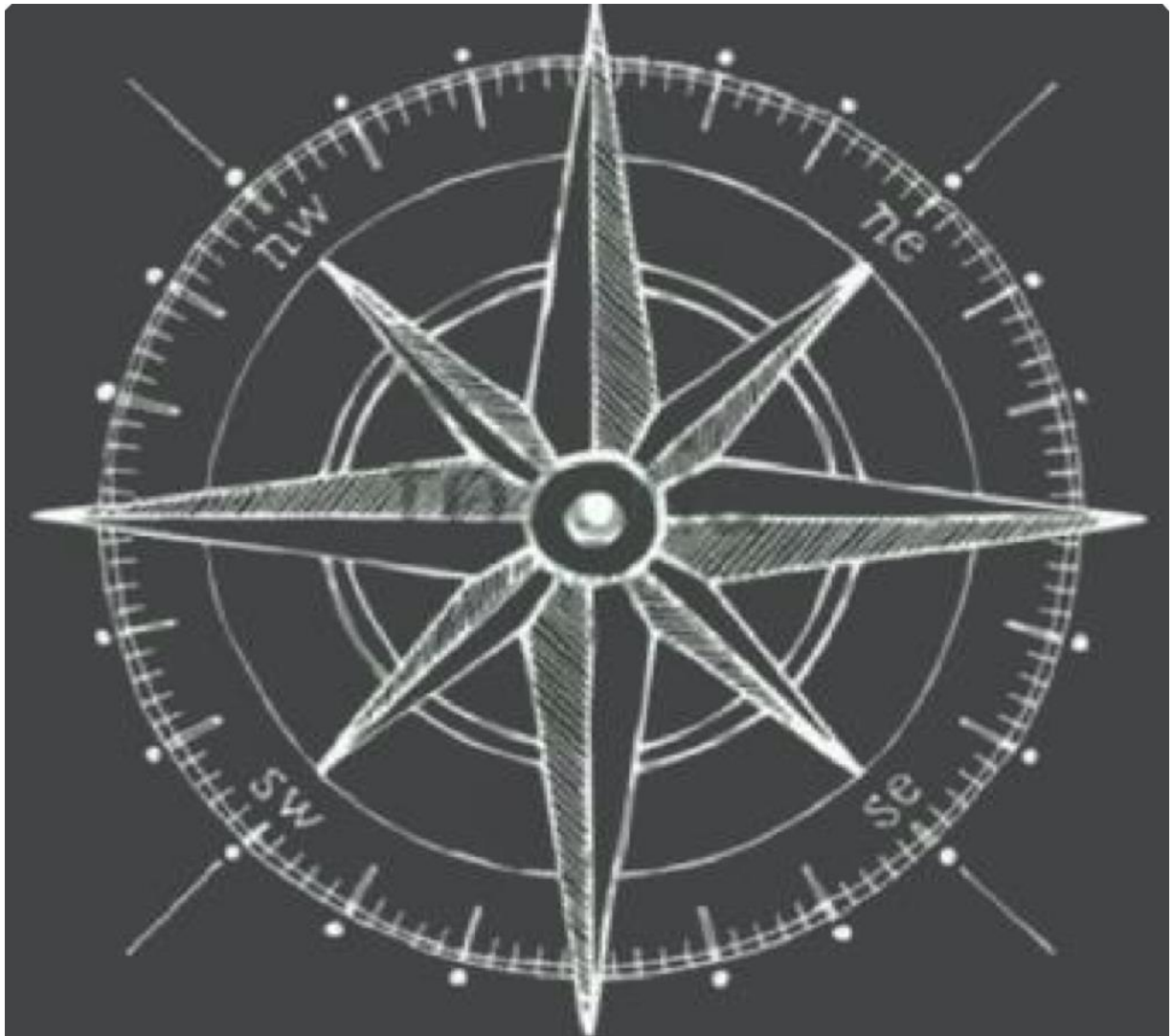
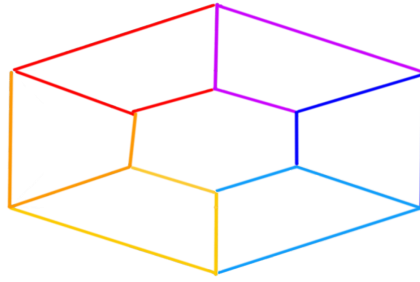


HOT

lyhytterapeutin ensiaskeleet



Patrick Zilliacus
2021



Sisällysluettelo

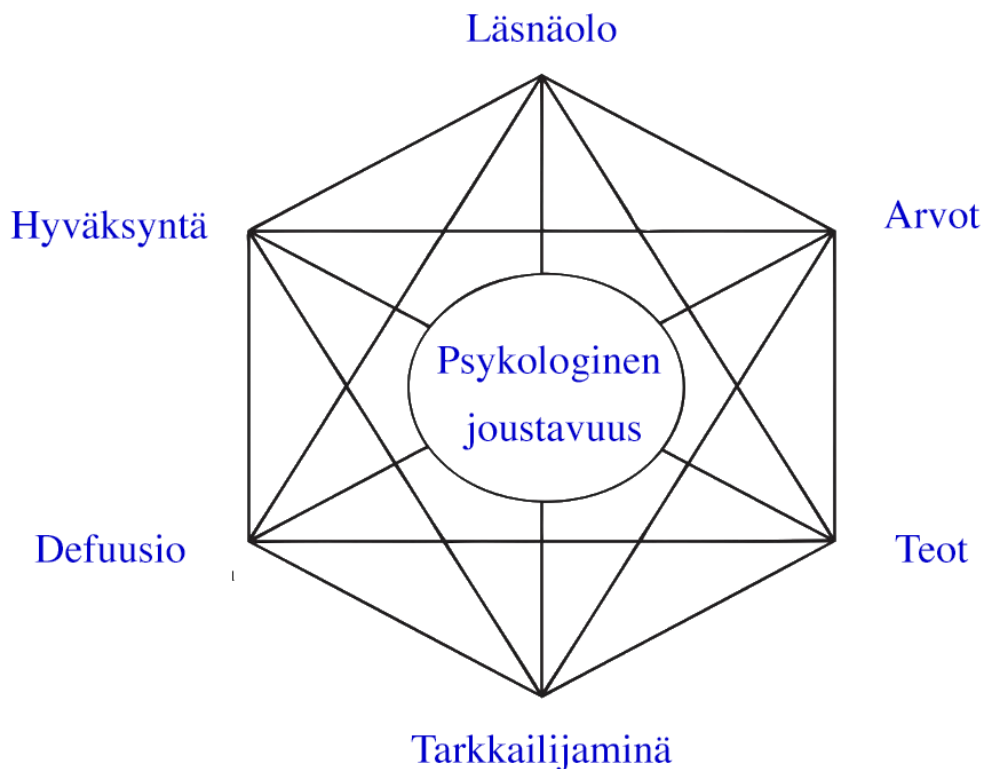
1. Joustava mieli	3
2. Esittely tai kuulumiset	5
3. Pikakuva elämästä	6
4. Valitse käsiteltävä asia	7
5. Syventävät kysymykset	8
6. Fokusoivat kysymykset	9
7. Uusi suunta	12
8. Uudelleenmuotoilu	13
9. Interventio: kontrollikytkin	15

1. Joustava mieli

Hyväksymis- ja omistautumisterapia pyrkii ymmärtämään ihmiselämän monimutkaisuutta tärkeimmistä psykologisista prosesseista käsin. Kuvittele, että olisit käyttänyt vuoden kuntosaliharjoitteluun. Olet saanut miellyttäviä tuloksia, mutta jostain syystä samaan aikaan kanssasi aloittanut kaveri on päässyt samoihin tuloksiin vain muutaman kuukauden harjoittelulla.

