

Fobiat ja niiden hoito

Tutkielma koirrafoobikon näkökulmasta

Ihminen tavattavissa -koulutuksen lopputyö

Anu Leponiemi, huhtikuu 2026

Jatkokoulutusryhmä: Tau-Digamma, 2021–2023

IHMINEN TAVATTAVISSA -OPINNÄYTETYÖ

Tekijä – Författare – Author Anu Leponiemi		
Työn nimi – Arbetets titel – Title Fobian hoito – tutkielma koirafobikon näkökulmasta		
Työn laji – Arbetets art – Level Opinnäytetyö	Aika – Datum – Month and year 19.4.2026	Sivumäärä – Sidoantal – Pages 34 sivua
Tiivistelmä – Referat – Abstract <p>Fobia on huomattava ja itsepintainen määräkohteinen pelko, joka on tilanteeseen nähden liiallista. Koirafobia, jota tässä työssä erityisesti käsitellään, on yksi yleinen esimerkki määräkohteisista peloista; muitakin yleisiä eläinpelkoja on olemassa, tyypillisinä esimerkkeinä käärmeet ja hämähäkit. Fobian syntyä on selitetty erilaisilla malleilla, tyypillisimmin fobiat syntyvät lapsuudessa. Aikuisiässä myös fobian hoito on paljon haastavampaa.</p> <p>Fobian hoidossa keskeisenä tunnistetaan henkilön arjessa vaikuttavat mekanismit, jotka ylläpitävät fobiaa. Näitä ovat virheelliset uskomukset, vinoutunut tiedon käsittely ja suojautumismekanismit, joista välttely saa fobioissa usein keskeisen roolin.</p> <p>Ylivoimaisesti tehokkain ja eniten käytetty fobian hoitomenetelmä on altistus- eli siedätys-hoito, mutta tukena käytetään kognitiivista terapiaa. Myös psykodynaaminen terapia voi tukea fobian hoitoa.</p> <p>Työssä avataan kirjoittajan omaa lapsesta asti jatkunutta koirafobiaa. Tätä kuvataan ja pohditaan eri kulmista keskittyen erityisesti lähivuosina tehtyyn altistushoitokeskeiseen terapia-prosessiin.</p> <p>Kirjoittaja on kokenut edistymistä omassa prosessissaan ja näkee altistusterapian toimivana hoitona, jota myös rinnalla kulkeva psykoterapia tukee.</p>		
Avainsanat – Nyckelord – Keywords fobia, altistus, altistushoito, siedätyshoito, terapia, käyttäytymisterapia, psykodynaaminen terapia		
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information -		

Sisältö

1	JOHDANTO	1
2	FOBIAT JA NIIDEN HOITO	3
2.1	MIKÄ ON FOBIA?	3
2.2	FOBIAN SYNTY	3
2.3	ERILAISIA FOBIOITA	5
2.4	MIKÄ YLLÄPITÄÄ FOBIAA?	5
2.4.1	Virheelliset uskomukset	6
2.4.2	Vinoutunut tiedon käsittely	7
2.4.3	Suojautumismekanismit	7
2.5	FOBIOIDEN HOITO	9
2.5.1	Altistus	9
2.5.2	Kognitiivinen terapia.....	11
2.5.3	Psykodynaaminen terapia ja muut menetelmät.....	12
3	OMA FOBIANI	13
3.1	ALKUPERÄ	13
3.2	OMAA FOBIAANI YLLÄPITÄVÄT TEKIJÄT	14
3.3	MUUTA ERITYISTÄ	15
3.3.1	”Flooding”-kokemuksista	16
3.4	VAIHEET	16
3.4.1	Tuorein hoitoprosessi	18
3.4.2	Tilanne nyt	22
3.4.3	Huomioita omasta prosessista	23
4	POHDINTAA	24
4.1	FOBIOIDEN ILMENEVYYS TERAPIATILANTEISSA	24
4.2	MITÄ KERTOAA TERAPIA-ASIAKKAALLE OMASTA FOBIASTA?	25
4.3	HUOMION KOHDENTAMISEN MERKITYS	26
4.4	OMA ROOLINI FOBIANHOITOPROSESSISSA	26
5	YHTEENVETO	29
	LÄHTEET	I

1 Johdanto

Olen pelännyt koiria koko elämäni. Koirafoobia on muodostunut samalla tavalla osaksi identiteettiäni kuin hassuttelu, pulla tai luontoharrastus. Oikeastaan se ei ole edes niin; siinä, missä nuo ominaisuudet ovat enemmän harrastuksia ja valintoja, koirafoobia on ominaisuus, johon ei liity tietoista valintaa. Läheiseni ovat tienneet, että pelkään koiria. Mennessäni kylään vieraaseen paikkaan olen aina ensin selvittänyt, onko siellä koiria.

