaa tuntii oo että missä niinku missä missä kohtaa se oli, missä kohtaa sää tulit tietoseks että nyt nyt alkaa ahdistaa

A: mm

T: olikse se ihan siin alussa tai

A: no oikeestaan sitte kun ne lapsoset oli päässy alkuun ja hiljeni ja ei mitään muuta

T: joo o

A: ku toi lyijykynä suhissu

T: joo

A: ni siinä vaiheessa ja sitte tavallaan just se ku **mulle ollukaan enää mitään siinä annettavaa sitte ku mä olin vaan niinkun se toimeton**

T: niin

A: ja tota

T: [sä olit sanonu ne ohjeet ja]

A: [ja mä vaan odoti] **niii nii että sitte tosiaan että sitte ku niitä alko tulla mulle takasipäin** niin sit se

T: se helpottu

A: helpottu niin

T: tai lähti

A: **että niin mulle ei sovi varmaan sitte toimettomuuskaan ((nauraa))**

Miia kertoo, miten ahdistus kokeenvalvontatilanteessa oli saanut alkunsa silloin, kun opiskelijat olivat aloittaneet kokeen tekemisen ja Miia itse oli jäänyt toimeettomaksi: ” – mulle ollukaan enää

mitään siinä – ”. Miian ahdistusta kesti niin kauan, kun hänellä ei ollut tekemistä ja helpotti siinä vaiheessa, kun hän sai opiskelijoiden kokeita korjattavaksi: ” – että sitte ku niitä alko tulla mulle – ”, ” – helpottu niin – ”.

Seuraavissa istunnoissa Miian suorittajateeman äänen assimilaatio etenee pysyvästi APVS -tasolle 4. Miia kärsii edelleen paniikkituntemuksista ja hallintateeman äänen assimilaatio on APVS -tasolla 2. Seuraava teemojen välistä yhteyttä kuvaava tekstiote on istunnosta 24.

Ote 2, istunto 24

A: että tota (.) ne niinku jotenki ne yhdistyy et sit- et sillonki on saattanu olla jotain riitaa vähän tai muuten jotenki painostava ilmapiiri tai niinku just tänään mä mietin sitä Lukaksen (.) et jos se (.) [katoo tai]

T: [niin se oli se]

A: tai muuta että sitte niinku tavallaan et yhdistyy yhdistyy semmoseen niinku

T: huoleen

A: huol- niinku et on joku huoli jostakin

T: joo

A: ja sitte niinku se et sitä ei pääse pakoon ku

--

T: onks se vähän niinku niit ajatuksia ei saa ku sä sanoit et se on se toimettomuus [ja sitte ku sä oon toimeton] ni sillohan ne ahdistavat ajatukset [rupee] pyörii mielessä

A: [nii] [nii] nii

T: verrattuna siihe et sit ku sä saat ne kokeet [ni sitte sä pystyt myöski ne ahdistavat ajatukset laittaa sivuun]

A: [nii (.) niinpä (.) mm (.) nii] **joo-o on on varmaan joo ehkä mä sitte siinä niinku semmosella tekemisellä ja (.) puuhastelullani sitte vältän sen ettei tartte jotaki**

T: mm

A: **järkyttävää juttuu aatella (.) voi se olla vähän nii**

Tekstiotteessa Miia kertoo, miten paniikkituntemukset nousevat esille silloin, kun Miialla on jokin huoli mielessään. Miia on huolissaan Paavon ja lasten yhteisestä ulkomaanreissusta, koska pelkää, että heidän poikansa saattaa kadota siellä. Pelko pojan katoamisesta edustaa Miialle hallitsematonta tilannetta pahimmillaan. Tekstiotteessa tulee ilmi, miten Miia havaitsee, että hän pyrkii suorittamisellaan hallitsemaan ahdistusta aiheuttavia epävarmoja tilanteita: ” – *semmosella tekemisellä ja (.) puuhastelullani sitte vältän* – ”. Lopuissa terapiaistunnoissa Miian suorittajateeman äänen assimilaatio etenee vielä APVS -tasolle 5 asti. Miian hallintateeman äänen assimilaatio alkaa myös nopeasti edetä – istunnossa 26 hallintateeman äänen assimilaatio saavuttaa APVS -tason 4.

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli tarkastella terapeuttista muutosta sisäisten äänten välisen assimilaatioprosessin kautta. Tarkoitus oli tutkia, miten yhden terapia-asiakkaan suhtautuminen hänelle ongelmallisiin kokemuksiin muuttuu terapian aikana. Lisäksi tarkoitus oli tutkia asiakkaan ääniyhteisöä laajemmasta näkökulmasta. Tutkin, miten asiakkaan ääniyhteisö oli rakentunut ja millä tavalla eri ongelmallisiin kokemuksiin liittyneet äänet vaikuttivat toistensa assimilaatioprosessiin.

Asiakas, Miia, oli hakeutunut terapiaan masennuksen ja omaan elämäntilanteeseensa liittyvien pohdintojen vuoksi. Miian masennus tuntui olevan seurausta siitä, että Miia aina pisti toisten edun oman hyvinvointinsa edelle ja hän uuvutti itsensä pyrkimällä suoriutumaan erinomaisesti niin työ- kuin perhe-elämässäänkin. Lisäksi Miian pelko epävarmoja tilanteita kohtaan johti pakonomaiseen hallinnantarpeeseen, mikä esti häntä muuttamasta elämäänsä ja toteuttamasta omia tarpeitaan. Näiden kokemusten pohjalta muodostui tutkittavat teemat, jotka nimesin uhrautujateemaksi, suorittajateemaksi ja hallintateemaksi. Jokaisista teemoista oli löydettävissä kaksi assimilaatiomallin mukaista ääntä, dominoivaa ääniyhteisöä edustava ääni ja ongelmallista kokemusta edustava ääni. Eri teemojen äänet poikkesivat toisistaan sanomaltaan ja tunneilmalsultaan ja siten teemojen voidaan katsoa olevan toisistaan erillisiä. Aineistosta oli kuitenkin havaittavissa äänten välistä yhteyttä yli teemojen, joten kiinnostuksen kohteeksi nousi ääniyhteisön laajempi tutkiminen.

Jokaisen teeman kohdalla ongelmalliset äänet assimiloituivat vähintään APVS -tasolle 4, joten terapian voidaan katsoa olleen tuloksellista (Detert ym., 2006). Äänten assimiloitumisessa oli kuitenkin eroja teemojen välillä: uhrautujateeman sekä suorittajateeman kohdalla ongelmalliset äänet assimiloituivat APVS -tasolle 5, kun taas hallintateeman kohdalla ongelmallinen ääni assimiloitui vain APVS -tasolle 4. Kaikkien teemojen kohdalla olen katsonut terapian tuloksellisuuden parhaimman APVS -tason mukaan, vaikka viimeisessä analysoidussa tekstiotteessa arvioitu APVS -taso olisikin sitä alhaisempi. Tämä on mielestäni perusteltua, sillä kaikkien teemojen kohdalla viimeinen arvioitu tekstiote ei poikennut suuresti parhaasta arvioidusta tekstiotteesta. Lisäksi kaikkien teemojen kohdalla paras arvioitu APVS -taso oli havaittavissa useammassa kuin yhdessä tekstiotteessa. Seuraavaksi pohdin assimilaatioprosessia kunkin teeman kohdalla erikseen, sekä pohdin uhrautujateeman ja suorittajateeman yhtäläisyyksiä ja niiden eroa hallintateemaan nähden. Tämän jälkeen pohdin ääniyhteisön rakentumista ja eri teemojen äänten välistä kietoutuneisuutta. Lopuksi pohdin vielä tämän tutkimuksen merkitystä sekä rajoituksia ja nostan esille uusia tarpeellisia tutkimussuuntia.

Uhrautujateema oli Miian ongelmallisista teemoista määrällisesti useimmin esillä terapiassa. Miia toi teeman esille jo terapian alussa ja siihen liittyvät pohdinnat nousivat selkeästi keskeisiksi terapian tavoitteiksi. Uhrautujateeman kohdalla äänten assimilaatio kävi terapiassa läpi APVS -tasot 2-5. Ongelmalliseksi koettu omat tarpeet -ääni oli jo toisessa terapiaistunnossa assimiloitunut APVS -tasolle 3. Omat tarpeet -äänen hyvää assimiloitumista terapian alussa voi selittää se, että Miia oli pohtinut teemaan liittyviä asioita jo ennen terapiaan saapumista. Miia toi toisessa terapiaistunnossa esille, miten hän oli pohtinut teemaan liittyviä kysymyksiä jo neljä vuotta. Terapianauhoituksista puuttui ensimmäinen terapiaistunto, joten on myös mahdollista, että ensimmäisessä istunnossa APVS -taso teeman kohdalla on ollut alhaisempi. Ensimmäisessä istunnossa on myös voinut tapahtua aiheen käsittelyssä jotain, mikä on mahdollistanut äänten assimiloitumisen APVS -tasolle 3 jo toisessa istunnossa. Miian hallintateemalla saattoi myös olla vaikutusta siihen, että Miia oli ikään kuin jämähtänyt uhrautujateeman käsittelyssä APVS -tasolle 3. Käsittelen tätä aihetta myöhemmin, kun pohdin uhrautujateeman ja hallintateeman välistä kietoutuneisuutta tarkemmin.

Miian omat tarpeet -äänen assimiloituminen eteni terapian myötä, mutta eteneminen ei ollut suoraviivaista. Sama on havaittu monessa muussakin assimilaatiotutkimuksessa (Caro Gabalda & Stiles, 2013; Honos-Webb ym., 1999; Knobloch ym., 2001; Stiles, 2005). Miian omat tarpeet -ääni oli jo terapian alussa hyvin assimiloitunut ja se saavutti varhaisessa vaiheessa, jo neljännessä terapiaistunnossa, ymmärryksen tason eli APVS -tason 4. Istunnoissa 6 ja 7 uhrautujateeman äänten assimilaatio kuitenkin romahti APVS -tasolle 2, josta se lähti vähitellen jälleen nousemaan. Terapian loppupuolella omat tarpeet -ääni assimiloitui APVS -tasolle 5 asti.

Miian suorittajateema oli myös keskeinen pohdinnan kohde Miian terapiassa. Suorittajateema oli uhrautujateeman tapaan käsittelyssä lähes jokaisessa terapiaistunnossa ja sen kohdalla äänten assimiloituminen noudatti samankaltaista prosessia kuin uhrautujateeman kohdalla. Miian ongelmalliseksi kokema pystymätönäni oli jo terapian alussa assimiloitunut APVS -tasolle 3. Suorittajateeman kohdalla äänten assimilaatio pysyi keskimäärin APVS -tasolla 3 terapian alkupuolella, kunnes jo kahdeksannessa terapiaistunnossa pystymätönäni oli assimiloitunut APVS -tasolle 5. Terapiaistunnossa 10-12 assimilaatiotaso kuitenkin laski APVS -tasolle 2. Istuntoa yhdeksän ei ollut nauhoitettu dvd:lle, koska terapeutille oli sattunut väärinkäsitys terapian ajasta, eikä hän ollut saapunut paikalle. Asiakas kuitenkin oli keskustellut istunnon ajan terapiassa seuraajana olleen opiskelijan kanssa. On mahdollista, että keskustelun väliin jääminen terapeutin kanssa on vaikuttanut laskuun assimilaatiotasossa.

Assimilaatiotason rajuun laskuun on voinut myös vaikuttaa Miian voimakas stressi työ- ja kotielämässä. Miia teki kurssimuotoista opettajan työtä ja hänen opetettava tuntimääränsä vaihteli riippuen opetusjaksosta, joita oli yhteensä viisi lukuvuodessa. Miialle kuormittavimmat työjaksot ajoittuivat ennen joulua olevaan opetusjaksoon ja kevään viimeiseen opetusjaksoon.

Suorittajateeman käsittelyn lasku APVS -tasolle 2 ajoittui juuri joulua edeltävään aikaan, jolloin Miia kärsi sekä voimakkaasta työstressistä että kotona odottavasta jouluvalmisteluihin liittyvästä stressistä. Caro Gabalda ja Stiles (2013) katsovat, että laskut assimilaatioasteikolla saattavat johtua äänten vastaamisesta ulkoisten olosuhteiden vaatimuksiin. Miian sen hetkisen elämäntilanteen voidaan katsoa houkuttelleen Miian dominoivaa ääniyhteisöä edustavan suorittajaäänien esiintymistä. Suorittajateeman äänten assimilaatio oli kuitenkin hyvin varhaisessa vaiheessa, kahdeksan terapiaistunnon aikana, saavuttanut APVS -tason 5, joten noin lyhyessä ajassa ei välttämättä ollut syntynyt vielä pysyvämpää psyykkistä muutosta ja Miian suorittajaääni on ollut herkempi ulkoisten olosuhteiden vaikutukselle. Pystymätönään ei ollut myöskään assimiloitunut APVS -tasolle 4 ennen APVS -tasoa 5, joten voi olla, että ymmärryksen tason puuttuminen on vaikuttanut APVS -tasolta 5 tipahtamiseen. On kuitenkin syytä muistaa, että kaikki terapiaistunnot ei ollut tutkimuksessa mukana nauhoituksen puuttumisen vuoksi ja voi olla, että ymmärrys on saavutettu näissä puuttuneissa istunnoissa tai terapiaympäristön ulkopuolella.

Terapiaistunnossa 12 suorittajateeman äänten assimilaatio saavutti jälleen APVS -tason 3 ja tämän jälkeisissä istunnoissa äänet olivat assimiloituneet pääosin APVS -tasolle 3, vaikkakin välillä Miia yritti uusia toimintamalleja APVS -tasolle 5 ominaisesti. Pystymätönään assimiloitui APVS -tasolle 4 suhteellisen myöhäisessä vaiheessa, vasta istunnossa 23. Sen jälkeen se pysyikin vähintään tällä tasolla ja parhaimmillaan APVS -tasolla 5. Terapian loppupuolella olikin havaittavissa pysyvämpi psyykinen muutos Miian suorittajateeman kohdalla. Tämä näkyi siinä, miten Miia pystyi alkamaan ennakoita omaa uupumistaan ja muuttamaan toimintaansa vähemmän kuormittavaksi työn osalta. Terapian loppuvaiheessa Miialla oli jälleen yksi vuoden raskaimmista työjaksoista, hänellä oli kevään viimeisessä jaksossa paljon opetustunteja sekä opiskelijoiden töiden arviointeja. Toisin kuin joulun aikaan olleen raskaan työjakson aikaan, nyt suorittajaääni ei ottanut valtaa ääniyhteisössä vaan pystymätönään oli saanut pysyvästi tilan ilmaista itseään ja Miia myös pyrki aktiivisesti etsimään uusia keinoja työtaakan helpottamiseen.

Uhrautujateeman sekä suorittajateeman kohdalla äänten assimiloituminen noudatti suhteellisen samanlaista prosessia. Äänet olivat terapian alussa hyvin assimiloituneet, molemmissa tapauksissa jo toisessa terapiaistunnossa APVS -tasolle 3. Äänten assimiloituminen oli terapian alkupuolella molempien teemojen kohdalla nousujohteista, kunnes kummankin teeman kohdalla assimilaatiotaso laski hetkellisesti APVS -tasolle 2. Molempien teemojen kohdalla äänten assimiloituminen kuitenkin terapian loppua kohden saavutti APVS -tason 5. Sahalaitakuvion mukaista, nousujen ja laskujen kautta etenevää äänten assimiloitumista on huomattu myös muissa tutkimuksissa (Detert, 2006; Leiman & Stiles, 2001; Penttinen & Wahlström, 2012). Sen on myös katsottu olevan tunnuksenomaista juuri onnistuneelle psykoterapialle (Detert, 2006; Stiles, 2005). Molempien teemojen kohdalla APVS -tason lasku tapahtui suhteellisen aikaisessa vaiheessa terapiaa, ennen

terapian puoltavaliä, niin voi olla, että pysyvämpää psyykkistä muutosta ei ollut tapahtunut ja se mahdollisti assimilaatiotason suuren laskun. Uhrautujateeman ja suorittajateeman samankaltaisesta assimilaatioprosessista on pääteltävissä, että teemat ovat toistensa kaltaisia. Äänten nopea ja hyvä assimiloituminen terapian aikana viittaisi niiden olevan niin kutsuttuja pintateemoja. Hallintateeman assimilaatioprosessi oli erilainen ja sen voidaan katsoa olevan niin kutsuttu ydinteema Miian ääniyhteisössä.

Miian hallintateema oli terapian aikana määrällisesti vähiten esillä ja teeman kohdalla äänten assimiloituminen oli erilaista kuin muiden teemojen kohdalla. Miian hallintateeman käsittely eteni terapian aikana APVS -tasolta 2 APVS -tasolle 4. Ongelmalliseksi koettu epävarmaääni oli terapian toisessa istunnossa assimiloitunut APVS -tasolle 2 ja istuntoon 10 saakka assimilaatiotaso vaihteli APVS -tasojen 2 ja 3 välillä. Istunnon 10 jälkeen hallintateema väistyi käsittelystä usean istunnon ajaksi ja tuli seuraavan kerran esille istunnossa 22 Miian kokemien paniikkituntemusten myötä. Sillä välin kuin hallintateemaan liittyvät äänet olivat poissa, Miia käsitteli aktiivisesti uhrautuja- ja suorittajateemoja. Hallintateeman tullessa uudelleen esille molempien muiden teemojen kohdalla äänet olivat assimiloituneet parhaimmillaan APVS -tasolle 5 asti. Hallintateeman uudelleen ilmestyminen muita teemoja koskevien äänten hyvän assimiloitumisen jälkeen saattaa liittyä Brinegarin ym. (2008) havaintoon siitä, että joidenkin teemojen kohdalla tapahtuva assimiloituminen voi nostaa uusia ääniä käsittelyyn, joilla ei aiemmin ollut tilaa ilmaista itseään ääniyhteisössä. Voidaankin ajatella, että muiden teemojen käsittelyn eteneminen edellytti hallintateeman väistymistä käsittelystä, ja vasta niiden assimiloitumisen jälkeen epävarmaäänelle löytyi tila ilmaista itseään ääniyhteisössä.

Istunnossa 22 epävarmaääni oli assimiloitunut APVS -tasolle 2 ja sen jälkeen assimiloituminen lähti etenemään suhteellisen nopeasti, sillä jo istunnossa 26 epävarmaääni assimiloitui APVS -tasolle 4. Kaiken kaikkiaan hallintateeman kohdalla äänten assimiloituminen oli hitainta ja heikointa ja assimilaatioprosessi poikkesi muista teemoista. Voidaankin ajatella, että hallintateema oli Miian ääniyhteisössä rakentunut ydinteemaksi, jossa tapahtuva muutos edellytti pintateemoissa tapahtuvaa muutosta. Näkemystä hallintateeman rakentumisesta ydinteemaksi tukevat myös havainnot siitä, miten hallintateemaan liittyvät äänet vaikuttivat uhrautujateeman assimilaatioprosessiin sekä havainnot suorittajateeman rakentumisesta epävarmojen tilanteiden hallintakeinoksi.

Miian voimakas hallinnantarve oli vaikuttanut siihen, että vaikka Miia oli hyvin varhaisessa vaiheessa tietoinen omasta taipumuksestaan uhrata omat tarpeensa muiden tarpeiden edelle, hän ei uskaltanut tehdä muutoksia elämässään. Miia oli pohtinut uhrautujateemaan liittyviä kysymyksiä jo paljon ennen terapiaan saapumista ja omat tarpeet -ääni oli jo terapian alussa assimiloitunut APVS -tasolle 3, jolla se pysyikin pääasiassa terapian alkupuolella. Miian hallintaaääni saattoi vaikuttaa

omat tarpeet -äänen tietynlaisen jumiintumisen APVS -tasolle 3. Miia kykeni kyllä hyvin määrittelemään ongelmansa, mutta äänten assimiloituminen ei edennyt, sillä hallintaääni ei antanut tehdä muutoksia elämään. Myös Knobloch ym. (2001) havaitsivat, että eri ongelmat voivat häiritä toistensa assimiloitumista.

Istunnossa 10 äänten assimiloituminen sekä uhrautuja- että hallintateeman kohdalla oli APVS -tasolla 3. Istunnossa tuli esille, että Miian oli tehnyt ratkaisevan päätöksen koskien avioliittoaan, ja tämä päätös oli vahvasti hallintaäänien aikaansaama. Miian uhrautujateemaan liittyneet pohdinnat terapian aikana koskivat paljolti sitä, pystyykö Miia olemaan onnellinen avioliitossaan vai pitäisikö hänen erota miehestään. Istunnossa hän toi ilmi, miten hän oli päätenyt jatkamaan avioliitossaan, sillä muutosta oli niin paljon muillakin elämänalueilla. Tämän päätöksen jälkeen Miian hallintateeman äänet väistyvät ilmaisusta usean istunnon ajaksi. Miian omat tarpeet -äänien assimiloituminen alkoi puolestaan edetä pian APVS -tasolle 4. Miian hallintaäänien päätös pysyä avioliitossa ei johtanut omat tarpeet -äänien tukahduttamiseen, vaan omat tarpeet -ääni alkoi suuntautua kohti Miian aviomiestä. Miian omat tarpeet -äänien assimiloitumisen eteneminen vaati tiettyä pysyvyyttä olosuhteissa, sillä muuten hallintaääni ei olisi pystynyt antamaan tilaa muutokselle. Päätös pysyä avioliitossa mahdollisti hallintaäänien väistymisen, mikä oli tietynlainen edellytys omat tarpeet -äänien assimiloitumisen etenemiselle.

Istunnossa 22 Miian hallintateeman äänet nousivat jälleen esille epävarmaäänien ollessa assimiloituneena APVS -tasolle 2. Samassa istunnossa myös Miian omat tarpeet -ääni oli ensimmäisen kerran assimiloitunut APVS -tasolle 5. Näyttäisi siltä, että omat tarpeet -äänien hyvin edennyt assimiloituminen mahdollisti olosuhteet niin turvallisiksi, että epävarmaääni pääsi jälleen Miian tietoisuuteen. Miian epävarmaäänien assimiloituminen eteni jatkossa suhteellisen nopeasti. Istunnossa 26 epävarmaääni assimiloitui APVS -tasolle 4 Miian löytäessä yhteyden isänsä alkoholinkäytön ja oman hallinnantarpeensa välille. Miian uhrautujaäänien juuret olivat ainakin osittain tässä samassa lapsuudenkokemuksessa. Isän alkoholinkäytön yhteyden uhrautujaäänien muodostumiseen Miia oli löytänyt jo istunnossa 13 (ks. 3.1.1., ote 2). Caro Gabaldan (2009) mukaan yhden äänen assimiloituminen voi edesauttaa toisen äänen assimiloitumista, jos kokemusten välille muodostuu jokin yhteys. Miian tapauksessa se, että Miia oli jo löytänyt aiemmin yhteyden uhrautujaäänien ja isän alkoholinkäytön välillä saattoi edesauttaa yhteyden löytämisen myös hallintaäänien ja isän alkoholinkäytön välille.

Miian hallintateema oli yhteydessä suorittajateemaan siten, että suorittajaääni oli rakentunut Miialle keinoksi hallita epävarmoja tilanteita. Suorittajaäänien yhteys hallintaan tuli ilmi istunnossa 22, jolloin epävarma ääni oli jälleen päässyt Miian tietoisuuteen. Suorittajateeman äänten assimilaatio istunnossa oli keskimäärin APVS -tasolla 3. Istunnossa Miia kertoi kokeenvalvontatilanteesta, jossa oli alkanut saamaan paniikkitunteita (ks. 3.2.2., ote 1). Miian

paniikkituntemukset olivat alkaneet siinä vaiheessa, kun Miia oli antanut ohjeistuksen oppilaille ja hän oli itse joutunut toimeettomaksi. Miian ahdistus oli helpottanut, kun Miia sai oppilailta kokeita takaisin ja pystyi aloittamaan niiden korjaamisen. Istunnossa 24 Miia pystyi itse yhdistämään suorittamisen keinoksi hallita epävarmuuden tunnetta herättäviä ajatuksia (ks. 3.2.2., ote 2).

Suorittajateeman äänten hyvä assimiloituminen saattoi edesauttaa epävarmaäänien nopeaa assimiloitumista. Kun epävarmaääni pääsi Miian tietoisuuteen kokeenvalvontatilanteessa, oli Miia jo tietoinen suorittamiseen liittyvästä ongelmastaan. Tämä saattoi auttaa Miian kykyä tunnistaa suorittamisen ja hallinnantarpeen yhteyden. Istunnossa 24 Miia oli saavuttanut ymmärryksen tason suorittajateeman kohdalla ja samalla hän löysi ymmärryksen suorittajaäänien luonteesta epävarmuuden tunnetta herättävien ajatusten hallintaan. Suorittajaäänien ja epävarmaäänien välille muodostui dialogi ja niiden välille rakentui eräänlainen merkityssilta. Tämän jälkeen hallintateeman kohdalla äänten assimiloituminen alkoi nopeasti edetä, istunnossa 26 APVS -tasolle 4 asti. Caro Gabaldan (2009) mukaan eri kokemuksia edustavat äänet vauhdittavat toistensa assimiloitumista tilanteissa, joissa äänten välille muodostuu dialogi. Lisäksi hän havaitsi, että eri kokemuksia edustavat äänet edesauttavat toistensa assimiloitumista etenkin tilanteissa, joissa dominoivat äänet muistuttavat toisiaan. Miian suorittajaääni ja hallintaaääni olivat sanomaltaan samankaltaisia, joten myös tämä saattoi edesauttaa hallintateeman äänten assimiloitumista suorittajateeman äänten hyvän assimilaatioprosessin myötä.

Tutkimukseni yksi tarkoitus oli tarkastella asiakkaan äänyhteisön rakentumista. Tutkimustulosteni perusteella Miian äänyhteisö oli rakentunut hierarkkiseksi siten, että hallintateema oli muodostunut ydinteemaksi, jonka päälle uhrautuja- ja suorittajateema olivat rakentuneet. Pintateemoihin liittyvien äänten assimiloituminen on nopeampaa ja tehokampaa kuin ydinteeman äänten. Pintateemoja koskevien äänten assimiloituminen oli myös edellytyksenä ydinteeman nousemiseen käsittelyyn ja sen äänten assimiloitumisen etenemiseen. Näiden tulosten valossa näyttäisi siltä, että eri kokemuksia edustavien äänten assimiloitumisessa on eroa. Eri teemojen käsittelyjärjestyksellä saattaa myös olla merkitystä terapian lopputuloksen kannalta.

Suurin rajoitus tutkimuksessani on se, että olen tehnyt tutkimuksen pääosin itsenäisesti. Assimilaatioanalyysi on tulkinnallinen analyysimenetelmä, joten erilaisten tulkintojen mahdollisuus on otettava huomioon. Tulkintojen luotettavuuden arvioinnissa on käytetty itsenäistä vertaisarvioitsijaa ja kaikkien teemojen kohdalla arviointien yhdenmukaisuus oli alhainen verrattuna useaan muuhun assimilaatiotutkimukseen. Useimmiten assimilaatiotasojen arvioinnissa oli yhden APVS -tason ero. Osasyynä yhden tason eroihin voi olla kokonaislukujen käyttö analyysissa, sillä joissakin tekstiotteissa saattoi olla piirteitä kahdesta eri assimilaatiotasosta. Uhrautujateeman kohdalla minun ja vertaisarvioitsijan arviot olivat joissakin tekstiotteissa hyvin eroavaisia, jopa useita APVS -tasoja. Kävimme näistä otteista keskustelua ja tulimme yhdessä

siihen tulokseen, että arvioinnin erot johtuivat meidän erilaisista näkemyksistämme asiakkaan sisäisestä maailmasta. Tämän tulkintaeron katsoimme johtuvan siitä, että minä olin työskennellyt aineiston parissa jo pitkän aikaa useiden vaiheiden kautta ja vertaisarvioitsija oli lukenut vain tekstiotteet. Myös Stiles (2005) katsoo, että tutkijoille voi muodostua erilainen käsitys asiakkaan ilmaisusta, mikä voi johtaa tulkintojen eroavuuteen assimilaatioanalyysissä. Näytin vielä ohjaajalleni niitä tekstiotteita, joissa tulkintaerot olivat suuret ja ohjaajani antoi tukensa analyyseilleni.

Tutkimustulokseni tukevat näkemystä moniäänisestä minuudesta ja lisäävät ymmärrystä ääniyhteisön rakentumisesta ja toiminnasta. Hermans ja Lyddon (2006) katsovat, että mielenterveyden häiriöt voidaan nähdä sisäisten äänten välisen dialogisen prosessin ongelmina. Dialogisen minuuden tutkiminen siten tarjoaa uudenlaisen näkökulman mielenterveyden häiriöiden luonteeseen. Kiinnostavaa onkin, voiko dialogisen minuuden tutkimus suunnata näkemystä pois oirekuvakeskeisestä diagnoosiluokituksiin perustuvasta hoidosta? Norcross ja Wampold (2011) katsovat, että terapiassa tulisi ottaa huomioon asiakkaan yksilölliset ominaisuudet hoidossa ennemmin kuin keskittyä oireiden mukaiseen hoitoon. Tässä tutkimuksessa olen tarkastellut yhden terapia-asiakkaan ääniyhteisön rakentumista ja sen yhteyttä hänen psyykkiseen oireiluunsa. Miian voidaan ajatella olevan yksi esimerkki perfektionistisesta naisesta, joka hallitsee tilanteita uhrautumalla ja suorittamalla, mikä lopulta johtaa masennukseen ja uupumukseen. Kiinnostavaa onkin, voidaanko vastaavia persoonallisuuden profiileja löytää muiden terapia-asiakkaiden ääniyhteisöä tutkimalla? Persoonallisuuden profiilien määrittäminen ääniyhteisön näkökulmasta olisi kiinnostava dialogisen minuuden tutkimussuunta. Jatkossa voitaisiin tutkia myös sitä, liittyykö tietyn tyyppinen oireilu tietynlaiseen ääniyhteisön dynamiikkaan.

Tutkimustiedon lisääminen moniäänisen minuuden dynamiikasta on tärkeää sen kannalta, että terapeutit voivat hyödyntää sitä omassa toiminnassaan asiakkaiden kanssa. Tässä tutkimuksessa en tarkastellut terapeutin toimintaa asiakkaan ongelmallisten äänten assimilaatioprosessissa. Terapeutin merkitys ongelmallisten äänten assimiloitumisessa on kuitenkin havaittu muissa tutkimuksissa (Leiman & Stiles, 2001; Osatuke & Stiles, 2006; Rudkin ym., 2007). Tutkimuksissa ei kuitenkaan ole tarkasteltu terapeutin merkitystä eri teemoja koskevien äänten assimiloitumisen vauhdittajana. Tässäkin tutkimuksessa oli havaittavissa, että dialogin muodostuminen eri teemoja koskevien äänten välillä edesauttoi äänten assimiloitumista. Kiinnostavaa olisi tarkastella, pyrkiikö terapeutti toiminnallaan mahdollistamaan dialogin muodostumisen ja merkityssiltojen rakentumisen eri teemoja koskevien äänten välillä.

LÄHTEET

- Bakhtin, M. M. (1984). *Problems of Dostoevsky's poetics*. (C. Emerson, kään. & toim.) Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2002). *Research methods in clinical psychology. An introduction for students and practitioner* (2. painos). Sussex: Wiley.
- Brinegar, M. G., Salvi, L. M., & Stiles, W. B. (2008). The case of Lisa and the assimilation model: The interrelatedness of problematic voices. *Psychotherapy Research, 18*(6), 657-666.
- Brinegar, M. G., Salvi, L. M., Stiles, W. B., & Greenberg, L. S. (2006). Building a meaning bridge: Therapeutic progress from problem formulation to understanding. *Journal of counseling psychology, 53*(2), 165-180
- Caro Gabalda, I. (2009). Convergence of voices: Assimilation in linguistic therapy of evaluation. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 16*, 182-193.
- Caro Gabalda, I., & Stiles, W. B. (2013). Irregular assimilation progress: Reasons for setbacks in the context of linguistic therapy of evaluation. *Psychotherapy Research, 23*(1), 35-53.
- Dallos, R., & Vetere, A. (2005). *Researching psychotherapy and counselling*. Berkshire: Open University Press.
- Detert, N. B., Llewelyn, S., Hardy, G. E., Barkham, M., & Stiles, W. B. (2006). Assimilation in good- and poor-outcome cases of very brief psychotherapy for mild depression: An initial comparison. *Psychotherapy Research, 16*, 393-407.
- Dimaggio, G., & Stiles, W. B. (2007). Psychotherapy in light of internal multiplicity. *Journal of Clinical Psychology, 63*(2), 119-127.
- Field, S. D., Barkham, M., Shapiro, D. A., & Stiles, W. B. (1994). Assessment of assimilation in psychotherapy: A quantitative case study of problematic experiences with a significant other. *Journal of Counseling Psychology, 41*(3), 397-406.
- Hermans, H. J. M. (1996). Voicing the self: From information processing to dialogical interchange. *Psychological Bulletin, 119*(1), 31-50.
- Hermans, H. J. M. (2008). How to perform research on the basis of dialogical self theory? introduction to the special issue. *Journal of Constructivist Psychology, 21*(3), 185-199.
- Hermans, H. J. M., Kempen, H. J., & Van Loon, R. J. (1992). The dialogical self: Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist, 47*(1), 23-33.
- Hermans, H. J. M., & Lyddon, W. J. (2006). Counselling as multivoiced and dialogical. *Counselling Psychology Quarterly, 19*(1), 1-4.

- Honos-Webb, L., & Stiles, W. B. (1998). A reformulation of assimilation analysis in terms of voices. *Psychotherapy, 35*, 23-33.
- Honos-Webb, L., & Stiles, W. B. (2002). Assimilative integration and responsive use of the assimilation model. *Journal of psychotherapy integration, 12*(4), 406-420.
- Honos-Webb, L., Stiles, W. B., & Greenberg, L. S. (2003). A method of rating assimilation in psychotherapy based on markers of change. *Journal of Counseling Psychology, 50*(2), 189-198.
- Honos-Webb, L., Stiles, W. B., Greenberg, L. S., & Goldman, R. (1998). An assimilation analysis of process-experiential psychotherapy: A comparison of two cases. *Psychotherapy Research, 8*(3), 264-286.
- Honos-Webb, L., Surko, M., Stiles, W. B., & Greenberg, L. S. (1999). Assimilation of voices in psychotherapy: The case of Jan. *Journal of Counseling Psychology, 46*(4), 448-460.
- Jokinen, A., & Suoninen, E. (toim.) (2000). *Auttamistyö keskusteluna. Tutkimuksia sosiaali- ja terapiatyön arjesta*. Tampere: Vastapaino.
- Jokinen, A., Suoninen, E., & Wahlström, J. (2000). Miten tavoittaa auttamistyön ydintä? Teoksessa A. Jokinen, & E. Suoninen (toim.), *Auttamistyö keskusteluna. Tutkimuksia sosiaali- ja terapiatyön arjesta* (s. 15-33). Tampere: Vastapaino.
- Knobloch, L. M., Enders, L. M., Stiles, W. B., & Silberschatz, G. (2001). Convergence and divergence of themes in successful psychotherapy: An assimilation analysis. *Psychotherapy, 38*(1), 31-39.
- Laitila, A. (1996). Kontekstualismi ja psykoterapiatutkimus: tietoteoreettisia perusteita. Teoksessa A. Toskala, & J. Wahlström (toim.), *Psykoterapian prosessit – tutkimukselliset konstruktiot* (s. 34- 47). Helsinki: Suomen psykologinen seura.
- Leiman, M. (2002). Toward Semiotic Dialogism: The Role of Sign Mediation in the Dialogical Self. *Theory & Psychology, 12*(2), 221-235.
- Leiman, M. (2005). Vaikuttavuustutkimuksen pulmallisuus psykoterapiassa. Teoksessa K. Hartikainen, & J. Aaltonen (toim.), *Näyttöön perustuva psykoterapia* (s. 15-31). Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Leiman, M. (2012). Psykoterapioiden yhteinen perusprosessi. Teoksessa P. L. Lahti-Nuutila, & S. Eronen (toim.), *Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita* (s.71-90). Helsinki: Edita.
- Leiman, M., & Stiles, W. B. (2001). Dialogical sequence analysis and the zone of proximal development as conceptual enhancements to the assimilation model: The case of Jan revisited. *Psychotherapy research, 11*(3), 311-330.

- Llewelly, S., & Hardy, G. (2001). Process research in understanding and applying psychological therapies. *The British Journal of Clinical Psychology*, 40, 1-21.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- Metsämuuronen, J. (2005). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerrus.
- Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet* (3. Painos). Jyväskylä: Gummerrus.
- Mosher, J. K., & Stiles, W. B. (2009). Clients' assimilation of experiences of their therapist. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46(4), 432-447.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). What works for whom: Tailoring psychotherapy to the person. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 127-132.
- Orchowski, L. M., Uhlin, B. D., Probst, D. R., Edwards, K. M., & Anderson, D. (2009). An assimilation analysis of clinician-assisted emotional therapy with survivors of intimate partner sexual assault. *Psychotherapy Research*, 19(3), 293-311.
- Osatuke, K., Humphreys, C. L., Glick, M. J., Graff-Reed, R., Mack, L. M., & Stiles, W. B. (2005). Vocal manifestations of internal multiplicity: Mary's voices. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(1), 21-44.
- Osatuke, K., Mosher, J. K., Stiles, W. B., Shapiro, D. A., Hardy, G. E., & Barkham, M. (2007). Submissive voices dominate in depression: Assimilation analysis of a helpful session. *Journal of Clinical Psychology*, 63(2), 153-164.
- Osatuke, K., & Stiles, W. B. (2006). Problematic internal voices on clients with borderline features: An elaboration of the assimilation model. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(4), 287-319.
- Osatuke, K., & Stiles, W. B. (2011). Numbers in assimilation research. *Theory and Psychology*, 21(2), 200-219.
- Osatuke, K., Stiles, W. B., Barkham, M., Hardy, G. E., & Shapiro, D. A. (2011). Relationship between mental states in depression: The assimilation model perspective, *Psychiatry Research*, 190(1), 52-59.
- Penttinen, H., & Wahlström, J. (2013). Progress in assimilation of problematic experience in group therapy for social phobia: A subgroup analysis. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(2), 123-132.
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. London: Routledge.
- Rudkin, A., Llewellyn, S., Hardy, G., Stiles, W. B., & Barkham, M. (2007). Therapist and client processes affecting assimilation and outcome in brief psychotherapy, *Psychotherapy Research*, 17(5), 613-621.

- Salvatore, S., Gelo, O., Gennaro, A., Manzo, S., & Al Radaideh, A. (2010). Looking at the psychotherapy process as an intersubjective dynamic of meaning-making: A case study with discourse flow analysis. *Journal of Constructivist Psychology, 23*(3), 195-230.
- Silverman, D. (2005). *Doing qualitative research. A practical handbook* (2. painos). London: Sage.
- Silverman, D. (2006). *Interpreting qualitative data: methods for analysing talk, text and interaction* (3. painos). London: Sage.
- Stake, R. E. (2005). Qualitative case studies. Teoksessa N. K. Denzin, & Y. S. Linkoln (toim.), *The Sage handbook of qualitative research*, 3. Painos (s. 443-466). Thousand Oaks: Sage.
- Stiles, W. B. (2001). Assimilation of problematic experiences. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38*(4), 462-465.
- Stiles, W. B. (2003). Qualitative research: Evaluating the process and the product. Teoksessa S. Llewelyn, & P. Kennedy (toim.), *Handbook of Clinical Health Psychology* (s. 477-495). Sussex: Wiley.
- Stiles, W. B. (2005). Extending the assimilation of problematic experiences scale: Commentary on the special issue. *Counselling Psychology Quarterly, 18*(2), 85-93.
- Stiles, W. B. (2011). Coming to terms. *Psychotherapy Research, 21*(4), 367-384
- Stiles, W. B., Elliott, R., Llewelyn, S. P., Firth-Cozens, J. A., Margison, F. R., Shapiro, D. A., & Hardy, G. (1990). Assimilation of problematic experiences by clients in psychotherapy. *Psychotherapy, 27*(3), 411-430.
- Stiles, W. B., Morrison, L. A., Haw, S. K., Harper, H., Shapiro, D. A., & Firth-Cozens, J. A. (1991). Longitudinal study of assimilation in exploratory psychotherapy. *Psychotherapy, 28*(2), 195-206.
- Stiles, W. B., Osatuke, K., Glick, M. J., & Mackay, H. C. (2004). Encounters between internal voices generate emotion. Teoksessa H. J. M. Hermans, & G. Dimaggio (toim.), *The dialogical self in psychotherapy*, 91-107. New York: Routledge.
- Tikkanen, S., Stiles, W. B., & Leiman M. (2011). Parent development in clinical child neurological assessment process: Encounters with the assimilation model, *Psychotherapy Research, 21*(5), 593-607.
- Toskala, A., & Wahlström, J. (1996). Johdanto. Teoksessa A. Toskala, & J. Wahlström (toim.), *Psykoterapian prosessit – tutkimukselliset konstruktiot* (s. 6-8). Helsinki: Suomen psykologinen seura.
- Varvin, S., & Stiles, W. B. (1999). Emergence of severe traumatic experiences: An assimilation analysis of psychoanalytic therapy with a political refugee, *Psychotherapy Research, 9*(3), 381-404.
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*.

Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wahlström, J. (2012). Psykoterapian tulos ja siihen vaikuttavat tekijät. Teoksessa P. L. Lahti-Nuuttila, & S. Eronen (toim.), *Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita* (s. 35-70). Helsinki: Edita.

Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate. Models, methods and findings*. Mahwah: Erlbaum.

Yin, R. K. (2003). *Case study research. Design and methods* (3. Painos). Thousand Oaks: Sage.

LIITTEET:**LIITE 1. Uhrautujateeman APVS -tasot tekstiotteittain terapiaistunnoissa.**

Istunto	APVS/ Elina	APVS/ Vertaisarvio	APVS/ Lopullinen
2	3,3	3,3	3,3
3	3	2	3
4	4, 3, 3, 3	4,3,2,3	4,3,3,3
5	4	4	4
7	3, 2, 4, 2	2,1,3,2	3,2,3,2
8	2,3	2,2	2,3
10	3, 3, 4	3,2,2	3,3,4
11	3	2	3
12	4,3	2,2	4,3
13	4,4	4,2	4,3
14	3	3	3
15	4	3	4
17	4	2	4
18	4	2	3
20	4	4	4
22	5,5	3,3	5,5
23	4, 4, 4, 4	4,2,3,3	4,3,4,4
24			
25	5	2	5
26			
27	5	3	5
28	4, 5, 4	2,4,4	4,5,4

LIITE 2. Suorittajateeman APVS -tasot tekstiotteittain terapiaistunnoissa.

Istunto	APVS/ Elina	APVS/ Vertaisarvio	APVS/ Lopullinen
2	3	3	3
3	3	3	3
4			
5	3,3	2,3	2,3
7	3	2	3
8	5	5	5
10	3	2	2
11	2,2	2,2	2,2
12	2, 2, 3, 3, 3	2,1,2,4,3	2,2,3,3,3
13	3,3	2,3	3,3
14	3, 3, 5, 3	1,2,3,2	3,3,5,3
15	3	2	3
17	5	3	5
18	3	4	3
20			
22	3, 6, 3, 3	2,3,2,4	3,5,3,3
23	4,4	3,4	4,4
24	5, 4, 4	3,2,2	5,4,4
25			
26	5	4	5
27	4,5	4,4	4,5
28	4,4	4,4	4,4

LIITE 3. Hallintateeman APVS -tasot tekstiotteittain terapiaistunnoissa.

Istunto	APVS/ Elina	APVS/ Vertaisarvio	APVS/ Lopullinen
2	2,2	2,2	2,2
3			
4	3,3	2,2	3,2
5	1	3	3
7			
8	3, 3, 3	2,2,2	3,3,3
10	2,3	1,2	2,3
11			
12			
13			
14			
15			
17			
18			
20			
22	2, 2, 2	2,1,2	2,2,2
23	2	1	2
24	2,3	1,2	2,3
25	2,2	2,2	2,2
26	3 otteen lopussa 4, 4	3,3,	3 otteen lopussa 4, 4,
27	4, 3, 4, 4	2,2,3,3	3,3,4,4
28			

