

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteiden ja psykologian osasto

**HÄPEÄN ILMENTYMINEN JA MUUTOS PSYKOTERAPIASSA -
TAPAUSTUTKIMUS**

Lisensiaatin tutkielma, Filosofinen tiedekunta

Sami Kivikkokangas (265752)

23.11.2016

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Filosofinen tiedekunta

Kasvatustieteiden ja psykologian osasto

Kivikkokangas, Sami: Häpeän ilmentyminen ja muutos psykoterapiassa – tapaustutkimus. The manifestation and change of shame in psychotherapy – single case study.

Lisensiaatin tutkielma, 55 sivua

Tutkielman ohjaaja: Aarno Laitila

Avainsanat: häpeä, muutos psykoterapiassa, tapaustutkimus, assimilaatioanalyysi, dialoginen sekvenssianalyysi

Tiivistelmä: Tämä tutkimus asettuu osaksi assimilaatiomallia soveltavan tutkimuksen perinnettä. Yhden psykoterapiaprosessin perusteella tapaustutkimuksessa selvennetään, miten häpeä näkyy ilmaisussa ja miten suhde häpeää herättävään kohteeseen voi muuntua psykoterapian aikana. Assimilaatiomallin mukaisesti onnistuneessa psykoterapiassa asiakkaan suhde hänelle alussa ongelmalliseen kokemukseen läpi käy useita eri muutosvaiheita. Yksilöllisten muutosprosessien intensiiviset tapaustutkimukset asettuvat laadullisen psykoterapiatutkimuksen keskiöön selventämällä muutoksen mekanismeja sekä keräämällä tietoa, miten tehokkaiksi todetut interventiot toimivat asiakkaan ja terapeutin välillä kliinisessä tilanteessa.

Menetelmällisesti tutkimuksessa käytetään kahta laadullisen psykoterapiatutkimuksen menetelmää, assimilaatiomallia sekä dialogista sekvenssianalyysia (Tikkanen, 2015; Leiman & Stiles, 2001). Aineisto koostuu Hannaksi nimetyn asiakkaan vuoden mittaisesta videoidusta ja litteroidusta psykoterapiasta (32 käyntiä), jota aiemmin on tutkittu psykoterapeuttisen vuorovaikutuksen (Hartikainen, 2013) sekä keskeisten tunneteemojen (Keto, 2010) näkökulmista.

Tuloksissa on ensimmäisestä istunnosta tehty formulointi häpeän näyttäytymisestä sekä tähän linkittyvä Hannan ilmaisun kehityksen analyysi. Dialogista sekvenssianalyysia on käytetty tunnistamaan, miten häpeä näkyy ilmaisussa. Assimilaatiomallin mukaisesti on jäsennetty Hannan suhteen muuntumista häpeäkokemukseen. Tutkimuksen keskeisen aineiston muodostavat terapian istunnot 7-9, joissa Hanna kuvaa suhdetta häpeää herättävään kohteeseen (isän käyttäytyminen, alkoholismi) ja kuinka tuo suhde selventyy kolmen käynnin aikana assimilaatiotasosta 2 tasoon 4-5.

Psykoterapian alussa ilmaisun mikroanalyttisen selventämisen kautta tulee näkyväksi, miten ihminen asennoituu suhteessa ongelmalliseen kokemukseen sekä millaisin ilmaisin hän näyttää pääasiallisen tapansa toimia selvittääkseen siitä. Toiseksi, Hannan häpeäkertomuksen kautta voimme ymmärtää, miten häpeä on aina häpeää jostakin. Hannan tarina osoittaa, kuinka suhde häpeää herättävään kohteeseen muuntuu käyntien aikana ja millaiseen merkitysverkostoon se hänen elämässään kietoutuu. Se mistä koemme häpeää, on yksilöllistä ja ymmärtääksemme tätä meidän on 'yksinkertaisesti kuunneltava potilasta.' (Freud, 1912)

Sisällys

1. Johdanto	1
1.1 Häpeätutkimuksen kenttä	2
1.1.1 Häpeän kehityksellinen alkuperä.....	3
1.1.2 Häpeä vuorovaikutuksellisenä ilmiönä.....	5
1.1.3 Häpeä intrapsyykkisenä konfliktina	6
1.1.4 Sosiaalinen häpeä	8
1.1.5 Yhteenveto häpeätutkimuksen kentästä.....	9
2. Tutkimuskysymykset.....	9
3. Aineisto ja menetelmät	10
3.1 Aineisto	10
3.2 Assimilaatiomalli.....	10
3.3 Dialoginen sekvenssianalyysi.....	13
3.3 Tutkimuksen kulku ja aineiston analyysi	16
3. Tulokset	17
3.1 Ensimmäinen käynti – ’Kauhun paikka’	17
3.2 Hannan häpeä ja sen selventyminen terapian aikana.....	22
3.2.1 Näkyväksi tulemisen kauhu (7. käynti)	22
3.2.2 Keskikouluun meneminen ja terapeutin tuhadus (8.käynti)	25
3.2.3 Hannan häpeän näkyväksi tulo (9. käynti)	32
4. Pohdinta.....	39
4.2 Hannan tapaustutkimuksen vertailu aiempiin tutkimuksiin	40
4.4 Tutkimuksen johtopäätökset.....	47

1. Johdanto

Häpeä on meille kaikille jotain tuttua ja jaettua. Samanaikaisesti häpeä on jotain pakenevaa, piiloutuvaa ja yksinkertaista määrittelyä välttävää (Tangney, 1997). Se usein sekoitetaan syyllisyyteen tai siihen luetaan kaikenlaisia epäonnistumisen tunteita. Siinä, missä syyllisyys koskee jotain itsen tekoa, koskettaa häpeä itseä kokonaisuudessaan (Lewis, 1971). Ilmaisussa häpeää ei usein voi nähdä suoraan, se tulee näkyväksi toisen odotetun vastauksen kautta. (Bahtin, 1984; 1991)

Tunnistamaton häpeä voi psykoterapiassa estää sellaisten yksityisten asioiden tuomisen yhteisen havainnoinnin piiriin, missä suhdetta kohteeseen sävyttää liian pakottava arvottomuus, kelpaamattomuus tai potilas pelkää toisen torjuvaa tai häpäisevää suhtautumista omaan ilmaisuunsa. Tällöin häpeä asemoituu tärkeänä itsehavainnon esteenä: ”Kun häpeä koteloituu, se pysäyttää analyttisen prosessin tai estää sen käynnistymisen.” (Ikonen & Reckhardt, 1994, s. 149). Häpeä voi asettua liian uhkaavana esteeksi kehityksellisen suhteen muodostumiseen psykoterapiassa (Tähkä, R., 2000; Tähkä, V. 1993; Lewis, 1971; Black, Curran & Draper, 2013; Watson, Goldberg & Greenberg, 2007). Yhteyteen asettuminen uudessa tilanteessa voi tuntua liian uhkaavalta, jos on aiemmin joutunut pettymään vastavuoroisuuden odotuksissaan. Syyllisyyskin voi olla hyvin yksityistä, mutta silti potentiaalisesti jaettavaa. Häpeä on ja pysyy yksityisenä, se on kätkevä ja siksi se on kaikkialla ja ei-missään. (Hästbacka, 2013) Kehitykselliseen suhteeseen uskaltautuminen osuu vastavuoroisuuden kahtalaiseen ytimeen: miten uskaltautua vuorovaikutukseen sellaisella toiseen yhteyttä etsivällä tavalla, missä vastaus toiminnalleni ei ole minun hallussani (vrt. transferentiaalinen suhteessa olo ja toistamispakko, Tähkä, 2000; Manninen, 2015) – vaan se riippuu toisen vastauksesta. Vastavuoroisuuden etsimisen sijasta on helppoa turvautua sadomasokistiseen suhteeseen oloon tai vetäytyä kokonaan kontakteista. Samanaikaisesti häpeä ongelmallisuudessaankin osoittaa ratkaisun ongelmaan: se mikä on vuorovaikutuksessa toiseen sisäistynyt kohtaamattomana, on palautettava takaisin vuorovaikutukselliseen yhteyteen tullakseen uudella tavalla kohdatuksi ja ymmärretyksi.

Tämä tutkimus asettuu osaksi assimilaatioanalyysiä psykoterapiatapahtuman tutkimuksessa soveltavaa perinnettä, missä yhdessä onnistuneessa psykoterapiassa ilmennyttä häpeää katsotaan assimilaatiomallin (Leiman & Stiles, 2001) näkökulmasta dialogisen sekvenssianalyysin (DSA;

Leiman, 2012; 2011; 2004; 1997; 2006) mikroanalyttistä lähestymistapaa integroiden. Assimilaatiomallin mukaisesti psykoterapeuttinen muutos nähdään yksilöllisenä vaiheittaisena kehitystapahtumana, missä asiakkaan suhde alussa ongelmallisena näyttäytyvään kokemukseensa kehittyä ja muuntuu yksilöllisesti erilaisten muutosvaiheiden kautta (s. 14; Assimilation of problematic experiences scale, APES; Stiles, 2002; Stiles ym. 1991). Tutkimuksen aineistona käytettyä psykoterapiaprosessia tutkimalla eri näkökulmia hyödyntämällä on pyritty tuottamaan intensiivisten tapaustutkimusten sarjaa. (Hartikainen, 2013; Keto, 2010) Siinä aiemmin on nostettu esiin tarkemman tutkimusotteen tarve merkittävien vuorovaikutuskohtien ja häpeän tunteen selvemmän artikulaation välineenä (Hartikainen, 2013; Keto, 2010).

Intensiivisten tapaustutkimusten tarve psykoterapeuttisen muutosprosessin luonteen ja muutosta edistävien ja estävien tekijöiden ymmärtämiseksi on etenevässä määrin herättänyt kiinnostusta. Tässä tutkimuksessa tavoitteena on pyrkiä assimilaatioanalyysin ja dialogisen sekvenssianalyysin avulla näyttämään, miten psykoterapiassa näyttäytynyt häpeä tulee ilmaistuksi sekä kuinka potilaan suhde siihen, mikä herättää häpeää, voi selventyä ja kehittyä psykoterapian aikana.

1.1 Häpeätutkimuksen kenttä

Psykoanalyttisesti orientoituneessa tutkimusperinteessä häpeä kohteena on aina jäsentynyt kulloisenkin ajan vallitsevan käsitteellistämistavan alle (Ikonen & Reckhardt, 1994). Häpeästä ilmiönä ei ole olemassa yhtenäisesti hyväksyttyä teoriaa tai käsitteellistystä, vaan eri kirjoittajat ja tutkijat painottavat eri puolia 'ilmiöstä häpeä'. Häpeästä puhuttaessa vaarana on, että se piiloutuu kokonaan tai se tuntuu olevan kaiken takana (Hästbacka, 2013).

Häpeää on jäsennetty affektiteorian (Block-Lewis, 1979; Tomkins, 1963; Nathanson, 1987; Ikonen ja Reckhardt, 1994; Lewis, M., 2007), self-psykologian (Kohut, 1971; 1972; 1975, 1977), intrapsyykkisen konfliktin (Wurmser, 1983, Chasseguet-Smirgel, 1984, Reenkola, 2014, Sandler ym., 1963), kognitiivisen kehityspsykologian (Lewis, 2007), kehityksellisen neurobiologian (Schore, 2004; Siegel, 2015, s. 104, s. 312.), empiirisen psykologian (Tangney, 1997), filosofian ja fenomenologian näkökulmista (Sartre, 1943; Seidler, 2000; Zahavi, 2015) sekä sosiologian (Goffman, 1967, Peräkylä, 2015) näkökulmista. Aiemmin kattavia kronologisia

kirjallisuuskatsauksia ovat esittäneet mm. Block-Lewis (1970), Wurmser (1983), Nathanson (1987), Seidler (2001), Tangney (1997), Zahavi (2015), Reenkola (2014).

Klassisen tulkinnan mukaan häpeää pidetään minä-tietoisena tunteena, joka herää herkästi kokiessamme häpäisyä, halveksuntaa tai pilkkaa vuorovaikutuksessa ulkoisen toisen tai intrapsyykkisesti sisäistetyn toisen taholta. Toisen torjuva tai häpäisevä vastaus tuntuu itsekokemuksessa hankalana tunteena, josta on päästävä eroon. On myös vältettävä häpeää tuottaneen yksityisen kokemusmaailman paljastumista julkisella sosiaalisella kentällä. Häpeän kokemuksellisen ytimen on ajateltu muotoutuvan ei-rakastettavuudesta, missä likaisuus, viallisuus ja arvottomuus rakentuvat itsekokemuksen keskeisinä kipuinä (Wurmser, 1983).

Huolimatta häpeän ilmiönä asettumisesta myös tutkimuskentän kohteeksi jatkuvasti etenevässä määrin 1970-luvulta lähtien, ovat peruskysymykset häpeästä ilmiönä edelleen ajankohtaisia. Tanguay (1997) kuvaa, miten 'Emme vielääkään tiedä, mistä puhumme, kun puhumme häpeästä.' Fenomenologi Zahavi (2015) avaa häpeätutkimuksen ilmiö kenttää pyrkimättä tarjoamaan häpeän ilmiön tai sen ilmentymisen riittäviä ja välttämättömiä ehtoja. Sen sijaan Zahavi (2015) lähestyy häpeää ilmiönä kysymysten kautta: 'Asettuuko häpeä enemmän itsetietoiseksi tunteeksi vai sosiaalseksi tunteeksi, vai onko tässä kategorisessa asettelussa itsessään jotain harhaanjohtavaa? Viittaako häpeä epäonnistumiseen omien asetettujen ideaalien mukaisesti vai siihen, että itse huonommuuden kokemus on liian lähellä meitä? Mikä on toisten merkitys häpeän viriämisen kannalta? Voiko häpeää kokea yksin vai vain toisten läsnä ollessa? Onko häpeä negatiivinen tunne, mistä on päästävä eroon vai onko häpeällä tunteena rakentavia funktioita? Missä vaiheessa voimme puhua häpeästä, millaisia kehityksellisiä edellytyksiä vaadimme? Millaisia erilaisia muotoja häpeä voi saada?'

1.1.1 Häpeän kehityksellinen alkuperä

Häpeän alkuperä voidaan sijoittaa siihen kehitysvaiheeseen, missä vauva oppii tekemään erotteluja minän ja ei-minän välillä. Häpeä kuuluu itsetietoisiin tunteisiin (self-conscious emotions; ks. Tanguay, 1997; Lewis, 2007), mikä määritelmänsä mukaisesti edellyttää kykyä tehdä eron sen

välillä, mikä on minua (me) ja mikä ei ole minua (not me; ks. Winnicott, 1974). Häpeän ensimmäisenä tehtävänä onkin nähty rajan ylläpitäminen itsen ja toisen välillä (Lewis, 1971; Ikonen ja Reckhardt, 1994), missä häpeän perustyyppinä usein hahmotetaan vauvan vierastamisreaktiot noin 8 kk iässä (Ikonen ja Reckhardt, 1994; Tomkins, 1963, s.141).

Häpeän ilmaantumisen ajasta kehityksellisesti ei kuitenkaan ole yksimielisyyttä, ja erilaisia kehityksellisiä saavutuksia vaativia ilmiöitä onkin kuvattu häpeäksi. Kognitiivisen kehityopsykologian puolelta Lewis (2007) kritisoi liian varhaista häpeä muotoilua kehityksellisesti ennenaikaisena ja argumentoi häpeän kehityksellisesti vaativan kykyä itsereflektioon, kykyä tehdä eroa itsen ja toisen välillä. Käsitys itsestä tulee kehityksellisesti mahdolliseksi vasta 18 kuukauden jälkeen, minkä jälkeen Lewis erottelee itsetietoiset tunteet vielä kahteen luokkaan mihin kuuluu itsen näkyvillä oloa ja objektiivista itsetietoisuutta tästä (self exposure, objective self conciousness). Ensimmäisen luokan, joka ei sisällä vielä arvioinnin aspektia, Lewis sijoittaa 18-36 kuukauden ikään ja siihen kuuluen tunteet kuten kateus ja nolostuminen. Toiseen luokkaan, mihin kuuluu arvioinnin aspekti, Lewis sijoittaa 36 kuukauden ikään, sijoittaen siihen häpeän ja syyllisyyden tunteet. Kehityksellisesti häpeän oletetaan vaativan (Lewis, 2007, s. 135) kykyä arvioida ja sisäistää standardeja, sääntöjä ja tavoitteita, sekä arvioida ja verrata omaa toimintaa suhteessa noihin. Samansuuntaisesti psykoanalyttisen freudilaisen suuntauksen kehitysteoriaan nojaten häpeää ovat kuvanneet mm. Wurmser (1983), Reenkola (2014).

Lewisin (2007) muotoilun vastaisesti häpeä on nähty myös kehityksellisesti varhaisena tunteena, joka ei edellytä vielä kykyä itsetietoisuuteen (Seidler, 2000; Kotkavirta, 2016; Sartre, 1943, s. 221 – 222, 288-289, 260). Häpeän affekti edellyttää kykyä tehdä erotteluita itsen ja toisen välillä (vrt. Broucek, 1991; Tomkins, 1963), mutta lapsi ei ennen toista ikävuotta ole vielä tietoinen niistä, vaikka onkin kokenut niitä (se-tunteet ja minä tietoiset tunteet, vrt. Seidler, 2012). Vierastamisen tunne näyttäytyy tässäkin käänteentekevässä kehitysaskeleena: ”Kun hän alkaa vierastaa kohdatessaan tuntemattoman, kääntyy pois päin, kipittää ehkä äidin suojiin, ja katsoo sitten taas vierasta, hän vertaa omaa sisäistä tunnetta havaintoon. Tässä ’se-tunne’ alkaa muuttua ’minä-tunteeksi’, toisin sanoen alkaa olla tietoinen sekä häpeää aiheuttavasta kohteesta että itsestään häpeävänä subjektina“ (Kotkavirta, 2016, s. 12). Vastavuoroisten suhteiden sisäistyminen näissä varhaisissa kokemuksissa myöhemmän itsen reflektiivisiksi suhteiksi linkittyvät varhaisen nähdyksi tulemisen ja kohtaamisen kokemuksiin tai niiden puutteisiin. Sartre (1943) korostaa

toisen katseen objektivoivaa merkitystä itselle häpeässä, mutta ei tavoita katseen vastavuoroisen luonteen merkitystä (Seidler, 2000, s. 36). Tätä psykoanalyttistä argumentaatiota seuraten Kotkavirta (2016) näkee häpeän merkityksen tunteena, joka säätelee varhaista vuorovaikutusta äidin ja lapsen välillä, ja tuo esiin siihen kohdistuvia uhkia. Häpeä itsetietoisena tunteena näyttäytyy kehityksellisesti myöhäisempänä ilmiönä, joka rakentuu tämän varhaisemman muotoilun varaan ja varassa.