Koirafoobia on paitsi nivoutunut osaksi identiteettiäni, se on myös määrittänyt elämäni tekemisiä ja tekemättä jättämisiä varsin paljon. Maailma foobikon silmin, erityisesti kun pelon kohde on näin arkipäiväinen kuin koira, näyttäytyy varsin erilaisena kuin sellaiselle, jolla pelkoa ei ole. Kaupungilla kävellessäni olen niin tottunut vaihtamaan kadunpuolta koiran tullessa vastaan, etten kiinnitä siihen itse juurikaan huomiota; olen se tyyppi, joka tekee puis-tossa oudon 90 asteen äkkinäisen suunnanvaihdon jalkakäytävällä tai ottaa yhtäkkiä juoksu-asteleita – todennäköisesti olen silloin aistinut jossakin koiran, joka laukaisee minussa paniikkireaktion. Olen herkistynyt avautuville oville, kiliseville ketjuille, kutsuhuudoille, haukulle, eläimen hajulle.

Hassuinta, traagistakin, voisi ehkä sanoa, on se, että pelosta huolimatta olen aina *rakastanut* koiria. Katsellut koiraohjelmia. Sydämeni on ollut sulaa, kun erilaisia, suloisia koiria on tullut vastaan, niin kauan kun ne ovat olleet riittävän kaukana, ettei pelko aktivoituisi. Niin pienenä kuin saatan muistaa, haaveilin siitä, millaisen koiran hankkisin, kun kasvaisin isoksi. Näin itseni ison koiran kanssa erottamattomana parivaljakkona, jonka kanssa seikkailla yhdessä. Minulla oli käsitys, että koirien pelkääminen oli jotakin, mikä kuului lapsuuteen ja josta kas-vettiin ”ulos”. Minulla on muisto kerrasta, kun naapurin isäntä tuli käymään Hessun, ison mustan sekarotuisen koiransa, kanssa. Sanoin veljelleni, että hei se koira tulee ja lähdin juoksemaan karkuun. Valokuvamaisena muistona mieleeni on jäänyt, miten veljeni, minua puo-litoista vuotta nuorempi, ei lähtenytäkään karkuun vaan lähti tervehtimään koiraa. Se tunne – minussa on jotakin vialla. Tiedän, että fobian voittaminen kohdallani ei olisi merkittävää vain siksi, että en säikkäyisi arjessa, vaan myös siksi, että pystyisin viimein luomaan merkityksel-lisiä suhteita koiriin.

Uskon syvästi siihen, että sellainen totuus, jota kohti haluan mennä, löytyy juuri pelkojeni osoittamasta suunnasta. Koirafobia on kaikista peloistani ilmeisin, selkein ja tietyllä tapaa ”määrämuotoisin”; se on myös tiedostamistani peloistani kaikkein pitkäikäisin. Uskon edelleen, että tuon fobian ymmärtäminen ja läpi meneminen voisi avata elämässäni sellaisia ovia, joiden merkitystä en pelokkaan ajatteluni kautta ole voinut edes käsittää.

Ihminen tavattavissa -koulutuksemme lähipäivien päättyessä aloin pohtia, millä tavoin työstäisin koirapelkoani. Tämä lopputyö pohdiskelee tätä mielenkiintoista ilmiötä eri kulmista, fokuksena hoitonäkökulma. Ensimmäinen luku on johdanto. Toisessa luvussa luodaan katsaus tämänhetkiseen tietämykseen fobioiden syistä ja hoidosta. Kolmas luku kuvaa omaa koirafobiaani, ja kuvaan siinä myös marraskuussa 2023 aloittamaani terapiaprosessia ja nykytilannetta. Neljännessä luvussa pohditaan ilmiötä eri näkökulmista. Viides luku on yhteenveto.

2 Fobiat ja niiden hoito

Tässä luvussa perehdytään fobioihin ja niiden hoitotapoihin.

2.1 Mikä on fobia?

Fobia – huomattava ja itsepintainen määräkohteinen pelko, joka on tilanteeseen nähden liiallista tai epärealistista ja kohdistuu tiettyyn kohteeseen tai tilanteeseen; näin psykiatrian erikoislääkäri Aki Rovasalo määrittelee fobian lääkärikirja Duodecimin fobioita käsittelevässä artikkelissa [Rov25]. Tautiluokitusjärjestelmä ICD-10:ssa määräkohteiset pelot ovat omalla koodillaan diagnoosiluokkana F40.2: *Määritetyt yksittäiset pelot*.

