

Tom ja Liz: Blogista my Psych Today

<http://www.psychologytoday.com/blog/body-sense>

Liz: "Kuinka voit?"

Tom: "Ihan hyvin."

Liz: "Todellako?"

Tom: "Joo, ihan OK."

Liz: "Et oikein kuullosta siltä."

Tom: "Ai, olen ihan OK, vain vähän väsynyt."

Liz: "No okei, jos kerran niin sanot."

Liz huomaa selvästikin jotain Tomin olemuksesta, mikä viittaisi siihen, ettei Tomin olo kuitenkaan ole ihan OK. Tomilla ei olekaan ihan hyvä olo; hänellä on paljon mielessään. Hän ajattelee, että hän on ehkä vähän poissaoleva ja väsynyt. Hän ajattelee sitä, miltä hänestä tuntuu, koska tällä tavoin Tom yleensäkin ratkaisee ongelmat kiireisessä ja vaativassa elämässään, hän ajattelee niitä. Hän pohtii, miettii, arvioi, suunnittelee, tekee valintoja.

Salilla ollessaan Tom ajattelee kehoaan. Hän ajattelee olevansa seksikäs ja lihaksikas (tai pehmeä tai löysä). Hän sortuu kuvittelemaan, että toiset katselevat häntä, ihailevat hänen kehoaan tai hänen kykyjään. Tai ehkä hän ajattelee, ettei hän halua olla tarkkailtavana ja miettii kuinka piiloutuisi huomaamattomaan nurkkaan pois peilien ulottuvilta. Hän ajattelee: "Inhoan salilla käymistä, tätä painetta ja asennetta. Miksi ihmeessä tulinkaan tänne?. Hän miettii kuinka kauan vielä treenaisi ennen kuin voisi mennä tekemään jotain muuta. Hän miettii aamuista tapaamistaan, ihmisiä siellä, "Mitä sanoinkaan," tai "Mitä minun olisi pitänyt sanoa?".

Tom miettii myös paljon seksiä ja kuvittelee Lizin rakastelemassa kanssaan silloinkin, kun he ovat rakastelemassa. Hänellä on mielessään ajatuksia, kuten "hän on niin kaunis", tai "hän ei ole enää niin kaunis kuin ennen." Tom miettii, että olisi hyvä idea koskettaa Lizia tästä mielummin kuin tuosta, ja hän ajattelee Lizin reaktiota hänen kosketukseensa, "Hän pitää siitä" tai "Hmm, en ole ihan varma, taidan kokeilla jotain muuta." Jälkeenpäin Tom ajattelee edelleen – "Olikohan tämän nyt OK hänelle" tai "Miltähän hänestä nyt tuntuu?".

Jossain matkan varrella Tom on unohtanut millaista on tuntea. Hän ei koskaan anna itsensä sulautua Lizin syliin, tulla pyyhkäistyksi kirpeänmakeaan nautintoon, jonka rakkauden syleilyyn heittäytyminen stressaavan päivän jälkeen voi antaa. Hän katsoo kelloa ja miettii muita asioista samalla kun pelaa shakkia 8-vuotiaan poikansa kanssa, sen sijaan, että antaisi itsensä mennä mukaan siihen kaipuun ja halun voimaan, joka väreilee lapsen jokaisessa solussa hänen pelatessaan isänsä kanssa: häviämisen aiheuttama pettymys ja kauhu ja riemu, jos saisi voitettua isänsä. Voitto tai häviö, Tom menettää pelin todellisen annin ja jälleen yhden mahdollisuuden inhimilliseen kohtaamiseen. Eikä hän edes huomaa sitä.

Ellien tapaus: Siirtymävaiheiden kanssa työskentely

Osa 1 (Taustaa): Ellien alkoi käydä Rosen-hoidoissa, kun hän oli noin 40-vuotias. Hän ei ollut koskaan pystynyt löytämään pitkäaikaista ihmissuhdekumppania ja hän oli tullut riippuvaiseksi kipulääkkeistä, joita hän alkoi ottaa helpottaakseen fibromyalgian aiheuttamaa kipua. Hän oli hyvin kalpea ja voimaton, aivan kuin lihasvoima olisi valunut pois hänen kehostaan. Hän nautti elämästä hyvin vähän ja hänellä oli vain muutamia ystäviä. Ellie oli yksi ensimmäisistä asiakkaistani, joka alkoi käydä hoidoissani harjoittelujakson aikana.

Ellie oli kasvanut isossa perheessä, jossa perheenjäsenet olivat hyvin läheisiä keskenään ja kuuluivat uskonnolliseen yhteisöön, jossa naisten roolit oli määritelty lähinnä heidän yhteydellään aviomiehinsä, kodinrakentamiseen ja lasten saamiseen. Ellie ei kyseenalaistanut näitä uskomuksia ja tapoja kasvaessaan. Hän nautti itse asiassa hyvin paljon koko laajan perheyhteisön jäsenten rakkaudesta ja tuesta. Hän oli ollut lapsena eläväinen ja herkkä, ja hänen perheensä rakasti häntä.

Ollessaan 8- tai 9-vuotias, Ellie alkoi huomata, että hänen äitinsä elämä ei ollut aivan ideaalista avio-onnea. Vuosien seksuaalinen ja emotionaalinen alistaminen olivat altistaneet hänen äitinsä epätoivolle ja masennukselle. Ellie vanhoi salaa, ettei antais näin käydä itselleen.

Pian lukion jälkeen Ellie päätti julistaa itsenäisyytensä. Hän lakkasi käymästä kirkossa, ja kun hän alkoi etsiä ihmissuhdekumppania, hän huomasi tuntevansa vetoa naisiin. Hänen seurakuntansa kielsi kuitenkin homoseksuaalisuuden ja hänen vetonsa samaa sukupuolta oleviin kumppaneihin saikin aikaan tapahtumasarjan, jota Ellie ei ollut osannut odottaa. Hänen vanhempansa lakkasivat puhumasta hänelle. Uskonnolliset johtajat kielsivät Ellien perheenjäseniä olemasta yhteydestä häneen. Ensin hän oli ollut perheensä suosikki ja yhtäkkiä hänestä tulikin kaikkien hylkäämä.

Ellie vietti seuraavat 15 vuotta elämästään yrittäen elää todeksi unelmaansa itsenäisestä elämästä ja seurata luonnollista taipumustaan lesbosuhteeseen, mutta hänellä oli hyvin vähän voimavaroja tähän. Hän ei ollut lapsuudessaan oppinut mitään tällaisesta elämästä eivätkä hänen uudet ystävänsä ja tuttavansa tarjonneet sellaista tukea ja rakkautta, johon hänet oli kasvatettu. Hänelle kehittyi fibromyalgia ja riippuvuus kipulääkkeisiin.

Perhesuhteiden katkeaminen ja Ellien perheenjäsenten täydellinen vetäytyminen vaikutti siten, että Ellie koki syvän hylätyksitulemisen tunteen. Hän menetti yhdellä iskulla perheensä rakkauden lisäksi myös uskontoonsa kuuluvan henkisyttä ylläpitävän osan. Tuntui kuin hänen haavansa olisi parantumaton. Kahden vuoden ajan hän kävi luonani välillä säännöllisesti ja välillä ei.

Näiden kahden vuoden aikana hoidossa oli muutamia siirtymävaiheen hetkiä, jolloin joitakin aitoja tunteita tai tuskaa tuli esiin hetkellisesti, mutta pääasiassa hän oli käsitteellisissä ajatuksissaan ja irrallaan kehostaan. Silloin en pitänyt näitä siirtymätiloja tärkeinä. Minulla oli odotus, että pitäisi olla enemmän tunteita. Ellie pysyi kuitenkin kehotietoisuudessaan tarpeeksi kauan tunteakseen fyysistä kipua (muttei emotionaalista kipuaan). Tästä oli kuitenkin apua, sillä se vähensi hänen riippuvuuttaan kipulääkkeisiin. Näitä helpotuksen hetkiä seurasi kuitenkin äkilliset taantumet, jolloin hän näytti kadottavan täysin luottamuksensa itseensä, torjuen tunteensa ja ottaen lääkkeitä.