1.1.2 Häpeä vuorovaikutuksellisenä ilmiönä

Kehityksellisesti häpeän varhaista alkuperää korostavat psykoanalyttikot hahmottavat häpeän tapahtuvan dyadisessa suhteessa toiseen. Häpeä kokemukseen liitetään keskeisesti a) havaittuna olemisen vastavuoroisuuden tavoittelun yhteydessä b) itsen kokeminen kelpaamattomaksi edellä sanotuissa tilanteissa c) kääntyminen itseä ja häpeään liittyvää toista tai toisia vastaan. (Ikonen & Reckhardt, 1994, s. 133) Häpeä nähdään tässä eräänlaisena yhteyden katkoksenä odotetussa vastavuoroisuudessa, missä vauvan odotus toisen vastauksesta ja toisen vastaus eivät kohta. Kehityksellisesti tämä muotoilu edellyttää Kleinin (1952) depressiivisen position tai Winnicottin 'stage of concern' vaiheen olemassa oloa (Winnicott, 1974).

Kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta häpeää on kuvattu samansuuntaisesti 'kiintymyssuhdetta säätelevänä' tunteena (Shore, 2004; Siegel, 2015), missä lapsi kokee häpeää epäonnistuessaan virittämään odottamaansa positiivista tunnesuhdetta äidissä ja siten korjaamaan toimintaansa säilyttääkseen kiintymyssuhteen äitiin. Prototyypistä häpeää Schore kuvaa heräävän tilanteessa, missä orastava itse (vrt. Stern, 1983) kiihtyneessä grandioottisessa ja narsistisesti latautuneessa tilassa lähestyy toista. Huolimatta innostuneesta odotuksesta yhteisesti jaetusta affektista hoitajan kanssa, lapsi äkillisesti kokee yhteyden katkeamisen (engl. misattunement). Tämä laukaisee 'shokin kaltaisen' narsistisen affektin tyhjentymisen. Schore kuvaa muutosta äidin ja lapsen välisessä suhteessa toisena ikävuotena, missä kysymykset mm. siisteydestä ja tahtojen sovittamisesta tulevat vuorovaikutukseen. Siinä, missä aiemmin 8-14 kk ikäisenä kaikki, mitä lapsi teki, oli 'ihanaa ja hienoa', saattaa lapsi ihmetellä, miksi se, aiemmin hyväntuulisuutta herättänyt ele, saakin nyt paheksuntaa ilmaisevan vasteensa äidin kasvoilla. Schore kuvaa sisäistyneen

häpeän tunteiden säätelyn merkitystä uuden lähentymisvaiheen ratkaisun kannalta sekä ego-ideaalin muodostumisen osalta. Tässä harjoitteluvaiheessa preverbaalisen taaperon kokema häpeä, ja tämä erityinen objektisuhde sekä sen sisäistäminen muodostaa Schorelle (1991; 2004) häpeän perustyyppiin. (vrt. Reenkola, 2014; Kotkavirta, 2016; Tiedeman, 2010, s. 38).

Häpeää on myös tarkasteltu relationaalisessa viitekehyksessä (Benjamin, 2009; 2004). Winnicottin (1974) varhaisen vuorovaikutuksen tutkimuksen kautta subjekti on alettu nähdä jonain alusta asti suhdematriisissa muotoutuvana ja siten intersubjektiivisuuden edeltävän subjektiivisuuden kehittymistä. Subjektiutta organisoiva ydin olikin 'in between' (Winnicott, 1974), äidin ja lapsen muodostaman yksikön vuorovaikutuksessa. Varhaisessa vuorovaikutuksessa äidin 'holding' mahdollistaa lapsen olemisen jatkuvuuden tunteen, missä 'holdingin' pettämisen uhkana on tuhoutumisen kauhu – ei vielä häpeä. Kehityksellisen interpersoonallisen neurobiologian (Siegel, 2015) osalta häpeäkokemusta onkin kuvattu samansuuntaisesti affektiivisena vuorovaikutushäiriönä, missä vauva hakee ja on riippuvainen affektiivisesta vuorovaikutuksesta jossa tulee kohdatuksi ja sitä kautta oppii tunnistamaan ja säätämään tunteitaan. ((affective attunement (Schore, 2004); tracking, alignment, resonance (Siegel, 2015, s.313)). Äidin silmät ja katse muodostavat peilin, missä lapsi hakee toisen katsetta ja katsoo itseään sen kautta. Nähdynsi tulemisen puute sitoo häpeän narsismin ongelmaan, missä oma nähdynsi tuleminen ja arvo on riippuvaista toisesta ja minkä kautta vastavuoroiset suhteet tai niiden häiriytymiset alkavat sisäistyä osaksi itseä (Kotkavirta, 2016). 'Not connecting with a child's active bid for attunement leads to shame.' (Siegel, 2015, s. 312)

1.1.3 Häpeä intrapsyykkisenä konfliktina

Kehityksellisesti myöhemmän häpeän hahmottaminen nojautuu intrapsyykkiseen konfliktimalliin. Sen valossa häpeä kuvataan suhteessa kehittyvään itsetietoisuuteen, reflektiokykyyn ja vuorovaikutussuhteiden sisäistymiseen omaa toimintaa ohjaavina sisäisinä psyykkisinä rakenteina. Konfliktimallin mukaan häpeä syntyy intrapsyykkisestä konfliktista sisäistyneiden psyykkisten rakenteiden, egon ja minä-ihanteen välillä (Reenkola, 2014; Chasseguet-Smirgel, 1984). Intrapsyykkisessä konfliktimallissa häpeäkokemusta voidaan kuvata asetelmalla, missä kokeva

itse on heikko, likainen ja arvoton, ja tätä arvioiva puoli katsoo alas halveksuen. Wurmser (1983) hahmottaakin häpeän superegoaffektina, painottaen siihen liittyvää negatiivista itsearviointia (vrt. Seidler, 2000; Kotkavirta, 2016).

Wurmserille (1983) häpeän muodot jäsentyvät niiden suhteesta *aikaan*: häpeähdistus ennakoi jotain tapahtuvaksi, varsinainen häpeä reaktiona johonkin, mitä on jo tapahtunut, ja häpeäasenne pääasiallisesti yrityksenä välttää 'nämä kaksi muuta.' (1981, s. 49) Häpeän herättää uhka tulla havaituksi heikkona tai torjutuksi tuleminen ja naurettavaksi tekeminen. Wurmserille häpeä jäsentyy superegoaffektina, missä vuorovaikutuksellisen näyttämön 'häpäisty – häpäisijä joka katsoo toista, tehden toisen naurettavaksi' sisäistyminen intrapsyykkiseksi ihmisen sisäiseksi suhtautumiseksi suhteessa itseensä.

Subjekti-objekti erottelussa jälkimmäiseen Wurmser (1983) liittää 'katsomisen', 'naurettavaksi tekemisen' sekä myös sisäiset standardit (vrt. Sandler ym. 1963), joka sisäistyy osaksi superegoa. Aiemmin Sandler ym. (1963) ovat ehdottaneet, että häpeä affektina herää yksilön *havaitessa itsensä* (tai uskoo muiden havaitsevan hänet) epäonnistuneen elämään *omien standardiensa mukaisesti mitkä hän itse hyväksyy*, kun taas syyllisyys puolestaan herää hänen epäonnistuessa elämään sisäisten introjektien sanelemien ideaalien mukaisesti. Häpeää voisi kuvata sanoilla: "En voi nähdä itseäni sellaisena kuin haluan nähdä tai haluan muiden näkevän minut." Ja syyllisyyttä puolestaan "En todella halua olla mitä minun pitäisi olla."

"Häpeän itseäni toisen edessä" tiivistää triadisessa muotoilussaan, miten häpeä kokemukseen sisältyy aina minä ja toinen sekä näiden vastavuoroisuutta sävyttävä tunnesuhde – oli tuo toinen ulkoinen tai intrapsyykkisesti koettu sisäistetty toinen. (Sartre, 1943; Seidler, 2000; Kotkavirta, 2016) 'Edessä' tavoittaa Kotkavirran (2016) mukaan, mikä ratkaiseva merkitys on toisen katseella ja omilla kasvoilla häpeä kokemuksessa. Tässä häpeä näyttäytyy 'leikkaavana tunteena', missä se asettuu suojelemaan ja ylläpitämään yksityisen ja julkisen rajaa.

1.1.4 Sosiaalinen häpeä

Häpeä itsetietoisena tunteena linkittää häpeän ilmiön ymmärtämisen tiiviisti kysymykseen siitä, miten ymmärrämme itseyden (eng. self). Goffmanin (1967) analyysissä painotetaan itsekokemuksen hetkellistä ja situationaalista luonnetta, missä reaalin sosiaalinen vuorovaikutus nähdään vastavuoroisesti luovan ja ylläpitävän itsekokemusta. Edellä jäsenneyissä psykoanalyttisissä näkemyksissä painotetaan pääosin itseyden kehityshistoriallisesti rakentunutta ja suhteellisen vakaata intrapsyykkistä rakennetta, kun taas Goffmanille sosiaalisesta prosessista rakentunut itseys on aina liikkeessä, riippuvainen sosiaalisesta tunnistamisesta tai tunnistamattomuudesta – ’se on on kallis omaisuus, joka vaatii alati valppautta’; ’Goffmanilainen subjekti ei ole koskaan turvassa kohtaamisessa.’ (Peräkylä, 2015; Rawls, 1987, s. 140) Tämä goffmanilaisen subjektin hetkellinen hauraus ja riippuvuus sosiaalisesta tunnistamisesta on jotain, mikä erottaa sen käsitellyistä psykoanalyttisistä näkökulmista.

Arkikielessä häpeä liitetään usein kasvojen menetykseen. Goffmanille ’kasvoilla’ viitataan siihen positiiviseen sosiaaliseen arvoon, minkä henkilö vaatii itselleen vuorovaikutuksessa ja minkä muut vahvistavat (1955). Vuorovaikutuksessa goffmanilainen subjekti ei ole huolissaan omista kasvoistaan vaan myös vuorovaikutuksessa olevan toisen kasvoista (Peräkylä, 2015, s. 16):

”Toistuvasti ja automaattisesti kysyen itseltään, ’Jos toimin tai en toimi tällä tavoin, menetänpö minä tai toiset kasvonsa?’ ja näin hän päättää jokaisessa hetkessä, tietoisesti tai tiedostamattomasti, kuinka käyttäytyä.” (Goffman, 1955, s. 36; Peräkylä, 2015, s.16). Tämä Goffmanin kuvaama itsen eksistentiaalinen riippuvuus sosiaalisesta vuorovaikutuksesta asettaa perustavanlaatuisia rajoituksia sosiaaliselle vuorovaikutukselle, missä pyrkimys itseyyteen ja sen ylläpitämiseen asettuu vuorovaikutuksen maailmaan.

Omat kasvot ovat tässä luennassa riippuvaisia toisten todellisesta tunnistamisesta ja tunnustamisesta. Kasvojen menetys – ja häpeä - goffmanilaisessa luennassa viittaa kohtaamiseen toisen tai toisten kanssa, joka ei ylläpidä sitä kuvaa itsestä, mitä henkilö itse haluaisi esittää ja mihin hän on kiinnittynyt. (Peräkylä, 2015, s. 23) Osallistuminen kasvotyöskentelyyn voi asemoitua liian uhkaavana, siihen liittyvän haavoittuvuuden ja epävarmuuden takia: on hyväksyttävä, että oma kuvasi itsestäsi on toisen käsissä – samoin kuin toisten minäkuvat ovat sinun käsissäsi (Peräkylä, 2015, s. 24) Goffmanin jäsenney jättää kuitenkin tilaa kritiikille edellä

kuvattujen psykoanalyttisten näkemysten osalta jättäessään huomiotta kasvojen historiallisuuden, sillä juuri kohtaamisten historiallisuus ja yksilölliset kyvyt saattavat määrittää kykyä osallistua kasvotyöskentelyyn (Peräkylä, 2015, s.24; ks. Peräkylä, 2015, s.23).

1.1.5 Yhteenveto häpeätutkimuksen kentästä

Tiivistäen voidaan häpeätutkimuksen kenttää kuvata, että 'puutemallissa' häpeä nähdään häiriönä varhaisessa vastavuoroisuudessa missä nähdyksi ja arvokkaana kohdatuksi tulemisen tarve on keskeistä niin itsen kuin sen halujen näkökulmasta. Estymiset tässä häiritsevät alkavaa vastavuoroisuuden sisäistymistä ja omien rajojen ja tunteiden jäsentämistä ja säätelyä. Konfliktimallissa häpeä nähdään intrapsyykkisenä konfliktina suhteessa sisäistettyihin minäihanteisiin, missä häpeä herää epäonnistuessamme elämään omien hyväksymiemme ihanteidemme mukaisesti. Puute- ja konfliktimalleja ei tule jäsentää toisiaan poissulkevin vaan komplementaarina samanaikaisesti läsnä olevina kaikissa ihmisissä (ks. Wurmser, 1983, s. 5; Killigmo, 1989). Sosiaalisen häpeän osalta painotettiin itseyden sosiaalista rakentumista, missä omien kasvojen ylläpito tai menetys nähtiin riippuvaisena toisten kohtaavista tai kohtaamattomista vuorovaikutuksellisista teoista tietyssä tilanteessa. Suotuisassa kehityskulussa häpeä auttaa meitä säätelämään psyykkistä integriteettiämme itsellemme vierailta ulkoisilta vaikutteilta ja toimimaan 'sisäisenä kompassina' itselle aitojen elämänyritysten ja valintojen mittapuuna.

2. Tutkimuskysymykset

1. Miten voimme argumentoida potilaan ilmaisun sisältävän häpeää ja millä keinoin voimme jäljittää tämän potilaan kerronnasta psykoterapiassa?
2. Miten häpeä tavoitetuissa hetkissä näyttäytyy potilaan kokemuksessa ja miten se selventyy ja kehittyy tai on selventymättä ja kehittymättä psykoterapian kuluessa?

3. Aineisto ja menetelmät

3.1 Aineisto

Tutkimusaineisto koostuu Jyväskylän yliopiston Psykoterapian opetus- ja tutkimusklinikan yhdestä kokonaisesta videoidusta psykoterapiasta (32 sessiota) sekä näistä tallenteista tehtyihin litteraatioihin. Tämä Hannaksi nimetty tapaus muodostaa intensiivisen tapaustutkimuksen, jota aiemmin on analysoitu mm. tunteiden käsittelyn (Keto, 2010) ja terapeuttisen vuorovaikutuksen (Hartikainen, 2013) näkökulmista, joissa molemmissa on kuvattu Hannan elämänhistoriaa ja terapian yleistä kulkua. Hanna on keski-ikäinen nainen, joka on hakeutunut psykoterapiaan ahmimisoireiden takia ja oman voinnin heikkenemisen vuoksi traumaattisten elämäntapahtumien vuoksi. Terapiassa keskeisenä tunteisiin liittyvinä teemoina Keto (2010) on jäsentänyt emotionaalisen, turtumuksen ja häpeän. Kedon (2010) mukaan terapia eteni vaiheittain, missä vasta riittävästi käsiteltyä emotionaalista turtumusta ja syyllisyyttä tuli häpeän tunteiden käsittely mahdolliseksi. Toinen keskeinen (Keto, 2010) löydös oli, että usein vaikean asian käsittelyä seurasi tauko siitä puhumisesta terapiassa minkä jälkeen potilas ilmaisi suhteensa aiemmin käsiteltyyn muuttuneen paremmaksi.

3.2 Assimilaatiomalli

Assimilaatiomallin (Assimilation of Problematic Experiences Scale, jatkossa APES) (Stiles ym. 1990, 1991, 2004; Stiles, 2001, 2003, 2005) mukaan potilaan suhde ongelmalliseen kokemukseensa muuntuu ja kehittyy seuraten kahdeksanportaista kehityspolkua (taulukko 1, s. 14). Asiakkaan suhde ongelmalliseen kokemukseen, minkä takia on hakeutunut hoitoon, voi vastata mitä tahansa APES:n tasoa. Assimilaatiolla tarkoitetaan prosessia, jonka kautta potilaan toistuva potilaan oman havainnoinnin tai kokemuksen ulottumattomissa oleva ongelmallinen kokemus tulee terapeuttiseen vuorovaikutukseen ja yhteishavaintoon tullakseen vähitellen integroiduksi potilaan toiminnaksi (Stiles ym. 1990; 1992). APES:n tasot kuvaavat eräänlaisia ankkuripisteitä jatkumolla alkaen pois suljetusta ja päättyen ongelman ratkaisuun ja integraatioon.

(Leiman & Stiles, 2001) Mikä tahansa muutos APES-tasoilla katsotaan muutokseksi.

Assimilaatioanalyysi on kehityshistoriansa aikana tullut uudelleen tulkituksi eri näkökulmista. Stilesin alkuperäinen muotoilu (Stiles ym. 1990) hahmotti muutoksen ongelmallisten kokemusten assimilaationa rikastuneisiin ja integroituneempiin malleihin. Historiallisen taustan tälle perusti Jean Piaget'n työ ajattelun kehittymisen eri vaiheista. (Stiles, ym. 1990) Myöhemmin *äänien* -mallissa (Honos-Webb & Stiles, 1998; Honos-Webb ym., 1999; Honos-Webb ym., 2003; Stiles, 2011) korostettiin agenttisuuden osuutta ongelmallisissa kokemuksissa, missä torjutut tai dissosioidut äänet etsivät tunnustamista ja pääsyä asiakaahan vallitsevan kokemuksen muodostavaan äänen yhteisöön ("community of voices"). Assimilaation ajateltiin tapahtuvan integroimalla nämä ongelmalliset äänet rakentamalla sisäisiä merkityssilloja niiden välillä. Williams, Stiles, ja Shapiro (1999) puolestaan jäsensivät assimilaation eri muistisysteemien välillä (esim. ongelmallisen kokemuksen siirtyminen proseduraalisesta muistista episodiseen muistiin). Stiles ja Leiman (2001) kiinnittävät huomiota, miten nämä kaikki pyrkivät lähestymään muutosta kehityksellisestä näkökulmasta missä ongelmallinen kokemus läpikäy useita muodonmuutoksia.