Aivan kuten kuntosaliharjoittelussa, myös terapiassa tapahtuu paljon. Tekijät, joilla on erityistä merkitystä terveuttisen muutoksen kannalta, voidaan tiivistää muutamiin mielen muutosprosesseihin. Nämä ovat kuusi joustavan mielen prosessia. Ne ovat myös taitoja, ja niitä voi kehittää. Samalla tavalla kuin kuntosaliharjoittelu vahvistaa kehon lihaksia, HOT työskentely vahvistaa joustavaa mieltä.

Joustavan mielen taidot auttavat kohtaamaan vaikeimmatkin ajatukset, tunteet, muistot, mielihalut, ja kehon tuntemukset ilman, että ne ottavat valtaa elämästä. Ne auttavat katkaisemaan kielteisen ja ongelmaa vahvistavan käyttäytymistäipumusten ketjun. Kun oppii päästämään irti ei-toimivista säännöistä ja minäkäsityksistä, voi nousta pelkojen yläpuolelle ja muuttaa lähestymistapaa itseän ja elämään.



Hyväksyntä

Prosessi, jossa harjoitellaan tietoista ja ei-tuomitsevaa suhtautumista sisäisiin ja ulkoisiin kokemuksiin. Tarkoituksena on oppia huomaamaan ja hyväksymään asiat, joihin ei voi vaikuttaa, ja keskittyä siihen, mihin voi vaikuttaa – omaan käyttäytymiseen.

Defuusio

Prosessi, jossa opetellaan huomaamaan ajattelun luonnetta. Ihmiset yleensä katsovat asioita ajatuksista käsin, mutta nyt katsotaan, mitä nämä ajatukset ovat. Tämä auttaa vapautumaan ajatustottumuksista, jotka aiheuttavat kärsimystä.

Läsnäolo

Prosessi, jossa pysähdytään nykyhetkeen ilman analysointia, pohtimista, tuomitsemista tai muuta mielen väliintuloa. Taito olla läsnä auttaa huomaamaan ja kohtaamaan vaikeat sisäiset ja ulkoiset kokemukset.

Tarkkailijaminä

Prosessi, jossa ollaan yhteydessä havainnoivaan puoleen. Se on minuuden perspektiiviin, josta käsin huomaamme ajatuksia, tunteita ja tekoja hetki hetkeltä. Se auttaa olemaan läsnä ja tietoinen omille kokemuksille. Yhteys tarkkailijaminään lisää myös kokemusta siitä, että on yhteydessä muihin ihmisiin.

Arvot

Prosessi, jossa kirkastetaan sitä, mistä välitämme syvällä sisimmissämme. Arvojen kirkastaminen auttaa elämään rikkaampaa ja elinvoimaisempaa elämää. Arvot tarjoavat vaihtoehtoisen motivaation välttämiseen, itsekritiikkiin tai alistumiseen pohjautuvalle tekemiselle.

Sitoutuminen tekoihin

Prosessi, jossa autetaan valitsemaan arvojen mukaisia tekoja. HOT:in perimmäisenä tarkoituksena on rakentaa käyttäytymisen tapoja, jotka edustavat itse valittuja arvoja. Kun arvojen mukaiset teot ja valinnat kohtaavat sisäisiä esteitä, niihin voidaan vaikuttaa muilla joustavan mielen taidoilla. Nämä taidot vahvistavat toisiaan ja johtavat myönteisten valintojen kierteeseen.

2. Esittely tai kuulumiset

Terapeutti: Sopiiko, jos lyhyesti kerron itsestäni ja terapian tarkoituksesta? Nimeni on Patrick ja olen terapeutti. Tässä huoneessa tehtäväni on auttaa ihmisiä kohentamaan hyvinvointia, muuttamaan elämän suuntaa ja käsittelemään esteitä, joita ovat hyvän elämän tiellä. Tarkoituksena on, että työskentelemme tiiminä, yhdessä ongelmien ja haasteiden kanssa, jotka ovat sinulle tärkeitä. Oma työskentelyote on kognitiivinen käyttäytymisterapia. Se on käytännönläheinen ja aktiivinen lähestymistapa. Me emme ainoastaan puhu ongelmista, vaan myös harjoitellaan uusia taitoja, joita voit soveltaa omassa elämässäsi. Lisäksi mietitään käyttäytymiseen liittyviä tavoitteita, joita voit toteuttaa tämän tapaamisen jälkeen. Miltä kuulostaa?

Seuraavien tapaamiskertojen alku: kysytään kuulumisia, tutkitaan aiemmin käsiteltyjä ongelmia ja sitä, kuinka uusien taitojen harjoittelu tai kotitehtävien tekeminen on sujunut.

Terapeutti: Viime kerralla puhuimme asiasta x, miten sinulla menee nyt tämän asian kanssa? Huomasitko viime tapaamisen jälkeen mitään uutta tähän liittyen? Muutitko omaa toimintaasi jollain tapaa? Onko ongelma vähentynyt, lisääntynyt vai pysynyt samana? Harjoittelimme viime kerralla kontrollin vähentämistä. Harjoittelitko sitä itseksesi? Mitä huomasit? Minkälainen vaikutus sillä oli ongelmaan? Minkälaisella fiiliksellä olet nyt liikkeellä?

Herättelevä aloitus

Terapeutti: Sopiiko, jos aloitetaan tämä tapaaminen palautumalla tähän hetkeen. Istutaan selkä suorana, hengitetään syvään muutaman kerran, huomaa kuinka ilma virtaa sisään ja ulos, huomaa mikä fiilis sinulla on, huomaa minkälaisia ajatuksia sinulla on, sitten huomaa oma kehosi, paina jalat maata vasten, huomaa ryhti jossa istut, huomaa selkä, niska, pää, ja sitten viedään huomio tähän, sinuun, minuun, työskennellään yhdessä sinulle tärkeän asian kanssa.