Hän lopetti usein hoidossa käymisen ja tuli sitten kuukausien jälkeen takaisin aloittaakseen taas uudestaan. Heti kun laitoin käteni hänen kehollseen hoidon alussa, hän aloitti eräänlaisen avuttoman lapsen itkun ilman kyyneleitä ja viipyi somatisaation siirtymätilassa, upoten tuskaan ja tunteeseen, ettei se koskaan lopu. En koskaan havainnut hänen itkevän aidosti näiden kahden vuoden aikana. Usein en tiennyt mitä tehdä hänen kanssaan ja mietin, että olinko vain kyvytön auttamaan häntä. Jokin hoidoissa kosketti häntä kuitenkin tavalla, jota hän ei ymmärtänyt, mutta piti minut kuitenkin hänen mielessään ja aiheutti ajoittaiset palaamiset vastaanotolleni. Tämä rohkaisi minua: Ehkä en olekaan niin huono terapeutti kuin luulin olevani.

Noiden kahden ensimmäisen vuoden pääasiallinen saavutus oli se, että Ellie pystyi tuntemaan paremmin konkreettisia tuntemuksia kehossaan ja sietämään fyysistä kipua pidempiä aikoja. Tämä auttoi häntä ainakin väliaikaisesti niin, ettei ehdollistunut vaste ottaa kipulääkettä aktivoitunut aina. Siitä tuli hänelle ennemminkin ”kylmä” ajatusprosessi, kuin ”kuuma” emotionaalinen tapa, aivan kuin hän olisi tunnistanut kivun tuntemukset, mutta pitänyt ne etäisyyden päässä; Jos tunnen kipua, sanon itselleni, että se on vain kipua, se menee ohi, minun ei tarvitse ottaa kipulääkettä, kestan kivun, olen turvassa, voim katsoa televisiota, käydä kävelyllä, jne. Eli näin jatkui kaksi vuotta, silloin tällöin pääasiassa siirtymävaiheen tietoisuudentiloja. Sitten hän lakkasi käymästä. Minä ajattelin, etten ollut tarpeeksi taitava auttamaan häntä. Sen jälkeen kuulin hänestä vasta kaksi vuotta myöhemmin.

Osa 2 (Hoitojakso). Hoitokerrat, joita kuvailen tänään, tapahtuivat välittömästi tämän kahden vuoden poissaolon jälkeen. Silloin olin jo valmis terapeutti ja minulla oli jo enemmän kokemusta. Ellie puolestaan sanoi, että hän oli valmiimpi muuttamaan ja sitoutumaan Rosen-työskentelyyn. Kahden ensimmäisen hoitokerran aikana paluunsa jälkeen, vaikka kuinka Ellie olisi halunnut yrittää uudestaan, hän näytti törmäävänsä luottamukseen liittyvään ylitsepääsemättömään esteeseen, jonka hän ei edes ollut huomannut estävän häntä tiellään. Yritin tavanomaisella tavalla käsien ja sanojen avulla auttaa häntä kehotietoisuuteensa, mutta se onnistui vain hyvin vähän, ei pysyvästi, ja jälleen kerran esiin nousi vain fyysiseen kipuun liittyviä siirtymävaiheen tiloja. Minun näkökulmastani hänen kehossaan tai käytöksessään ei ollut mitään eroa. Pystyin vain antamaan itselleni luvan tuntea oma turhautumiseni ja avuttomuuteni.

Kolmas hoitokerta alkoi, kuten tavallista, Elline avuttomalla itkulla, uikutuksella ja vaikeroinnilla, samalla kun hänen kehonsa kouristeli kivusta. Minulle sei oli kuin saman huonon melodramaattisen elokuvan katsomista aina uudelleen ja uudelleen. Oma itse-epäilyni heräsi ajatuksina, että kertoisin hänelle, että hoidot eivät auta eikä hänen pitäisi enää tulla takaisin. Yritin kuitenkin jälleen kerran kysyä Ellieltä mitä hän tunsi kun itki.

”Kipuni”

”Missä tunnet kipua?” kysyin.

”Rintakehässäni. Se on sydämeni ympärillä,” hän sanoi erittäin irrallisella äänellä, aivan kuin hän raportoisi jonkun toisen kivusta. Hänen rintakehässään ei tuntunut mitään vastetta, ainoastaan läpäisemätöntä tiukkuutta, samaa kuin ennenkin.

Koska olin omassa mielessäni valmis luovuttamaan ja lähettämään hänet pois, päätin vain kertoa hänelle totuuden. Sillä ei ollut enää merkitystä. Sain ”Ellie, sinä ajattelet, että tunnet kipua, mutta et todella tunne sitä.”

Yhtäkkiä vaikeroiminen lakkasi. Hän oli hämmästynyt sanoistani ja jatkoi enemmin ajattelua kuin tuntemista. ”Jos en tunne kipua niin mitä sitten tunnen?”

”En tiedä, mutta ehkä sydämessäsi on jotain tunnettavaa.”

Seurasi jäätävä hiljaisuus ja hänen hengityksensä melkein lakkasi. Hän oli eksyksissä ja niin olin minäkin. Oma sisäinen irtipäästäminen lopputuloksesta, siitä että helpottaako hänen olonsa vai ei, oli kuitenkin tärkeä hetki minulle. Se auttoi minua näkemään, että minun tunteeni eksyksissä olemisesta ja kyvyttömyydestä auttaa, olivat juuri se mitä hän tunsu. Sain mahdollisuuden olla spontaanimpi, käyttää omaa kykenemättömyyden tunnetta tietona löytää uusi tapa tavoittaa hänet.

Oivalsin, että hän oli eksyksissä kivuliaan kehonsa viidakossa ja hän tarvitsi jotain konkreettista, josta pitää kiinni. Kiitos hänen sitkeydelleen tulla aina takaisin vastaanotolleni, sain äkkiä ”oivalluksen” mitä tarkoitti olla siirtymätilassa: paikassa, joka on jonkin ”välillä” ilman menneisyyttä ja tulevaisuutta, minkäänlaista pelastumisen mahdollisuutta, epätoivossa. Hän tarvitsi opastusta ja toivoa. ”Kokeillaanpa jotain, sopiiko?” kysyin kutsuvalla äänellä, ja oma ääneni kuulosti kuin olisin puhunut eksyneelle ja hämmentyneelle lapselle. Hän nyökkäsi varovasti, kuin lapsi, jota on loukattu, mutta joka haluaa luottaa. Tämä oli alku tunteelle muutoksen mahdollisuudesta.

Edelleen aivan kuin olisin puhunut avuttomalle lapselle sain: ”pidän vain kättäni selkäsi päällä sydämesi kohdalla, näin.” Asetin koko kämmeni yläselkään vasemmalle puolelle aivan hänen sydämensä taakse. ”Kokeile voitko tuntee sydämesi hieman syvemmin nyt.”

Seuraavien kymmenen minuutin aikana työskentelimme sen kanssa, mitä nykyään kutsun siirtymävaiheen tilaksi. Oivalsin, että riitti kun olin vain yhdessä hänen kanssaan tässä siirtymävaiheen tilassa. Meidän ei koskaan tarvinnut saavuttaa täydellistä kehotietoisuuden tilaa. Kun hän tunsu hieman tunteitaan ja eksyi taas jonnekin, pyysin häntä tuntemaan käteni ja tuomaan huomionsa sydämeensä, ja jos hän eksyi jonnekin muualle, palaamaan taas käteni kosketukseen, jne. Tämä aiheutti syvempiä tuntemuksia, mutta olimme edelleen siirtymävaiheen tilassa. Se oli kuitenkin kaikki, se oli tässä hetkessä.

Sanoin hänelle: "Vaikuttaa siltä, että tunnet olevasi eksyksissä juuri nyt." Tämä tuntui koskettavan häntä, mutta vain hetkellisesti ennen kuin hoitokerta päättyi.

Seuraava hoitokerta alkoi välittömästi avuttomalla vaikeroinnilla. Olin entistä enemmän kosketuksissa oman epätoivon tunteeni kanssa ja samalla hetkessä oli jotain muutakin, jotain uutta. Vaikerrukset osoittivat, samoin kuin edellisen kerran nyökkäyskin, että Ellien sisällä oli pieni toivo, että joku, jollain tavoin voisi pelastaa hänet, aivan kuten hänen perheensä oli tehnyt kun hän oli nuorempi.

Olin tällä kertaa varmempi itsestäni ja omasta kyvystäni tuntea mitä hän tunsi. Sanoin: "Ellie, kutsutaanko tätä sinun "kadotetuksi" paikaksi, kun tunnet näin." Hän ei vastannut, mutta hänen vaikeroiminen hidastui. Edelleen aivan kuin olisin opastanut lasta sanoin: "Kokeillaanko taas tuntea hieman syvemmin tässä kohtaa (hänen sydämensä takana) rintakehässäsi?"

"Voimme kokeilla, mutta luulen, että teen jo niin" oli laimea vastaus. Kuten tavallista, hänessä tuntui vain vähän intersubjektiivista resonanssia eikä vastinetta kehossa.

Tuntumani oli, että hän halusi mennä syvemmälle, mutta ei tuntenut oloaan tarpeeksi turvalliseksi. Ellie, en vahingoittaisi sinua millään tavoin. Uskotko sen?" Puhuin pelästyneelle lapselle, rauhoittaen häntä.

Edelleen ajatuksissaan ja monotonisesti ilman tunteita hän vastasi: "Kyllä... uskon sen."

Lisää rauhoitellen jatkoin: "En valehtelisi sinulle enkä sanoisi mitään, mikä ei olisi sinun parhaaksi." Lopulta hänen kehonsa alkoi rauhoittua hieman ja hengitys laajeni. Rohkaistuin jatkamaan samaan malliin: "Minulla on vuosien kokemus Rosen-työskentelystä ja näen, että estät itseäsi tuntemasta tunteitasi." Hän epäröi. "Voitko antaa minun auttaa?" Hänen kehossaan avautui jälleen jokin ja hengitys rentoutui lisää.

Minulle oli erittäin epätavallista tuoda huomio itseeni hoidon aikana, mutta se tuntui olevan sitä, mitä hän tarvitsi. Se oli ainoa tapa, jolla pystyin vakuuttamaan pelästyneellä tytölle, että apu, jota hän oli salaa toivonut, voisi todellakin olla saatavilla. Ja näin jatkoimme työskentelyä edellisen kerran siirtymävaiheen tilassa auttaen häntä tuntemaan syvemmin, palaten takaisin käteni kosketukseen ja ääneeni, muistuttaen hänelle, että oli OK luottaa minuun. Ja tällä kertaa Ellie menikin syvemmälle. Hän alkoi tuntea tuskaa ja vihaa, sekä hieman surua. Vaikka nämä olivat pieniä edistysaskeleita, ne olivat suuria hänelle.

Sen hoitokerran lopussa näin ehkä ensimmäistä kertaa, että osa hänen läpäisemättömästä naamiostaan oli hellittänyt. Ennen kuin hän nousi lähteäkseen, hän kysyi: "Minunko tarvitsee siis vain tuntea tämä kaikki, niinkö?" "Kyllä" sanoin, ja toistin vielä "Kyllä" nyökäten vahvistavasti samalla kun katsoin hänen kaipaaviin silmiinsä.