Fobian toimintaperiaate on se, että altistuessaan jollekin tietylle ärsykkeelle (kohde tai tilanne) ihmisessä aktivoituu pelkoreaktio. Pelko, ja myös pelon laukaisemat mekanismit, ovat ihmiselle luonnollisia – kun ihminen aistii vaaran, pelko on luonnollinen tapa reagoida, mutta se mikä erottaa fobian tällaisesta luonnollisesta pelosta on se, että pelon laukaiseva ärsyke ei oikeasti ole ihmiselle vaarallinen.

Noin 6–9 % aikuisista kärsii jostakin pelosta niin paljon, että se on tavalla tai toisella haitannut elämää tai toimintakykyä viimeisen vuoden aikana. Naisilla pelkotiloja on tutkimusten mukaan yleisemmin kuin miehillä, joskin syitä tähän voi olla monia [Rov25].

2.2 Fobian synty

Fobian synnystä on esitetty neljä erilaista toimintamekanismia [Abr19, 32–35], jotka puretaan auki alla:

- 1) **Traumaattiset kokemukset** kuten vaikka kolaritilanne voivat muuttaa ihmisen mielessä aiemmin vaarattoman asian vaarallisen tuntuiseksi ja liittävät siihen pelkomekanismin. Abramowitz et al. nostavat tässä yhteydessä esiin myös pohdinnan siitä, miksi jotkut ihmiset ovat herkempiä kehittämään fobian tällaisessa tilanteessa. Mahdollisina fobialta suojaavina tekijöinä mainitaan aiemmat kokemukset ärsykkeestä – esimerkiksi yksittäinen koiran purema on helpompi tulkita erityisessä tilanteessa tapah-tuneeksi ”vahingoksi”, jos henkilöllä on aiempia hyviä kokemuksia koirista. Tästä

suojaavasta ilmiöstä käytetään englanninkielistä ilmaisua ”*latent inhibition*” [Abr19, 33].

- 2) **Sijaisehdollistumisessa** (engl. *vicarious conditioning*) ihminen näkee, miten toiset ihmiset käyttäytyvät pelokkaasti ärsykkeen läheisyydessä, ja kehittää oppimalla pelon ärsykettä kohtaan.
- 3) **Virheellisen tai vaaraa ylikorostavan tiedon saaminen** voi aiheuttaa pelkomekanismin syntymisen. Esimerkkinä tästä voisi toimia vaikkapa koronapandemian aikainen viestintä tiedotusvälineissä, jossa nostettiin näyttävästi esiin ”kauhukertomuksia” vaikeimmista tapauksista ja oloista teho-osastoilla.
- 4) Aiemman tutkimuksen perusteella näyttäisi myös siltä, että ihminen kehittää fobian todennäköisemmin sellaista ärsykettä kohtaan, joka on ihmiskunnan menneisyydessä aiheuttanut merkittävän uhan. Abramowitz käyttää tästä ilmiöstä englanninkielistä termiä *evolutionary preparedness*, joka kääntyy vapaasti suomentaen muotoon **evolutiivinen valmius**. Esimerkkinä, vaikka nykyään auton alle jääminen on paljon todennäköisempää kuin esimerkiksi käärmeen puremaan menehtyminen, käärme on siitä huolimatta ihmiselle paljon todennäköisempi fobiaärsyke kuin auto. Mielenkiintoisena näkökulmana tämän ilmiön kuvauksen yhteydessä mainitaan myös, että itse asiassa useimmiten **evolutiivisesti opittu pelko lievenee** (”tämä ärsyke ei ole enää nykypäivänä vaarallinen”). Tämän teorian mukaan evolutiivisen valmiuden synnyttämä fobia syntyisi siksi, ettei yksilö ole ”oppinut ulos” vanhasta, syntymässä saastaan evolutiivisesta pelkokäsityksestä.

Fobia **syntyy tyypillisesti lapsuudessa**, mutta jos ihminen ei pääse siitä eroon lapsuusvuosinaan, siitä paraneminen on huomattavasti vaikeampaa ja epätodennäköisempää [Rov24].