Muista harjoitella! Suosittelen harjoittelemaan näitä ja kaikkea oppimaasi kuvitteellisen asiakkaan kanssa monta kertaa. Suhtaudu terapeutitseen keskusteluun kuin lasketteluun. Voit katsella opetusvideoita Youtubista, mutta et pääse rinnettä alas kaatumatta harjoittelemta. Ja muista, myös kaatuminen kuuluu opetteluun 😊

3. Pikakuva elämästä

Terapeutti: Ennen kun mennään siihen, minkä takia olet tullut tapaamaan minua, sopiiko jos kyselen hieman, miten elämässäsi menee tällä hetkellä?

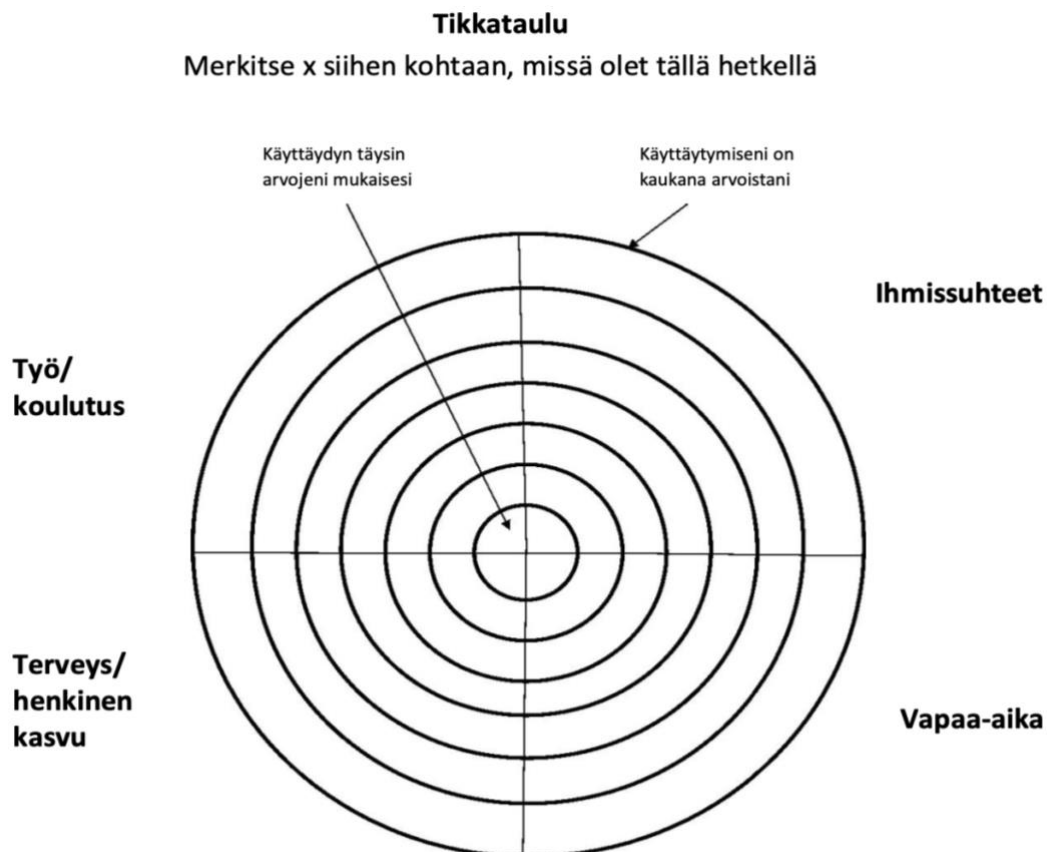
Ihmissuhteet: Missä asut? Kenen kanssa? Ovatko asiat hyvin kotona? Ovatko ihmissuhteet mielestäsi kunnossa? Onko sinulla läheisiä ihmissuhteita, kuinka usein näet heitä?

Työ: Oletko töissä? Opiskeletko? Tykkäätkö töistäsi tai opinnoistasi? Etsitkö töitä?

Vapaa-aika: Mitä teet vapaa-ajallasi? Mitä teet rentoutuaksesi tai nauttiaksesi elämästä? Onko sinulla intohimoja, harrastuksia, aktiviteetteja?

Terveys: Käytätkö päihteitä? Harrastatko liikuntaa? Syötkö hyvin? Nukutko hyvin?

Tässä vaiheessa ei vielä tarvitse mennä aiheeseen syvälle. Jos asiakas itse alkaa selittämään aiheesta yksityiskohtaisesti, voit pyytää, että palataan aiheeseen hieman myöhemmin. On hyvä suhtautua näihin kysymyksiin herkkyydellä, sillä vastaukset voivat olla vaikeita.



4. Valitse käsiteltävä asia

Lyhytterapia keskittyy yhteen asiaan kerrallaan ja terapiatyö alkaa ensimmäisellä tapaamiskerralla. Lyhytterapeutti kärsii optimismista ja olettaa, että uudet taidot ja näkökulmat leviävät myös muihin elämän osa-alueisiin.

Tämän voi tuntua erikoiselta lähestymistavalta, jos olet tottunut käyttämään ensimmäisen tapaamiskerran arviointiin, historiaan, luottamussuhteen rakentamiseen ja esimerkiksi oireiden kartoittamiseen. Jos jääme jumiin oireisiin, ongelmiin ja historiaan, asiakkaan tilanne alkaa helposti näyttämään ongelmalliselta.

Mitä asiakas pitää arvossa?

Aluksi on hyvä löytää asiakkaalle tärkeä arvo tai elämän osa-alue, joka toimii inspiroivana voimana. Kun kysyt elämän arvoista, pyydä asiakasta huomaamaan, milloin nämä ovat innostaneet elämässä. Kun puhutte tärkeistä tapahtumista, hidasta tahtia ja kannusta huomaamaan ajatuksia ja tunteita, joita näihin muistoihin liittyy. Kysy yksityiskohdista. Usein asiakkaat saavat kosketuksen tunteisiinsa. Silloin voit kannustaa käyttämään näitä tunteita innostamaan muutoksissa.

Valitse käsiteltävä asia

Käsiteltävän asian valintaan on kaksi toimivaa nyrkkisääntöä. Voitte valita asian, jota asiakas pitää tärkeimpänä, tai asian, minkä käsitteleminen tuntuu sinusta helpoimmalta. Jos sinulla on intuitio siitä, mihin suuntaan haluaisit viedä tapaamiskertaa, ehdota sitä asiakkaalle.

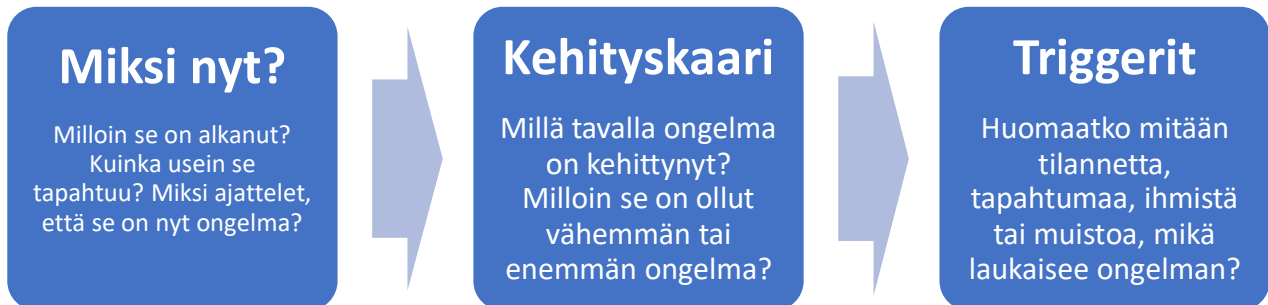
Terapeutti: Mikä on se asia, jonka koet tärkeimmäksi, ja mihin haluaisit keskittyä tällä tapaamiskerralla? Liittyykö se edelle mainittuihin elämän osa-alueisiin, vai johonkin muuhun?

Asiakas: Olen koko ajan allapäin. Käyn kyllä töissä, mutta en jaksakaan tehdä mitään muuta. Työpäivän jälkeen vain romahdan sänkyyn. Olisi helpompi jäädä koko päiväksi nukkumaan. Olen varmaan masentunut, ja haluaisin siihen apua. Haluaisin että voisi olla taas normaali.

Terapeutti: Kuulostaa ikävältä. Olen itse sitä mieltä, että masennus on ylikäytetty sana. Se ei vielä kerro mitään siitä, minkälaista sinulla on. Jos ajatellaan, että masennus on kuin pimeä talvi, onko okei, jos kyselen, miltä sinun talvesi näyttää?

5. Syventävät kysymykset

Kolmen kysymyksen strategia auttaa syventymään ongelmaan:



Miksi Nyt?

Terapeutti: Kun katsot aikaa taaksepäin, milloin masentunut mieliala on kasvanut niihin mittasuhteisiin, missä se nyt on?

Asiakas: Olen aina ollut masentunut. Mutta vuosi sitten kun erosin ja jäin yksin kotiin, minulla on ollut todella vaikeaa.

Kehityskaari

Terapeutti: Ahaa, eli tämä on kulkenut aina sinun mukanas, mutta nyt se on pahempi. Miten masennus on näkynyt elämässäsi ennen eroa, onko ollut helpompia tai huonompia jaksoja?

Asiakas: Silloin kun tapaisin entisen vaimoni, ja silloin kun lapset olivat pieniä ja matkustelimme paljon, en ollut juuri masentunut. Mutta ahdistunut olen ollut jo pienestä pitäen. Minulla oli vaikea lapsuus.

Triggerit

Terapeutti: Ikävä kuulla. Kun mietit päivääsi hetki hetkeltä, milloin olet enemmän ja milloin olet vähemmän masentunut? Jos joku kuvaisi dokumentin päivästäsi kameralla, mistä hän huomaisi, että kamppaillet masennuksen kanssa?

Asiakas: Silloin kun olen kotona, minun on vaikeaa. En välttämättä tee mitään. Kamerasta näkyisi, että olen ajatuksissani. Minun myös vaikeaa nukahtaa. Mutta töissä ja muiden seurassa pystyn kyllä laittamaan nämä ajatukset syrjään.

6. Fokusoivat kysymykset



Onko sinulla koskaan ollut asiakasta, joka haluaisi vain olla onnellinen? Ainoa asia, mitä hän haluaisi terapialta, on päästä eroon epämukavista tunteista? Tietenkin on ollut! Se on ymmärrettäviä, koska kulttuuri, some ja selfhelp-kirjallisuus kannustavat tunteiden hallintaan: lisäämään positiivisia ja vähentämään negatiivisia tunteita. Kannattaa siis käyttää hetki sen tutkimiseen, miten se on tähän mennessä toiminut.

Mitä on luova toivottomuus?

Luova toivottomuus on prosessi, jonka tarkoituksena on a) huomata välttelyn tavat ja b) huomata miten ne toimivat pitkällä tähtäimellä. Tunteiden välttämällä tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä teemme päästäksemme eroon tai vähentääksemme epämukavia tuntemuksia.

Välttely voi olla tekemistä, tekemättä jättämistä tai ajattelua. Käyttäytymisen ja ajattelun sisältöä tärkeämpää on huomata sen funktio, eli mitä siitä seuraa.

Tarkoitus ei ole tuomita tai arvioida näitä tapoja hyväksi, huonoiksi, oikeiksi, vääriksi, positiivisiksi tai negatiivisiksi. Tarkoituksena on ainoastaan tarkastella sitä, ovatko nämä tavat toimivia – eli auttavatko ne sinua rakentamaan rikasta ja merkityksellistä elämää pitkällä tähtäimellä.

Luova toivottomuus on tärkeä osa terapiaa silloin, kun asiakas on kiinni tunteiden hallinnassa: ”Haluan vain tuntea oloni hyväksi tai päästä eroon ikäviä tunteista”.

1. Mitä haluat?

Terapeutti: Jos meidän tapaamisistamme olisi hyötyä, mitä toivoisit, että tapahtuisi? Mikä olisi muuttunut ja erilaista? Mitä muut ihmiset näkisivät sinusta?

Asiakas: Voisin olla taas iloinen ja nauttia elämästä. En olisi kaiken aikaa ahdistunut enkä ajattelisi niin negatiivisesti. Sitten minulla olisi enemmän voimia muille ihmisille ja harrastuksille. Nyt en jaksakaan tehdä mitään.

2. Mitä olet yrittänyt (siirtänyt syrjään, välttänyt ja ajatellut)

Terapeutti: Okei, näyttää siis siltä, että tärkein asia mitä haluat, on päästä eroon ahdistuksesta ja vaikeista ajatuksista, niin että sinulla olisi enemmän voimavaroja?

Asiakas: Kyllä, juuri niin. Haluaisin edes joskus olla onnellinen.

Terapeutti: Ymmärrän hyvin. Niillä on iso vaikutus elämääsi ja haluan auttaa sinua muuttamaan tilanteen niin nopeasti kuin mahdollista. Onko okei, jos käytämme muutaman minuutin ja mietimme, mikä on tähän mennessä toiminut ja mikä ei?

Asiakas: Kyllä. Mutta nyt ei tule mitään erityistä mieleen.

Terapeutti: Okei, katsotaan. Ihmiset yleensä tekevät asioita, jotka auttavat *siirtämään ikävät tunteet ja ajatukset syrjään*. Mitä sinä huomaat tekeväsi?

Asiakas: Käyn pitkiä kävelyjä ulkona. Tai sitten uppoudun lukemaan kirjoja. Ne ovat oikeastaan ainoita asioita, jotka auttavat pääsemään eroon ajatuksista.

Terapeutti: Okei, huomaatko muita samanlaisia tapoja, jotka auttavat vähentämään tai pääsemään eroon ikävistä tunteista tai ajatuksista.

Asiakas: No, saatan jäädä tuntikausiksi selaamaan Instagramia. Ja joskus harvoin, kun on todella vaikeaa, saatan lyödä itseäni. Jostain syystä se helpottaa.

Terapeutti: Okei, kiitos kun sanoit, palataan siihen myöhemmin. Entä oletko *välttänyt joitain ihmisiä tai tärkeitä asioita*, jotka herättävät vaikeita tunteita?

Asiakas: Nyt kun sanoit. En ole käynyt treffeillä pitkiin aikoihin. Olen Tinderissä ja keskustelen muutamien kanssa, mutta en ole pyytänyt ketään ulos.

Terapeutti: Aivan, ja se olisi jotain, mikä tapahtuisi epä mukavuusalueella?

Asiakas: Ehdottomasti!

Terapeutti: Voin kuvitella. Minua kiinnostaisi vielä kuulla, miten mielesi reagoi näihin vaikeuksiin. Jos joku asentaisi kuulokojeen korvaasi ja kuuntelisi, kuinka paljon *mielesi pohtii, analysoi ja murehtii*, mitä hän kuulisi?

Asiakas: En mieti enää mitään muuta kuin näitä ongelmia. En ymmärrä, miten pääsen eteenpäin elämästä. Minussa on varamaan jotain vialla.

3. Miten se on toiminut?

Seuraavaksi tarkoitus on myötätuntoisesti ja ystävällisesti kysyä ”miten se on toiminut”, niin ettei kysymys invalidoi asiakasta. Nyt ei ole oikea hetki olla Dr. Phil, vaan pikemminkin Dalai Lama. Tarkoituksena ei ole myöskään olla mindfulness-fasisti. Epämukavien tunteiden välttäminen voi toimia kohtuullisesti käytettynä. Jos välttäminen auttaa hyvää elämää, hieno homma!

Terapeutti: Monet näistä tavoista antavaa lyhyen helpotuksen. Entä miten ne ovat toimineet pitkällä aikavälillä? Mitä sinun oma kokemuksesi sanoo sinulla?

Asiakas: Tilanteeni on vain pahentunut. Olen enemmän yksin, enemmän ajatuksissani ja enemmän ahdistunut kuin aiemmin.

Terapeutti: Ymmärrän hyvin, koska se mitä olet tehnyt, on hyvin normaalia.

4. Minkä hinnan olet maksanut?

Terapeutti: Minulla on sellainen tunne, että tässä ei ole vielä kaikki. Sopiiko jos kyselen hieman, miten nämä tavat ovat vaikuttaneet elämääsi? Ovatko nämä tavat vieneet sinua kohti hyvää elämää vai pois hyvästä elämästä? Mikä vaikutus niillä on ollut terveyteesi, työhösi tai ihmissuhteisiisi?

Asiakas: No, suurin osa päivästä menee näihin tapoihin. En oikeastaan tee mitään muuta. Kunto on huonontunut, koska en käy enää salilla. Olen myös yksinäisempi kuin ennen. Ja olen nykyään niin ajatuksissani, etten saa öisin unta.

Terapeutti: Huomaan että tästä puhuminen ei ole helppoa. Mitä tunnet nyt?

Asiakas: Olen surullinen.

Terapeutti: Se on ymmärrettävää. Mitä kauempana olemme siitä, missä haluaisimme olla, sitä vaikeampia tunteita meillä on. Olet yrittänyt paljon päästäksesi pois ikävistä tuntemuksista, mutta tilanne ja tunteet ovat vain pahentuneet. Olet luultavasti käyttänyt samoja tapoja, joita jokainen käyttää jossain määrin. Meidän kulttuurimme jopa kannustaa siihen: lisää positiivisia tunteita ja vähennä ikäviä tunteita. Valitettavasti monet niistä tavoista, jotka antavat lyhyen helpotuksen, tekevät pitkällä tähtäimellä elämästä vieläkin vaikeamman. Silloin jäämme jumiin kielteisen vaikutusten noidankehään, ja kärsimys kasvaa.

7. Uusi suunta

Monet asiakkaat ovat olleet pitkään jumissa ja elämä on voinut ajautua kauas arvojen mukaisesta elämästä. Monet eivät välttämättä edes tiedä, mitä haluavat elämältään. Tarkoitus on uteliaana tutkia, mitä asiakas haluaisi tehdä, jos hän ei välttäisi epämukavia tunteita ja tilanteita. Tämä voi auttaa huomaamaan vaihtoehtoisia lähestymistapoja omaan tilanteeseen.

Uuden suunnan valottamiseen auttaa taikasauva-kysymys.

Terapeutti: Jos voisin heiluttaa taikasauvaa, ja tunteet, joiden kanssa olet kamppailut eivät enää olisi ongelma, ne olisivat kuin sulaa vahaa, etkä jäisi niihin enää jumiin, ja saisit elämäsi suuntaan, johon haluat sen menevän...

Mitä sitten tekisit?

Terapeutti: ...mitä tekisit toisella tavalla? Minkä lopettaisit tai aloittaisit? Mitä tekisit enemmän tai vähemmän? Miten kohtelisit itseäsi, muita ja maailmaa? Mihin keskittyisit enemmän? Mitä ihmisiä, paikkoja, tapahtumia, aktiviteetteja ja haasteita kohtaisit, aloittaisit ja tekisit? Miten muut huomaisit muutoksen sinussa, siinä mitä teet?

Tunnetavoitteesta käyttäytymistavoitteeseen

Näiden kysymysten tarkoituksena on päästä tunnetavoitteista käyttäytymistavoitteisiin. Käyttäytymistavoitteet ovat konkreettisia tekoja, mitä voi tehdä jaloilla, käsillä, puheella tai huomiota suuntamaalla. Jos asiakas vastaa tunnetavoitteella, voit uudelleenmuotoilla sen käyttäytymistavoitteeksi.

Asiakas: Olisin vähemmän aikaa kotona ja katsoisin vähemmän televisiota.

Terapeutti: Mielenkiintoista. Siinä jäisi aika monta tuntia vapaaksi. Mitä tekisit kaikella sillä ajalla?

Asiakas: Viettäisin enemmän aikaa ystäväni kanssa. Pyytäisin myös ulos erästä ihmistä, josta olen kiinnostunut. Ostaisin myös kuukausikortin harrastuksiini.

Terapeutti: Minkälainen tunne sinulla tulee, kun mietit näitä sinulle tärkeitä asioita?

Asiakas: Surullinen, koska en jaksa tehdä niitä enää.

8. Uudelleenmuotoilu

Jos terapeutti onnistuu muotoilemaan ongelman uudella tavalla, hänellä on hyvät mahdollisuudet muuttaa asiakkaan näkökulma tilanteeseen. On monta tapaa muotoilla ongelma uudestaan, ja sitä on tehty jo edellä. Alla on hyödyllisiä lyhyitä metaforia uudelleenmuotoiluun.

Toimivuus

Terapeutti: Se siis toimii lyhyellä aikavälillä, auttaa sinua vähentämään epämukavuutta, mutta auttaako se pitkällä aikavälillä elämään sellaista elämää, mitä haluat elää?

Kamppailu juoksuhiessä

Terapeutti: Tunteiden vastustaminen on kuin kamppailua juoksuhiessä. Mitä voimakkaammin yrittää päästä ylös, sen voimakkaammin hiekka vetää alas. Mitä enemmän vastustaa, sen syvemmälle uppoaa.

Voit hallita tunteitasi, mutta menetät hallinnan elämästäsi

Terapeutti: Kun yritämme hallita ja välttää epämukavuutta, ajaudumme kauas siitä elämästä, missä haluaisimme olla. Saamme tunteet hallintaan, mutta menetämme hallinnan elämästä. Asiat, jotka ovat todella tärkeitä, ovat usein myös vaikeita.

Välttäminen latistaa myös myönteisiä tunteita

Terapeutti: Kerroit, ettet nauti enää iloisista hetkistä. Valitettavasti epämukavien tunteiden välttämisen seurauksena usein se, ettemme kykene nauttimaan mukavista asioista. Kun elämässä on hyvä hetki, mieli alkaa murehtimaan, milloin epämukavuus palaa taas. Huomaatko, tekeekö sinun mielesi samaa?

Mihin keskityt, se kasvaa

Terapeutti: Jos kaikki aikasi menee näiden epämukavien tunteiden ja ajatusten välttämisen ympärillä, ajan myötä ne myös kasvavat. Jos haluat niistä eroon, joudut kaiken aikaa tarkistamaan, oletko päässyt niistä eroon. Jos taas alat keskittymään ja olemaan läsnä niille asioille, mitä pidät tärkeänä, alat huomaamaan siihen liittyviä merkityksiä yhä enemmän ja enemmän.

Mielesi on kuin yliavulias ystävä

Terapeutti: Ihmisen mieli on kuin yliavulias kaveri. Se kertoo kaiken aikaa tarinoita, mitä me olemme ja mitä emme ole, mitä meidän pitää tehdä tai ei pidä tehdä. Se yrittää auttaa sinua, mutta menee liian pitkälle.

Luolamies

Terapeutti: Metsästäjäkeräilijät elivät maailmassa, jossa oli erityisen tärkeää kuulua laumaan. Jos lauma potkaisu ulos, leijonat kävivät syömässä. Tästä syystä mieli vertaa jatkuvasti itseään muihin lauman jäseniin. *Olenko riittävä? Olenko sopivan painoinen? Mitähän muut ajattelevat?* Meillä jokaisella ihmisellä on ”en ole riittävän hyvä” tarina mielessään. Mielesi yrittää auttaa sinua, mutta menee liian pitkälle.

Mielessä ei ole delete-nappulaa

Terapeutti: Valitettavasti mielessä ei ole delete-nappulaa. Mikä menee sisälle, pysyy sisällä. Emme voi poistaa tunteita, muistoja emmekä ajatuksia. Se mitä me voimme tehdä, on oppia uusia taitoja käsitellä näitä epämukavia tunteita.

Arvot ja kipu nivoutuvat yhteen

Terapeutti: Se että tämä tuntuu sinusta ahdistavilta, kertoo siitä, että välität siitä. Kun teemme asioita, jotka ovat tärkeitä ja merkityksellisiä, ne tuovat mukanaan vaikeita ajatuksia ja tunteita mukanaan. Mitä enemmän välität jostain asiasta, sitä enemmän se voi satuttaa.

Matka suon yli

Terapeutti: Joskus tärkeä valinta on kuin kostean suon ylittäminen: aurinko polttaa ihoa, paarmat ja hyttyset kiusaavat ja suo on täynnä upotuksia. Jotta olisit halukas ylittämään suon, joudut muistuttamaan itseäsi monta kertaa siitä, miksi haluat ylittää vaikeudet. Kukaan ei halua mennä suon yli, jos toisella puolella ei ole mitään arvokasta. Mitä haasteita kohtaat? Minkä hinnan maksat, jos nyt käännyt pois?

Ajattele vähän kerrallaan

Terapeutti: Yleensä yritämme liian paljon liian nopeasti, ja sitten epäonnistumme. Pienillä muutoksilla on usein isoja vaikutuksia. Ajatellaan nyt mahdollisimman pientä askelta. Mikä on pienin mahdollinen muutos, jonka olet halukas tekemään?

9. Interventio: Kontrollikytkin

Russ Harris: Act made Simple 2

Terapeutti: Kuvittele että mielesi takana on kontrollikytkin. Kun se on päällä, kamppailemme vaikeiden tuntemusten kanssa. Joka kerta kun epämielinen tunne tulee vastaan, yritämme päästä siitä eroon tai välttää sitä.

Toissijaiset tunteet

Terapeutti Ja kun niin tapahtuu, ahdistumme siitä, että ahdistumme. Sitten saatamme suuttua siitä, että olemme ahdistuneita. *Tämä ei ole reilua. Miksi minulla tapahtuu näin? Miksi minä aina tunnen näin?* Ja kaikki nämä toissijaiset tunteet, jotka ovat tulleet alkuperäisen tunteen päälle, ovat tarpeettomia. Ne lisäävät ahdistusta ja vievät aikaa ja energiaa.

Kontrolli pois päältä

Terapeutti: Kuvittele nyt, että kontrollikytkin on poissa päältä. Ahdistus tulee, mutta tällä kertaa ilman kamppailua. *Tässä on ahdistus. Tässä on musta möykky vatsassa, tässä on jännittyneisyys rinnassa, ja tässä on päänsärky. Ja tässä on minun mieleni, ja se kertoo kaikenlaisia ikäviä tarinoita.* Se ei tarkoita, että haluaisimme näitä tuntemuksia, ne ovat vieläkin epämielisiä. Mutta emme käytä energiaa ja aikaa kamppailuun niitä vastaan. Sen sijaan voimme hallita kehoamme, jalkoja ja käsiä, ja antaa aikamme sellaisten asioiden tekemiseen, jotka ovat meille tärkeitä.

Mini-interventio: altistaminen

Terapeutti: Joten, jos osaamme kääntää kontrollikytkimen pois päältä, sillä voi olla aika iso merkitys, eikö vain? Ja jos olet halukas, voidaan seuraavaksi kokeilla, miten se voisi onnistua. Onko sinulla nyt sellaista tilannetta, jonka koet erityisen vaikeaksi?

Asiakas: Kouluun lähteminen. Pääsen yleensä ovelle asti, mutta sitten iskee paniikki. En vain halua lähteä.

Terapeutti: Onko okei, jos laitetaan slow-motion päälle, ja katsotaan mitä tässä hetkessä tapahtuu?

Asiakas: Okei.

Terapeutti. Olet siis kotonasi, ulko-oven edessä, lähdössä kouluun. Kuvittele itsesi siihen tilanteeseen. Mikä on se tunne, mitä tunnet tässä tilassa?

Asiakas: Ahdistus. Tulee paniikki.

Terapeutti: Okei, eli tunnet ahdistuksen ja paniikin kehossasi. Miltä ahdistus ja paniikki näyttää ulospäin? Mitä muut näkisivät? Ja miltä se tuntuu sisälläsi?

Asiakas: Keho menee hälytystilaan. On vaikea olla paikallaan ja olen levoton.

Terapeutti: Okei, eli keho menee hälytystilaan ja on vaikea olla paikallaan. Jos voisit laittaa käden siihen paikkaan, missä tunne tuntuu kaikista voimakkaimmalta, mihin laittaisit kätesi?

Asiakas: (Laittaa käden rintakehän päälle)

Terapeutti: Minkälainen on se tunne rintakehällä?

Asiakas: Puristava tunne.

Terapeutti: Huomaatko muita tunteita kehossasi tai päässäsi?

Asiakas: Myös päätä rupeaa huimaamaan. Ja kurkkuun tulee sellainen tulppa.

Terapeutti: Okei, eli olet ulko-ovella, ahdistus tulee luoksesi, paine rintakehässä, huimauksen tunne päässä ja tulppa kurkussa. Ja mikä näistä tuntuu kaikista vaikeimmalta?

Asiakas: Tämä paine rintakehässä. Se on raskas.

Terapeutti: Okei, muistatko vielä kontrollikytkimen? (Asiakas nyökkää). Miten nyt, onko kytkin päällä?

Asiakas: Kyllä vain!

Terapeutti: Kuvitellaan nyt, että kontrollikytkin toimii asteikolla 0-10. 10 on täysi kamppailu, teet kaikkiesi päästäksesi eroon ahdistuksesta, ja 0 tarkoittaa, että kytkin on pois päältä, et pidä siitä, mutta et myöskään taistele sitä vastaan. 5 taas on jotain sieltä väliltä. Tällä mittarilla, kuinka paljon kamppaillet?

Asiakas: Varmaan yhdeksän.

Terapeutti: Okei, eli aika paljon kamppailua. Jos sinulla sopii, kokeillaan nyt, voisimmeko laskea kamppailua muutaman pykälän. Tämä on vain koe, se ei välttämättä onnistuu, mutta katsotaan mitä tapahtuu.

(On tärkeää huomata, että tunteiden hyväksynnästä puhuminen ja vinkkivitokset eivät yleensä auta. Seuraavassa on esillä pitkä harjoitus, jossa esitellään iso työkalupakki. Hyväksyntä on elämänmittainen prosessi, jota työkalut helpottavat.)

Tarkkailija

Terapeutti: Voit sulkea silmät ja hengittää muutaman kerran. Huomaa, että uloshengitys on hieman lämpimämpi kuin sisäänhengitys. Huomaa myös, että sinussa on sellainen osa, joka huomaa erilaisia asioita. Se on osa, joka huomaa sinun ajatuksesi, tunteesi, kehosi ja ympäristösi. Se on aina sinun mukana, aina tarkkailemassa. Tässä harjoituksessa olet vain tämä tarkkailija. Voit sen avulla nyt vain tarkkailla vaikeita tunteita, ilman, että tunteet vievät sinua mukaan.

Huomaa tunne

Terapeutti: Kun tarkkailet tunnetta, huomaa missä se alkaa ja mihin se loppuu. Jos piirtäisit sille ympärysviivan, minkä muotoinen se olisi? Kuinka syvällä se on kehossasi? Tuleeko se kehon pinnalle asti? Missä se tuntuu kaikista voimakkaimmalta? Entä missä se tuntuu heikoimmalta?

Nimeäminen

Terapeutti: Ota hetki tämän tunteen nimeämiseen. Mikä se tunne on?

Asiakas: Paniikki.

Terapeutti: Ja nyt mielesi sisällä sano itsellesi: *huomaan, että minulla on tunne, jonka nimi on paniikki*. Tunne ei ole sama asia kuin sinä, vaan tunne on sinussa.

Hengitä

Terapeutti: Ja kun huomaat tämän tunteen, ahdistuksen, hengitä sitä kohti. Kuvittele, että hengität sen sisään ja sen ympärillä. Anna ilman virrata sen sisään ja sen ympärillä.

Laajenna

Terapeutti: Seuraavaksi kuvittele, että jollakin kummallisella tavalla keho tämän tunteen ympärillä laajenee. Voit antaa sille tilaa, hengittää sitä kohti. Kehon tunteen ympärillä laajenee. Anna sen ottaa kaikki tila, mitä se haluaa.

Anna olla

Terapeutti: Ja kokeile, jos voisit vain antaa sen tunteen olla siinä. Sinun ei tarvitse tykätä siitä tunteesta, se on epämukava. Anna sen vain olla. Hengitä sitä kohti, keho tunteen ympärillä laajenee, anna sille tilaa. Ymmärrän, jos sinulle on voimakas halu päästä tunteesta eroon tai kamppailla sen kanssa. Jos on, niin ainoastaan huomaa, että sinulla on tämä halu. Älä yritä päästä siitä eroon tai muuttaa sitä millään tavalla.

Kuvittele se esineenä

Terapeutti: Kuvittele seuraavaksi, että kehon tuntemus olisi kuin esine. Minkä muotoinen se olisi? Onko se kiinteä, kaasua vai nestettä? Onko se paikallaan vai liikkuuko se? Minkä värinen se on? Tarkastele nyt tätä esinettä uteliaisuudella, hengitä sitä kohti, anna sille tilaa, sinun ei tarvitse tykätä siitä tai haluta sitä, anna sen vain olla. Huomaa myös, että sinä olet isompi kuin tämä esine, vaikka kuinka isoksi se kasvaa, se ei voi koskaan olla isompi kuin sinä.

Normalisoi

Terapeutti: Ja nyt huomaa, että tämä on yleinen tunne. Myös muut kokevat samaa ahdistusta. Lisäksi tunne kertoo sinulle jotain tärkeää. Se kertoo, että olet normaali ihminen, jolla on sydän paikallaan. Se kertoo, että sinä välität, elämässä on asioita, joita pidät tärkeänä. Tämä on se mitä ihmiset tuntevat, kun meillä on kuilu sen välillä, mitä me haluamme ja missä me olemme. Mitä isompi kuilu, sen isompi tunne. Jos tunnet voisi puhua, mitä se sanoisi?