Assimilaatiomallia on käytetty niin tuloksellisuus- kuin prosessitutkimuksen välineenä (Tikkanen, 2015; Brinegar, Salvi, & Stiles, 2008; Honos-Webb & Stiles, 1998; Stiles ym., 1990; Stiles, 2011; vrt. Llewelyn & Hardy, 2001). Psykoterapiatutkimuksessa kokonaisuutensa arviointi on hankalaa tai lähes mahdotonta, mutta osamuutoksia tutkimalla voidaan lähestyä muutostapahtumaa ja saavutetun muutoksen vakiinnuttamista. Assimilaatioanalyysin avulla on kyetty yksilötasolla osoittamaan psykoterapeuttisen muutoksen aste sekä kuvaamaan tuon muutoksen mahdollistaneet kehitykselliset askeleet (Brinegar, Greenberg, Salvi, & Stiles, 2006; Brinegar, Salvi & Stiles, 2008; Detert ym., 2006; Leiman & Stiles, 2001; Osatuke, Humphreys, Glick, Graff-Reed, McKenzie Mack, & Stiles, 2005; Osatuke ym., 2007; Rudkin ym., 2007; Stiles ym., 2006; Varvin & Stiles, 1999).

Taulukko 1. Ongelmallisten kokemusten assimilaation vaiheet
(Assimilation of Problematic Experiences Scale: APES; Honos-Webb ym. 2003)
0. <i>Torjunta</i> . Sisältö on muotoutumaton, asiakas ei tiedosta ongelmallista kokemustaan. Tunnetila on neutraali, mikä on seurausta onnistuneesta torjunnasta.
1. <i>Ei-toivotut ajatukset</i> . Asiakas ei mielellään puhu ongelmasta. Ongelmallinen ääni nousee esiin terapeutin puhutellessa sitä tai ulkoisten olosuhteiden vuoksi. Asiakas yrittää vaientaa tai torjua äänen. Tunnetila on negatiivinen, mutta tunteiden yhteys kokemuksen sisältöön on epäselvä.
2. <i>Orastava tietoisuus</i> . Asiakas on tietoinen ongelmallisesta kokemuksesta, mutta ei osaa muotoilla ongelmaa tarkasti. Ongelmallinen ääni nousee tietoisuuteen. Ongelmallisen kokemuksen ajattelemisen aiheuttaa voimakasta psykologista kipua ja paniikin tunnetta.
3. Ongelman määrittäminen: Asiakas kykenee muotoilemaan ongelman sanallisesti. Dominoiva ja ongelmallinen ääni ovat eriytyneet ja ne voivat puhua toisistaan. Tunnetila on kielteinen, mutta hallittava.
4. Ymmärrys: Ongelmallinen kokemus on muotoiltu ja ymmärretty jollakin tavalla. Äänen välille on muodostunut ymmärrys – merkityssilta. Tunnetila voi olla sekava, sekä myönteisiä (uteliaisuus, into) että kielteisiä (pelko) voi esiintyä.
5. Läpityöskentely: Ymmärrystä käytetään ongelman työstämiseen, asiakas kuvaa vaihtoehtojen pohdintaa tai kokeilevia toimintatapoja. Tunnesävy on positiivinen, optimistinen.
6. <i>Ongelman ratkaisu</i> . Asiakas saavuttaa ratkaisun tiettyyn ongelmaansa. Tunnesävy on positiivinen, tyytyväinen ja ylpeä onnistumisestaan. Ongelman väistyessä tunnetila tulee neutraalimmaksi.
7. <i>Hallinta</i> . Asiakas onnistuneesti käyttää ratkaisua uusissa tilanteissa, mikä tapahtuu pääosin jo automaattisesti. Tunnetila on neutraali.

Onnistuneissa psykoterapioissa muutos ongelmalliseen kokemukseen ei kuitenkaan rakennu lineaarisesti assimilaation portaita pitkin, vaan muodostaa pikemminkin sahaavan ajallisen kuvion. (Gabalda, 2006; Osatuke ym., 2005; Stiles, 2005; Stiles, Shapiro, Harper & Morrison, 1995) Epäonnistuneissa tai heikon tuloksen psykoterapioissa ongelmallista kokemusta ei kyetä integroimaan ja suhde siihen muuntuu torjuvaksi, ohitetuksi tai vääristyneeksi (Webb ym., 1998)

tai terapeutin auttavat interventiot eivät tapahdu potilaan lähikehityksen vyöhykkeellä (Stiles, Galbalda & Riberiro, 2016).

Assimilaatioanalyysi lähestymistapana pitää samanaikaisesti mielessään sekä potilaan subjektiivista kokemusta, että tutkijalähtöistä kysymyksenasettelua tutkimuksen tavoitteista. Ongelmallisten kokemusten identifiointi, luokittelu ja kuvaaminen on kuvattu aiemmin (Leiman & Stiles, 2001; Stiles & Angus, 1992). Potilaan ilmaisusta poimitaan vinjettejä sellaiselta tasolta ongelmalliseen kokemukseen, mikä on selvästi artikuloitu 'ongelman muotoilu' tai 'ymmärrys' (APES-tasot 3 ja 4). Tämän jälkeen selvästi artikuloidun ongelmallisen kokemuksen avulla voidaan jälkikätesesti selvittää, olisiko tuo ongelmallinen kokemus läsnä aineistossa aiemmin vähemmän selvästi artikuloidussa muodossa, sekä mahdollisesti myöhemmistä käynneistä kuinka läpityöskentely ja integraatio onnistui. Ongelmallinen kokemus määritellään aina käyttäen asiakkaan ilmaisua ja tämä määritelmä toimisi perustana havainnoitsijan näkökulmalle. Psykoterapeuttinen muutos kuvataan siten läpi terapian aina asiakkaan sisäisestä näkökulmasta, miten muutos suhteessa ongelmalliseen kokemukseen selventyy terapian kuluessa osana kehitystapahtumaa.

3.3 Dialoginen sekvenssianalyysi

Dialoginen sekvenssianalyysi on laadullisen psykoterapiatutkimuksen mikroanalyttinen menetelmä ilmaisun analysointiin. (Leiman, 2004; 2012) Alun perin DSA kehitettiin auttamaan psykoterapeutteja silloittamaan, miten potilaan sisäinen kokemus välittyy hänen ilmaisussaan. Voidakseen rakentaa käsitteellistyksiä sisäistyneistä toimintatavoista ja kokemuksista, tarvitaan käsitteitä jotka aukaisevat toimintaketjujen struktuurin ja ne intrapsyykkiset kuviot jotka välittävät niitä. (Leiman, 2002) Dialogisen sekvenssianalyysin historiasta, kehityksestä sekä käsitteellisistä välineistä on kirjoitettu kattavasti muualla (Leiman, 2002; 2004; 2012; Tikkanen, 2015).

Dialogista sekvenssianalyysiä on jo aiemmin käytetty yhdessä assimilaatioanalyysin rinnalla mikroanalyttisenä menetelmänä (Leiman & Stiles, 2001; Tikkanen, 2015; Tikkanen, Stiles &

Leiman, 2012). Dialogisen sekvenssianalyysin käytön strategioita on (Leiman, 2002, 2004; 2012; Leiman & Stiles, 2001) kuvattu seuraavasti.

Alussa DSA lähtee liikkeelle ulkopuolisen havainnoitsijan näkökulmasta. Ongelmallisia kokemuksia jäljitetään ensimmäisestä kohtaamisesta, tapaamisesta potilaan ja psykoterapeutin välillä. Tästä pyritään luomaan teoriaperusteisia hypoteeseja siitä, millainen ongelmallinen kokemus on luonteeltaan ja millaisia sisältöjä siihen kuuluu. Näitä alussa muodostettuja hypoteeseja voidaan verrata ja seurata suhteessa potilaan aukeavaan ja kehittyvään ymmärryksen terapiassa, ja siten arvioida niiden osuvuutta.

Dialogisen sekvenssianalyysin analyysinyksikkö on semioottinen positio (Leiman, 2016). Psykkinen toiminta, kuten kaikki ihmisen toiminta, hahmotetaan DSA:ssa kohteellisena. Toimijan ja kohteen yhteys on vastavuoroista, ja se määrittää toimijan suhteen kohteeseen. Analyysin yksikkönä semioottinen positio voidaan tiivistää muotoiluksi viittauskohde ja suhde kohteeseen. Analyysin tavoitteena on tunnistaa ihmisen toiminnassa toistuvia positioita. Ilmaisun on myös toimintaa. Ilmaisun kohteita nimitetään analyysissä viittauskohteiksi. Ilmaisun on sikäli erityistä toimintaa, että sillä on samanaikaisesti kaksi kohdetta – viittauskohde ja ilmaisun vastaanottaja. Ilmaistessaan itseään ihminen suhtautuu viittauskohteeseen sen mukaan, kuinka hän ennakoivasti vastaanottajan suhtautumista – ja toisaalta vastaanottaja säätelee ennakoivasti myös viittauskohteen valintaa. Tämä vaikuttaa semioottisen position vivahteisiin ja dynamiikkaan. Kenelle puhuu on yhteydessä siihen, mistä voi puhua ja päinvastoin. (Leiman, 2016) Määrittämällä semioottisen position laadun artikuloimme, kuinka toimija suhtautuu puheensa viittauskohteeseen ja vastaanottajaan.

Tutkimuskäytössä DSA tapahtuu datasessioryhmässä. (Tikkanen, 2015, s. 18) Tutkimusryhmä koostuu klinikoista ja tutkijoista, jotka ovat perehtyneet DSA:n käsitteisiin. Tämä edellyttää toiminnan teorian (Vygotsky, 1978), Bahtinin ilmaisuteorian (Bahtin, 1984, 1991) ja semiotiikan kentän tuntemista.

DSA analyysin vaiheet voidaan kuvata seuraavasti: Ensimmäisessä vaiheessa tutkijan tulee tutustua ääninauhoihin ja niiden litterointeihin. (vrt. immersion into data, McLeod, 2001) Tutkimuskysymys määrittelee, mitkä temaattiset kokonaisuudet valitaan aineistosta näiden kokonaisuuksien tarkempaa mikroanalyyttistä tarkastelua varten. Analyysi alkaa tunnistamalla

ilmaisun *viittauskohteet*. Tätä seuraa *vastavuoroisten asetelmien* etsiminen ja löytäminen materiaalista. Kohteellisen toiminnan teorian mukaan toimijan ja kohteen välinen yhteys on vastavuoroinen. Siksi puhujan suhdetta puheen viittauskohteeseen tarkastellaan kahdesta näkökulmasta. Puhujan *positiolla* tarkoitetaan asemaa, josta käsin hän tarkastelee kohdetta. Kohde ilmenee toimijalle hänen positiostaan tietyssä näkökulmassa. Tätä kutsutaan kohteen vastapositioksi toimijaan nähden. Yksittäisistä (toimijan ja kohteen välisistä) asetelmista analyysi etenee *dialogisten sekvenssien* tunnistamiseen. Toistuvissa toimintatavoissa asetelmat seuraavat toisiaan säännönmukaisesti. (Leiman, 2012; Tikkanen, 2015)

Yksittäisten asetelmien tunnistaminen osoittaa usein samankaltaisuuksia. Puheen viittauskohteissa voi esiintyä vaihtelua, mutta puhujan suhtautuminen on samankaltaista. Toistuvat asetelmat antavat usein mahdollisuuden tunnistaa *dialogisia sekvenssejä*. (Leiman, 2016) Materiaalin analyysissä kiinnitetään huomiota siihen *mistä* toimija puhuu (*viittauskohde*) sekä siihen *miten* hän puhuu (*suhde kohteeseen*). Jälkimmäisessä ihminen ei voi välttyä intonaation, sävyjen ja rytmien kautta paljastamasta, miltä jokin kohde hänestä tuntuu ja millä tavalla hän asennoituu tuohon kohteeseen. Nämä ilmaisun ekpressiiviset laadut auttavat osoittamaan asennoitumisen laatua ja sävyä, toistuvaa samastumista tiettyyn positioon tai vähitellen kehittyvää reflektiivistä suhdetta toistuvaan asetelmaan. Puheen vastaanottajan välittävä vaikutus ilmenee ennen muuta puheen prosodiassa. Merkkien kudelmina koetut kohteet ja suhteet kohteeseen eivät ole yksiselitteisiä. Bahtinia mukaillen ”Sana on loputon.”

Ilmaisun vivahteikkuus ja kerroksellisuus edellyttävät ryhmässä tapahtuvaa analyysia. Tehtävänä on siis tunnistaa kohteita ja ilmaisijan suhdetta kohteisiin (semioottisia positioita). Ryhmän jäsenet resonoivat jonkin verran eri tavoin näihin positioihin, sillä ne kätkeytyvät ilmaisun prosodiaan, sanavalintoihin ja viittauskohteita luonnehtivien lauseiden konstruktion. Datasessioryhmä rakentaa alustavan formuloinnin toistuvista asetelmista ja sekvensseistä konsensus -perusteisesti. Tutkimuskysymyksen määrittelemällä tavalla ryhmä valitsee materiaalista parhaiten analyysin perusteella kuvaavat vinjetit lopullista kirjallista työtä varten (Tikkanen, 2015, s. 18).

3.3 Tutkimuksen kulku ja aineiston analyysi

Ensimmäiseksi katsoin ensimmäistä käyntiä, jonka perusteella muodostin alustavan tapausformuloinnin. Toiseksi, luin ja katsoin koko psykoterapian istunnot pyrkimyksenä muodostaa yleiskäsitys Hannan tarinasta ja miten häpeä näyttäytyy terapian aikana. Nämä kirjoitin tietokoneella muistiinpanoiksi salasanalla salattuun word-tiedostoon muistitikulle – ja tuhosin ne aineiston analyysin valmistuttua.

Kolmanneksi, käytin aineiston analyysin lähtökohtana aikaisempien tutkimusten (Hartikainen, 2013; Keto, 2010) esiin nostamia merkityksellisiä kohtia Hannan psykoterapiassa, joita aiemmin oltiin lähestytty tematisoivasta (Keto, 2010) tai vuorovaikutuksen (Hartikainen, 2013) näkökulmasta. Hartikainen (2013) osoitti, miten ensimmäisen kerran Hannan terapiassa terapeutin yhteistyösuhteen katkokset ilmentyivät ja tulivat käsittelyn piiriin käynneillä 7-9. Alustavan tapausformuloinnin valossa nämä käynnit 7-9 näyttäytyivät erityisen valaisevilta Hannan häpeäkokemuksen kannalta.

Neljänneksi kuvasin, miten häpeä näyttäytyy käynneillä 7-9 sekä kuinka näiden käyntien aikana Hannan suhde siihen mikä herättää häpeää muuntuu heikosti formuloidusta ja epämääräisestä tietoisuudesta (APES 2) käynti 9 kohti integroituneempaa ymmärrystä, oivallusta häpeää herättäneestä kohteesta (taso 4) ja lopulta ongelmallisen kokemuksen läpityöskentelyä ja integraatiota asiakkaan 'äänten yhteisöön' (APES 5-6). Esitystavan osalta pyrin alaotsikoittain jaottelemaan, APES-luokituksiin perustuen, muuntuneen suhteen häpeää herättävään kokemukseen ja miten se kehittyi terapian aikana. Aineiston analyysissä näiden käyntien 7 – 9 käsittely eteni kronologisesti, missä luin ensin koko tunnin ja sen jälkeen poimin merkityksellisiä kohtia tarkempaa mikroanalyysiä varten. Kaikkien käyntien 7- 9 analyysin jälkeen tuli mahdolliseksi palata uudestaan materiaaliin ja pyrkiä pysähtymään tämän ymmärryksen (APES 4) auttamana jäljittämään aiemmilta käynneiltä Hannan ongelmallisen kokemuksen ilmaisua alemmilta APES-tasoilta ja sen kehitystä assimilaatiomallin ohjeistuksen mukaisesti (Leiman & Stiles, 2001).

Viidenneksi, DSA-datasessioihin tutkijana toin valitsemani aineiston (ensimmäinen käynti, käynnit 7-9) kokonaisuudessaan datasessioryhmään yhdessä tutkittavaksi. Datasessioon pyrin

valitsemaan käsitellyn aiheen perusteella merkityksellisiä kohtia tarkempaan analyysiin, mutta koko aineisto oli ryhmän käytettävissä. Keskustelu datasessioryhmässä toi hienovaraisia puolia materiaalista esiin sekä mahdollisti muiden esiin nostamien kohtien ottamisen lähempään mikroanalyyttiseen tarkasteluun. Aineistosta nostetut esimerkit perustuvat ryhmässä muodostettuun konsensukseen, mitkä kohdat parhaiten edustavat kohdallista tutkimuskysymystä tai tapausta.

Kuudenneksi, assimilaatiovaiheiden nimeäminen toteutui assimilaatiomallin ohjeistuksen (esim. Stiles & Leiman, 2001) mukaisesti konsensusperusteisesti DSA-datasessioryhmässä.

3. Tulokset

Seuraavaksi tulososiossa käsittelen ensin psykoterapian aloitusta, ensimmäistä käyntiä ja siitä muodostettua tapausformulointia. Toiseksi, Hannan häpeän tarinan kannalta keskeisen aineiston muodostavat terapiakäynnit 7-9. Aiemmissä tutkimuksissa nämä on nostettu esiin keskeisinä terapiatunteina tarkempaa mikroanalyysiä varten, liittyen erityisesti ensimmäistä kertaa esiin tuleviin terapeutin yhteistyösuhteen katkoksiin. (Hartikainen, 2013) Tarkoitukseni on käyttää näitä terapiakäyntejä näyttämönä siitä, miten Hannan häpeä näyttäytyy ja kuinka niiden aikana käsiteltyyn häpeää herättävään kohteeseen tapahtuu muutosta ja selventymistä. (Tutkimuskysymys 2)

3.1 Ensimmäinen käynti – 'Kauhun paikka'

Ensimmäisen vihjeen Hannan ongelmallisesta kokemuksesta ja suhteesta siihen voidaan havaita heti ensimmäisen tapaamisen alkuhetkillä Hannan täyttäessä psykoterapiatutkimukseen kuuluvaa lomaketta.

Vinjetti 1 (käynti 1, rivit 31 – 41, APES 1-2)

- 31 A: *Mulle on aina ollu vähän kauhun paikka olla valokuvattavana tai videoitavana mut täällä sitä ei huomaa [] et sen voi unohtaa [] mut emmä ylipäätään jos mä () tai siis tai jäykistyin niin kuin*
- 32 T: [mm] [mm]
- 33 A: *pölkky vaikka jos () mutta mä voin olla ajattelematta sitä koska se ei näy tässä huoneessa*
- 34 T: *niin*
- 35 A: *et ko ne täs mun () päivämäärä on () [mä en muista kaheskymmeneskahes]*
- 36 T: [tänään on kaheskymmenetoinen]
- 37 T: *mut se on semmonen asia johon tässä nyt varmaan tottuu sitte että ei sitä sitte () muista että ()*
- 38 A: *niin kun itse ei tarvitse niitä nähdä*
- 39 T: *niin*
- 40 A: *sillä tavalla menee () joo*
- 41 T: *okei se on semmonen johon mä laitan kanssa ootappas nyt () yhdessä sitten niinku () suostumassa tähän"*

Hanna ilmaisee psykoterapian ensiminuuteilla ennen 'varsinaisen terapian alkua' ongelmallisen kokemuksensa (vinjetti 1, rivi 31, 'mulla on aina ollu vähän kauhun paikka olla valokuvattavana...'), miltä se tuntuu ja kuinka se näkyy hänen kokemuksessaan sekä kuinka hän aikoo toimia suhteessa siihen pärjätäkseen (vinjetti 1, rivi 31-32, 'mut täällä sitä ei huomaa () et sen voi unohtaa () mut emmä ylipäätään jos mä () tai siis tai jäykistyin niin kuin..'. Tästä alun ilmaisusta ei kuitenkaan vielä voi päätellä, miten tällaisesta vuorovaikutuksellisesta suhteesta on hänelle kehittynyt 'kauhun paikka' tai tarkemmin siitä, millaisiin merkitysytteiksiin tämä Hannalle sijoittuu. Ilmaus sisältää problemaattisen suhteen kohteeseen, ts. kauhun kuvatuksi tulemisesta ja

tavan, jolla Hanna kokee voivansa suojautua kauhultaan: *'Voin olla ajattelematta sitä koska se ei näy tässä huoneessa.'* (vinjetti 1, rivi 34) Assimilaatiomallin näkökulmasta tämän voidaan ajatella kuvaavan APES tasoa 1, missä Hanna aktiivisesti eristää tai pyrkii torjumaan ongelmallisen kokemuksen tietoiseksi tulemista.

Alkutilanteessa psykoterapeutti ei tartu näihin vihjeisiin, tai seuraa mihin Hannan ilmaisut olisivat vieneet. Sanat, joilla Hanna kuvaa kuvattavana olon kokemustaan, *'jäykistyn niin kuin pölkkö'* nimeävät osuvasti sellaista lamaantumisen tunnetta mistä puuttuu liike. Terapeutin hyvää tarkoittavat ja Hannan jännitystä helpottamaan suunnatut sanat *'mut se on semmonen asia johon tässä nyt varmaan tottuu sitt että ei sitä sitte () muista että'* saattavat tässä yhteydessä toimia toisen hankalan kokemuksen ohittavana toimintana. Vuorovaikutuksellisesti suhdetta määrittävänä ne nostavat terapeutin asemaa esille, esimerkiksi vaikean teeman käsittelyn kannalta sopivan ajankohdan määrittelijänä. Tähän terapeutin tyynnyttelevään ilmaisuun Hanna tarttuu viittaamalla suojaavaan vastaustapaansa, käyttäen 'näkyvän kuvausta' ilmaisussaan *'niin kun ei niitä itse tartte nähdä'*, ja terapeutti vahvistaa myötäilemällä asian olevan *'niin'*.

Näkyväksi tulemisen ongelmallisuus tulee uudelleen Hannan ilmaisuun (vinjetti 2, rivit 84-96) tunnin alusta:

Vinjetti 2 (käynti 1, rivit 84-97, APES 2-3)

84 A: ja tota () etenkin mun on niinku hyvin hankala ilmasta mitään tunteita mitä mielessä liikkuu et niitä ei vaan ()

85 niitä ei näy vaikka ne on tietysti olemassa mä en suutu sillon jos olis aika korottaa

86 ääntään ja puuttua johonkin asiaan mm () no itkeskelly mä en oo koskaan kovin paljon mutta just

87 sellanen () ja vaikka sellanen ilosuus se on hävinny mä en esimerkiks osaa niinku enää

- 88 *nauraa ollenkaan tai ei sitä haluakaan ole () mut en mää jotenkin niinku pysty [esimerkki poistettu, rivit 89-91]*
- 92 *T: mm-m*
- 93 *A: ja jos mua suututtaa totta kai joskus tulee sellanen olo et jostain pitäis sanoo niin mä tunnen vaan*
- 94 *niinku sellanen iso paine olis sisällä joka yrittää ponnistella ulos se on sellanen ahdistava olo mä en*
- 95 *tiedä onko se niinku pelkoa lähinnä tai () tai sellasta jännittyneisyyttä mut mä en sano mitään mä*
- 96 *vain hymyilen ja olen ja et joo kaikki on oikein hyvin*
- 97 *T: mm”*

Keskeisenä hankaluutena Hanna kuvasi näkyväksi tulemisen vaikeutta, mikä tässä ilmeni sosiaalisissa tilanteissa: *'mun on vaikea ilmasta mitään tunteita mitä mielessä liikkuu et niit ei vaan () nit ei näy vaikka ne tietysti on olemassa.'* (vinjetti 2, rivi 84). Ilmaisussa käyttämämme intonaatiot, sävyt ja säestävät eleet kertovat, millainen tunnesuhde meillä on siihen mistä puhumme ja asemoivat meidät vastavuoroisesti suhteessa puhuttuun. Ilmiasuisesti Hannan ilmaisun 'raportoivuus', runsaus ja äänensävyn tietty monotonisuus, pakenee huomiota, mihin myös Hartikainen (2013) on kiinnittänyt huomiota. Hanna kertoi ilmaisunsa vaikeudesta ja tukkoisuudesta, ja tapa, miten hän siitä kertoo pitää sisällään saman etäistävän suojan. Puhuessamme sävyt kertovat, miltä jokin asia meistä tuntuu: raportoivuus estää sävyjen syntymistä ja siten piilottaa puhujan suhtautumista puhumisensa kohteisiin. Hanna kuvasi osuvasti, miten hänen suhdettaan ongelmalliseen kokemukseen sävyttää näkymisen ja ei-näkymisen jännitteinen suhde: *"niit ei vaan () niit ei näy vaikka ne tietysti on olemassa"* (vinjetti 2, rivit 84-85). Hanna kätkeytyi jättämällä oman suhtautumisensa ja tunteet ilmaisematta, ja se tuntui hänelle vain paineena.

Hanna problematisoi edellä hahmoteltua linkittämällä tunteiden ilmaisemisen vaikeuden aggression ilmaisemisen vaikeuteen. Tässä on esimerkki siitä, kuinka assimilaation taso on yhteydessä viittauskohteeseen. Puhuessaan tunteiden näkymättömyydestä Hanna on selvästi suhteessa toimintatapansa ongelmallisuuteen *' ja tota () etenkin mun on niinku hyvin hankala ilmasta mitään tunteita mitä mielessä liikkuu et niitä ei vaan () niitä ei näy vaikka ne on tietysti olemassa '* (Vinjetti 2, rivit 84-85), mitä voidaan pitää liikkumisena 2 ja 3 APES- tasojen välimaastossa, jopa lähellä 3-tasoa. Vaikka Hanna ei tuo esiin, mihin tunteiden kätkemistapa liittyy (APES 4), hän kuvaa reflektiivisesti toimintatapaansa (Vinjetti 2, rivit 94-96), johon kuvaukseen hänellä sisältyy tunteiden ja toiminnan välisen suhteen itsehavainnointia: *' sellanen iso paine olis sisällä joka yrittää ponnistella ulos se on sellanen ahdistava olo mä en tiedä onko se niinku pelkoa lähinnä tai () tai sellasta jännittyneisyyttä mut mä en sano mitään mä vain hymyilen ja olen ja et joo kaikki on oikein hyvin. '*

Tarkasteltujen vinjettien valossa muodostin tiivistetysti ensimmäisen tapaamisen perusteella alustavaa ymmärrystä viitoittavan tapausformulaation:

Hannalle näkyväksi tuleminen toisen katseen edessä muodosti uhkaavan asetelman, johon linkittyi oman elävyyden menettäminen ja lamaantumisen kokemus, 'Pölkky'. Tätä uhkaavaa suhtautumistapaa Hanna pyrki välttämään kieltämällä tai unohtamalla, millaisena hän tulisi näkyväksi toisen katseen alaisena. Hannan oli vaikea luottaa toisen hyväksyvään vastavuoroisuuteen, mikä näkyi vaikeutena ilmaista omaa mielipidettään tai tuoda vuorovaikutukseen omasta asemoitumisestaan kertovia sävyjä. Hän itse kuvasi: 'Mun on vaikea ilmaista mitään tunteita, ne ei näy vaikka kyllä niitä tietenkin on.' Oman ilmaisun estyminen linkittyi Hannalle itselleen aggression ilmaisun hankaluuteen, missä hän pyrki välttämään aiheuttamasta konfliktia vuorovaikutuksessa. Ilmaisun vastaanottaja näyttäytyi pelottavana, ahdistavana suhteessa 'pitäis jostain sanoa' jännittyneeseen Hannaan, jonka pääasiallisena keinona näissä tilanteissa oli vaieta ja/tai pyrkiä miellyttämään toista, ja tätä kautta säilyttää yhteys toiseen ja välttää konfliktitilanne alistumalla.

3.2 Hannan häpeä ja sen selventyminen terapian aikana

Seuraavassa kuvaan psykoterapiakäyntien 7-9 avulla, miten Hannan häpeä näyttäytyi psykoterapiassa ja kuinka suhde siihen, mikä herättää häpeää, selventyi terapian aikana. Esitystavallisesti olen jakanut Hanna häpeän tarinan kolmeen jaksoon, ”Paljastumisen kauhu” (7. käynti), ”Oppikouluun meneminen” (8. käynti) ja ”Hannan häpeän näkyväksi tulo” (9. käynti).

3.2.1 Näkyväksi tulemisen kauhu (7. käynti)

Hanna aloittaa 7. käynnin kertomalla edellissyksynä kylässä olleesta pariskunnasta, jonka mies oli ollut Hannan isän ’hovissa’, ryppyporukoissa. 7. käynnillä yleisenä teemana on paljastumisen kauhu, jonka viittauskohteena on isän käyttäytyminen. Hannan tavanomainen suojaava toimintatapa murtuu, ja hän tulee paljastaneeksi isänsä teot häntä kohtaan (Vinjetti 3). Ulkopuolisen (isän ryppykaveri) tekijän herättämänä Hannan ongelmallinen kokemus kuvautuu tässä APES 1.

Vinjetti 3, (käynti 7, rivit 102- 112, APES 2)

102 *A: kähisin sille Junnulle jotakuinki et joo että on on tosi hienoa että () tiedäks sä mitä tää mainio*

103 *mies teki mulle ku mä olin tota () semmonen nuori likka () enkä mä oikeestaan niinku muuta*

104 *sanonu hän () hän tuli vaan () no meni kyllä hiljaseks () ei siinä mitään () tai silleen () ei tienny enää*

105 *oikeen että () mitä mitä sanoi sit se pysähtyi kyllä siihen koko () juttu ja () ja sitte tietysti ku mä olin ()*

- 106 *sanonu sen niin se oli ihan kauheeta et mä nyt oon sanonu sillä tavalla [ja sitte]*
- 107 *T: [...miten niin] kauheeta*
- 108 *A: no eihän sellasta pitäis mennä sanomaan ensinnäkin () täytyy olla hirveen s tarkka () on on asioita*
- 109 *joista ois niinkun () parempi vaieta () öh () mieltä ainakin et kenelle sanoo ei () ei sellaselle ()*
- 110 *miehelle joka niinkun varsinainen () öö juorukello () tai [siis että] ja sit se oli niin kauhea asia*
- 111 *ylipäättään et mä sanoin ääneen tai otan puheeksi sen () sen pahan asian että () ei siitä niinkun pitäis ()*
- 112 *si siitä täytys vaieta () ja*

Hanna aloittaa kertomalla episodista minämuodossa. Terapeutin kysymyksen jälkeinen vastaus on yleistyneen toisen ääni, joka puhuu passiivirakenteiden avulla ja asettaa kiellon. Tämä johtaa välittömästi ahdistukseen, kyläläisten pahansuovasta reagoinnista salaisuuden paljastumiseen, mutta Hanna ei tavoita, mihin tämä on linkittynyttä (APES 1).

Vinjetti 4, (käynti 7, rivit 136-151, APES 1-2)

- 136 *A: () se ajatus*
- 137 *myöhemmin vastaan et jos Pentti menis ja puhuis jolleki jos se kertois () siellä tutuilla kylillä missä*
- 138 *se liikkuu missä kaikki on tuntenu isän () niin tota kertois () mitä mitä mä oon sanonut niin et sehän*
- 139 *kääntyis ainoastaan mua vastaan [et tota]*

- 140 T: [niinku millä tavalla] sä ajattelet
- 141 A: öö sillä tavalla että () hmm () että minä siinä sit loppujen lopuks olen niinkun varsinainen lunttu
- 142 että () kehtaan mustata isäni mainetta isä on maannu jo viis vuotta haudassa () ja mä rupeen
- 143 puhumaan niinku tollasia asioita sitten () öh () yks kaks että () se menis () siit tulis niinkun () minun
- 144 paha teko () mm tiedän minkälaista [porukkaa siellä kyllä on]
- 145 T: [sitte sillä perusteella] että että kuolleesta ei sais puhuu
- 146 pahaa ja
- 147 A: mm () sillä perusteella ja () ehkä sekin että () niin () pahan puhumista mustamaalausta () valetta
- 148 T: mm ny eihän se ollu valhetta
- 149 A: no eihän se ollu mut sillä tavalla ihmiset ajattelis () hyvin monet ajattelis just sillä tavalla että ()
- 150 höö () tiedän ne pienet () pienet kylät missä () kaikki tuntee toisensa ja () jossa ei paljon muuta
- 151 tehdäkään ku juorutaan ja vatkataan toisten asioita ja () äh []

Hanna kuvaa intensiivisesti, ilman vaihtoehtoisuutta ja omia uskomuksiaan kyseenalaistamatta, miten kyläläiset suhtautuvat häntä syyttäen ja isää puolustaen, juoruten ja paheksuen häntä. Terapeutin pyrkimykset avata vakuuttuneisuutta jäävät tuloksettomiksi (Vinjetti 4, rivit 139; 144,147), missä Hanna kuvaa ratkaisunsa selvität uhkaavalta ahdistukselta – pysyä erossa (Vinjetti 5, rivi 199-200, APES 1).

Vinjetti 5, (käynti 7, rivit 198-211, APES 1)

198 T: *[ooksä tekemisissä] niiden kanssa (poistettu 199-203)*

204 A: *no en oikeestaan kovinkaan paljoa () sillä tavalla että () että mä en esimerkiksi niinku kyläile*

205 *kenenkään luona sillä tavalla e tai että he eivät käy meillä mut ihmisiä joihin törmää joita () joita*

206 *tapaa aina jossakin tällaset () vanhat kylän ihmiset ja () no sitte vielä [mm]*

207 T: *[mut] silloin että tavallaan se*

208 *on myös osittain niinkun jotain sellasta () hmh () josta sä et ihan varmaan tiedä että et ne olis nyt*

209 *sanonu sulle tai näin vaan että sää vähän niinkun kuvittelet et ne ajattelee niin*

210 A: *mm () jollakin tavalla tuntemalla semmosen pikkukylän maalaisluonteen () hettä () ja tota*

3.2.2 Keskikouluun meneminen ja terapeutin tuhaudus (8.käynti)

Kahdeksannella käynnillä Hannan näkyväksi tulemisen ahdistus sijoittuu terapeutin vuorovaikutukseen. Se etenee kolmivaiheisesti. Ensin Hanna kuvaa (Vinjetti 6 ja vinjetti 7), miten serkun ymmärtävä kohtaaminen mahdollisti keskikouluun menemisen muuntamalla suhdetta häpeää herättävään kohteeseen. (APES 2-3) Toiseksi, Hannan kertoessa serkusta hänen ruumiintilansa muuntui huomiota herättävästi, mihin terapeutti kiinnitti huomiota (Vinjetti 8, APES 1-2). Näkyväksi tulemisen ahdistus virisi nyt välittömässä vuorovaikutuksessa, mikä johti kolmanteen vaiheeseen: Hanna ikään kuin sijoitti ”kyläläisten pilkan” terapeutin ”tuhaudukseen”. Edellisellä käynnillä Hanna suhtautui lähes paranoidisesti pahaa puhuviin kyläläisiin, mutta ei kyennyt tavoittamaan vielä mihin tuo liittyi (APES 2). Nyt tuo ongelmallinen kokemus selventyy tässä keskustelussa oppikouluun menosta serkun kanssa. Hannan muotoilu *’mää pelkäsin kauheesti sitä ett kun isä ryyppää kirkonkylässä ett mä joudun törmäämään siihen et.’* lähestyy APES 3-tason

muotoilua, mutta jätti häpeän tunteen vielä artikuloimatta ilmaisussa. (APES 2,5)

Vinjetti 6, (Käynti 8, rivit 244-253, APES 2-3)

- 244 A: määhän tota ()
245 mää kieltäydyin lähtemästä keskikouluun tai silleen mun neljänneltä luokalta ois pitäny
hakea
246 sinne ni mä olin ninkun ehdottomasti ett mää en sinne mene () ja tota kukaan ei ninku
ymmärtäny
247 vähääkään siitä ett no mitä ett pentu temppuilee taas ett mitähän se on nyt saanu päähänsä
ja ()
248 pitää olla jäärpäinen () ja tota eei kenelläkään ei ninku syttyny sellasta tajuntaa paitsi
mun serkulla
249 sitte joka ninku loppujen lopuks sai mut lähtemään sinne kouluun ihan vaan sillä tavalla ett
se jutteli
250 mun kanssa ja () koska se ymmärsi ninkun () kysyä sillä tavalla oikeen kysymyksen että öö
()
251 johtuuko se jostain ihmisistä joita on siellä () kirkonkylällä () missä se koulu oli ja mä
sanoin ett
252 joo () ja siitä se johtuu ja tota () ninku mää pelkäsin kauheesti sitä ett kun isä ryyppää
253 kirkonkylässä ett mä joudun törmäämään siihen ett mä () en lähde sinne kouluun ()

Hanna kuvaa yrityksensä ratkaista isän käyttäytymisen paljastumisesta tulevaa häpeän uhkaa kieltäytymällä menemästä kouluun (Vinjetti 6, APES 2-3). Hänellä ei kuitenkaan ole kertomaansa reflektiivistä suhdetta (APES 4). Edellisellä tunnilla Hanna suhtautui hyvin epäluuloisesti pahaa puhuviin kyläläisiin, mutta ei kyennyt tavoittamaan vielä mihin tuo voimakas suhtautuminen liittyi (APES 2). Tässä (vinjetti 6, rivit 252 - 253) selventyy tuo ongelmallinen kokemus tässä keskustelussa oppikouluun menosta serkun kanssa. Hannan muotoilu 'mä pelkäsin kauheesti sitä ett kun isä ryyppää kirkonkylässä ett mä joudun törmäämään siihen et.' lähestyy APES 3-tason muotoilua, mutta jättää häpeän tunteen vielä artikuloimatta ilmaisussa (APES 2,5). Kuitenkin serkun rohkaisun kuvauksen jälkeen, hän on tunnistanut pelon takana olleen halunsa mennä

kouluun (Vinjetti 7, APES 2).

Vinjetti 7, (käynti 8, rivit 254 – 259, APES 2)

- 254 *A: tota mun serkku sano sitten vaan että () ei edes maininnu mun isää eikä mitään nimiä eikä sillä tavalla mutta*
- 255 *siinä vaan ninku synty sellanen yhteinen ymmärrys että () joo että ei sun () tartte ninkun välittää*
- 256 *siitä että sitä on () on kaikenlaisia tyhmiä ihmisiä voi olla ja voi sanoa inhottavia asioita ja () sillä*
- 257 *tavalla mut että että ei se oo ninku sinun vika että ei sun tartte yhtään välittää että ()*
- 258 *mene vaan sinne kouluun ja tota no sitte mä halusinki kouluun () eli se oli niin () tai silleen*
- 258 *yksinkertasta () tavallaan että jos () joku vaa ois puhunu näistä kaikenlaisista asioista että tää () no*
- 259 *serkku esimerkiks ymmä ymmärsi mua ja [se]”*

Serkun rohkaisu problematisoi edellisessä (vinjetti 7) Hannan häpeään liittyvän välttämistoimintatavan osoittamalla ongelman ratkaisun ”jos joku vaa ois puhunu” (vinjetti 7, rivi 258). Assimilaatioanalyysin näkökulmasta tämä sijoittuu vielä APES 2 -tasolle, mutta ilmaisee ikään kuin vielä tiedostumattomana häpeään liittyvän toimintatavan. Tämä ennakoi seuraavan yhdeksännen käynnin oivalluksia, ja siirtymä assimilaatiotasolle 5.

Hannan kertoessa tarinaa serkusta hänen ruumiintilansa muuntui, mihin terapeutti tarttuu ’liikuttumisena’. Terapeutin kommentti liikutuksesta (vinjetti 8, rivit 277-278) johtaa välittömästi ”toisen äänen” ilmaantumiseen, joka mitätöi kaiken (vinjetti 8, rivi 279). Hannan oman

kokemuksen kuvaus estyy jostain syystä ”*et se on liikuttavaa sen takia kun se oli niin () ööö ()*” ja ilmaisuksi tarjoutuu terapeutin edeltävästi toistuvasti käyttämä sana ’hyvä’.(vinjetti 8, rivi 279)

Vinjetti 8, (käynti 8, rivit 277 - 287, APES 2)

277 *T: musta tuntu vaan äsken ett se on jotenkin ninkun ett sä oisit ollu jotenkin liikuttunu kun sä*

278 *kerroit siitä mutta () oliks sulla semmost tunnetta*

279 *A: no varmaan no mistähän se sitte johtuis on on serkku oli hyvin liikuttava tai ett se oli ninkun*

280 *mun lapsuudessa semmone () ett se on liikuttavaa sen takia kun se oli niin () öö () hyvä*

281 *T: mä aattelen ett seki ett miltä siit pienest tytöst tuntu aina kun tuntu hyvältä kun joku puhuu ja joku*

282 *välitti ja () että saat sä ninkun jonkinnäkösen () tai tuottaakse se sitte jonkinnäkösen yhteyden*

283 *niihin pienen tytön tunteisiin () nää kokemukset missä sä oot () ett sua sust välitettiin ja ()*

284 *joku ymmärs () joskus (4)*

285 *A: niin tuo on taas sillä tavalla () vaikeaa mä yritän mieltää mä en () mä en löydä sitä () ajatusta*

286 *sillä tavalla () niin yhteys*

287 *T: ett sul ei ollu semmosta tunnetta vaan mä tulkitsin pikkasen väärin ilmeisesti (3)]*

Huomionarvoista edellisessä vinjetissä (vinjetti 8) on, miten Hanna samaistuu arvottomuuskokemukseensa. Hän kuvaa ”*vaikeaa mä yritän mieltää mä en () mä en löydä sitä ()*” (vinjetti 9, rivit 285-286) Hän käyttää lauseissaan minä-muotoa ilman reflektiivistä suhdetta puhuttuun. Kuvaaminen ilman reflektiivistä suhdetta vastaa APES -tasoa 2. Tätä seuraa terapeutisessa suhteessa Hannan projektiivinen suhtautuminen terapeutin tuuhahdukseen, missä hän sijoittaa arvostelevat sanat terapeutin ajatuksiksi (vinjetti 9).

Vinjetti 9, (käynti 8, rivit 374 – 380, APES 2)

- 374 A: ... oman lapsuuden takia () tota () mä pystyn eläytymään näihin pieniin () ja
murrosikäsiinkin vielä
- 375 jotenkin () mutt ett sen jälkeen tavallaan mun kehitys on jotenkin ninkun () pysähtynyt tai
mä en
- 376 tarkota sillä ninkun moittia itseäni
- 377 T: nyt sää huomasi itsekin
- 378 A: niin koska sää tuhahdit niin tota
- 379 T: sää näit sen mun ilmeestä niinkö että taas sä moitit itseäs
- 380 A: niin ett sen jälkeen ei oo tapahtunu ninkun kehitystä koska mä oon jotekin ninkun () litsattu
- 381 siinä vaiheessa jo () suurinpiirtein kun mä oon itse ollu aikuiseks tulemassa () eli ett se on ninkun
- 382 tukahtunu ja nitistyny sen että () mä oisin sen jälkeen juurikaan sitten kehittyny () ett on on vaan
- 383 ninkun jääny kiinni siihen että () tai ninku syyttelemään () itseään ja kokemaan ninku ennakolta
- 384 kauhean varmana ett mä en osaa mitään ja () mä epäonnistun kuitenkin yritän mitä tahansa () ja
- 385 että mä en oo minkään arvoinen”

Hanna kuvaa (vinjetti 9, rivit 375-380) oman projektiivisen suhtautumisensa sisällön, mikä ilman vaihtoehtoisuutta ja reflektiivistä suhdetta ilmaisuun vastaa APES 2 -tasoa. Tässä voidaan nähdä ikään kuin toisinto Hannan suhtautumisesta 'pahansuopiin kyläläisiin', missä ivan tai häpäisyn uhka herättää samankaltaisen toimintatavan koettuun ja projektiivisesti kuvattuun kokemukseen. Terapiakäynnillä Hanna seuraavaksi kontrolloi keskustelun kulkua, pysähtymättä 'tuhahdukseen'. Terapeutin fokusointi tähän yhteistyösuhteessa tapahtuneeseen katkokseen auttoi palaamaan äskeiseen ja kutsui refleктоimaan, mitä Hannan mielessä tapahtui ja mihin hän kiinnitti huomiota. (vinjetti 10)

Vinjetti 10, (käynti 8, rivit 423-453, APES 2)

423 *A: sä nauroit tai ilmeestäkin tai päästit sellasen äänen joka lähinnä kuulosti naurulta*

424 *eli et mä en sanonut tätä asiaa oikein... // ajattelin //*

429 *pitää muuttaa tätä sanajärjestystä tai tehdä jotain tälle lauseelle //*

441 *ajattelin et*

442 *siinä tilanteessa olisit ajatellut jotain sellaista et voi ei taas toi Hanna kääntää tän*

443 *asiaan itseänsä vastaan //*

446 *koska sä olit juuri ennen sanonut et nyt sä kuulet taas et mä niinkun*

447 *moitin itseäni ja tuohan kuulostaa ihan siltä //*

451 *et eikö toi ihminen osaa ollenkaan //*

453 *lopettaa tuota syitten hakemista itsestään*

Hanna kuvaa (vinjetti 10, rivi 423 – 424) ensin vaihtoehdoitta totuutena (”*sä nauroit*”), sitten ikään kuin hieman omaa tiedonmuodostustaan korjaten (”*tai ilmeestäkin*”) ja lopulta melkein kuvaten kyseessä olleen hänen oma tulkintansa toisen eleestä (”*tai päästit sellasen äänen joka lähinnä kuulosti naurulta*”). Hanna ei kuitenkaan kykene muodostamaan tässä reflektiivistä suhdetta siihen, mitä kuvaa. Hannalle häpäistyksi tulemisen uhka terapeutin taholta herättää Hannassa ensin yritystä korjata tai muuttaa ilmaisuaan koetun toisen odotusten mukaiseksi (”*ajattelin // pitää muuttaa tätä sanajärjestystä tai tehdä jotain tälle lauseelle*”, vinjetti 10, rivi 429). Ja sitten, päätyen lopulta sisäisessä dialogissa voimakkaan projektiiviseen suhtautumiseen (vinjetti 10, rivit 447-453), *mitä toinen hänestä ajattelee.*’ Terapeutti yrittää kuvata, että on hyvä kiinnittää huomiota tilanteisiin missä Hanna saattaisi sanoa tai olla sanomatta, ettei ymmärrä vain ollakseen mieliksi terapeutille. Tähän Hanna vastaa kuitenkin assimilaatiotasoaan (APES 2) vastaten saamatta reflektiossa kiinni terapeutin kommentin asiasta. (vinjetti 11)

Vinjetti 11, (käynti 8, rivit, 531-536, APES 2)

- 531 A: 'tää on nyt on taas sillä tavalla vaikeeta et mitenkähän tästä pitäis niinku jatkaa ()
532 tai siis että pitää tietysti varoa ja () sanoa () jos alkaa huomata et rupee olemaan
533 T: [meniks nyt vaikeeks]
534 mieliksi tai () just kertoo et mä en ymmärrä sua () tai et tälleen mut että nyt mää aion niinku
535 yrittää olla sulle mieliks tästä hetkestä eteenpäin mutta mä kerron sen nyt että mulla on sellainen aie
() ja
536 sit sen voi lopettaa siihen.'

Hetkellisestä terapeutin vuorovaikutuksen häiriöstä, siihen fokuoimisesta yhteisessä keskustelussa ja käsittelystä seuraa Hannan mieleen tuleva ikävä muistuma edellisestä terapiasta. Siinä Hanna kuvaa edellisen terapeutin naurua, minkä oli kokenut häpäisevänä (vinjetti 11). Aineisto ei kerro, mitä 'oikeasti tapahtui'. Huomionarvoista kuitenkin on, että edellisessä terapiassa tämä Hannan suhtautuminen ja tulkinta toisen naurusta ei ollut tullut ilmaistuksi tai käsittelyn piiriin vaan oli jäänyt piiloon. Nauru oli herättänyt häpeän kokemuksen, mikä oli jotain sellaista, minkä toistumista Hanna pyrki estämään tapahtumasta uudelleen tässä terapiassa. Näissä (vinjetit 10,11,12) Hanna ei kuitenkaan pysty muodostamaan reflektioivaa suhdetta tässä-ja-nyt vuorovaikutuksessa virittyneeseen häpeän uhkaan, vaan pyrkii joko toiminnallaan välttämään häpeää herättävästä tai ajautuu samaistuessaan arvottomuuden kokemukseensa helposti projektiiviseen kokemisen tapaan suhteessa toiseen. (APES 2)

Vinjetti 12, (käynti 8, rivit APES 2)

- 544 A: ' Hän ninkun nauro sellasessa paikkassa ett ei
545 nyt herran tähden olis nauranu () ja tota ett sitä () jotenkin ninkun rupee sillä tavalla vähän sitte 546
varomaan ett seoli () ikävä kokemus ... mä aattelin ett mä en missään

- 547 *tapauksessa haluaisi että suuttusit täällä () // tai että*
- 548 *sanoisin jotain sellasta että terapeutti ei ninkun voi sietää sitä () //*
- 549 *tai suuttuu (se oli kauheen ()*
- 550 *järkyttävää en odottanu että siinä ois käynny silleen että siitä tuli ehkä vähän ()*
- 551 *pelokkaaksi tai että yrittää ninku vielä enemmän nyt taas kun on käymässä terapiassa ettei syntyis 552 ainakaan sellasta () tilannetta ja.'*

3.2.3 Hannan häpeän näkyväksi tulo (9. käynti)

Yhdeksännellä käynnillä Hanna kykenee muodostamaan uudenlaisen suhteen häpeää herättävään kohteeseen, missä Hanna kykenee liittämään sen uutta ymmärrystä kuvaavalla tavalla omaan elämänselähistoriaansa. Assimilaatiotason muutokset häpeää herättävään kohteeseen etenevät käynnillä kolmivaiheisesti: 1.) uuden ymmärryksen tuominen ongelmalliseen kokemukseen (vinjetit 13- 14) 2.) läpityöskentely tämän selventymisen mahdollistamana (vinjetit 15 - 16), mikä lopulta johtaa 3.) ongelmallisen häpeäkokemuksen osittaiseen ratkaisuun (vinjetit 17 - 18).

Yhdeksännen käynnin alussa Hanna palaa edellistunnin serkun kohtaamiseen kuvaamalla, miltä tuo hänestä oli tuntunut. Hän puhuu minämuodossa, mutta ei ole samaistuneena arvottomuuden tunteeseen eikä 'toisen ääni' ollut vaientanut osallisuutta tästä itsekokemuksestaan. (vinjetti 13, rivi 15 -16) Terapiakäyntien välissä hankala olo, jota Hanna ei ymmärtänyt, ei ollut jättänyt häntä rauhaan (vinjetti 13, rivit 15-16). Tässä näkyy, miten siirtymä torjutusta ongelmallisesta kokemuksesta (vinjetti 13, rivi 11, APES 0) tulee hankalan tunteen kautta tietoisuuteen. Suhde kohteeseen toimii johtolankana itse kohteeseen, joka ei vielä ole selvästi artikuloitavissa. (vinjetti 13, rivi 12-13, APES 1-2).

Vinjetti 13, (käynti 9, rivit 11-16, APES 2-3)

- 11 *A: Sillon ku oli puhetta siitä et mun serkku sai mut lähtemään keskikouluun [] niin tota ja siitä*
- 12 *puhuminen äkkiä (siinä käynnillä) jotenkin () se ei ollukaan enää yhtään miellyttävää vaan se olikin oikeestaan aivan*
- 13 *kauheeta [] se oli hyvin hyvin epämiellyttävää sinänsä että niinku joku ruma musta peikko*
- 14 *T: Niinkö*
- 15 *jossakin siellä reunalla mä en tienny niinkun mikä se on ja () sitäkin mä mä mietin 16 varmaan niinku kaksi päivää et minkä takia mulle niinku tuli sellanen olo [ja tota].’*

Hannan on vaikea saada kiinni, mihin ’kauhea olo’ serkusta puhuttaessa liittyi. Ensin hän liittää sen pettymykseen, kun serkku ei kysynyt aiemmasta kiusaamisesta koulussa vaan rohkaisi vain menemään kouluun. Toiseksi, Hanna vastauksena terapeutin tarkentavaan kysymykseen serkkuun liittyneestä tunteesta, kuvaa liikuttuneensa ’mutta sen takana oli niinkun sellanen () niinku sellanen hätäännys tai () tai sellainen pik pikku kauhu’. Hanna saa nyt kiinni jostain sellaisesta (APES 3-4), mihin hän ei ollut vielä kosketuksissa edelliskäynnillä, mutta mihin epämääräinen paha olo serkusta puhuttaessa oli häntä ohjannut.

Vinjetti 14, (käynti 9, rivit 73-76, 91-93, 96-97, APES 3-4)

- 73 *keskustelu ei ollu mikään kiva ja mä muistan et mä niinku jurotin kovasti ja olin hyvin*
- 74 *yksitavuinen mutta sitten jälkeinpäin hyvin helpottunut..ja sitten mä pääsin*
- 75 *kouluun. //*

91 Oisin varmaan pitänytkin pääni kun moneen kertaan sanonut et en lähde, mutta //
92 hän niinku oivalsi mun salaisuuteni tämä serkku..//
96 jotenkin niinku kiukutti 11-vuotiaana se että mä olin niinku paljastunut ja että hän
niinkun lukee minua kuin
97 avointa kirjaa emmä muista () mut jokin laitto mut kuitenkin olemaan hyvin juro siinä
vaiheessa kun me juteltiin

Hanna kuvaa mieleensä tulevien esimerkkitilanteiden kautta millaiseen viittaussuhteiden verkostoon häpeää herättävät muistot kietoutuvat ja miten yrittänyt selvittää niiden kanssa. Isän tullessa juovuksissa koulubussiin tai kun 'opettajat teki mun isästä silmä silmätikun sillee et koko luokka ryntäs ()ikkunaan tuijottamaa.'. Tässä tilanteessa Hanna kuvaa omia tuntojaan:

Vinjetti 15, (käynti 9, rivit 163-172, 220- 238, APES 4-5)

163 A: mä olin niinku tuohtunu siitä ja //
164 mä jotenki ajattelin et mä en ainakaa mene tonne () //
165 mä jäin vaan [] istumaan siihe ja sitten opettaja () jutteli siinä
166 lisää et missä hän on nähny sen miehen aikasemmin ja kaikkee () sillan mulla alko syntyä
167 sellanen () kauhea () varmuus et sehän on mun isä () mä kävin niinkun kauhian pieneks ja
168 surkeeks se oli niinkun itsestäänselvä asia et mä en niinku voi hievahtaakaan paikaltani et
mä niinku
169 et nyt () mä häviän niinku olemattomiin toivottavasti [] ja tota () kukaan ei sanonu mitään
170 tuntevansa sitä miestä eikä sellasta mut sitte yks poika joka oli niinku meiltä päin [] tuli
mun luokse ja //

- 172 *nauro kovasti ja sano et se on sun isäs.//*
- 220 *A: pakko mennä jotenkin pakko olla ajattelematta //*
- 223 *kohottaa ryhtiä asetella kasvoillensa sellasta ilmettä jonka arvelee et se olis sopiva*
- 224 *mitäänsanomaton rauhallinen mielellään vaikka ihan ilmeetön ja se on sitä ettei katso
mihinkään suuntaan //*
- 226 *sen kun vaan asettuu istumaan ja alkaa tuijottaa penkkiä //*
- 228 *en tiedä mitä muut ajatteli, mutta se oli minulle hirveän*
- 229 *häpeällistä..täyty kehittää kuori..jontenki säilyttää kasvonsa.(220-238) ’*

Hannan tapa yrittää selvittää häpeänsä kanssa oli samankaltainen kuin oppikoulun kanssa: vaikeneminen ja häpeää herättävän kohteen välttäminen *’En mene.’* Läpityöskentelyn (APES 5) – mitä Hanna kuvasi käyneensä läpi paljon itsenäisesti psykoterapiakäyntien välissä - kautta Hannalle tuli mahdolliseksi uudenlainen ymmärrys omaan häpeänsä kehityshistoriaan sekä siihen pääasiallisiksi muodostuneisiin ratkaisukeinoihin. Hannan suhteen isän käyttäytymiseen ei olisi välttämättä tarvinnut kehittyä häpeäksi *’olis voinu niinku kasvattaa muullakin tavalla suhtautumaan asiaan’* (vinjetti 16, rivi 292). Hanna kuvaa, miten vaikeneminen, piiloutuminen ja välttäminen olivat kehittyneet hänelle toimintatavoiksi ratkaista ongelmalliseksi muodostunut häpeäkokemus (vinjetti 16, rivit 300-302). Paljastumisen tai näkyväksi tulemisen uhka oli tämän sietämättömän ja siten vältettävän itsekokemuksen ydin (vinjetti 16, rivi 302). Tässä kohtaa Hanna alkaa saavuttaa toimijuutta itsehavainnossaan ongelmalliseen kokemukseensa, mikä näkyy vinjeteissa hänen aktiivisessa ja hankalia kokemuksia työstävässä otteessa (vinjetit 16-19).

Vinjetti 16, (käynti 9 rivit 291-302, APES 5)

- 291 *A: ’että äitihän mulle tartutti kauheasti sen*

- 292 *oikeestaan et mistä muualta se ois tullukkaan miten kovasti pitää isän takia hävetä [] olis
voinu*
- 293 *niinku kasvattaa muullakin tavalla suhtautumaan asiaan. //*
- 296 *niin tää on meille niin hirveä häpeä että sinun isäsi on tuollainen ja [] ja () kaikki () mitä
isä nyt*
- 297 *sitte oliskaa voinu tehdä äiti maalaili kaikenlaisia kuvia että () jos isä tekee niin ja näin jos
tapahtuu*
- 298 *sellasta ja tällasta nii () kyllä me sitten joudumme häpeämään häntä...pelottaa niin kovasti
se () tai ()*
- 299 *niin kyllähän se niinku äkkiä [] tarttuu... et mä olin varmaan no vaikka silloin kun mä alotin*
- 300 *koulunkäyntiä niin mä olin sellaisen () häpeän ja pelon kyllästävä että oli sellanen kau
kauhee juttu*
- 301 *päällä miten tätä pitää [] salata ja väistellä ja () valehdella ja tehdä mitä tahansa että tää
kauhee*
- 302 *häpeä ei paljastuisi.'*

Ongelmallisen häpeäkokemuksen eri puolien läpityöskentely jatkui, kun terapeutti palasi edellistunnin 'terapeutin tuhahtukseen' ja häpeän uhan sijoittumiseen vuorovaikutuksessa. Jälkikäteen Hannalla mahdollistui tilanteen kuvaaminen ja tutkiminen vähemmän projektiivisella tavalla, mikä edelliskäynnillä ei ollut mahdollista (vinjetit 9, 10, 11). Hanna kuvaa, ettei kokenut terapeutin tuhahtusta siinä tilanteessa epäystävällisenä ja pilkallisena nauruna kuten oli kokenut edellisen terapeutin naurun. Hanna puhuu eri asemasta käsin kokemuksestaan kuin edelliskäynnillä, missä hankalan tunteen kohdalla hänen suhtautumisensa terapeuttiin oli enemmän projektiivista (vinjetti 9), mistä puuttui refleктоiva ja vaihtoehtoja hahmottava suhde puhuttuun. Tässä kohden Hanna sijoittaa toisen ymmärtämättömyyden ja pilkan entiseen terapeuttiin, mutta tavassaan jäsentää kokemustaan ikään kuin suojelee nykyisen terapeutin kuvaa ja suhdetta tähän tässä kohtaa – vaikka edelliskäynnillä (vinjetit 9,10,11) Hanna eksplikoi selvästi, miten oli

selventänyt itselleen terapeutin tuhadusta. Se, kenelle Hanna kokee puhuvansa transferentiaalisessa tilanteessa, vaikuttaa ilmaistessa siihen, mitä hän voi sanoa ja kuinka kannattelevaksi tuon yhteyden voi kokea.

Vinjetti 17, (käynti 9, rivit APES 5)

338 *A: häpeä sehän sieltä tuli () mä oon typäri tai siis se oli niinku et mä oon niin*

339 *typerä rasittava ja ja sietämätön hanhi että toi terapeutinkin se ei niinku jaksa kestää mua et nyt se jo*

340 *suuttu //*

358 *eihän hänhän ei tietenkään ajatellu varmaan sillä tavalla mutta //*

360 *minä minähän otan koska mä olen //*

362 *semmonen niinku olen ja totta kai mä niin kuin sain siitä sen häpeän*

Hanna tuo esiin uudenlaisia puolia äidistään, mistä aiemmin ei ole voitu puhua. Hanna epäsuorasti problematisoi tässä edellä hahmotellun häpeätarinansa, missä isän käyttäytymisen häpeä piilottaa taaksensa vielä jotain. Äidille ei voinut puhua pelätessä toisen suuttumusta ja ivaa (vinjetti 18, rivit 484-485). Hanna kuvaa pelkoaan tulemisesta samanlaiseksi kuin äiti, ja miten yksittäiset omat teot saavat mittasuhteen pelkoa vasten:

Vinjetti 18, (käynti 9, rivit 482-490, APES 5)

482 *A: ylipäätään sanotaan et tyttäret alkaa muistuttaa äitiänsä tai huomaa itsessään*

483 *jotain sellasta mut mä en niinku huomaa mitään semmost hyvää () vaan et et ettei minusta olis*

- 484 tulossa just sellanen joka () räsähtää raivokkaasti äkkiä suuttuu jostakin () tai et on niinku sillee tosi
- 485 kylmä niinku äiti osas olla sellanen jääkellari () mistä se heitteli jotain ivapiikkejä ()//
- 486 entä jos mä en huomaakaan ja mä muutun //
- 487 en tiedä minkä takia äiti oli katkera ihminen se oli () väsynyt ja
- 488 sairas ja katkera [] ttele () jos minulle käy niinku aivan samalla tavalla ()tässä täytyy 489 niinku jotenkin laittaa hanttiin .jos se vaan jotenki on estettävissä enkä mä tiedä ()' .

Hannan itsetutkiskelu 8. käynnin tapahtumista on mahdollistanut ulos tulon 'tummanharmaasta, ankeasta ja tukossa olosta' kohti vapautuneempaa, eläväisempää ja ihmisten kanssa juttelevaa olemista ja toimintaa. (vinjetti 19)

Vinjetti 19, (käynti 9, rivit 512-520, APES 5-6)

- 512 A: Pystyn tekemään sellasia hyvin pieniä asioita jotka on ollu minulle kuitenkin niinku 513 mahdottomia koska on pelänny niin paljon [] mitä siitä seuraa jos jotakin
- 514 menee tekeen //
- 515 tunnen itteni ainaki vähän rohkeammaksi () että uskallan sanoa niistä asioista joista ei ois joskus aikasemmin millään voinu () suutansa avata ja
- 516 kokeil kokeilla sitä et miltä se () tuntuu niinku uskaltautua () tosiaan () puhumaan missä puhuuki ja
- 517 sitten on huomannu tai et eihän se nyt ollukkaa niin
- 518 kauheeta et mähän pystyin tekemään sen ja () mä onnistuin sittekin () ei tullukka mitään häpeää

519 *eikä eikä tota () nolausta () kukaan [ei] sanonu että tyhmä ni ku mä oon huomannu et sellasta ei () ole*

520 *niin mä aion niinkun () jatkaa sitä ja yrittää enemmän '*

Loppuyhteenvedon voidaan kuvata, miten yhdeksännellä käynnillä Hanna ensin kuvasi uudella tavalla selventynyttä ymmärrystään edellistunnin hankalaan oloon puhuttaessa serkun kohtaamisesta (vinjetti 13). Tässä Hannan suhde häpeää herättävään kohteeseen muuntui assimilaatiotasoilta 2 -3 (vinjetti 13), terapeutin käsittelyvaiheen kautta kohti APES 4 -tason kuvaamaa oivallusta (vinjetti 14). Toiseksi, tämän mahdollistamana Hanna kuvasi selventynyttä ymmärrystään, millaisten tapahtumien kautta suhde isän käyttäytymiseen oli hänelle muotoutunut häpeäksi (vinjetti 15). Työskentelyn tuloksena Hanna kuvasi uutta ajatusta äitinsä roolista Hannan häpeän muodostajana (vinjetti 16-18), vastaten APES-tasoja 4-5. Lopuksi Hanna kuvaa omaa muutostaan ongelmalliseen kokemukseensa (vinjetti 19), missä ongelmallinen häpeäkokemus on – ainakin osittain – tullut integroituneeksi osaksi itseä (APES 5-6).

4. Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten häpeä tavoitetuissa hetkissä näyttäytyy potilaan kokemuksessa ja miten se selventyy ja kehittyy – tai on selventymättä ja kehittymättä - psykoterapian kuluessa (Tutkimuskysymys 2). Psykoterapian – ei muodollisessa - alussa ilmaisun mikroanalyttisen selventämisen kautta tuli näkyväksi, miten Hanna suhtautui kuvattavana olemiseen sekä miten hän kuvasi pääasiallisen tapansa toimia selvittääkseen siitä. Paljastumisen tai näkyväksi tulemisen ongelmallisuus tuli eri yhteyksissä esiin jo ensimmäisillä – osittain sellaisesta materiaalista, mikä aiemmissa tutkimuksissa tehdyissä litteraatioissa oli jätetty litteroimatta. Tämä viittaa ilmaisun helppoon ohitettavuuteen sekä psykoterapian alun ilmaisujen merkityksellisyyteen. Hanna puhui kuin ohimennen täyttäessään lomaketta, eikä terapeutin siinä kohtaa tarttunut Hannan tarjoamaan *'kauhun paikka'* ilmaisuun. Terapian alun helposti ohitettavien ilmaisujen merkitykset eivät kuitenkaan millään voineet avautua terapeutille siinä

hetkessä toisin kuin tutkijalle, jolla on käytettävissään jälkikäsisesti koko terapiatapahtuman kattava kliininen aineisto.

Hannan häpeän tarinan kautta tuli vaiheittain näkyväksi osa siitä, mikä terapian alussa ilmeni näkyväksi tulon uhkana. Käyntien 7-9 aikana Hannan suhde häpeää herättävään kohteeseen muuntui ja selventyi niin, että hänen arvioitiin saavuttaneen assimilaatiotason kuusi. Seitsemännen käynnin alussa salaisuuden paljastaminen muodosti Hannalle uhan ja aikaan sai paranoidista suhtautumista ilman yhteyttä kokemusta välittäneeseen syyhyn (APES 2). Kahdeksannella käynnillä serkun kohtaamisen kautta selventyi, että isän käyttäytyminen oli Hannan häpeän varsinainen kohde (APES 3). Häpäisyn ja ivan kohteeksi tuleminen pelko tuli vuorovaikutukseen Hannan liikituksen ”paljastumisen” kautta. Sen käsittelyn jälkeen yhdeksännellä käynnillä mahdollistui uudenlaisen kokemuksen assimiloiminen serkun kohtaamisen tarinaan (APES 4). Käynnin läpityöskentelyvaiheessa Hannan onnistui integroida ongelmallisen häpeä kokemuksensa osaksi itseään. Hän tunsu itsensä vapaammaksi ilmaisemaan itseään. Läpityöskentelyvaihe tuotti myös kokonaan uuden näkökulman isän häpeämiseen. Hanna havaitsi samastuneensa äitinsä häpeään, jolloin se sai ikään kuin kaksinkertaisen voiman (APES 5-6).

4.2 Hannan tapaustutkimuksen vertailu aiempiin tutkimuksiin

Aiemmin Kedon (2010) tutkimuksessa *Tunteiden käsittely traumatisoituneen naisen psykoterapiassa* kuvattiin Hannan tapauksen avulla psykoterapiassa tapahtuvaa muutosta ja etenemistä. Analyysinsä perusteella Keto (2010) jäseni Hannan terapiassa etenevää muutosta keskeisten tunneteemojen, näiden tyypittelyn ja ajallisen seuraannon, kuvaamisen kautta. Keskeisinä Hannan terapiaprosessia jäsentävinä tunneteemoina hän nimesi emotionaalisen turtuneisuuden, syyllisyyden ja häpeän. Hannan terapeuttisen muutoksen 'profiili' kuvautui Kedolle (2010) vaiheittain, missä vasta riittävästi käsiteltyä emotionaalista turtumusta ja syyllisyyttä tuli häpeän tunteiden käsittely mahdolliseksi. Toinen keskeinen Hannan terapeuttisen muutoksen 'profiilin' piirre oli, että hankalan asian käsittelyä usein seurasi tauko sen käsittelystä

terapeuttisessa vuorovaikutuksessa, jonka jälkeen Hanna kuvasi suhteensa tuohon hankalaa asiaan muuntuneen ja helpottuneen.

Keto (2010) kuvaa häpeän tunteiden työstämistä olleen vähemmän kuin muiden tunteiden sekä Hannan ilmaisseen uutta suhdetta häpeään melko myöhään istunnossa 8 (s. 17). Kedon mukaan terapian alkupuolella häpeän työstäminen tapahtuu samoissa istunnoissa kuin emotionaalisen turtuneisuuden (käynnit 8-9), ja uutta suhdetta häpeään Hanna tuo esiin vasta, kun emotionaalisen turtuneisuuden ja syyllisyyden suhteen on saavutettu muutoksia istunnossa 21. Häpeän tunteiden käsittelyyn Hanna ryhtyi käynnillä 8, vaikka oli tuonut sitä esiin jo aiemmin (Keto, 2010). Ristiriitaisuus Kedon (2010) ja tämän tutkimuksen löydösten välillä on ilmeinen, mutta miksi?

Terapian loppuvaiheessa Keto (2010) osoittaa, miten Hanna tuo käynnillä 21 esiin muuntunutta suhdetta häpeään ja miten hänen reagoititapansa on saattanut syntyä (s. 25) Valitussa vinjetissä Hanna toteaa *"et löytänyt kaikenlaisia asioita sellaisia jotka selittää niin hyvin millainen minusta tullut () ja () tota () sellaisia pohtinut tai tai niin () löytänyt jotain et on syntynyt niinku uudenlainen ymmärrys joihinki asioihin vielä niinku uudella tavalla..mm tiedä onko siellä nyt oikeen mitään () mä luulen et niistä ei täällä sillä tavalla ole puhuttu en oo kyllä varma mut esimerkiks se että () varmaan se on niinkun vaikuttanu siihen et miten **mä oon aina pelänny sitä että mulle nauretaan** () jossaki et toiset nauraa mulle semmosta ilkeetä naurua tai () että () et sillon ku mä oon ollu hyvin semmonen pieniki () tyttö niin etenkin mun isä **suhtautu niinku nauramalla kaikkeen** () **semmosteen jos mä suutuun tai tai jos mä pelkäsin** (Keto 2010, s.25, vahvennetut alkuperäisessä). Tämän tutkimuksen tulosten perusteella Hanna itseasiassa toi muuntunutta suhdetta häpeään Kedon (2010) tutkimuksesta poiketen jo selvästi aiemmin käyntien 7-9 aikana.*

Tulokset eivät välttämättä kuitenkaan ole ristiriitaisia keskenään. Kedon (2010) tutkimuskysymyksen ala oli laajempi koko terapeutin prosessin muutosta kuvaava ja metodologinen valinta aineiston käsittelyssä. Metodisen valinnan osalta Keto (2010) viittaa McCleodin (2001) kuvaamaan lähestymistapaan, missä tutkimusmetodi syntyy vaiheittain tutkimuksen edetessä vastauksena tutkimuskysymykseen (eng. qualitative research as bricolage). Pyrkimyksenä Kedolla (2010) oli, *ettei* aineistoa katsota ennalta valittujen analyysimenetelmien kautta, koska tämä saattaisi ohjata ja kapeuttaa tulosten hahmottumista. Tässä tutkimuksessa

puolestaan pyrkimyksenä oli teoriaperusteisen tapaustutkimuksen avulla selvittää ja kuvata asiakkaan muutosprosessia suhteessa häpeää herättävään ongelmalliseen kokemukseen, missä metodisena valintana assimilaatioanalyysin yhdistäminen ilmaisun mikroanalyyttiseen tutkimusmenetelmään DSA:han näyttää näyttävän selvemmin ja tavoittavan hienovaraisemmin Hanna yksilöllisen suhteen muuttumisen häpeäkokemukseen.

Tutkimusten metodologisten valintojen voidaan kuitenkin nähdä tukeneen toisiaan, sillä Kedon (2010) kokopsykoterapeuttista prosessia tutkivalla makro-otteella jäsenyi merkityksellisiä kohtia tarkempaan mikroanalyyttisen otteen analyysiin. Häpeän muutosprosessista Keto (2010) nojautuu käynnin 21 Hannan ilmaisuun, kuvaten siinä näkyvän 'toimijuutta' ja 'uutta ymmärrystä itse löytämäkseen', missä ei näy aiempaa tuomitsevuutta tai moittivuutta. Keto kuvaa, ettei Hanna liitä uutta ymmärrystä suoraan terapiaprosessiin, ja pohtivan onko asiasta puhuttukaan terapiassa. (s. 25) Tämän tutkimuksen yksityiskohtaisen muutosprosessin näyttämisen kautta voidaan argumentoida Kedon (2010) tulosten vastaisesti, että nämä olivat läsnä jo terapian alkuvaiheessa. Näiden tutkimusten ristiriitaisten tulosten synteessä voidaan kuitenkin nähdä muodostuneen tarkemmin artikuloitu jäsenitys Hannan häpeän muutosprosessista, mitä aiemmin siitä ei oltu kyetty tavoittamaan ilman teoriaperusteisen tapaustutkimuksen välineistöä. Teoriaperusteiseen tapaustutkimukseen ja valittuun metodiseen valintaan tässä tutkimuksessa palataan pohdinnan myöhemmässä osiossa.

Hartikaisen (2013) tutkimuksessa *Vuorovaikutuksen muutokset yksilöpsykoterapiaprosessissa* jäsennettiin Hannan tapausta Psychotherapy Q-Set- menetelmän (Jones, 2000; Jones & Cumming & Horowitz, 1988) avulla, miten terapiassa tapahtuva vuorovaikutus muuttuu vaihespesifisesti heijastaen terapian eri vaiheiden työskentelyä. Analyysinsä perusteella Hartikainen (2013) nosti esiin merkityksellisiä vuorovaikutuskohtia osoittaen tarpeen niiden yksityiskohtaisemman analyysille jollakin terapeuttisen vuorovaikutuksen mikroanalyyttisellä menetelmällä.

Aiemmin Hartikainen (2013) oli nostanut esiin terapeuttisen suhteen vuorovaikutushäiriöiden ilmaantuvan Hannan terapian kohdalla ensimmäistä kertaa käyntien 7-9 aikana. Tässä tutkimuksessa kuvattiin, miten häpeä tuli vuorovaikutukseen Hannan ja terapeutin välisessä

suhteessa sekä millaisiin aiempiin häpäisyn tai ivan kohteeksi joutumisen tilanteisiin tässä-ja-nyt koettu tilanne assosioitui Hannan kokemuksessa. Hartikainen (2013) osoitti tarpeen analysoida näitä vuorovaikutuksen kohtia tarkemmin, jotta saataisiin selvempää kuvaa, miten häiriöt yhteistyösuhteessa kehkeytyvät. Hartikainen (2013) kuvaa katkosta vuorovaikutuksen yleisten rakenteiden näkökulmasta, kiinnittäen huomiota "asiakkaan aktiivisuuden hetkellisenä asiakkaan aktiivisuuden laskuna sekä asiakkaan lisääntyneenä defensiivisyytenä, johon terapeutti vastasi selkeällä ja rauhoittavalla tavalla. Istunnolla yhdeksän katkosteemaa työstettiin ja vuorovaikutus palautui aiemman kaltaiseksi. " (s. 30)

On mielenkiintoista, että Hartikainen (2013) välttää käyttämästä allianssikatkos käsitettä kuvatessaan katkosta terapeutisessa yhteistyösuhteessa. Hartikainen kuvaa (2013) kuitenkin, miten "terapeuttinen eksploraatio ja terapiasuhteen katkosten käsittely ovat tärkeitä terapiaprosessia eteenpäin vieviä tekijöitä."(s. 37) Aiemminhan Safran ja Muran (2000) ovat kuvanneet terapeutin yhteistyösuhteen luonnetta ja merkitystä psykoterapeutin muutoksen ja tuloksellisuuden näkökulmasta. Yhteistyösuhteessa ilmeneviä katkoksia he kuvaavat allianssikatkoksin, joiden käsittely ja läpityöskentely nähdään psykoterapeutin muutoksen kulmakivenä. Onnistunutta psykoterapiaa ei kuvaa 'katkoton' eteneminen, vaan ongelmien onnistunut selvittely vahvistaa terapeutista yhteistyösuhdetta ja fasiltoi psykoterapeutista muutosta (vrt. Hartikainen, 2013, s. 37).

Safran ja Muran (2000) kuvaavat allianssikatkosten ilmentyvän joko potilaan vetäytymis- tai konfrontoisreaktiona terapeutisessa vuorovaikutuksessa. Edellinen ilmentyy potilaan vetäytyvänä ja passiivisena käyttäytymisenä yhteistyösuhteesta, missä hän ei enää työskentele aktiivisena yhteistyösuhteen osapuolena niiden sovittujen kohdeongelmien ja tavoitteiden eteen. Tätä ilmentäisi Hartikaisen (2013) kuvaama Hannan 'aktiivisuuden lasku ja lisääntynyt defensiivisyys', joka vastaisi Safranin ja Muranin (1997) vetäytymisresponsia yhteistyösuhteesta. Jälkimmäinen puolestaan ilmentyy potilaan hyökkäävänä käyttäytymisenä terapeuttia tai suhdetta kohtaan, missä hän ei enää työskentele samalla puolella yhteistyösuhteessa terapeutin kanssa vaan häntä vastaan.

Tässä tutkimuksessa Hartikaisen (2013) kuvaama terapeutin vuorovaikutuksen häiriö sijoittuu kohtaan terapeutista vuorovaikutusta, missä 'terapeutin tuhahtus' asemoituu Hannalle pelkona näyttäytymisestä toisen edessä naurettavana. Terapeutin tuhahtus oli sinällään vain yksinkertainen tuhahtus. Hannalle kyseessä ei kuitenkaan ollut yksinkertainen tuhahtus vaan koko aineistoa katsomalla voidaan huomata, miten se viittasi hänelle moneen suuntaan mm. isän ivallisuuteen ja mitätöintiin (käynti 25), aiemman terapeutin nauruun ja Hannan sen johdosta kokemaan häpeään (vinjetti 6), äidin piikittely (vinjetti 10) ja iva (vinjetti 10), kokemuksiin työpaikalla mitätöinnistä asioita hoitamaan kelpaamattomana. Merkittävimpänä lapsuuden kokemuksenaan Hanna kuvaa käynnillä 25 koskettavasti, miten pahin lapsuuden muisto ei liity isän ryyppäämiseen tai hyväksikäyttöön, vaan kelpaamattomuuteen antaessaan lahjan isälleen. Hän kuvaa syvää arvottomuuden kokemusta antaessaan eräänä lapsuuden jouluna lahjan isälle, joka ei käyttäytymisensä takia ansaitsisi mitään, ja joka lahjan vastahakoisesti avatessaan toteaa kovaan ääneen "*Vittu mitä paskaa. Kirja.*"

Tässä tutkimuksessa herääkin kysymys, pitäisikö allianssikatkosten osalta puhua muustakin kuin vain vetäytymis- ja konfrontoimisvasteista (Safran & Muran, 1997; Safran, Muran & Shaker, 2014)). Allianssikatkoksinä näyttäytyvät ilmiöt voivat provosoitua joko terapeutin ennenaikaisista tulkinnoista (vrt. Stiles, Gabalda & Ribeiro, 2016) tai peräti vastatransferenssiasetelman toteuttamisesta tai potilaan transferenssikokemuksista. Safran, Muran ja Shaker (2014) kuvaavatkin allianssikatkosten kuvaavan osittain samaa ilmiötä kuin vastarinta, empatian epäonnistuminen, transferenssi-vastatransferenssi tilanteen toiminnallistaminen (eng. enactment). Katkokset terapeutisessa allianssissa voidaan ymmärtää toiminnallistamisina (eng. enactments) psykoterapeuttisessa suhteessa, mihin suhteen molempien osapuolien tiedostamattomat puolet vaikuttavat. Relationaalisesta näkökulmasta tästä enactmentista irrottautuminen ja sen läpityöskentely rakentavalla tavalla sisältää molempien osapuolten kehittyvän ymmärryksen omasta roolistaan vuorovaikutuksen muotouttajina. (Safran & Muran, 1997, 2006, Safran ym., 2011) Vetäytymis- ja konfrontoimiskatkosten ajatellaan kuvaavan kahta tapaa käsitellä jännitettä agenttisuuden ja suhteessa olon tarpeiden välillä (Safran, Muran & Shaker, 2014; Safran & Muran, 2000). Terapeutin vuorovaikutuksen häiriöt ovat kuitenkin moniulotteisia (Leiman, 2016). Tämän vaihtelun kuvaaminen kahdeksi vuorovaikutusta luonnehtivaksi kategoriaksi saattaa helpottaa näiden sekvenssien tunnistamista ja tyypittelyä, mutta toisaalta saattaa estää näkemästä

niiden hienovaraisempia kehityskulkuja ja niitä aiheuttaneita vuorovaikutuksellisia kuvioita. Näiden tunnistaminen ja käsitteellistäminen on keskeistä pyrittäessä luomaan aidosti yksilöllisyyden huomioonottava psykoterapeuttisen muutoksen mahdollistava suhde toiseen sekä neuvottelemaan yhteistoiminnassa siinä ilmentyviä yhteistyösuhteen monenlaisia katkoksia (Turpeinen & Nurmento, 2016).

4.3 Teoriaperusteinen tapaustutkimus metodisena ratkaisutapana

Tutkimuksen toiseen tavoitteeseen häpeän ilmaisun tavoittamisen metodologisista haasteista (Tutkimuskysymys 1) pyrittiin vastaamaan teoriaperusteisen tapaustutkimuksen näkökulmasta. Hannan tapaustutkimus asettuu tässä teoriaperusteisen tapaustutkimuksen kehittyvään perinteeseen, missä pyritään näyttämään, täydentämään tai testaamaan teoriaa käyttämällä materiaalia yksittäisestä tapauksesta. (McLeod, 2010; Stiles, 1993, 2005, 2007, 2010; Tikkanen, 2015). Teoriaperusteinen tapaustutkimus perustuu abduktiiviseen päättelyyn tiedonmuodostuksellisenä lähtökohtanaan (Stiles, 2005, 2007, 2010; Tikkanen, 2015) Tässä tutkijan johtopäätökset sekä materiaali, jonka perusteella tutkija on päätenyt johtopäätöksiinsä, ovat näkyvillä lukijalle. Tämän perusteella lukijan on vedettävä omat johtopäätöksensä esitetyn materiaalin johdosta (McLeod, 2010, 2007; Tikkanen, 2015)

Tässä tutkimuksessa assimilaatiomallin käsitteellistystä muutoksesta ongelmallisen kokemuksen assimiloitumisena käytettiin perustuen Hannan tapaukseen (McLeod, 2010, Stiles, 2005, 2007, 2010). Aiemmin assimilaatiomallia on käytetty teoriaperusteisessa tapaustutkimuksessa laajalti eri yhteyksissä. (esim. Hartikainen, 2000; Heiska, 2010; Joutsiniemi, 2010; Laine ja Metsäpelto, 1997; Laitila ja Aaltonen, 1998; Lähteelä, 2013; Makkonen, 2003; Ritala, 2011; Tikkanen, 2015; Tikkanen, Stiles & Leiman, 2011; Tikkanen, Stiles & Leiman, 2013; Stiles, 2005, 2007, 2010, Caro, Gabalda & Stiles, 2013; Leiman & Stiles, 2001) Kuten Tikkanen (2015, s.30) aiemmin on todennut, ei teoriaperusteisen tapaustutkimuksen tavoitteena ole käyttää tiettyä teoriaa yksittäiseen

tapaukseen tai esitellä teoriaa yksittäisen tapauksen avulla, vaan tutkia ja kehittää teoriaa tai sen käsitteellistyksiä käyttämällä yksittäisen tapauksen moniulotteista materiaalia apunaan.

Tässä tutkimuksessa metodologisen valinnan osalta replikoitiin aiemmin koeteltua asetelmaa yhdistää assimilaatioanalyysiä ja DSA:ta kuvaamaan tutkimuksen teoreettisen kohteen eli häpeän suhteen tapahtunutta muutosta. Tikkasen, Stilesin ja Leimanin (2011) artikkelissa tutkimuksen teoreettisena kohteena oli empatian kehittyminen, missä assimilaatioanalyysi toimi tunnin kuluessa havaitun muutoksen jäsentäjänä. Analyysi seurasi äidin kehittyvää reflektiivistä asemaa suhteessa itseensä ja ongelmallisiin toimintatapoihin vuorovaikutuksessa tyttärensä kanssa. Oman osuuden tunnistaminen ongelmallisessa vuorovaikutuskuviossa on kehityksellinen saavutus, missä muutosta kuvataan siirtyminä APES-vaiheesta kaksi kohti vaihetta neljä. Tikkasen, Stilesin ja Leimanin (2011) artikkelissa teoreettisena kohteena on vanhemman kehittyminen ja muutosprosessi lapsen neurologisen arvioinnin aikana, missä assimilaatiomallia käytettiin käsitteellisenä kehyksenä tunnistamaan ja kuvaamaan muutosta. Vanhemman mielikuvien ja käyttäytymisen muutosta suhteessa lapseen jäsennettiin assimilaatiomallin kautta. Samalla tavoin tässä tutkimuksessa häpeää ilmiönä lähestyttiin assimilaatioanalyysin näkökulmasta, missä assimilaatiomallia käytettiin Hannan muuntuvan suhtautumisen metodisena tarkasteluvälineenä ja käsitteellisenä jäsentäjänä.

Psykoterapian prosessitutkimuksessa assimilaatiomallin käyttäminen yhdessä dialogisen sekvenssianalyysin kanssa muodostaa kehittyvän teoriaperusteisen yksittäistapaukseen perustuvan tutkimussarjan. (Tikkanen, 2015; Leiman ja Stiles, 2001; Zonzi, 2009; Zonzi ym, 2014). Ottamalla analyysin lähtökohdaksi asiakkaan subjektiivisen kokemuksen, joka ilmentyy hänen ilmaisussaan, asemoituu assimilaatiomalli vaihtoehtoisella tavalla kuvaamaan kehityksellistä tapahtumaa psykoterapiassa ja sen vaiheita asiakkaan näkökulmasta. Aiemmin assimilaatiomallia on käytetty tapaustutkimuksissa kuvaamaan tarkemmin ja selventäen psykoterapeuttisen muutoksen kehittymisen vaiheita laajalti (Stiles & Brinegar, 2007; Varvin & Stiles, 1999; Brinegar ym. 2006; Reid & Osatuke, 2006; Caro-Gabalda & Stiles, 2013; Osatuke ym. 2005).

Ongelmallisten häpeäkokemusten muutoksiin psykoterapiassa assimilaatioanalyysia ei aiemmin ole käytetty. Hannan tapaustutkimus tuottaa assimilaatiomallin näkökulmasta tietoa häpeän ilmentymisestä ja muuntumisesta tietyssä kontekstissa, sen takia tätä on kutsuttu Hannan häpeän

tarinaksi. Yksittäistapaustutkimuksen tieto on aina kontekstisidonnaista, mutta sen teoreettiset löydökset ovat siirrettävissä (Tikkanen, 2015, s. 35; Leiman, 2001; McLeod, 2010). Hannan häpeän muuntumisen ja kehittymisen asteittaisuutta ei voi soveltaa sellaisenaan jokaiseen toiseen häpeästä kärsivän ihmisen tarinaan. Heillä on omat häpeätarinansa. Se, minkä Hannan häpeätarina osoittaa on, että psykoterapeuttisessa prosessissa tuo selventävä työ on aina tehtävä uudestaan jokaisen ihmisen kohdalla – ja toisaalta rohkaisten se myös osoittaa sen olevan mahdollista niinkin vaikeasti lähestyttävän ilmiön kuin häpeän kohdalla.

Dialogisen sekvenssianalyysin lähestymistapa ja teoreettiset välineet yhdistettynä assimilaatiomallin vaihemalliin viittauskohteen assimilaationtasosta tavoittavat häpeän kehityksellistä ja muuntuva luonnetta tavalla mitä aiemmin ei ole tehty. Dialogisen sekvenssianalyysin analyysin yksikkönä semioottinen positio muodostaa psykologisen erittelyn alkuabstraktion, joka rajaa havaittavien asioiden sisällön ja jäsentää ilmiöitä tutkimuksen kohteeksi (vrt. Vygotsky, 1978; Leiman, 2012). Esimerkki semioottisen position tunnistamisesta Hannan ilmaisussa oli ensimmäisen käynnin alkuhetkiin kohdistunut analyysi. Hanna ei puhu mitään häpeästä, mutta hänen kommenttinsa istunnon videokuvaukseen sisältää ”nähdynsi tulemisen kauhun”. Tämä semioottinen positio ilmenee eri viittauskohteiden yhteydessä (vastaten eritasoisia assimilaation tasoja viittauskohteeseen), kuten tulososassa ilmenee käynneillä 7-9 esimerkiksi Hannan paljastaessa ’mitä isä teki’ ’isän hovilaiselle’, Hannan viitatessa oppikouluun menemisen mahdottomuuteen, serkun ymmärtäessä Hannan salaisuuden häpeän varsinaisesta kohteesta tai myöhemmin suoremmin viitaten kertomuksessa koulubussiin juovuksissa tulevasta isästä. Tämä semioottinen positio oli näkyvissä jo alussa, mutta vasta viittaussuhteiden verkoston selventymisen kautta terapeuttisessa työssä mahdollistui näiden asettuminen oikeaan yhteyteen Hannan häpeän tarinassa.

4.4 Tutkimuksen johtopäätökset

Häpeän tavoittaminen psykoterapiatutkimuksen laadullisten menetelmien avulla näyttää mahdolliselta. Hannan häpeän tarina kuitenkin näyttää myös, miten helposti ohitettavasta, monikerroksisesta, moneen suuntaan linkittyneestä ja muuntuva kokemuksesta on kyse

(Tutkimuskysymys 1). Tämä asettaa haasteen niille käsitteellisille työkaluille, joiden avulla jäsenämme psykoterapeuttisen prosessin moniulotteista kehitystapahtumaa. Hannan häpeän tarina asettuu osaksi laajempaa kysymystä siitä, kuinka lähestyä psyykkistä kokemusta, sen ymmärrystä, että muuntumista. Hannan häpeän tarina näyttää, siten, kuin se on tässä tutkimuksessa kuvattu, miten häpeä on aina häpeää jostakin, ja se, mistä koemme häpeää, on yksilöllistä (Tutkimuskysymys 2). Häpeä tunnenimenä asettuu kuvaamaan toimijan ja kohteen välistä suhdetta, missä kohdetta ei tule ymmärtää liian yksinkertaista vaan alati rikastuvana ja uusia puolia itsestään avaavana.

Hannan häpeän tarinaa ei tule siis lukea muutoksena suhteessa isän alkoholin käyttöön sinänsä, vaan huomata miten psykoterapeuttisen työn kautta Hannan vastavuoroinen suhde häpeää herättävään kohteeseen muuntui ja kehittyi avaten ja assimiloiden aiemmin tietoisuuden piiristä karanneita puolia takaisin tietoisuuteen. Ehkä Hannan muuntunut suhde toimintansa muihin kohteisiin (esim. aiempi kokemus ettei ole ketään luotettavaa toista kenelle puhua siitä, mistä ei ole koskaan voinut puhua) terapian aikana vaikutti myös siihen, millaiseen suhteeseen häpeäkokemus nivoutui. Kliinisenä vaikutelmana syntyy kuva, että Hannan häpeä oli luonteeltaan pitkälti sosiaalista häpeää (vrt. 1.1.4) eikä niinkään varhaisempaa minä-häpeää (vrt. 1.1.2) mikä osaltaan selittää Hannan kykyä hyödyntää terapeuttista suhdetta oman ongelmallisen häpeäkokemuksensa työstämiseen hyvinkin nopeasti. Hannan 'kähistessä isän hovilaiselle' murtui tuo sosiaaliseen häpeään liittyvä vaikenemisen kulttuuri ensimmäisen kerran, mitä seurasi terapian tavoitteiden suuntainen kehitys uudenaikaisessa suhteessa tehden monessa suhteessa näkyväksi se, mistä Hannan oli pitänyt elämässään vaieta aina. Nythän Hannan tarinalla oli onneksaasti kuulijansa niin ymmärtävässä terapeutissa, tallentavassa videokamerassa että tulevissa hänen tarinaansa perehtyvissä tutkijoissa ja lukijoissa.

Joka tapauksessa kyseessä on kehitystapahtuma, missä se häpeää herättävä kokemus, mikä Hannalla oli ennen terapiaa, oli muuntunut terapian aikana tavoitteiden suuntaisesti. Eri muutosvaiheiden kuvaus osoittaa, miten tärkeää on kuvata ilmiö olennaisissa kehityksellisissä yhteyksissään – toisin sanoen, miten siitä mikä Hannalle herätti häpeää, oli muotoutunut ja suhde siihen kehittynyt sellaiseksi monikerrokselliseksi ja moniyhteydelliseksi ilmiöksi yhdessä suojaavine toimintatapoineen kuin se terapian alussa oli. Hannan oman ilmaisun, miten ja mitä

kuvaa häpeäkseen, ottaminen metodologisena valintana analyysin lähtökohdaksi palautti myös tutkimuksen tasolla hänet oman muuttuneen ongelmallisen kokemuksensa subjektiksi.

LÄHTEET

- Bahtin, M. (1984) *Speech genres and other essays*. University of Texas press: Austin.
- Bahtin, M. (1991) *Dostojevskin poetiikan ongelmia*. Orient Express: Helsinki.
- Benjamin, J. (2004) Beyond doer and done. *Psychoanalytic quarterly*, 73, 5-46.
- Benjamin, J. (2009) Psychoanalytic controversies – A relational psychoanalysis perspective on the necessity of acknowledging failure in order to restore the facilitating and containing features of the intersubjective relationship. *International journal of psychoanalysis*, 90, 441-450.
- Brinegar, M.G., Greenberg, L.S., Salvi, L.M.. & Stiles, W.B. (2006) Building a Meaning Bridge: Therapeutic Progress From Problem Formulation to Understanding. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 165-180.
- Brinegar, M.G., Salvi, L.M. & Stiles, W.B. (2008) The Case of Lisa and The Assimilation Model: The Interrelatedness of Problematic Voices. *Psychotherapy Research*, 18, 657-666.
- Broucek, E.J. (1991) *Shame and The Self*. New York: Guilford.
- Detert, N.B., Llewelyn, S., Hardy, G.E., Barkham, M. & Stiles, W.B. (2006) Assimilation in good- and poor-outcome cases of very brief psychotherapy for mild depression: An initial comparison. *Psychotherapy Research*, 16, 393-407.
- Caro Gabalda, I., & Stiles, W. B. (2013) Irregular assimilation progress: Setbacks in the context of Linguistic Therapy of Evaluation. *Psychotherapy Research*, 23, 35-53.
- Chasseguet-Smirgel, J. (1986) *The ego ideal: a psychoanalytic essay on the malady of the ideal*. New York : W.W. Norton.
- Freud, S. (1912) Recommendations to physicians practicing psycho-analysis. In the standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. volume XII (1911-1913)
- Goffman, E. (1955) ”On Face Work: An Analysis of Ritual Elements in Social Interaction. ” *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 18(3):213-231. Reprinted pp. 5-45 in

Interaction Ritual: Essays on Face - to - Face Behavior (1967) by Erving Goffman. Garden City, NY: Doubleda.

Goffman, E. (1967) Interaction Ritual. New York: Anchor Books.

Goldberg, J. (1985) Le Culpabilit.Axiome de Psychoanalysis de Paris: Presses universites France.

Greensohn, R. (1965) The working alliance and the transference neurosis. Psychoanalytic quarterly, 34, 155 – 181.

Hartikainen, K. (2013) Vuorovaikutuksen muutokset yksilöpsykoteraprosessissa. Psykologian lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.

Hartikainen, K. (2000). Persoonallisten merkityksenantotapojen muutos kognitiivis-konstruktivistisessa psykoterapiassa. Kaksi tapaustutkimusta. University of Jyväskylä. Department of psychology. Master's thesis. Heiska, H. (2010). Kognitiivisessa psykoterapiassa tapahtua muutos assimilaatiomallin mukaan. Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti 7(2), 102-134. Haettu 1.4.2015
<http://www.kognitiivinenpsykoterapia.fi/verkkolehti/2010/verkkolehtihanna-1.pdf>

Honos-Webb, L., & Stiles, W. B. (1998). A reformulation of assimilation analysis in terms of voices. Psychotherapy, 35, 23-33.

Honos-Webb, L., & Stiles, W. B. (2002). Assimilative integration and responsive use of the assimilation model. Journal of psychotherapy integration, 12(4), 406-420.

Honos-Webb, L., Stiles, W. B., & Greenberg, L. S. (2003). A method of rating assimilation in psychotherapy based on markers of change. Journal of Counseling Psychology, 50(2), 189- 198.

Honos-Webb, L., Stiles, W. B., Greenberg, L. S., & Goldman, R. (1998). An assimilation analysis of process-experiential psychotherapy: A comparison of two cases. Psychotherapy Research, 8(3), 264-286.

Honos-Webb, L., Surko, M., Stiles, W. B., & Greenberg, L. S. (1999). Assimilation of voices in psychotherapy: The case of Jan. Journal of Counseling Psychotherapy, 46(4), 448-460.

Hästbacka, J. (2013) Henkilökohtainen tiedonanto, Helsinki.

Ikonen, P., & Reckhardt, E. (1994) *Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia.*

Nuorisopsykoterapiasäätiö:Helsinki.

Kinston, W. (1983) A theoretical context for shame. *International journal of psychoanalysis*, 64, 213-226.

Leiman, M. (2006) What does the first exchange tell? Dialogical sequence analysis and assimilation in very brief therapy. *Psychotherapy research*. Volume 16(4), 408-421.

Leiman, M. (1997) Procedures as dialogical sequences. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 193-207. Leiman, M. (2002). Toward semiotic dialogism. *Theory and Psychology*, 12, 221-235.

Leiman, M. (2004) *Dialogical Sequence Analysis*. Teoksessa: Hermans & Dimaggio (toim.). *The dialogical self in psychotherapy*.

Leiman, M. (2011) Mikhail Bakhtin's contribution to psychotherapy research. *Culture and Psychology*.

Leiman, M. (2012) Dialogical Sequence Analysis as a method to study psychotherapeutic discourse. *International Journal of Dialogical Science*.

Leiman, M. (2016) *Henkilökohtainen tiedonanto*. Helsinki.

Lewis, HB. (1971) *Shame and guilt in neurosis*. International universities: New York.

Lewis, M. (2007) *Self-Conscious Emotional Development*, teoksessa J. L. Tracy, R. W. Robins, and J.P.Tangney (toim.), *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*, New York : Guilford Press, 134–49.

Llewelly, S., & Hardy, G. (2001). Process research in understanding and applying psychological therapies. *The British Journal of Clinical Psychology*, 40, 1-21.

Jones, E. E. (2000). *Therapeutic action. A guide to psychoanalytic therapy*. Northvale:

Jones, E. E., Cumming, J. D., & Horowitz, M. J. (1988). Another look at the nonspecific hypothesis of therapeutic effectiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 48-55.

- Joutsiniemi, T. (2010). Positiivista hoitotulosta edistävät vuorovaikutustekijät psykoterapiassa. University of Tampere. Department of social psychology. Master's thesis. Haettu 1.4.2015 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81524/gradu04253.pdf?sequence=1>
- Keto, R. (2010). Tunteiden käsittely traumatisoituneen naisen psykoterapiassa. Psykologian lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.
- Klein, M. (1952) Some theoretical conclusions regarding the emotional life of the infant. The Writings of Melanie Klein Vols 1-4. London: Karnac Books and the Institute for Psycho-Analysis.
- Killingmo, B. (1989) Conflict and deficit: Implications for technique. *International journal of psychoanalysis*, 70:65-79.
- Kotkavirta, J. (2016). Häpeästä ja itsetietoisuudesta. In M. Ahteensuu (Ed.), *E pluribus unum : Scripta in honorem Eerik Lagerspetz sexagesimum annum complentis* (pp. 83-98). Reports from the Department of Philosophy, 35. University of Turku.
- Manninen, V. (2015) Halun ja moraalin maisemia. Helsingin psykoterapiayhdistys: Helsinki.
- Hartikainen, K. (2000). Persoonallisten merkityksenantotapojen muutos kognitiivis-konstruktivistisessa psykoterapiassa. Kaksi tapaustutkimusta. University of Jyväskylä. Department of psychology. Master's thesis.
- Heiska, H. (2010). Kognitiivisessa psykoterapiassa tapahtua muutos assimilaatiomallin mukaan. *Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti* 7(2), 102-134. Haettu 1.4.2015 <http://www.kognitiivinenpsykoterapia.fi/verkkolehti/2010/verkkolehtihanna-1.pdf>
- McLeod, J. (2007) *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- McLeod, J. (2010) *Case study research in counseling and psychotherapy*. London: Sage.
- Nathanson, Donald (1987) *A Timetable for Shame*. Teoksessa Nathanson (toim.), *The Many Faces of Shame*. New York: Guilford Press.
- Osatuke, K., Humphreys, C.L., Glick, M.J., Graff-Reed, R.L., McKenzie Mack, L.T. & Stiles, W.B. (2005) Vocal manifestations of internal multiplicity: Mary's voices. *Psychology and Psychotherapy*, 78, 21-44.
- Osatuke, K., Mosher, K., Goldsmith, J.Z., Stiles, W.B., Shapiro, D.A., Hardy, G.E., Barkham, M. (2007) Submissive Voices Dominate in Depression : Assimilation Analysis of a Helpful Session. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 153-164. 52

- Peräkylä, A. (2015) From narcissism to face-work: two views on the self in social interaction. *American journal of sociology*. 121, 2, s. 445-474.
- Rawls, A. (1987) The Interaction Order Sui Generis: Goffman's Contribution to Social Theory. *Sociological Theory* 5:136-149.
- Reenkola, E. (2014), *Nainen ja häpeä*. Jyväskylä: Minerva.
- Rudkin, A., Llewelyn, S., Hardy, G., Stiles, W.B. & Barkham, M. (2007) Therapist and client processes affecting assimilation and outcome in brief psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 17, 613-621.
- Ritala, M. (2011) Väkivallan kieltämisestä kohti uusia toimintatapoja. Psykoterapeuttinen muutos ongelmallisen kokemuksen assimilaationa parisuhdeväkivaltaan syyllistyneen miehen ryhmämuotoisessa hoidossa. University of Jyväskylä. Department of psychology. Master's thesis. Haettu 1.4.2015
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27110/URN:NBN:fi:jyu2011060310953.pdf?sequence=1>
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000) *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. New York, NY: Guilford press.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2006) Has the concept of the alliance outlived its usefulness? *Psychotherapy*, 43, 286–291
- Safran, J. D., Muran, J. C., & Eubanks-Carter, C. (2011) Repairing alliance ruptures. *Psychotherapy* ,48, 80–87.
- Sandler, J. (1976) Countertransference and role-responsiveness. *International Psychoanalytic review*, 3, 43 – 47.
- Sartre, Jean-Paul (1943/1981), *Being and Nothingness*. London: Methuen.
- Sas, S. (1992) Ambiguity as a route to shame. *International Journal of Psychoanalysis*, 72: 329-350.
- Schore, A. (1991) Early super-ego development. *Psychoanalysis of contemporary thought*, 14:187-250.
- Schore, A. (2004) *Affect dysregulation and the disorders of the self*. Guilford: New York.

- Siegel, D. (2015) *The Developing mind*. Guilford Press: New York.
- Stiles, W. B. (2002) Assimilation of problematic experiences. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (s. 357-365). New York: Oxford University Press.
- Stiles, W. B., Elliott, R., Llewelyn, S. P., Firth-Cozens, J. A., Margison, F. R., Shapiro, D. A., & Hardy, G. (1990) Assimilation of problematic experiences by clients in psychotherapy. *Psychotherapy*, 27, 411-420.
- Stiles, W. B. (2011) Coming to terms. *Psychotherapy Research*, 21(4), 367-384
- Stiles, W. B. (2001) Assimilation of problematic experiences. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 462-465.
- Stiles, W. B. (2003) Qualitative research: Evaluating the process and the product. Teoksessa S. Llewelyn, & P. Kennedy (toim.), *Handbook of Clinical Health Psychology* (s. 477-495). Sussex: Wiley.
- Stiles, W. B. (2005) Extending the assimilation of problematic experiences scale: Commentary on the special issue. *Counselling Psychology Quarterly*, 18(2), 85-93.
- Stiles, W. B. (2011) Coming to terms. *Psychotherapy Research*, 21(4), 367-384
- Stiles, W. B., Elliott, R., Llewelyn, S. P., Firth-Cozens, J. A., Margison, F. R., Shapiro, D. A., & Hardy, G. (1990) Assimilation of problematic experiences by clients in psychotherapy. *Psychotherapy*, 27(3), 411-430.
- Stiles, W. B., Morrison, L. A., Haw, S. K., Harper, H., Shapiro, D. A., & Firth-Cozens, J. A. (1991) Longitudinal study of assimilation in exploratory psychotherapy. *Psychotherapy*, 28(2), 195- 206.
- Stiles, W. B., Osatuke, K., Glick, M. J., & Mackay, H. C. (2004) Encounters between internal voices generate emotion. Teoksessa H. J. M. Hermans, & G. Dimaggio (toim.), *The dialogical self in psychotherapy*, 91–107. New York: Routledge.
- Stiles, W. B., Caro Gabalda, I., & Ribeiro, E. (2016) Exceeding the therapeutic zone of proximal development as a clinical error. *Psychotherapy*, 53, 268-272.

- Seidler, G. (2000) *In the other's eyes: An analysis of shame*. International universities press, Inc.
- Tiedemann, J. (2013) *Scham*. Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Tikkanen, S., Stiles, W. B., & Leiman M. (2011) Parent development in clinical child neurological assessment process: Encounters with the assimilation model, *Psychotherapy Research*, 21(5), 593-607.
- Tikkanen, S., Stiles, W. B., & Leiman, M. (2013) Achieving an empathic stance – Dialogical sequence analysis of a change episode. *Psychotherapy Research* 23, 178-189.
- Tikkanen, S. (2015) Development of an empathic stance – dialogical sequence analysis (DSA) of a single case during clinical neurological assessment procedure. *Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Education, Humanities, and Theology No 68*.
- Turpeinen, P. & Nurmento, R. toim. (2016) *Terapiasuhteessa olemisen taito*. Edita:Helsinki.
- Tomkins, S. (1963) *Affect, Imaginary, Consciousness*. Vol. II. New York: Springer.
- Tähkä, V. (1993) *Mind and its treatment*. Madison: Connecticut, International universities press, Inc.
- Tähkä, R. (2010) Illusion and reality in the psychoanalytic relationship. *Scandinavian psychoanalytic review*, 23(1)-65-88.
- Rizzuto, A. (1991) Shame in psychoanalysis. *International journal of psychoanalysis*, 72:297-312.
- Varvin, S. & Stiles, W.B. (1999) Emergence of severe traumatic experiences: an assimilation analysis of psychoanalytic therapy with a political refugee. *Psychotherapy Research*, 9, 381-404.
- Vygotsky, L.S. (1978) *Mind in Society. The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Winnicott, D. (1974) *Playing and reality*. Routledge: New York.
- Wurmser, L. (1983) *The mask of shame*. Johns Hopkins: New York.
- Zahavi, Dan (2015), *Self & Other. Exploring Subjectivity, Empathy, and Shame*. Oxford, New York: Oxford University Press.