Klassinen ja osin epäeettisyytensä vuoksi kuuluisuutta saanut amerikkalaisen psykologi John B. Watsonin tutkimus vuodelta 1920 näytti, miten fobia on mahdollista aiheuttaa lapselle ehdollistamalla: kokeessa yhdistettiin pörröinen eläin kovaan ääneen, mikä aiheutti sen, että lapsi alkoi ennen pitkää pelätä kaikkea pörröistä [Bec09]. Tutkimusta on sittemmin kritisoitu mm. siitä, että kokeen vauva, ”pikku Albert”, olisi sairastanut tavalla, joka teki hänestä

kelpaamattoman edustamaan terveeseen lapsen normaalia reagointia. Kokeen epäeettisyydestä huolimatta **ehdollistuminen** elementtinä fobian synnyssä on looginen myös traumaattisen stressireaktion tapauksessa (yllä) ja se on hyvä tiedostaa mahdollisena fobiaa synnyttävänä mekanismina.

2.3 Erilaisia fobioita

Määräkohtaisen pelon voi kehittää lukemattomaan määrään erilaisia asioita. ICD-10 -tauti-
luokituksessa on luokan *F40: Pelko-oireiset (foobiset) ahdistuneisuushäiriöt*, alla eriteltynä

1. *F40.0: Julkisten paikkojen pelko,*
2. *F40.1: Sosiaalisten tilanteiden pelko ja*
3. *F40.2: Määritellyt (yksittäiset) pelot.*

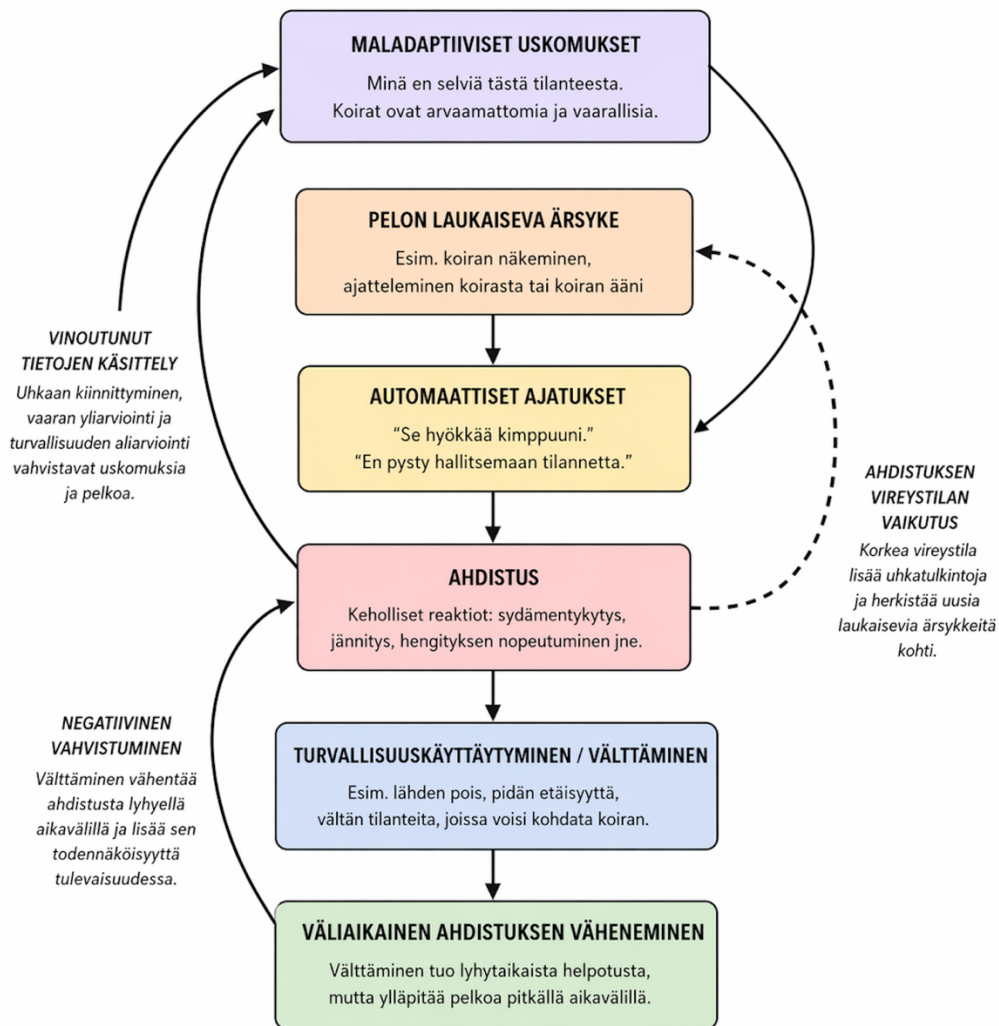
Määriteltyjen yksittäisten pelkojen luokkaan sisältyy koko joukko yksittäisiä ärsykeitä, joista yksittäisinä esimerkkeinä mainittakoon korkean paikan kammo, eläinkammo (tyypillisesti käärmeet, hämähäkit, koirat ym. evolutiivisesta näkökulmasta vaaralliseksi koettavat eläimet), avoimien paikkojen tai ahtaan paikan pelko. Tämä ei ole kuitenkaan mitenkään kattava lista; fobian pelkoärsykeitä voivat olla myös esimerkiksi ukkonen, pimeä, lentäminen, oksentaminen, virtsaaminen tai ulostaminen yleisessä WC:ssä, tiettyjen ruokien syöminen, hammaslääkärissä käyminen, veren tai vamman näkeminen tai altistuminen joillekin tietyille sairauksille.