Itsemyötätunto

Terapeutti: Aseta kätesi siihen kohtaan, missä tunnet tämän tunteen. Kuvittele että se on parantava käsi, kuvittele että se jonkun sinusta välittävän ihmisen käsi, ja tunne kuinka lämpö siirtyy kädestä kehoosi.

Kun sinusta tuntuu siltä, voit avata silmät ja palata takaisin omaan kehoon ja tähän huoneeseen.

Kontrollikytkin on alhaalla, mitä sitten tapahtuu?

Terapeutti: Mitä huomasit, että tapahtui kontrollikytkimelle?

Asiakas: Ahdistus ei enää tunnu niin painavalta.

Terapeutti: Okei, palataan siihen aivan pian. Tarkastellaan ensin sitä, mitä tapahtui kamppailulle. Asteikolla 0-10, kuinka paljon kamppaillet ahdistusta vastaan?

Asiakas: No.. sanoisin että 3.

Terapeutti: Okei. Eli aluksi kontrollikytkin oli yhdeksässä, nyt kolmessa. Palataan nyt siihen, kuinka painavalta ahdistus tuntuu.

Asiakas: Joo, tuntuu että se pienei.

Terapeutti: Se on aika mielenkiintoista. Tarkoitus oli ainoastaan vähentää mielen kamppailua ahdistusta vastaan. Kun teit niin, sinun oli helpompi olla ahdistuksen tunteen kanssa. Joskus kun lopettaa kamppailun ahdistuksen kanssa, se vähenee. Mutta aina niin ei käy, joskus se jää paikalleen. Ei siis kannata odottaa, että ahdistus vähenee joka kerta. Se ei ole nyt tarkoitus. Jos yritämme vähentää ahdistusta näillä harjoituksilla, niin ajaudumme taas kamppailuun. Tarkoitus on vain vähentää kamppailua, jotta voisit tehdä enemmän asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä.

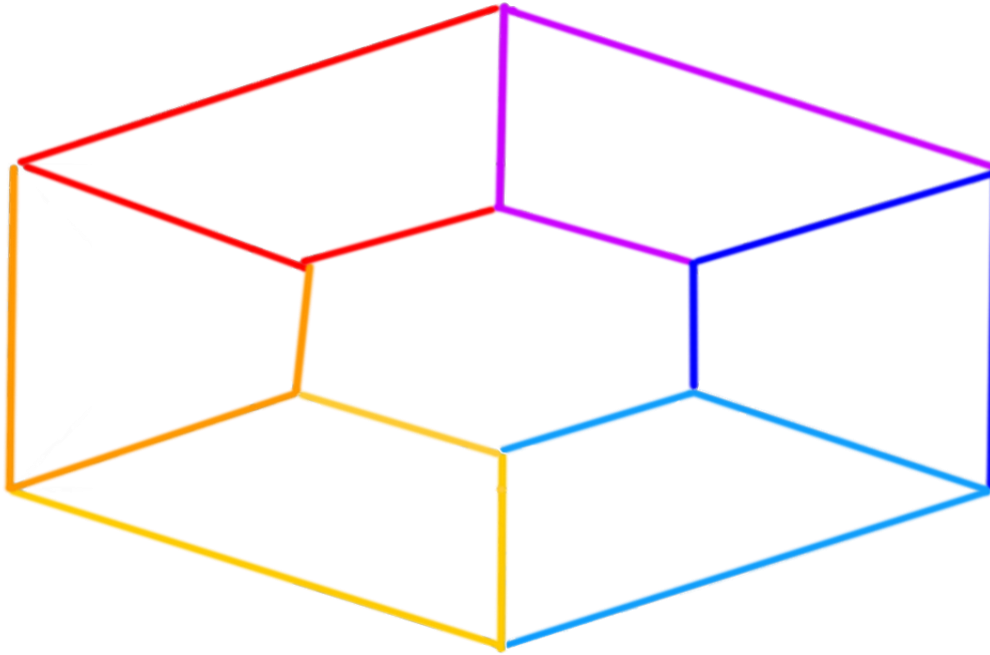
(Tunteet ovat viesti. Kun tunteita kuuntelee, ne kertovat, mitä kaipaamme. Mutta jos kamppailemme niitä vastaan, on vaikea kuunnella, mistä tunteet kertovat.)

Linkki arvoihin

Terapeutti Sopiiko jos vielä mietitään, miksi tämä harjoitus voisi olla hyödyllinen? Mitä sinulle merkityksellisiä arvoja tämä voisi edistää? Miten tämä voisi auttaa ainua? Mitä voisi tehdä toisin, jos vaikeat tunteet eivät olisi enää ongelma?

Kotitehtävä

Terapeutti: Tämän ja seuraavan kerran välillä, haluaisitko harjoitella tilan antamista vaikeille tunteille? Heti kun huomaat, että kamppaillet, pysähdy hetkeksi ja tee näitä samoja harjoituksia kuin äsken, ja katso mitä tapahtuu. Kannattaa kirjoittaa ylös avainsanoilla harjoituksen keskeisimmät teemat, esimerkiksi: nimeä, tarkkaile, hengitä, laajenna tai kuvittele se esineeksi ja hengitä sitä kohti. Miltä kuulostaa?



Hyväksymis- ja omistautumisterapian tarkoituksena on vahvistaa joustavan mielen taitoja. Nämä taidot auttavat käsittelemään epämukavia tunteita ja käyttäytymään arvojen mukaisella tavalla. Valitettavasti monet niistä tavoista, joilla yritämme hallita epämukavuutta, johtaa kamppailuun, joka ainoastaan lisää kärsimystä. Kun opimme antamaan tilaa epämukaville tunteille, emme lisää niiden voimakkuutta ylireagoimalla. Kun muutamme suhtautumistapaa ajatuksiin ja tunteisiin, niiden vaikutusvalta vähenee. Kun päästämme irti kamppailusta, voimme suunnata kurssin kohti arvojen mukaista elämää. Epämukavien tunteiden hyväksyntä ja arvoille omistautuminen johtaa positiiviseen elämänvalintojen kierteeseen, koska merkityksellinen elämä on usein epämukavuusalueella.

Haluatko tutustua lisää? Suosittelen kahta helposti lähestyttävää kirjaa, jotka auttavat ottamaan HOT-lyhytterapian haltuun.

[Russ Harris - ACT Made Simple 2](#)

[Kirk D. Strosahl: Brief Interventions for Radical Behavior Change](#)

Patrick Zilliacus
Helmikuu 2021
www.patrickzilliacus.fi