

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Nurminen, Sara; Wahlström, Jarl

Title: Irti päästäminen siitä, mikä on jo menetetty : moraalinen defenssi emotionaalisenä skeemana

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © 2023 Therapeia-säätiö

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Nurminen, S., & Wahlström, J. (2023). Irti päästäminen siitä, mikä on jo menetetty : moraalinen defenssi emotionaalisenä skeemana. *Psykoterapia*, 42(4), 273-287.

Sara Nurminen & Jarl Wahlström

Irti päästäminen siitä, mikä on jo menetetty – moraalinen defenssi emotionaalisen skeemana

Tässä artikkelissa rakennamme teoreettista integraatiota moraalisen defenssin ja emotionaalisen skeeman käsitteiden välille. Näiden käsitteiden välisiä teoreettisia kytköksiä ei ole aikaisemmin tarkasteltu. Tavoitteena on myös tapaustutkimuksen avulla ymmärtää moraalisen defenssin sitkeyttä ja kuvata moraalisen defenssin purkautumista emotionaalisen skeeman uudelleen muotoutumisena. Moraalisen defenssin käsitteellistäminen emotionaalisen skeemana avaa täydentävää ja käytännönläheistä tulokulmaa muutostyöskentelyn tueksi.

Tämä artikkeli lähestyy moraalisen defenssin purkautumista soveltamalla relationaalisen psykoanalyttikon W. R. D. Fairbairnin moraalisen defenssin teoriaa ja Leslie Greenbergin tunnekeskeisen terapian teoriaa (engl. emotion focused therapy, EFT) koulutushoitopotilaan Saanan tapaukseen. Moraalisen defenssin teoriaa kuvaamme pääosin D. Celanin artikkeleiden kautta. Celani (1999; 2010) soveltaa Fairbairnin teoriaa kliiniseen käytäntöön ja on muun muassa hyödyntänyt moraalisen defenssin teoriaa väkivaltaisissa ja laiminlyövyissä parisuhteissa elävien naisten sisäisen maailman ja toiminnan ymmärtämiseen. Tässä artikkelissa yhteensovitetään moraalisen defenssin synty ja purkautuminen torjunnan aktivoiman emotionaalisen skeeman rakentumiseen ja uudelleen muotoutumiseen terapiassa. Terapiassa erityiseksi työstämisen kohteeksi nousee se, miten voi kokea aggressiota ilman lävistävää häpeää

ja miten voi nähdä sekä itsensä että toisen kokonaisena – sekä hyvänä että pahana.

Fairbairnin objektisuhdeteoria ja psykopatologian synty

W. R. D. Fairbairnia (1889–1964) pidetään ensimmäisenä relationaalisen psykoanalyttikona ja samalla sivuutetuimpana objektisuhdeteoreetikona (Gomez 1997). Persoonallisuuden rakentumisen teoriassaan hän korvasi vietit varhaisilla objektisuhteilla ja näiden sisäistyk-sillä. Aikaansa edellä olivat ajatukset siitä, että mieli rakentuu suhteissa toisiin ja että psykopatologiassa on kyse mielen rakenteiden disintegroatiosta (Celani 2010, 16). Fairbairnin objektisuhdeteoria on saanut todellista elinsijaa vasta viime vuosikymmenten aikana, ja nykyisin hänen objektisuhdeteoriaansa sovelletaan yhä enemmän kliiniseen käytäntöön.

Fairbairnin mukaan persoonallisuus koostuu kolmesta egorakenteesta; tiedostavasta sentraalisesta egosta sekä kahdesta tiedostamattomasta subegosta, jotka hän nimesi libidonaaliseksi ja antilibidonaaliseksi egoksi. Fairbairn liittää subegojen kehityksen ja psykopatologisuuden erilaiset ilmentymät toisiinsa. Kaikki psykopatologisuus on ilmentymää vaurioitavista varhaisista objektisuhteista ja mielen varhaisista keinoista selvitä näiden vaurioiden kanssa. Torjumisen ja kaltoinkohtelun tuska kiintymysobjektin taholta on sietämätöntä lapselle, jolloin ainut keino selvitä on halkoa sisäiset ja ulkoiset objektit osajektiteiksi (Fairbairn 1940; Celani 1999). Kun ulkoiset ja sisäiset objektit koetaan joko kokonaan hyvinä tai kokonaan pahoina, lapsi ja myöhemmin aikuinen on suojassa sietämättömältä ambivalenssilta. Halkominen mahdollistaa omien kiintymyksen tunteiden kohdistamisen näennäisen rakastavaan objektiin ja aggressiivisten purkausten kohdistamisen täysin torjuvaan objektiin (Celani 2010, 60–63). Seurauksena on persoonallisuuden rakenteellinen disintegraatio sekä libidonaalisen ja antilibidonaalisen egon synty. Varhaiset traumaattiset kokemukset jäävät tiedostavan sentraalisen egon ulkopuolelle.

Sentraalista egoa voidaan kuvata terveen ja kypsän aikuisen tilana, joka rakentuu ja vahvistuu riittävän hyvässä, turvallisessa ja rakastavassa ilmapiirissä (Celani 1999). Sentraalinen ego toimii reaali maailmassa suhteessa sensitiiviseen ja saatavilla olevaan objektiin (Celani 2010, 53). Vahva sentraalinen ego auttaa sietämään turhautumista ja ambivalenssia ihmissuhteissa. Ristiriitoja on mahdollista sietää, ja hyvä sekä paha voivat olla samanaikaisesti havainnoinnin, tiedostamisen ja omistamisen piirissä (Celani 1999). Mitä suuremmassa asemassa sentraalinen ego on persoonallisuutta, sitä enemmän on psyykkistä hyvinvointia, joustavuutta ja toimivia ihmissuhteita.

Libidonaalinen ego toivoo, uskoo ja odottaa rakkaudellista täyttymystä ja elää fantasioiden varassa, vaikka todellisuus on toistuvia pettymyksiä, frustraatiota ja jatkuvaa odotusta rakastetuksi tulemisesta (Celani 1999). Libido-

naaliselle egolle psyykkisesti uhkaavimpia ovat ne tilanteet, joissa yhteyden tavoittelu johtaa torjuntaan ja pettymykseen. Yhteyden katkeaminen herättää pelkoa tuhoutumisesta ja tyhjyydestä (Celani 2010, 94). Siksi libidonaalinen ego jatkaa sitkeästi yhteyden tavoittelua olosuhteista riippumatta. Psykopatologisina ilmentyminä ovat kompulsiivinen kiinnittyminen objektiin, ahdistuneisuus ja erilaiset fuusioitumisen tarvetta palvelevat riippuvuudet (Celani 2001).

Antilibidonaalinen ego kantaa niitä dissosioituja aggression, inhon ja pelon tunteita, joita toisten toistuva julmuus ja kaltoinkohtelu ovat saaneet aikaan. Antilibidonaalisen egon primaaripyrkimyksenä on yhteyden torjuminen ja yhteydestä vetäytyminen (Celani 2010, 88). Antilibidonaalinen ego on libidonaalisen egon vastavoima keskeisimpien suojauskeinojen tiivistyessä syyttelevyyteen, koston ja tuhoamiseen. Antilibidonaalisen egon psykopatologisia ilmentymiä ovat katkeruuden, ylemmyden ja itseoikeutuksen tunteet sekä toisten hyväksikäyttö ja laiminlyönti (Celani 2010, 88–89).

Moraalisessa defenssissä hyvä ja paha vaihtavat paikkoja

Työskennellessään laiminlyötyjen ja psyykkisesti vaurioituneiden lasten parissa Fairbairn kohtasi toistuvan ilmiön – mitä enemmän vanhempinsa kaltoinkohteleva lapsi on, sitä voimakkaampaa on lapsen kokemus vanhempien hyvydestä ja sitä hanakammin hän vastustaa ajatusta vanhempiensa pahuudesta (Celani 1999). Tutkiessaan ilmiötä Fairbairn havaitsi, että kaltoinkohdeltu lapsi pitää itseään ehdoitta syyllisenä perheensä ongelmiin. Lapsi käsittää itsensä häpeällisenä ”moraalisena” epäonnistumisena. Nimekseen ilmiö sai ”moral defense against bad objects”. Moraalinen defenssi syntyy, kun lapsen kyvyttömyys tai haluttomuus todentaa vanhempiensa pahuutta johtaa virheellisesti pahuuden sijoittamiseen omaan itseän (Fairbairn 1952/1994).

Moraalisen defenssin teorian perusajatus on se, että pahatkin objektit ovat lapselle elintär-

keitä. Jos lapsen maailmassa ei olisi objekteja, kehittyvä mieli murtuisi depression tai hajoaisi psykoosiin (Fairbairn 1952/1994). Moraalisen defenssi on kehittyvän mielen ainoa vaihtoehto luoda ja ylläpitää välttämätöntä myönteistä emotionaalista sidettä kiintymysobjektiin (Fairbairn 1952/1994). Koska vanhemmoivaa objektia ei voi hallita tai muuttaa, lapsen kehittyvä mieli voi selvittää pahojen kokemustensa kanssa ainoastaan muuttamalla omaa sisäistä maailmaansa. Toisin sanoen torjuva ja paha objekti hyväksytään, ja sen hintana oma arvokkuus ja omat oikeudet torjutaan (Celani 2010, 6). Mielen täyttävät ajatukset omasta viallisuudesta, tyhmydestä ja osaamattomuudesta ja uskomukset siitä, että ansaitsee tulla kaltoinkohdeksi. Kehittyvä mieli valitsee sisäisen kaaoksen mieluummin kuin kohtaa kauhun siitä, että on riippuvainen pahasta toisesta (Celani 2007). Oman itsen torjuminen ja hyvän näkeminen itsen ulkopuolella pitää fiksaatiota objektista yllä, eikä lapsi tule koskaan irtaantumaan kaltoinkohtelevasta objektistaan (Celani 1999).

Moraalinen defenssi rakentuu libidonaalisen ja antilibidonaalisen egon toiminnan ympärille. Hyvään osaobjektiin yhteydessä olevan libidonaalisen egon ja pahaan osaobjektiin yhteydessä olevan antilibidonaalisen egon välillä on jatkuvasti oltava tasapaino, jotta side torjuvaan objektiin pysyy yllä (Celani 1999). Silloin kun objektiin torjunta kasvattaa antilibidonaalisen egon vihaa, on libidonaalisen egon reagoitava ja palautettava tasapaino voimistamalla fantasia tulevista hyväksynnästä ja rakkaudesta. Näin epätoivoisesti tarvittu kiintymysobjekti ei demonisoidu ja tuhoudu, ja myönteinen kiintymys objektiin säilyy. Lapsen ei tarvitse todentaa itselleen sietämätöntä ahdistusta siitä, että hän on riippuvainen objektista, joka toistuvasti turhauttaa ja torjuu häntä (Celani 1999).

Moraalinen defenssi voi tulla näkyväksi kaikissa merkittävissä ihmissuhteissa läpi elämän. Vaikka elämän aikana fiksaation kohteet muuttuvat, niitä usein yhdistää sama kylmyys ja torjuvuus, jota on aikoinaan koettu varhaisen kiintymysobjektien tahoilta (Celani 1999).

Suuret fantasiat ja epärealistiset odotukset ohjaavat kumppanin valintaa, eikä tavanomaisuus herätä kiinnostusta, sillä turva ei elähdytä (Celani 1999). Lapsuudessaan torjuntaa ja kaltoinkohtelua kokeneelle vetoavin kumppani on sellainen, joka antaa sekä lupauksen suuresta rakkaudesta että on kykenevä henkiseen tai fyysiseen julmuuteen (Celani 2007). Tämä virittää molemmat subegot ja tarjoaa traumaattiselle ainekselle mahdollisuuden tulla toistetuksi. Tilaa toisenlaisille suhdekokemuksille ei ole, koska koko mieli keskittyy täysin torjuvan objektin hyväksynnän saavuttamiseen (Celani 2007). Mieli jumiutuu epätydyttävään tilanteeseen, sillä mitä enemmän emotionaaliset tarpeet tulevat laiminlyödyksi, sitä suuremmaksi kasvaa obsessiivinen tarvitsevuus toisesta.

Emotionaalinen skeema ohjaa yksilöllistä kokemista

Yksilöllinen tunnekokemus on monimutkainen yhdistelmä affektiivista, kognitiivista, motivaationaalista sekä fysiologista informaatiota, joka integroituu tai on integroitumatta osaksi minäkokemusta (Paivio 1999). Varhaiset ihmissuhdekokemukset ratkaisevat sen, mistä tunteista tulee sallittuja ja lähestyttäviä ja mistä tunteista taas kiellettyjä ja uhkaavia psyykkisen jatkuvuuden ja yhteyden turvaamisen nimissä. Tunnekeskeisessä terapiassa (EFT:ssä) yksilöllisiä tunnekokemuksia jäsennetään emotionaalisten skeemojen avulla. Yhtä lailla moraalista defenssiä voidaan tarkastella tietynlaisena emotionaalisen skeemanäkökulmana, joka on suorassa ja sitkeässä yhteydessä henkilön tapaan havainnoida, tunnistaa ja tulkita kokemaansa.

Emotionaalisisessa skeemassa synnynäiset emotionaaliset reaktiot ja aikaisempien kokemusten perusteella sisäistetyn opin vuorovaikuttavat käsillä olevan tilanteen kanssa määrittäen tunteita, ajatuksia ja toimintaa (Greenberg & Paivio 2003, 3–4). Tunteiden kirjossa on erotettavissa ensisijaisia eli primääreja ja toissijaisia eli sekundaarisia tunteita, joita voidaan edelleen luokitella adaptiivisiksi tai maladaptiivisiksi niiden sopeutumista edistävän tai haittaavan funktion mukaisesti.

ti. Emotionaalinen skeema tuottaa henkilölle subjektiivisen kokemuksen siitä, kuka hän on, miten hän asemoituu muihin ja mikä on hänen paikkansa maailmassa.

Primaarit tunteet ovat ensisijaisia ja perustavanlaatuisia synnynnäisiä ja universaaleja tunnereaktioita, jotka tässä ja nyt antavat tietoa sekä suuntaavat ja organisoivat yksilön toimintaa ja ongelmanratkaisua sopeutumista edistävällä tavalla (Greenberg & Paivio 2003, 3–4). Primaarien tunteiden keskeinen funktio on laukaista itseä suojaavaa toimintaa sekä jatkossa opettaa toimimaan tavalla, joka estää toistamasta vahingollista kokemusta (Greenberg & Bolger 2001). Primaareja tunteita, kuten surua, aggressiota ja pelkoa, voidaan edelleen luokitella niiden sopeutumista ja tarkoituksenmukaisuutta edistävän funktion perusteella adaptiivisiin tai maladaptiivisiin tunteisiin. Primaareja adaptiivisia tunteita ovat suru menettäessä, aggressio kaltoinkohdellaessa sekä pelko uhan edessä. Sen sijaan erilaiset fobiat ovat maladaptiivisten primaarien tunteiden ilmentymiä, sillä ne tarpeetta rajoittavat ja hankaloittavat psyykkistä hyvinvointia, toimintaa ja sopeutumista (Greenberg & Paivio 2003, 40–41).

Sekundaariset tunteet ovat prosessoidumpia ja välillisiä ensisijaisiin tunnereaktioihin nähden, ja ne ovat lähtökohtaisesti haitallisia (Greenberg & Paivio 2003, 41–43). Sekundaariset maladaptiiviset tunteet tulevat esille huonona olona, kuten arvottomuuden, häpeällisyyden ja toivottomuuden sekä raivon kokemuksina (Greenberg & Bolger 2001; Greenberg & Paivio, 2003, 37). Sekundaariset tunteet ovat kuitenkin psyykkisen suojautumisen palveluksessa, sille niihin uppoutuminen voi pitää etäällä juuri niistä primaareista tunteista, joita on liian uhkaavaa kokea.

Kiellettyjen tunteiden todentaminen on muutoksen edellytys

Celanin (2010, 77) mukaan terapeutin suhde luo perustan egorakenteiden uudelleen järjestäytymiselle. Keskeisin tavoite on vahvistaa

sentraalista egoa ja purkaa subegojen domianssia lisäämällä tietoisuutta siitä, mikä on ollut tiedostamatonta. Terapeutin tehtävä on tukea potilaan elämänkerrallisen narratiivin uudelleen rakentumista ja osaobjektien integroimista kokonaisiksi ja osaksi sentraalisen egon toimintaa (Celani 2010, 144–146). Käytännössä tämä tarkoittaa varhain lohkottujen hyvä-paha-representaatioiden purkamista siten, että objekteihin voidaan samanaikaisesti ja tiedostavasti liittää sekä myönteisiä että kielteisiä edustuksia. Antilibidonaalisen egon integroituminen sentraaliseen egoon merkitsee sitä, että objektin pahuus voidaan nähdä realistisemmin kyvyttömytenä. Libidonaalisen egon integroituminen edellyttää taas epärealistisista fantasiosta luopumista ja edelleen torjuvan objektin kurjuuden tai kyvyttömyden hyväksymistä.

Tunnekeskeisen terapian (EFT:n) mukaan torjuttu primaari adaptiivinen aggressio ilmenee terapiasuhteessa useimmiten itkun purkauksina, avuttomuutena ja depressiivisyytenä (Greenberg & Paivio 2003, 144–146). Myös rationalisointi, jäsentymätön turhautuneisuus ja sitkeä katkeruus voivat ilmentää primaarin adaptiivisen aggression todentamattomuutta. Terapeuttisen työskentelyn tavoitteena on mahdollistaa pääsy ylisäädeltyihin primaareihin adaptiivisiin tunnekokemuksiin, jotta itseän, muihin ja maailmaan liittyvät representaatiot voivat tulla uudelleen muotoiluiksi (Greenberg & Bolger 2001). Tämä edellyttää asiakkaan oman rikkinäisyyden kokemuksen kohtaamista ja siihen liittyvien kivuliaiden tunteiden kokemista ja kesken jääneiden tunneprosessien loppuun saattamista. Terapeuttisessa työskentelyssä tämä merkitsee torjuttujen tarpeiden tunnistamista, syiden ja vastuiden asianmukaista ulkoistamista, voimaantumista sekä sopeutumista edistävän toiminnan vahvistamista (Greenberg & Paivio 2003, 79–81; Paivio 1999).

Tapaustutkimus

Tarkastelemme moraalisen defenssin ja emotionaalisen skeeman yhteensovittumista koulutushoitopotilas Saanan [nimi muutettu] tapauksessa. Tutkimalla moraalisen defenssin

ilmenemismuotoja ja funktioita Saanalla pyrimme selvittämään, miksi moraalinen defenssi on niin sitkeä. Toiseksi tarkastelemme moraalisen defenssin ja emotionaalisen skeeman yhteensopivuutta niin molempien rakentumisen kuin purkautumisen osalta. Keskeiseksi nousee moraalisen defenssin purkautumisen prosessin tarkastelu primaarin adaptiivisen aggression kohtaamisen ja sekundaarisen maladaptiivisen häpeän lieventymisen kautta.

Osallistujat, aineisto ja analyysi

Asiakasosallistuja Saana on 33-vuotias nainen, joka on kärsinyt nuoruusiästään lähtien toistuvasta masennuksesta ja on nyt hakeutunut integratiivisen psykoterapian psykoterapeuttikoulutuksen koulutushoitoon kokemansa ahdistuksen ja uupuneisuuden takia. Hän on antanut suostumuksensa aineiston käyttämiseen ja julkaisemiseen osana tapaustutkimusta. Terapeuttiosallistuja on 37-vuotias psykoterapeuttikoulutuksessa oleva naispsykologi, joka on tämän artikkelin toinen kirjoittaja.

Terapian istunnot on nauhoitettu ensimmäisestä istunnosta lähtien. Tähän tapaustutkimukseen valittiin ensimmäisen ja toisen vuoden terapiatapaamiset, eli istunnot 1–69. Istunnot toteutuivat kertaviikkoisesti ja olivat kestoltaan 45 minuuttia. Istunnot olivat suurimmalta osin lähitapaamisia.

Nauhoitteista etsittiin antilibidonaalisen ja libidonaalisen egon ilmentymiä sekä emotionaaliseen prosessointiin liittyviä ilmiöitä. Näkyväksi tuli, että lähestyttäessä kaltointohtelun tai torjumuksen teemoja Saanassa tapahtui nopea emotionaalinen virittyminen. Tämä ilmeni useimmiten itkun ryöpsähdyksinä, puheen hidastumisena, äänenpainon madaltumisena tai raskaana huokailuna. Edellä kuvattua voidaan pitää merkinä emotionaalisen skeeman aktivoitumisesta. Analyysissa tarkasteltiin, mitä ja miten näissä kohdissa Saana puhui itsestään ja toisista. Tapaustutkimukseen valikoitui lopulta kymmenen näytettä, jotka katsottiin olevan edustavia vastaamaan tutkimuksen kysymyksiin.

Saanan tausta

Saana on hakenut apua masennukseensa ensimmäisen kerran 19-vuotiaana. Hän on käynyt kolmivuotisen psykodynaamisen psykoterapian, jonka päättymisestä on kulunut viisi vuotta koulutushoidon alkaessa. Aikaisemmassa terapiasuhteessaan Saana koki kohtaamattomuutta, mitä ei terapeutillaan jakanut. Tämän jälkeen Saana on käynyt psykologin vastaanotoilla ja ryhmäterapiassa opiskelijaterveydenhuollossa. Saana on hakenut kertaluonteisesti apua myös psykiatrisesta päiväystyksestä, kun parisuhdekriisi eskaloitui unettomuudeksi ja sekoamisen peloksi. Koulutushoidon aikana Saana kärsii työuupumuksesta, jonka vuoksi hän on yksittäisiä lyhyitä jaksoja sairauslomalla.

Saana on kärsinyt varhaisista vaiheistaan lähtien ulkopuolisuudesta ja näkymättömyydestä, jonka hän liittää lapsuuden perheensä emotionaaliseen yhteydetttömyyteen, puhumattomuuteen sekä riitaisaan ja jännittyneeseen ilmapiiriin. Saanan isä kärsi alkoholismista, ja hän oli ennustamattoman pitkiä aikoja pois kotoa. Saana kokee äitinsä olleen perushuolehtivainen mutta emotionaalisesti poissa oleva ja kyvytön vastaamaan Saanan tuen ja turvan tarpeisiin juuri niissä hetkissä, kun hän olisi sitä eniten tarvinnut. Saanan isä menehtyi alkoholismien aiheuttamiin komplikaatioihin Saanan ollessa yläasteikäisessä. Saana oli ”isän tyttö” ja myös ainut perheessään, jota kohtaan isä ei ollut verbaalisesti tai fyysisesti uhkaava. Saana tunnistaa synkkyyden olleen aina hänen elämässään läsnä, ja se on juurtunut osaksi hänen identiteettiään. Hän pakeni lapsena kirjoihin ja luovaan tekemiseen sekä myöhemmin koulussa suorittamiseen ja opinnoissa pärjäämiseen.

Psykoterapian kulku

Terapian alkaessa Saana kokee erityistä tarvetta käsitellä juuri päättynyttä viisivuotista parisuhdettansa. Saana oli suhteessa kokenut sekä romanttisen ihmissuhteen huumaavimman huipun että sen tuhoisuuden, alistavuuden ja julmuuden. Terapiaan tullessaan hän kokee

ahdinkoa ja epävarmuutta siitä, ovatko hänen tunteensa luotettavia ja oikeutettuja ja voiko kukaan häntä ja hänen tunteitansa kestää. Hän kokee menettäneensä suhteen aikana käsityksen itsestään pärjäävänä, autonomisena ja omiin kokemuksiinsa luottavana aikuisena. Saana kokee häpeää itsestään ja pelkää, että viallisuudestaan ja sietämättömydestään joutuessaan hän ei voi koskaan onnistua romanttisisa ihmissuhteissa. Suojaava rajoja asettava aggression tunne loistaa poissaolollaan.

Ensimmäisen vuoden työskentelyn kohteena ovat Saanan monimerkitykselliset, ristiriitaiset ja tuskaiset tunteet. Terapeutin tehtävä on säilöä kaikkia näitä tunteita ja tukea Saanaa niiden symboloinnissa. Keskiössä ovat häpeä omasta viallisuudesta ja kyvyttömyydestä, suru pettymyksistä ja menetyksistä, polttava kaipuu fuusiomaiseen yhteyteen toisen kanssa sekä tarve tulla todennetuksi ja hyväksytyksi kokonaisuutena. Saana kokee työskentelyn alun erittäin raskaana, hän vain sinnittelee tapaamisesta toiseen. Jälkikäteen Saana kuvaa, kuinka tärkeää ja tervehdyttävää hänen on kokea, että terapeutti kestää kaikkia hänen tunteitansa. Toisen työskentelyvuoden aikana Saanan emotionaalinen ja kognitiivinen joustavuus ja vaihtoehtoisuus vahvistuvat, joskin hän ajoin kokee synkempiä jaksoja, jotka liittyvät useimmiten pettymyksiin sosiaalisissa suhteissa sekä merkityksettömyyden kokemuksiin työssä.

Tulokset

Tulokset on jaettu kolmeen kokonaisuuteen. Ensimmäisessä kuvataan moraalisen defenssin murtumisen alkuvaiheita mielessä heränneiden ristiriitojen kautta, toisessa paneudutaan varhaisiin objekti-suhteisiin moraalisen defenssin kehitysalustana ja kolmannessa tarkastellaan muuttunutta suhdetta aggression ja häpeän tunteisiin.

Primaarin aggression todentamattomuus tekee kaltoinkohtelijasta pelastajan

Heti terapian ensimmäisistä istunnoista lähtien Saana tuo esille ahdistavan ristiriitaisia

kokemuksia päättyneestä suhteestaan. Suhteen aikaiset representaatiot itsestä ja toisesta ovat muutoksessa, ja hän on hämmentynyt, epävarma ja hukassa sen suhteen, mitkä hänen kokemuksistaan ovat tosia ja oikeutettuja ja mitkä eivät. Mieleen ei mahdu kerrallaan kuin yksi totuus suhteesta, jota Saana sanoittaa havainnoivasti: "Pahat kokemukset suhteesta ja hyvä tarina suhteesta ei pysty olla olemassa yhtä aikaa." Hallinnan ja varmuuden tunteen puuttuminen on tuskaista, ja pelko omasta kaiken murskaavasta sietämättömyydestä kestävätkö. Saana on emotionaalisesti kiinnittynyt entiseen kumppaniinsa kaivaten tämän hyväksyntää ja kesken jääneiden asioiden loppuunsaattamista.

Ensimmäisissä keskustelunäytteissä on havaittavissa sekä syviä tarpeita ylläpitää moraalista defenssiä että uudenlaisia tarpeita kyseenalaistaa ja horjuttaa käsityksiä itsestä ja aiemmasta kumppanista. Ensimmäisessä näytteessä kuvautuu Saanan sitkeä tarve ylläpitää myönteistä käsitystä aikaisemmasta kumppanistaan ja se, että itseä ei voi samanaikaisesti nähdä myönteisesti. Koska aggression kokeminen on vielä liian uhkaavaa, Saanan emotionaalinen maailma virittyy pettymyksen ja epäonnistumisen tunteisiin ja kaiken kattavaan häpeään itsestä.

1. näyte, 2. käynti

Asiakas: Et mä jotenkin haluaisin ajatella hänestä vähän enemmän hyvää kuin mitä mä tän kaiken jälkeen voin.

Terapeutti: Mitä se itse asiassa merkitsee sulle, että sä et voi ajatella hänestä hyvää?

Asiakas: Niin mä en tiedä, onko isompi kysymys, että mä en voi ajatella hänestä hyvää kuin että en voi ajatella itsestäni hyvää (**Terapeutti:** Niin). Mut, kyl mä olin jotenkin halunnut jättää itelleni vähän kauniimman tarinan kerrottavaksi kuin mitä tämä on (**Terapeutti:** Joo). Koska tämä on ollut mulle tosi tärkeä.

Näytteessä terapeutti tukee tarveristiriitojen havainnointia ja ymmärtämistä pyrkien vahvistamaan itseä ja toista koskevien sisäistykseen tiedostamista ja niiden hyötyjen ja haittojen yh-

teistä tutkimista. Saanan libidonaalinen ego vastustaa käynnistynyttä muutosta pitämällä kiinni omasta viallisuudesta ja ylläpitämällä tarvetta nähdä toinen hyvänä.

Seuraavassa näytteessä kuvautuu Saanan moraalisen defenssin rakenne. Toivoa rakkaudesta kantava libidonaalinen ego ja torjutuksi tulemisen kipua kantava antilibidonaalinen ego ovat erillisiä mutta toisiaan tasapainottavia. Emotionaalisen skeeman näkökulmasta näyte kuvaa vaikeutta kokemuksellisesti todentaa samanaikaisesti suhteeseen kuuluvia kiintymyksen ja kaipuun sekä aggression ja häpeän tunteita. Saanan havainnot viittaavat kuitenkin siihen, että hän alkaa olla yhä tietoisempi torjutuista primaareista tunteistansa.

2. näyte, 9. käynti

Terapeutti: Tarkoitatko, että rinta rinnan, se musta se puoli suhteesta ja se valkoinen puoli siitä suhteesta, se on jotenkin joko tai.

Asiakas: Joo, mä pystyn niinku tarkastelemaan niitä erikseen, mutta en niinku yhdessä, musta tuntuu, että ne on saman asian kaksi eri puolta.

Terapeutti: Se on niinku lohkottu se sun kokemus siitä suhteesta, on niinku musta ja valkoinen (**Asiakas:** Niin). Onko se niinku, että sä pystyt järjellä tai rationaalisella puolella, että joo joo siinä oli sekä hyvää että huonoa, mut sit se sun tunnekokemus.

Asiakas: Joo, mulla on silleen tosi idealistinen filmitellisuuden tuottama kuva siitä meidän rakkaudesta ja siitä, minkälaista se oli, ja sit sillä on se saman muotoinen varjo siinä alapuolella, mutta ne eivät ole silleen yhdessä.

Näytteessä terapeutti pyrkii sensitiivisesti havainnollistamaan, kuinka Saanan suhdetta koskevat representaatiot ovat määrittäneet enemminkin emotionaalisen skeeman pohjalta kuin reaalityodellisuutta vastaavasti. Saana vahvistaa terapeutin kuvauksia ja täydentävästi havainnoi, kuinka hyvä käsitys suhteesta on jäsentynyt obsessiivisen fantasian varaan ja kuinka paha käsitys suhteesta on ollut jatkuvasti läsnä, mutta epämääräisempänä, tunnistamattomampana ja vältettävämpänä. Hänellä ei ole jäsentäviä symboleja kielletyille tunteil-

lensa, jolloin nämä tunteet jäävät väistämättä epämääräisimmiksi hankaloittaan suhteen tuhoisuuden realistista todentamista.

Seuraavassa näytteessä Saana kuvaa libidonaalisen egon kaipuuta kaikki tarpeet täyttävään, fuusiomaiseen rakkauteen. Vaikka Saana kykenee havainnoimaan tätä tarvetta yhä realistisemmin vahvistuvasta sentraalisesta egostaan käsin, siitä kokonaan irti päästäminen näyttäytyy vielä liian uhkaavana ja museravana menetyksenä. Yhtä lailla emotionaalisen skeeman jäsenneettynä havaittavissa on voimakas tarve ja motivaatio saavuttaa kaikenkattava hyväksynnän ja turvan tunne juuri torjuvan toisen kautta.

3. näyte, 20. käynti

Asiakas: Musta tuntuu, että mulla on edelleen joku vaje täyttymättä siitä, että se niinku Jaakko [nimi muutettu] maalasi mulle tulevaisuuden, jossa se jatkuvasti kertoo omasta rakkaudestaan, ja sit kun sitä ei oikein koskaan tullut (**Terapeutti:** Mmm). Mut se ajatus oli jotenkin ihana.

Terapeutti: Mmm ja nyt jollakin lailla sä tiedät, että sellaista voi olla olemassa?

Asiakas: Niin, tai sitten voiko, onko? (**Terapeutti:** Niin.) Mut jotenkin niin pitkään mä uskoin, että on (**Terapeutti:** Joo). Mä en jotenkin osaa päästää siitä irti.

Näytteessä terapeutti hakee selkeyttä Saanan romanttisiin fantasioihin tutkien, minkälaista yhteyttä toiseen Saana erityisesti kaipaa ja mitä hän pitää mahdollisena saavuttaa. Näkyväksi tulee kasvava tietoisuus siitä, että lupaus täydellisestä rakkaudesta on eri asia kuin täydellisen rakkauden kokeminen ja kuinka tärkeää on uskoa täydellisen rakkauden olemassaoloon. Tämä heijastaa sekä libidonaalisen egon tarpeiden realisoitumista että torjunnan aktivoiman emotionaalisen skeeman kognitiivisen tason uudelleenmuotoutumista.

Torjutuksi tuleminen ja yhteyden jano

Seuraavat keskustelunäytteet kuvaavat torjutuksi tulemisen emotionaalisen skeeman rakentumista Saanan varhaisissa ihmissuh-

teissa. Näkyväksi tulee, miten aggressiosta kasvoi varhaisia objektisuhteita uhkaava kielletty tunne. Sen ilmentäminen on johtanut eristämiseen muista ja itsensä näkemiseen häpeällisenä ja hankalana. Itseaiheutetut ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemukset juutuivat osaksi Saanan kehittyvää itsekäsitystä. Selviytyminen jää tunnollisen suorittamisen ja aggression tunteiden kieltämisen varaan.

Seuraavassa näytteessä Saana kuvaa, kuinka se yksinäisyys ja merkityksettömyys, jota hän koki aikaisemmassa suhteessansa, on hyvin samankaltaista kuin se vaille jäämisen tunne ja loputon hyvän odottaminen, jota hän koki suhteessa isäänsä.

4. näyte, 10. käynti

Asiakas: Mut se, millainen mä olin, et millaisia ominaisuuksia mussa on, mistä mä pidän tai mistä mä haaveilen, niin musta tuntuu, että sillä ei ollut mitään merkitystä.

Terapeutti: Et sulla ei ollut väliä (**Asiakas:** Niin). Sillä ei ollut väliä, sä mainitsit, että sä ymmärrät tätä dynamiikkaa Jaakon kanssa jotenkin sun vanhan trauman kautta, mitä sä sillä tarkoittit?

Asiakas: No se hyvin kyllä niinku osu, osu siihen, mistä mä olen lapsuudessa jäänyt paitsi, ei mistä mä olen jäänyt paitsi, vaan millainen meiän isä oli, hän oli, hän oli ihan maailman ihanin isä ja maailman hirvein isä kyllä yhtä aikaa, eikä koskaan pystynyt tietämään, tai kyllähän sen pysty tietämään, että silloin kun korkki aukesi ja vapaapäivä alkoi, niin semmoisen usein osas ennustaa, mutta sit kun isä kuoli, niin sitten ne kaikki jäi kesken (**Terapeutti:** Niin). Tai totuutta jotenkin siitä omasta lapsuudesta ei koskaan saanut valmiiksi, ja sit se on ihan naurettavaa, että Jaakkohan näytti meiän isältä ulkoisesti tosi paljon, et se meni niinku tosi yksi yhteen.

Terapeutti: Onko sulla ollut lapsuudessa suhteessa isään sellaista, kun sä sanoit, että on ollut sellaista oloa, että itsellä ei ole niinku väliä, ootko sä sitä joutunut kokemaan?

Asiakas: Joo, mut en mä tiedä, mä en tiedä, onko se ollut sellainen päällimmäinen tunne, mut kyllä sitä oli just vaikka, että isä ei ollut sun syntymäpäivinä kotona, kun se on dokaamassa tai tän tyyppisiä, mutta mä luulen, että se ei ollut se vahvin puoli, koska olin

mä tosi isin tyttö ja kyllä mä tiedän, että se musta hirveästi tykkäsi ja teki mun kanssa paljon asioita.

Terapeutti: Eli hänessä oli myös valtavan hyvää.

Asiakas: Hänessä oli tosi paljon hyvää, ei sellainen, enemmän se oli sellainen epävarmuus, mitä lapsuutta leimasi ja oppi niitä omia tunteita jättämään sivuun, niille ei ollut meidän perheessä tilaa, ja se tuli vähän niinku äitinkin kautta, kun se oli niin väsynyt, ei sille jotenkin ollut tilaa, että olisi voinut olla pahalla mielellä, siis Jaakon kanssa mulle tuli ensimmäisen kerran sellainen arvottomuuden kokemus, että kyllä mä olen itseni tärkeäksi lapsena tuntenut.

Terapeutti kohdistaa työskentelyä kivuliaiden tunnekokemusten toistuvuuden tarkasteluun ja torjutuksi tulemisen aktivoimaan emotionaaliseen skeemaan. Huomio on Saanan ilmaisuuden epävarmuudessa koskien lapsuuden-aikaisen torjutuksi tulemisen kokemuksellista kuvaamista ja ymmärtämistä. Hän ikään kuin hapuilee kahden maailman välillä etenkin isärepresentaatioiden suhteen – lievimmän mahdollisen pahan ja synkimmän mahdollisimman pahan välillä.

Seuraavasta keskustelunäytteestä tulee näkyväksi Saanan ydinkäsitys itsestä sietämättömänä ja hankalana ja tämän herättämä lävistävä häpeä. Aggression tunteet ja antilibidonaalinen puoli löytävät paikkansa kodin ulkopuolisissa suhteissa, kun ylimukautuvuuden sijaan Saana haastaa auktoriteetteja.

5. näyte, 19. käynti

Terapeutti: Pystyt sä laajemmin muistamaan, minkälainen sä olet ollut lapsena?

Asiakas: Mä mielestäni olin jotenkin vähän ärsyttävä lapsi, mä en ehkä aina ole ollut sitä mieltä, mutta näin jälkikäteen ajateltuna, siis kauhean lahjakas koulussa ja tykkäsin siitä, ja olin jotenkin ärsyttävän itsetietoinen sen kanssa, mä olin aika yksinäinen lapsena, mut siis se semmoinen ulkopuolisuuden kokemus, joka on jäytännyt mua sieltä asti oli kyllä tosi keskeinen, ja sit jälkikäteen ajateltuna olisin tarvinnut jotain tukea, mutta eihän siihen aikaan, siis mä oireilin koulussa monin tavoin, ja se kuitattiin sillä, että kiusaan opettajia, mistä se johtu, että en pystynyt olemaan ryhmässä tai luokassa vaan lähin paikalta.

Terapeutti: Mitä sä ajattelet, että siinä sun mielessä niissä tilanteissa tapahtui?

Asiakas: Se liittyi jotenkin häpeään ja kasvojen menettämiseen ne tilanteet, se kävi niin sietämättömäksi, mä tein jotain typerää tai tein jotain väärin, et mä en pystynyt niin ku hallitsemaan sitä.

Terapeutti: Sä vetäydyit ja lähdit pois (**Asiakas:** Joo). Niin ku kirjaimellisesti pakenit paikalta (**Asiakas:** Joo).

Kun Saana tavoittaa kokeneensa lapsena samanaikaisesti sekä ulkopuolisuuden tunteen herättämää yhteyden tarvetta että syytöksen kohteeksi joutumisen herättämää vetäytyvyyden tarvetta, terapeutti ohjaa häntä havainnoimaan, mitä omassa mielessä juuri silloin tapahtui. Saana vastaa tähän kuvaamalla kaiken lävistävää, hallitsematonta ja sietämätöntä häpeän tunnetta, johon liittyi pelko oman pahuuden paljastumisesta. Hän mieluummin itse vetäytyy kuin tulee ensin torjutuksi. Terapeutti saa kiinni Saanan keskeisestä tarpeesta olla hyväksytyt ja osa joukkoa.

Saanan suhde tunteisiinsa on määrittynyt sen kautta, mitä ne merkitsevät suhteessa toiseen objektiin – hyväksytäänkö tunne vai torjutaanko se. Niistä tunteista, joiden ilmaisuun on liittynyt konfliktin vaara, on tullut uhkaavia ja ylisäädeltäviä. Seuraava näyte kuvaa, minkälainen emotionaalinen skeema hänessä aktivoituu tilanteissa, joissa kiukku herää ja vastassa on torjuva vanhempi.

6. näyte, 31. käynti

Terapeutti: Miten tota, mä mietin, miten siellä sun lapsuuden perheessä, siellä on ollut niin ku isä, äiti ja sisko, sit sä kuvaat sellaista vetäytyvyyttä itsessäsi, jotain sulkeutuneisuutta silloin, kun on turvaton ja epävarma olo, mut minkälaisia muistoja sulla on siitä, miten sä olet voinut tuoda kiukkua tai hermostuneisuutta, jos äiti tulee vaikka sanomaan jotain, niin voitko sä niin ku tiuskasta hänelle.

Asiakas: En oikein, en, se siinä on, että negatiivisia tunteita ei voi, siis mähän olin tosi temperamenttinen lapsi ja kyllä mä niitä tunteita näytin, mut ei sitä, et kyllä sille varmaan oli tilaa, mut että...

Terapeutti: Mitä siitä seurasi, siitä tunteiden näyttämisestä?

Asiakas: Riitoja, en mä tiedä, tuliko siitä aina riitoja, usein varmaan tuli. Kyllä mä rupesin jo melko nuorena vetäytymään niistä tilanteista, sit mä menin omaan huoneeseen tai muuta, mut meidän äiti kyllä suuttuikin, äiti oli tosi räjähdysherkkä silloin, mut et en mä kyllä muista, kuinka hyvin sitä kiukkua otettiin vastaan, koska kyllä sitä niinku oli.

Terapeutti jäsentää, kuinka vetäytyvyys ja sulkeutuneisuus ovat olleet nuoren Saanan keinoja selvitä kiellettyjen tunteidensa kanssa. Sulkemalla itsensä hän on suojannut yhteyttä kiintymysobjektiin. Libidonaalisen egon liittymisen tarpeet voivat ilmetä myös sosiaalisena vetäytymisenä, jos oman sisäisen tilan paljastuminen toiselle on liian uhkaavaa. Kohdistamalla havainnointia aggression tunteeseen terapeutti pyrkii vahvistamaan jaettua ymmärrystä siitä, minkä takia juuri suojaavan adaptiivisen aggression kokeminen merkittävässä ihmissuhteissa on Saanalla ehkäistynyt.

Sallittu primaari adaptiivinen aggressio ei tuhoakaan vaan tekee kokonaiseksi

Ensimmäisen vuoden työskentelyn jälkeen Saanan itsekokemuksen riippumattomuus ulkopuolisista tekijöistä on vahvistunut, ja hän kykenee yhä enemmän oikeuttamaan itselensä omia tunteitansa. Saanalle tulee mahdolliseksi sietää samanaikaisten tunnekokemustensa vastakkaisuutta ja omistamaan ne molemmat ilman merkittävää ahdistuneisuutta. Pitkittyneen voimakkaan tunnekuormituksen yhteydessä Saana on altis astumaan tuttuun kokemusmaailmaansa, jossa itsekokemus on sietämättömän häpeällinen. Hän kuitenkin kykenee havainnoimaan kivuliasta kokemustaan ja luottamaan sen väistymiseen. Oma rikkiinäisyys ei enää uhkaa tuhoavuudellaan, ja suru menetyksistä alkaa saada enemmän tilaa mielessä.

Seuraavassa näytteessä Saana sanoittaa ensimmäisiä kertoja primaaria aggression tunnetansa ilman merkittävää syyllisyyttä tai häpeää. Kaipuu siitä, että muutkin ymmärtäisivät ja antaisivat hyväksyntänsä hänen aggressiolensa, on läsnä.

7. näyte, 42. käynti

Asiakas: Mä olen jotenkin mielikuvissani fantasioinut siitä, että mä pyöräilen tuolla pitkin kyliä, ja jos Jaakko pyöräilisi mua vastaan, niin mä näyttäisin sille keskaria, mulla on jotenkin ihan sellaista...

Terapeutti: Miten sä ajattelet tästä heränneestä aggressiosta?

Asiakas: Noh, kauan sitä on odoteltukin.

Terapeutti: Mä olen tosi iloinen sun puolesta.

Asiakas: Mmm, siis onhan tähän ollut viitteitä aieminkin, eihän tämä ihan aggressioita ole mennyt, mut että tämä on nyt jotenkin erityyppistä.