2.4 Mikä ylläpitää fobiaa?

Ajallisesti lyhytaikaista pelkokäyttäytymistä voi syntyä arjessa jonkin säikähtämisen, pienen onnettomuuden tai muun vastaavan vaikutuksesta, mutta nämä syntyneet pelot useimmiten korjaantuvat nopeasti, kun ihminen oppii, että pelon kohde ei aiheutakaan vaaraa. Kognitiivis-behavioristisen ajattelun mukaan olennaista fobian hoidossa ei olekaan viime kädessä se, mistä fobia on syntynyt vaan se, mikä ylläpitää fobiakäyttäytymistä ihmisen elämässä vuodesta toiseen.

Abramowitzin esitys fobiaa ylläpitävistä mekanismeista [Abr19, 36–46] jakautuu kahteen osaan: psyykkisiin prosesseihin (virheelliset uskomukset ja vinoutunut tiedon käsittely) ja

yksilön käyttämiin suojautumismekanismeihin. Seuraavassa toiminnallisessa kaaviossa (Kuva 1) on ylätasolla kuvattu pelkokäyttäytymisen malli, joka avaa fobiaa ylläpitäviä mekanismeja, ja sitä seuraavissa aliluvuissa puretaan yllä olevat mekanismit auki yksityiskoh-
taisesti.



Kuva 1. Malli fobiaa ylläpitävistä tekijöistä (Abramowitzia mukaillen) [Abr19]

2.4.1 Virheelliset uskomukset

Virheellisiksi muovautuneet uskomukset ovat keskeisinä vaikuttimina siihen, että ihminen jää kiinni haitalliseen pelkoon. Tällaisia ovat mm.:

1. **todennäköisyyden yliarvioinnin** tilanteet, jossa ärsykkeen aiheuttama vaikutus yliarvioidaan (esim. todennäköisyys sille, että samassa kaupassa koronapotilaan kanssa asioiminen aiheuttaa sairastumisen);
2. tapahtuman **vaikutuksen/kustannuksen yliarvioinnissa** ihminen yliarvioi vaikutuksen, joka negatiivisella tapahtumalla on (esimerkiksi koronaan sairastuminen arvioidaan suuremmaksi riskiksi kuin se todennäköisesti on);
3. **epävarmuuden sietokyvyn puute** voi aiheuttaa sen, että ihminen todennäköisyyksien (kohdat 1 ja 2) ymmärtämiskyvystään huolimatta kieltäytyy rauhoittumasta tilanteissa, joissa pelkoärsyke on läsnä;
4. virheelliset uskomukset siitä, että ihminen on **kyvytön suojautumaan** kuvitellulta vaaralta (esim. allergikko, joka kantaa mukanaan allergisen reaktion estävää ruisketta);
5. uskomukset siitä, että **itse ahdistus ja pelko ovat vaarallisia**; kierteenomainen ”pelon pelkääminen”;
6. **omien ajatusten, tunteiden ja kokemusten merkityksen korostuminen** ja tähän liittyen niiden kontrolloinnin tarve.

2.4.2 Vinoutunut tiedon käsittely

Pelon ohjaama vinoutunut (engl. *biased*) tiedon prosessointi aiheuttaa vääristymää ihmisen todellisuuskuvaan. Tällaista prosessointia Abramowitz tunnistaa kahdenlaista:

1. **huomion keskittyminen asioihin**, jotka tukevat virheellisiä, fobiaa tukevia uskomuksia;
2. **muistikuvien vinoutuminen**, jossa ihminen muistaa erityisesti kokemukset, jotka vahvistavat virheellistä käsitystä asian vaarallisuudesta.

2.4.3 Suojautumismekanismit

Suojautumismekanismeja on karkeasti jaoteltuna seuraavanlaisia:

1. fobian aiheuttavan **ärsykkeen välttely** eri tavoin, ja
2. kuvitellun **vaaran minimointitoimet**, kuten ovien lukituksen tarkistaminen, käsien toistuva peseminen ym., joka voi mennä pakonomaiseksi (engl. *OCD, obsessive-compulsive disorder*);
3. **turvaesineet**, kuten kännykkä, vesipullo, desinfiointiaine (riittää yleensä, että ovat saatavilla mahdollista vaaratilannetta varten);
4. **kokemusten välttäminen** (engl. *experiential avoidance*), jossa ihminen pyrkii välttämään negatiiviseksi luokittelemiaan sisäisiä kokemuksia kuten tunnekokemuksia, muistoja tai fyysisiä tuntemuksia.

Alla vielä lista niistä mekanismeista, joilla suojakäyttäytyminen ylläpitää fobioita [Abr19, 44]:

1. esimerkiksi ärsykkeen välttely aiheuttaa virheoppimista **negatiivisella vahvistamisella** (engl. *negative reinforcement*), jossa ihminen oppii vähentämään ahdistusta hetkessä poistamalla itse pelkoärsykkeen;
2. **turvallisuuden virhearviointi**: kun ihminen välttelee pelkoärsykettä, hänelle jää virheellinen käsitys siitä, että turvallisuuden tunne syntyi pelkoärsykkeen poistamisesta;
3. keskittyminen suojautumiskäyttäytymiseen estää mahdollisuuden oppia pois virheellisistä vaarakäsityksistä, kun **fokus on suojautumisessa**;
4. **opittuihin suojarutiineihin turvautuminen estää oppimasta** ja soveltamasta eri tilanteisiin **sopivampia selviytymismalleja**;
5. **keskittyminen pelkoärsykkeisiin** ja suojautumiskäyttäytymiseen **vahvistaa pelkoärsykkeen voimakkuutta** mielessä;
6. **keskittyminen pelkoärsykkeisiin** ja suojautumiskäyttäytymiseen voi myös vahvistaa pelon laukaisevan tilanteen todennäköisyyttä;

- ihminen voi **päätellä vaaratilanteen** olevan olemassa vain **oman käyttäytymisensä perusteella** (esimerkiksi jatkuva käsien peseminen vahvistaa uskomusta siitä, että tartunnan vaara on joka hetki olemassa).

2.5 Fobioiden hoito

Seuraavissa kappaleissa luodaan katsaus fobian hoitoon.

Takavuosina fobian hoidossa [Abr19] pyrittiin pelkoreaktion sammuttamiseen voimakkaan ja pitkäkestoisen altistuksen avulla. Tällaisesta ylenpalttisesta maksimaalisesta altistuksesta käytetään englanninkielistä ilmausta *flooding*, tapahtuu se kuvitellun (tällaisesta kuvitellusta tekniikasta käytetään englanninkielistä nimitystä *implosion*) tai oikean pelkoärsykkeen avulla. Maksimaalisen altistuksen menetelmät perustuivat oletukseen, että kun pelkoa herättävä ärsyke kohdataan ilman että pelätty seuraus tapahtuu, pelkoreaktio heikkenee ja lopulta häviää. Nykykäsityksen mukaan pelko ei kuitenkaan välttämättä poistu.

Nykykäsityksen mukaan altistuksen vaikutus perustuu uuden oppimisen syntyyn, jossa yksilö oppii, että pelätty tilanne on siedettävissä eikä johda odotettuun katastrofiin [Cra14, Abr19]. Integratiivisesta näkökulmasta altistus voidaan lisäksi ymmärtää osana laajempaa terapeutista prosessia, jossa keskeistä on kokemuksen jäsentäminen ja merkityksellistäminen [Nor05].

2.5.1 Altistus

Tämänhetkinen tieteellinen tutkimus ja kliininen näyttö pitkälti muutenkin on sen kannalla, että paras tapa hoitaa fobiaa on **altistus- eli siedätyshoito** [Abr19, Nor05]. Toimiva altistushoito toteutetaan terapeutisesti ohjattuna ja asteittain etenevänä prosessina, jossa pelkoa herättävät tilanteet kohdataan hallitusti ilman että pelkoärsykettä vältellään. