

# PSYKOTERAPIA

Psykoterapialla pyritään auttamaan ihmisiä itse muuttamaan itsessä ja elämässä sellaisia asioita, jotka johtavat toistuviin ongelmiin, hankaliin oireisiin ja sisäiseen pahaan oloon.

Me ajattelemme usein, että meillä on vain yksi elämä ja yksi menneisyys – siksi olemme sellaisia kuin olemme. Uskomme ehkä, että jos jonkin vanhan kokemuksen saisi pois, niin elämässä olisivat asiat paremmin. Saatamme myös ajatella, että meillä ei olisi hankaluuksia, jos joku toinen ihminen käyttäytyisi eri lailla. Tässä on kolme tavallista ajatusta, jotka todellisuudessa estävät meitä ratkaisemasta ongelmia.

Menneisyyttä ei voi muuttaa. Mutta voimme löytää siihen uusia suhtautumistapoja. Toisia ihmisiä on vaikea muuttaa, mutta oppimalla itse toimimaan uudella tavalla voi noidankehän murtaa. Ei ole helppoa muuttaa omia ajatuksiaan itsestä ja elämästä. Se on kuitenkin ainoa asia joka on meidän vallassamme, ja sitä tietä voi elämässä tapahtua muutoksia parempaan.

Tavallisesti emme tule ajatelleeksi, että toisaalta maailma ja toisaalta meidän tapamme kokea ja ymmärtää se ovat kaksi eri asiaa. Pidämme omia käsityksiämme siitä oikeina ja itsestään selvinä. Monissa arkielämän asioissa ne ovatkin ihan oikeaan osuvia. Mutta omaa itseämme ja tekojamme – saati sitten mielenliikkeitämme ja tunteitamme – emme yleensä osaa katsella kovinkaan tarkkasilmäisesti.

Emme tavallisesti rupea tietoisesti tutkimaan omia ajatuksiamme. Emme pohdi, mistä ne ovat meihin tulleet. Emme osaa nähdä selvästi, millä tavalla ajatuksemme ja tunteemme liittyvät yhteen. Emme osaa havaita, miten ajatukset ja mielikuvat ohjaavat toimiamme. Kuitenkin juuri se, mitä sisällämme tapahtuu, vaikuttaa suuresti käyttäytymiseemme. Jos emme ole perillä ”sisäisistä kuvistamme”, olemme kuin laivan kippari, joka joutuu purjehtimaan saaristomerellä täynnä reikiä olevan kartan mukaan.

Psykoterapia on noiden reikien paikkaamista terapeutin avustuksella. Se on myös uusien toimintatapojen opettelua silloin kun vanhat johtavat jatkuviin hankaluuksiin. Ensimmäinen tehtävä terapiassa on tunnistaa mistä on kysymys. Se tapahtuu tutkimalla nykyisiä toimintatapojasi ja niiden ”takana” olevia ajatuksia, mielikuvia ja tunteita.

Seuraavien sivujen tarkoituksena on auttaa sinua tekemään itsestäsi mahdollisimman tarkkoja havaintoja. Tutkimusjakson aikana terapeutti pyrkii auttamaan sinua ymmärtämään ongelmiasi paremmin. Sen pohjalta voidaan sitten sopia, mitä tavoitteita terapialle on mahdollista asettaa.

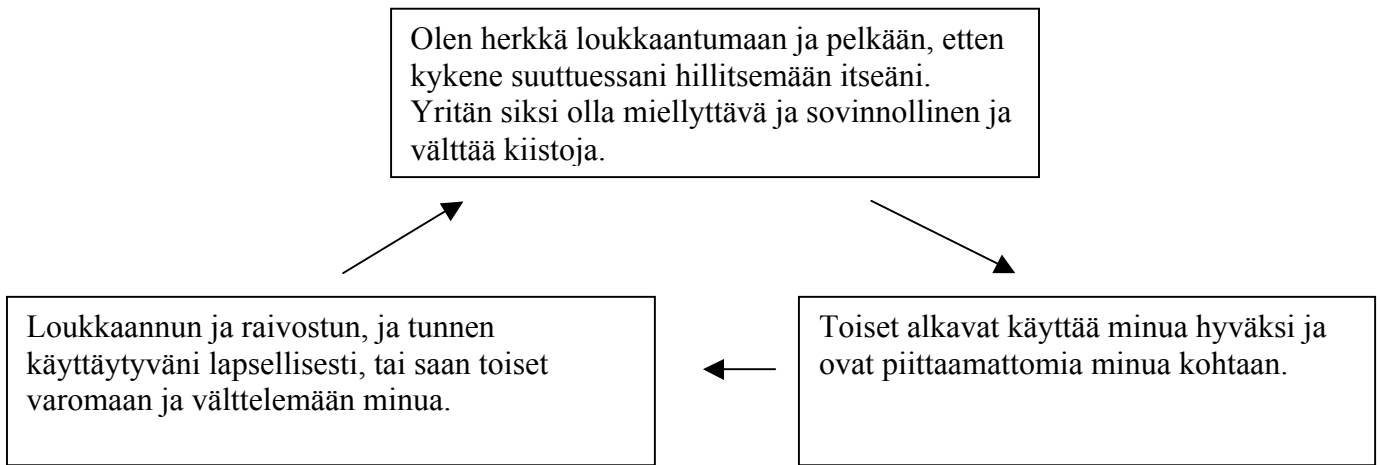






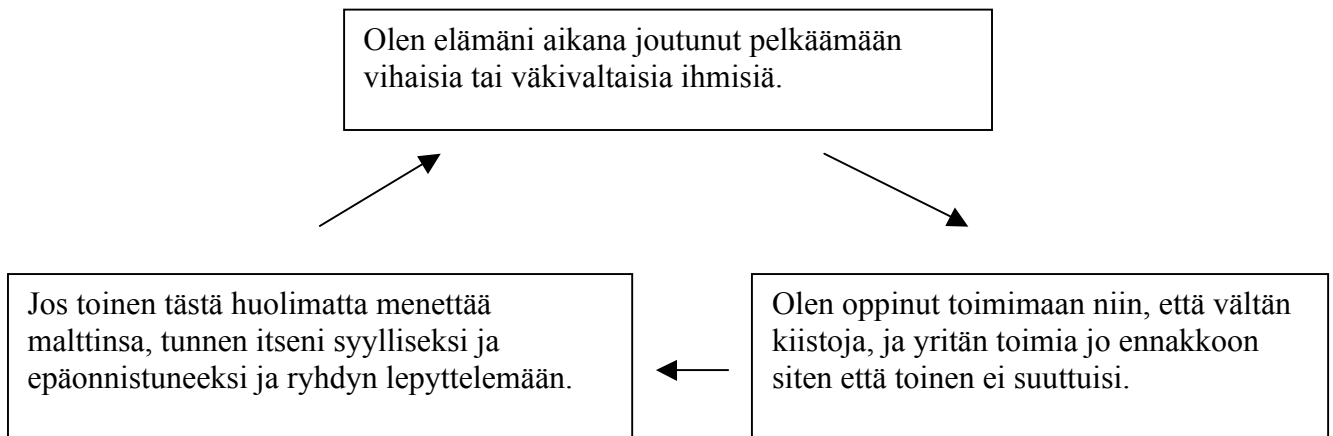
b. Itsehillinnän menettämisen pelko      ++      +      0

---



c. Lepyttelyloukku      ++      +      0

---



Ihmiset joutuvat usein ansoihin sen takia, että he sekoittavat keskenään suuttumisen ja puolensa pitämisen. Joskus pelkkä määrätietoisuus tuntuu luvattomalta. Silloin peitän sen mitä itse haluan, tai panen sivuun omat tarpeeni. Minua voidaan helposti käyttää hyväksi, tai minulta aletaan vaatia mahdottomia. Kun tilanne kehittyy näin pitkälle, näyttävät vaihtoehtona olevan vain joko alistuminen tai uhma ja suuttumus. Raivostuminen tuottaa vaikeuksia, mikä vahvistaa uskoani että en saisi pitää puoliani lainkaan. Noidankehä jatkuu.

6. Masennuskehä    ++            +            0

---

Kun olen masentunut, olen varma etten selviydy jostain tehtävästä tai tilanteesta.



Tunnen itseni entistä huonommaksi, syytän itseäni ja toivottomuus pahenee.

Masentuneena en todennäköisesti pystykään käyttämään kykyjäni niin hyvin kuin muulloin ja masennus saa minut vielä liioittelemaan epäonnistumistani.

## **Mustavalkoiset vaihtoehdot / kaksi huonoa vaihtoehtoa**

Olen - osittain tietämättäni – saattanut omaksua käsityksen, että jossakin tilanteessa on vain kaksi tapaa toimia. Saatan kärsiä tällaisesta toimintatavastani, mutta teen niin kuin ennenkin, koska ainoa näköpiirissä oleva vaihtoehto tuntuu yhtä huonolta tai vielä huonommalta.

### **Esimerkkejä:**

Merkitse kunkin esimerkin kohdalle, sopiiko se sinuun.

Sopii erittäin hyvin ++    Sopii +    Ei sovi lainkaan 0

1. Joko pidän tunteet sisälläni tai olen vaarassa tulla hylätyksi / loukata muita / aiheuttaa sotkuja. ++ + 0
2. Joko rikkeetön itseni hallinta tai häpeällinen paljastuminen / ahdistava kaaos. ++ + 0
3. Joko pätevä ja pärjäävä tai mitätön ja arvoton / avuton ja hylätty. ++ + 0
4. Jos minun täytyy, niin minä en voi. (Toisten ihmisten toiveet - jopa omat päämääräni - tuntuvat vaatimuksilta joten työnnän ne sivuun, unohdan ne, ja tulen ärtyneeksi tai voimattomaksi.) ++ + 0
5. Jos työ, harrastukset tai toisista huolehtiminen eivät pidä minua liikkeessä, tulen ahdistuneeksi, yksinäiseksi ja otteettomaksi. ++ + 0
6. Jos saan mitä haluan, tunnen itseni lapselliseksi ja syylliseksi. Jos en saa mitä haluan, tunnen itseni vihaiseksi tai masentuneeksi. ++ + 0
7. Jos joku on minulle tärkeä, annan hänelle periksi ja mukaudun hänen toiveisiinsa. ++ + 0
8. Jos joku on minulle tärkeä, haluan että hän toimii minun tahtoni ja tarpeitteni mukaan. ++ + 0
9. Joko saan toiset huolehtimaan ja välittämään minusta, tai vetäydyn kuoreeni ja tunnen itseni yksinäiseksi ja vihaiseksi. ++ + 0
10. Olen joko jaksava ja toisista huolehtiva tai avuton ja torjuttu. ++ + 0

11. Jos olen tarvitseva tai riippuvainen muista, tunnen huonoa omaatuntoa.	++	+	0
12. Joko ihailen ja arvostan, tai petyn ja menetän mielenkiintoni / halveksin.	++	+	0
13. Joko olen lähellä toista ja alttiina hallitsemattomille tunteille tai pidän etäisyyttä ja tunnen itseni yksinäiseksi.	++	+	0
14. Jos joku ilmaisee pitävänsä minusta, minun on oltava hänelle kiltti enkä saa tuottaa hänelle pettymyksiä.	++	+	0
15. Jos avuton ja tarvitseva niin torjuttu ja paheksuttu.	++	+	0
16. Joko pidän puoleni ja kukaan ei pidä minusta tai mukaudun ja tulen hyväksikäytetyksi.	++	+	0
17. Joko menestyvä ja kadehdittu tai saamaton, torjuttu ja halveksittu.	++	+	0
18. Joko läheisyys ja yhteisymmärrys tai pettymys ja viha.	++	+	0
19. Joko hiljaa, sivussa ja turvassa tai avoin ja haavoittuva.	++	+	0
20. Jollen käyttäydy ”kuten kuuluu”, minua arvostellaan, halveksitaan tai pilkataan.	++	+	0

### ***Jumit: muuttumisen esteet ja takaiskut***

Jumi (eli muuttumisen este) on kysymyksessä silloin kun ajattelemme, että hyvistäkin aikeistamme tai toiminnastamme seuraa jotain pahaa. Saatamme sanoa: ”Haluaisin, että asiani olisivat paremmin, mutta...” tai ”Haluan muuttaa tapojani, mutta...” Tällöin annamme helposti periksi tai luovumme tavoitteistamme.

Esteitä tai jumeja on kahdenlaisia. Usein ne ovat ulkoisia elämisen reunaehtoja, jotka eivät olekaan omassa vallassamme, esimerkkinä vaikkapa työllisyystilanne tai millaisen esimiehen saan työpaikalleni. Usein on niinkin, että kun yritämme muuttaa toimintaamme, se vaikuttaa samalla myös toisiin ihmisiin, esimerkiksi puolisoon tai perheenjäseniin. On mahdollista, että myös heidän on vaikeata muuttaa vakiintuneita käsityksiään meistä tai omia tapojaan toimia kanssamme.

Mutta on myös toisenlaisia esteitä, jotka ovat sisäisiä. Ne tulevat menneisyydestä – usein lapsuudesta asti – ja niitä kannamme vielä aikuisinakin mukanamme. Tällaiset jumit eivät yleensä ole meille selvästi tietoisia; ne ovat tiedostamattomia taustaoletuksia. Ne ilmenevät esimerkiksi siinä, että emme voi elää ja toimia tyytyväisinä tuntematta epämääräistä syyllisyyttä. Saatamme uskoa, että ”aurinkoisten päivien jälkeen tulee rajuilma”. Saatamme uskoa, että meidän on tavalla tai toisella maksettava jokaisesta ilosta tai menestymisestä.



## Esimerkkejä:

Merkitse kunkin esimerkin kohdalle, sopiiko se sinuun.

Sopii erittäin hyvin ++    Sopii +    Ei sovi lainkaan 0

- |  |    |   |   |
|--|----|---|---|
| 1. ”Itku pitkästä ilosta.”   | ++ | + | 0 |
| 2. Jos olen hyvä ja menestyvä, tunnen itseni syylliseksi.  | ++ | + | 0 |
| 3. Jos annan vähänkään aiheita toisten kateudelle, tulen ahdistuneeksi.  | ++ | + | 0 |
| 4. Jos otan etäisyyttä vanhemmistani enkä aina toimi heidän toiveittensa mukaisesti, tunnen itseni syylliseksi.          | ++ | + | 0 |
| 5. Jos oman pään pitäminen tuottaa vähäistäkään ristiriitaa, luovun aikeistani ja toimin toisten mielen mukaan.          | ++ | + | 0 |
| 6. ”Joka kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa”.  | ++ | + | 0 |
| 7. Vaikka yritän parhaani, epäonnistun aina jossakin ratkaisevassa kohdassa esim. työssä, opinnoissa tai harrastuksissa. | ++ | + | 0 |
| 8. Minusta tuntuu, että elämäni yleensä rajoittaa pelko miten muut suhtautuvat minuun.                                   | ++ | + | 0 |
| 9. Minusta tuntuu, että elämäni yleensä rajoittaa jokin omassa itsessäni.  | ++ | + | 0 |

## Vaihtelevat mielentilat

### Esimerkkejä:

Merkitse kunkin esimerkin kohdalle, sopiiko se sinuun.

Sopii erittäin hyvin ++    Sopii +    Ei sovi lainkaan 0

- |  |    |   |   |
|--|----|---|---|
| 1. Se, miten koen itseni ja muut, vaihtelee suuresti, mielentilani voi muuttua nopeasti täysin toisenlaiseksi.                                       | ++ | + | 0 |
| 2. Joudun mielentiloihin, joissa sanon tai teen sellaista mitä myöhemmin kadun syvästi.  | ++ | + | 0 |
| 3. Eri ihmiset näkevät minut hyvin erilaisena, ikään kuin en olisi sama henkilö.   | ++ | + | 0 |
| 4. Joihinkin mielentiloihini voi liittyä voimakkaita, äärimmäisiä ja hallitsemattomia tunteita...  | ++ | + | 0 |
| 5. ...tai täydellinen tunteiden puuttuminen, epätodellisuuden tai kaoottisuuden tuntu.   | ++ | + | 0 |
| 6. Joihinkin mielentiloihini voi liittyä voimakasta syyllisyyden tai itsevihan tunnetta ja halua vahingoittaa itseäni...                             | ++ | + | 0 |
| 7. ...tai tunne, ettei muihin voi luottaa tai että muut haluavat vahingoittaa minua...   | ++ | + | 0 |
| 8. ...tai halveksuntaa, raivoa tai väkivaltaisuutta muita kohtaan.   | ++ | + | 0 |
| 9. Joskus ainoa tapa selviytyä joistakin ristiriitaisista tunteista on työntää ne pois tietoisuudesta ja olla tunnetasolla etäällä muista ihmisistä. | ++ | + | 0 |

# MIELENTILOJEN TUNNISTAMINEN

Jokainen kokee vaihteluita siinä, minkälaiseksi tuntee itsensä, muut ja ympäröivän maailman. Joillekin nämä vaihtelut voivat olla äärimmäisiä, joskus äkillisiä ja hämmentäviä. Tällaisissa tapauksissa voi olla hyödyllistä oppia tunnistamaan itsessä tapahtuvat muutokset tilasta toiseen.

Alla on lueteltu joukko tällaisia tiloja, joiden valtaan voi joutua. Ympyröi ne, jotka omalla kohdallasi tunnistat. Voit lisäillä riveille omia havaintojasi. Voit myös lisätä luettelon jatkoksi sellaisia tilojasi, joita siinä ei vielä ole.

1. Kummajainen, zombi, ei tunnu milteään, ei yhteyttä oikein kehenkään
2. Tuntuu pahalta, mutta pärjään jotenkuten
3. Hulluna raivosta
4. Olen itse loistava, muut vähäpätöisiä; ylemmyyden tunne
5. Kaikki hyvässä hallinnassa
6. Petetty, keneenkään ei voi luottaa
7. Muita ärsyttävä/ provosoiva/ viettelevä
8. Tarrautuva, pelkään että hylätään
9. Yliaktiivinen, en ehdi ajatella tai tuntea
10. Kiihtynyt, hämmentynyt, ahdistunut
11. Hyvässä turvassa, lähellä toista
12. Väärin ymmärretty, torjuttu, hylätty
13. Itsehalveksunnan vallassa
14. Haavoittuva, tarvitseva, avuton, apua odottava
15. Kateellinen, halu vahingoittaa toista, pilata jotain toiselta
16. Loukkaan itseäni/ loukkaan muita
17. Vaatimukseen alistuva mutta pahalla mielellä
18. Loukattu, nöyryytetty
19. Itsestä varma ja lähellä toista
20. Ylikriittinen itseä ja/tai muita kohtaan
21. Kauhun vallassa
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.