Terapeutti: Joo, mikä tässä tuntuu erilaiselta?

Asiakas: Aaa, tähän ainakin jossain määrin yhdistyy sellaista, siis ainahan mulla on ollut sellaisina hetkinä, kun mä olen todella ollut, kun joku raja on mennyt yli, niin ainahan siihen liittyy sellaista, että saan asioihin etäisyyttä, ja tuntuu, että pääsee jotenkin eteenpäin, mutta nyt mulla on sellainen, ehkä enemmän kuin aiemmin, myös sellainen niinku tähän jotenkin yhdistyy sellainen ihan sama, en mä sano, että välttämättä ihan lopullisesti, mut jotenkin sellainen...

Terapeutti: Joo, onkohan tämä nyt tällaista nyt, mitä sä kuvaat, jos me yritetään sitä tässä ymmärtää, niin voiko tän nimetä ihan niinku sellaiseksi rajaavaksi aggressioksi, et niinku tavallaan tässä on raja (**Asiakas:** Niin, ehkä). Nyt se ylittyi.

Asiakas: Ehkä, ehkä, mut olen tämän kanssa itekseni, kun en voi kenellekään tätä purkaa ja sanoa.

Terapeutti: Mmm, kenellä sä sanoisit ja mitä sä sanoisit, jos sä voisit?

Asiakas: Hirveän hyvä kysymys, mä luulen, että edelleenkin siinä ei ole niin paljon kyse siitä, mitä mä sanoisin ja kelle, vaan että joku vaan tietäisi mun näkökulmasta tämän tilanteen.

Terapeutti tarttuu Saanan kuvaamaan aggression tunteeseen ja tukee sen havainnointia, jotta tunne saisi vahvempaa sanoitusta ja omistajuutta Saanan mielessä. Terapeutti merkkää kokevansa iloa siitä, että aggressiolle on enemmän tilaa Saanan mielessä ja siitä voi puhua ilman syyllisyyttä. Saana toteaaakin kokevansa nyt uudenlaista aggressiota, joka keskustelun edetessä vahvistuu primaariksi adaptiiviseksi aggressioksi. Tämä tunne ei vielä täysin seiso omilla jaloillansa Saanan kaivatessa ulkopuolista validaatiota sille, että

on todella tullut loukatuksi ja kaltoinkohdelluksi.

Kun primaarin aggression kokeminen tulee mahdolliseksi, Saana alkaa nähdä sekä itseään että aikaisempaa kumppaniaan kokonaisuemmin ja realistisemmin. Samanaikaisesti obsessiivisesti yhteyttä tavoitteleva libidonaalinen ego on alkanut menettää merkitystään. Merkittävä uusi kokemus on se, että Saana ei pidä aikaisempaa kumppaniaan itsensä arvoisena.

8. näyte, 42. käynti

Asiakas: Mulla on jotenkin nyt, millaiseksi tämä on nyt mun mielessä rakentunut tälle jälkikäteen, eihän siitä ihmisestä ole mitään jäljellä, jonka kanssa luulin eläväni, et toltta ihmiseltä mä en kyllä kaipaa mitään validaatiota enää.

Terapeutti: Niin, että sä et itse asiassa tarvi häntä enää itse asiassa mihinkään, että niin ku kaipuu jää ja voi olla lämpimiä tunteita hamaan tappiin, mut jotenkin se, onko se tarve jotenkin väistynyt?

Asiakas: Joo varmaan, mä luulen, että se on jotenkin kytköksissä siihen, et se ihminen, jonka kanssa kuvittelin olevani, ei yksinkertaisesti olisi tehnyt mulle mitään tällaista (**Terapeutti:** Niin justiinsa). Niin, et mä kyllä toltta ihmiseltä kaipaisi mitään.

Terapeutti: Toi kuulostaa tosi tärkeältä, mitä sä sanot (**Asiakas:** Niin). Et se ihminen, jonka kanssa sä kuvittelit olevasi, ei olisi tehnyt tätä sulle (**Asiakas:** Niin).

Terapeutti pyrkii tukemaan Saanan mielessä asteittain vahvistuvaa erottelua sisäisten osaobjektien ja todellisten, kokonaisten objektien välillä. Terapeutti samanaikaisesti validoi sekä Saanan objektiin kohdistamaa kaipuuta että Saanan kokemaa riippumattomuutta objektin hyväksynnästä. Hyvä ja paha voivat olla Saanan mielessä samanaikaisesti ilman sietämättömyyttä ambivalenssia.

Mitä enemmän Saana näkee itseään kokonaisemmin, sitä paremmin hän kykenee myös havainnoimaan ja kyseenalaistamaan aina rinnalla kulkenutta syyllisyyden kokemusta. Seuraavassa keskustelunäytteessä tulee näkyväksi Saanan pelko saavutetun sisäisen

muutoksen menettämistä tai sen paljastumisesta perusteettomaksi.

9. näyte, 45. käynti

Asiakas: Väliillä mulla on tosi iso tarve löytää syitä siihen, miksi mulla on niin paha olla jotenkin noiden menneiden vuosien äärellä, ja jotenkin mä käyn niitä samoja ajatuskuluja läpi uudestaan ja uudestaan niistä asioista, jotka mun mielestä ei ollut kohtuullisia tullakseni siihen tulokseen, että ei se ollut kohtuullista, tarvetta perustella, että sitä, että kaikki syy ei ole mussa.

Terapeutti: Yritätkö sä siinä ymmärtää itseäsi?

Asiakas: Hirveän hyvä kysymys, sillä mä varmaan enemmän yritän, musta tuntuu, että mä yritän enemmänkin antaa itselleni synninpäästön.

Terapeutti: Onko se eri asia kuin itsensä ymmärtäminen?

Asiakas: Ehkä, ehkä mä en niinkään enää pidä omaa toimintaani, etten mä ymmärtäisi siitä, mielestäni saan aika hyvin kiinni siitä, miksi asiat ovat tapahtuneet mun mielessä tietyllä tavalla, mut se et pystynkö mä hyväksymään sen, mihin se johti ja minkälaista se meidän elämä oli, siitä mä en ole niin varma.

Terapeutti: Mitä sä siinä itse asiassa joutuisit hyväksymään?

Asiakas: Siis kyllähän se edelleen se mun suurin pelko on, että se oli mun syytä.

Terapeutti: Mikä oli sun syytä?

Asiakas: Että se ei onnistunut, et kyllä se painaa mua edelleen, ja sit mä uudestaan käyn ne perustelut läpi ja tulen siihen tulokseen, että se ei ollut mun syytä, mut se on silti musertava ajatus.

Näytteessä terapeutti kutsuu Saanaa tutkimaan syällisyyden tunteen, itseymmärryksen ja hyväksynnän interaktiota. Pelko omasta viallisuudesta on torjunnan aktivoimassa emotionaaliossa skeemassa edelleen läsnä, vaikka kokemus omasta viallisuudesta ei ole enää niin voimakasta ja automatisoitunutta. Tarkentavat kysymykset paljastavat, että Saana kykenee entistä paremmin havainnoimaan emotionaalista skeemaansa ja kognitiivisesti ymmärtämään mieltänsä. Emotionaaliseen skeemaan liittyviä tuskaisia tunteitansa ja matalaa toimijuuttaan hän katsoo edelleen häpeillen.

Primaarin aggression salliminen sammuttaa libidonaalisen egon toiveikkouden ja muuttaa Saanan kokemusta suhteestansa yhä realistisemmaksi ja kokonaisemmaksi. Suru siitä, että se, mitä kuvitteli olleen, ei ollutkaan, ja häpeää siitä, miten on kuvitellut asioiden olleen, heräävät. Alla oleva näyte kuvaa, kuinka primaarin aggression omistamisesta käynnistyy primaarin surun kohtaaminen.

10. näyte, 51. istunto

Asiakas: Et tämä on jotenki se, mitä siitä jää käteen, enkä mä edes ole sitä mieltä, että se on hukkaan heitettyä aikaa, mut mä en oikein keksi parempaakaan kuvastajaa sille, et pettymys, et nyt se oli, mitä tästä jäi käteen.

Terapeutti: Mitä siinä kädessä itse asiassa on?

Asiakas: Kyl mä koen niinku jotenkin olleeni tyhmä tai mä koen, että, tai mua jotenkin hävettää, jotenkin kaikki se, mitä tapahtui, ja kaikki se tahto ja efortti, mitä siihen hommaan laittoi, niin se tuntuu täysin turhalta nyt.

Terapeutti: Mmm, mikä siellä sun ajattelussa on nyt toisin? Tai mä jotenkin kuulen, että mitä sä olet ajatellut suhteen aikana, sitä sä katot jotenkin noloa tai tyhmää.

Asiakas: Niin, jotenkin joo.

Terapeutti: Mut nyt sun ajatukset on toisen sorttiset.

Asiakas: Niin, mä ajattelen, että se oli jotenkin tyhmää tai naiivia vaan luottaa siihen, että kyllä mä tiedän, että musta välitetään, vaikka se ei ihan siltä tuntu, kyllä se ihan pohjimmiltaan mua hirveästi rakastaa, silleenhän mä olin siinä neljä ja puoli vuotta.

Terapeutti: Mun mielestä se kuulostaa enemmän selviytymiseltä kuin naiivuudelta.

Asiakas: Niin, mut hirveästi mä siihen uskoin.

Terapeutti: Niin, oliko sulla vaihtoehtoja, mitä muuta sä olisit voinut ajatella siinä tilassa, niin ku ihan sen emotionaalisen puolen osalta?

Asiakas: Niin, kai sitä olisi voinut jotenkin aikaisemmin avata silmänsä ja tajuta, että ei tästä tule mitään tai mitä mä saan tästä itse, sellaista, mitä mä tarvii. (**Terapeutti:** Niin, joo.) Ja vaikka sen niinku tajus, niin silti sitä vaan ajatteli, että kyllä tämä tilanne voi muuttua.

Terapeutti: Mitä sä sanoisit nyt sille Saanalle siinä suhteessa Jaakon kanssa, mitä sä haluisit sanoa hänelle, nyt siitä käsin, missä sinä olet nyt?

Asiakas: Mmm, siis ihan hirveätä niin ku sanoa, mut mulla on sellainen jotenkin niin ku, mitä mulle tulee mieleen, niin jotenkin niinku siis älä usko siihen hyvään, mikä on jotenkin hirveätä.

Terapeutti ohjaa Saanaa havainnoimaan, min-kälaisia laajempia tunteita ja merkityksenantoja uudenlainen representaatio suhteesta tuo tullessaan. Pettymyksen tunteen äärelle pysähtyminen paljastaa, kuinka kivuliasta onkaan tulla jälkikäteen tietoiseksi libidonaalisen egon epärealistisesta toiveikkuudesta ja sokeasta sinnikkyydestä. Terapeutti osoittaa hyväksyntää ja myötätuntoa libidonaalisen egon ratkaisuja ja pyrkimyksiä kohtaan, mikä auttaa Saanaa siinä hetkessä tavoittamaan, kuinka kestävämpiä ja mahdotonta suhteen aikana olisi ollut luopua toivosta.

Pohdinta

Ensimmäinen tutkimuskysymys etsi vastauksia moraalisen defenssin ilmenemismuotoihin ja sitkeyteen. Tulokset maalaavat kuvan monia psykologisia ydintarpeita palvelevasta, mustavalkoisia minä ja toinen -representaatioita sisältävästä sekä adaptiivisia aggression ja pelon tunteita torjuvasta mielen matriisista. Siinä missä moraalinen defenssi pitää toivoa rakkaudesta ja kaiken täyttävästä onnesta yllä, se myös suojaa uhkaavimmilta tunnekokemuksilta, kuten psyykkiseltä hajoamiselta ja yksinäisyyden kauhulta. Se mahdollistaa näennäiset hallinnan, toimijuuden ja turvan tunteet, eli tynnyttävän kokemuksen siitä, että kaikki on hyvin tosiasiallisen kurjuuden ja julmuuden keskellä. Tämä on mahdollista, kun uhasta ja vääryydestä viestivät aggression ja pelon tunteet työnnetään pois. Moraalisen defenssin sitkeys tulee ymmärrettäväksi, kun käsittää, kuinka syvästä ja laajasta muutoksesta sen purkautumisessa on kyse.

Moraalisen defenssin hellittämisen keskiössä on kyky integroida yhteen käsitys itsestä hyvästä ja aggression tunnetta kokevana. Aloittaessaan terapian Saanan moraalinen defenssi oli alkanut jo murtua, koska hän ei kokenut enää toivoa romanttisen suhteen jatkumisesta. Mo-

raalisen defenssin perusta, eli yhteyden säilyttämisen tarve, oli kuitenkin voimakasta, sillä aiemman kumppanin totaalinen menettäminen oli liian sietämätöntä ja uhkaavaa. Aggression tunteen kokeminen oli vielä liian uhkaavaa, sillä se olisi ollut aukoton todiste omasta pahudesta. Saanan havainnoivassa mielessä oli rinta rinnan häpeää omasta kelpaamattomuudesta, pelkoa hylätyksi tulemisesta sekä tarve löytää totuus siitä, mitä suhteessa todella tapahtui. Libidonaalinen ja antilibidonaalinen ego eivät enää tasapainottaneet toisiaan, ja niiden välinen jännitteinen valtakamppailu tuli näkyväksi voinnin vaihteluina ja voimakkaana ambivalenssina fuusioitumisen ja erillisyyden tarpeiden välillä. Saanan kokemusmaailma sahasi voimattomuuden, pahantuulisuuden, epätoivon sekä itsehalveksunnan ja raastavan emotionaalisen yksinäisyyden välillä.

Tulokset todentavat, että moraalisen defenssin sitkeyteen vastaaminen vaatii vahvaa fokusointia emotionaalisiin skeemoihin sekä toistuvaa katsetta kohti uhkaavimpia ja tuntemattomimpia tunteita. Muutoksen kannalta merkittävä kohta on ollut Saanan oivallus siitä, että oman ahdingon muuttamisessa suhde itse on tärkeämpää kuin suhde toisiin. Muutos ei olisi myöskään tullut mahdolliseksi ilman Saanan kasvavaa kykyä sietää ambivalenssia. Edellinen mahdollisti romanttisen riippuvuuden uudenlaista tarkastelua ja jälkimmäinen moraalisen defenssin selviytymistä tukevien funktioiden arvostamista sekä primaarin adaptiivisen aggression esiinkutsumista. Terapeutti osaltaan mahdollisti muutosta tarjoamalla Saanalle toistuvia kokemuksia siitä, että kiellettyjä ja uhkaavimpia tunteita voi kokea menettämättä yhteyttä toiseen. Terapeutti sekä säilöi tuskaisia tunteita että tuki niiden yhteistä tutkivaa havainnointia ja symbolointia.

Toinen tutkimuskysymys koski moraalisen defenssiin käsitteellistymistä emotionaalisen skeemana. Tulokset osoittavat, että moraalisen defenssissä torjutuksi tuleminen laukailee kognitiivis-emotionaalisia prosesseja ja automatisoitunutta toimintaa, joiden pyrkimyksenä on vahvistaa yhteydenkokemusta

kaltoinkohtelevaan objektiin. Prosessissa antilibidonaaliseen egoon sijoitetut primaarit adaptiiviset aggression ja pelon tunteet eivät integroidu osaksi tiedostavaa mieltä. Jotta toivo rakastavan objektin saavuttamisesta säilyy yllä, on aggressio korvattava sekundaarisilla maladaptiivisilla kelpaamattomuuden ja pahuden kokemuksilla. Itsekokemusta määrittävät viallisuus ja vääränlaisuus sekä uskomukset siitä, että yksin ei ole mahdollista pärjätä. Kaltoinkohteleva kiintymyksen kohde nähdään hyvänä ja pelastavana, ja toimintaa ohjaa addiktiivinen pyrkimys pitää yhteyttä objektiin yllä. Adaptiiviset valinnat, toiminnot ja ratkaisut estyvät, kaltoinkohtelu jatkuu ja häpeä omasta viallisuudesta syvenee. Mieli liikkuu osaobjektien maailmassa, joko laajasti osana persoonarakenteita tai rajatummin kiintymyssuhdesysteemin aktivoituessa.

Sekä Fairbairnin objektisuhdeteoria että tunnefokusoitu terapia (EFT) edustavat relationaalisuutta, mikä tukee teorioiden yhteensovittamista. Molemmissa yhteyden luomisen ja säilyttämisen pyrkimykset varhaisissa ihmissuhteissamme määrittävät sitä, mistä kokemisen tiloista tulee sallittuja ja turvallisia ja mistä taas uhkaavia ja kiellettyjä. Tuloksissa näkyy, ettei Saana ole voinut varhaisissa suhteissansa havainnoida, jakaa ja symboloida aggression tunnettansa toisen kanssa. Sen sijaan aggression osoitukset ovat johtaneet yhteyttä uhkaaviin konflikteihin tai kiintymysobjektin vetäytymiseen. Aggressiosta on tullut Saanalle uhkaavaa, tuhoaavaa ja itseään kääntävää. Torjutuksi tulemisen ja vaille jäämisen luontaisesti herättämällä primäärillä adaptiivisella aggressiolla ei ole ollut mahdollisuutta tulla todennetuksi. Toistuvat vaille jäämisen kokemukset ja emotionaaliin tarpeisiin vastaamattomuus ovat saaneet Saanan kokemaan itsensä vialliseksi, hankalaksi ja häpeälliseksi. Saanan itsekäsitys sai negatiivisen kasvualustan, ja hän alkoi kärsiä masennuksesta. Hän on kuitenkin nähnyt vanhempansa hyvinä ja etenkin suhteen isäänsä erityisenä ja ainutlaatuisena. Siten moraalisen defenssin perusteet muotoutuivat, ja se alkoi itse ylläpitämään itseään.

Moraalisen defenssin ja emotionaalisen skeeman eroavuus liittyy niiden jatkuvuuteen verus tilasidonnaisuuteen. Sekä moraalinen defensi että emotionaalinen skeema ovat kehityksessä muovautuneita, toimintaa ohjaavia automatisoituneita tapoja havainnoida, kokea ja antaa merkityksiä. Emotionaalinen skeema on näistä reaktiivisempi sen aktivoituessa suhteessa sisäisiin tai ulkoisiin, todellisiin tai kuviteltuihin ärsykkeisiin. Moraalinen defensi on taas pysyvämpi kokemisen tila suhteessa merkittäviin objekteihin. Moraalisen defenssin kattavuudessa ja sitkeydessä esiintyvä vaihtelu kytkeytyy persoonarakenteisiin. Merkitystä on ennen kaikkea sillä, elääkö mieli rajatilaisen laajasti osaobjektien maailmassa vai organisoituu se enemmän neuroottistasoisesti. Jos moraalinen defensi kytkeytyy rajatilaiseen mieleen, sitä on pidetty hoidollisesti hyvin resistenttinä (Celani 1999). Toisaalta jos rajatilaisen mielen moraalista defenssiä lähestyy emotionaalisenä skeemana, muutostyöskentelyn tueksi rakentuu selkeät ja konkreettiset vaiheet ja tavoitteet. Saanan terapiassa tapahtunutta muutosta tuki se, että hänen mielensä oli pääosin neuroottistasoisesti organisoitunutta.

Terapiassa kohdattiin aikuisen Saanan moraalinen defensi. Pohdittavaksi tuli, miksi osaobjektit aktivoituivat Saanalla juuri päättyneessä suhteessa. Vastaavanlaisia mustavalkoisia minä ja toinen -asetelmia ei tullut esille Saanan muissa merkittävässä aikuisiän ihmissuhteissa. Tulokset viittaavat voimakkaaseen isätransferenssiin, joka aktivoi Saanalla varhaisimmat ihmissuhdeasetelmat ja suojautumiskeinot. Mitä enemmän Saana toista tarvitsi, sitä suuremmaksi kasvoi pelko hylätyksi tulemisesta ja sitä tärkeämmäksi tuli tietää, miten olla oikein. Tuloksissa näkyi Saanan voimakas tarvitsevuus, jopa obsessio toisen hyväksynnästä. Aikuisen Saanan mieli ajautui jännitteiseen tilaan, jossa vastakkain olivat kompetentti ja autonominen aikuinen minä sekä tarvitseva ja avuton lapsiminä, jolle aggression kokeminen oli vaarallista. Fairbairnilaisittain jäsenennettyä Saanan libidonaalisen egon aktivoituminen syrjäytti sentraalisen egon ja lohko i antilibidona-

lisen egon tietoisuuden ulkopuolelle. Yhteyden säilyttäminen ja hyväksytyksi tuleminen olivat Saanan tärkeimmät tehtävät, ja nämä tarpeet elivät vielä suhteen päätyttyäkin. Tuloksissa yllä kuvattu tuli näkyväksi Saanan vaikeutena luottaa omiin kokemuksiinsa ilman ulkopuolista oikeutusta ja siinä, kuinka tuskaista oli kyseenalaistaa moraalisen defenssin mukaisia suhderepresentaatioita. Tai kuten Saana sen ilmaisi: “Musta tulee suhteen puolustaja, omilla epävarmuuksilla ei ole väliä.”

Moraalisen defenssin käsitteellistäminen emotionaalisen skeeman avaa täydentävää ja käytännöllistä näkökulmaa moraalisen defenssin huomioimiseen ja hoitamiseen terapiassa. Alkuperäinen Fairbairnin ilmiöön ja etiologiaan keskittyvä käsitteellistys saa tunnefokusoidusta terapiasta (EFT:stä) luontevan jatkon muutostyöskentelyyn. Etenkin EFT:n käsitteellistys rikkinäisyyden hyväksymisen muutosmekanismeista (Greenberg & Bolger 2001) asettuu hyvin kuvaamaan moraalisen defenssin purkautumisen edellytyksiä. Muutosmekanismit ovat 1) muutosprosessin kontrolloimattomuuden ja sen herättämien avuttomuuden ja toivottomuuden tunteiden kestäminen, 2) kivulioiden tunteiden herättämän tuhoutumisen pelon ylitäminen, 3) sekundaaristen pelon ja häpeän tunteiden omistaminen, 4) uhkaavia tunteita poissa pitävistä suojista luopuminen, 5) alta paljastuvan rikkinäisyyden sietäminen sekä 6) toisia koskevien konstruktioiden uudelleen tarkastelu avoimesti ja sallivasti.

Saanan moraalisen defenssin purkautumisessa on tunnistettavissa kaikki yllä mainitut muutosmekanismit. Moraalisesta defenssistä luopuminen edellytti, että hän kykeni terapiassa pysymään avuttomuuden, toivottomuuden ja turvattomuuden tunteissansa ilman pakottavaa pyrkimystä ratkaista asioita. Onnistumisen kannalta tärkeää oli se, että terapeutti asettui rauhallisesti säilömään tunteita ja havainnoimaan niitä yhdessä Saanan kanssa. Terapian edetessä Saana sai toistuvia kokemuksia siitä, että hän kestää kaikenlaisia tunteitansa ja että uhkaavimmissakin tunteissa voi viipyä säilyttäen samalla yhteyden toiseen. Oman häpeän

tunteen kanssa työskentelyä tuki primaarin aggression vahvistuminen sekä irrottautuminen syyllisyydestä, joka hänelle ei alun perin kuulunutkaan. Muutos kulki oman oikeuden ja arvokkuuden tietämisestä kohti sen emotionaalista ja motivationaalista omistamista. Lopulta Saana kykeni luopumaan ylimukautuvuudesta ja itsensä kieltämisestä ilman pelkoa hyläytyksi tulemisesta. Aggression kokemisesta tuli sallittua ja samalla voimavara lopulliseen emotionaaliseen irtaantumiseen aikaisemmasta kumppanistaan. Kokonaisuudessaan muutos ei edennyt näin suoraviivaisesti, vaan se oli reaktiivisesti aaltoilevaa ennen riittävän vahvaa sisäistymistä.

Tunnefokusoidun terapian (EFT:n) rikkinäisyyden käsite tulee hyvin lähelle Fairbairnin kuvaamaa hajoamisen pelkoa ja yksinäisyyden kauhua, joiden suojaksi moraalinen defensi on rakentunut. Lapsi pitää toiveikkaasti kiinni karmeimmastakin vanhemmasta suojautuakseen psyykkiseltä rikkoutumiselta. Moraalisen defenssin purkautuminen edellyttää tämän uhkaavimman tunnekokemuksen todenperäisyyden kyseenlaistamista sekä toistuvia kokemuksia siitä, että rikkovin tunne ei rikkonutkaan. Samanaikaisesti on vältettävä painetta palata vanhoihin tuttuihin ihmissuhdeasetelmiin ja siedettävä muutoksen muissa herättämää pettymystä. Lopulta on katsottava itseä uudelleen ja todennettava se, miten minusta on tullut minä ja mikä on oma osuuteni omassa kivussani. Itsen ja muiden näkeminen kokonaisemmin ja realistisemmin voi olla hyvin kivuliasta. Omia ja toisen sietämättömiä puolia ei voi enää kieltää eikä elämä enää täyty pelastavan rakkauden lupauksesta. Kun päästää irti siitä, mikä on jo menetetty, jää jäljelle suru.

Kirjallisuus

- Celani, David P.** (1999). Applying Fairbairn's object relations theory to the dynamics of the battered woman. *American Journal of Psychotherapy*, 53(1), 60–73.
- Celani, David P.** (2001). Working with Fairbairn's ego structures. *Contemporary Psychoanalysis*, 37(3), 391–416.

Celani, David P. (2007). A structural analysis of the obsessional character: A Fairbairnian perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 67, 119–140.

Celani, David P. (2010). *Fairbairn's object relations theory in the clinical settings*. New York: Columbia University Press.

Fairbairn, William Ronald Dodds (1940/1952). Chapter 1. Schizoid factors in the personality. *Psychoanalytic Studies of the Personality* 7, 1–27.

Fairbairn, William Ronald Dodds (1943). The repression and the return of bad objects (with special reference to the 'war neuroses'). *Journal of Medical Psychology*, 19, 327–341.

Fairbairn, William Ronald Dodds (1952/1994). *Psychoanalytic studies of the personality*. With a new introduction by David E. Scharff and Ellinor Fairbairn Birtles. Lontoo & New York: Routledge.

Gomez, Lavinia (1997). Ronald Fairbairn: The dynamic structure of self. Teoksessa *An introduction to object relations*, 54–79. New York: NYU Press.

Greenberg, Leslie S. & Bolger, Elizabeth (2001). An emotion-focused approach to the overregulation of emotion and emotional pain. *Psychotherapy in Practice*, 57(2), 197–211.

Greenberg, Leslie S. & Paivio, Sandra C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Paivio, Sandra C. (1999). Experiential conceptualization and treatment of anger. *Psychotherapy in Practice*, 55(3), 311–324.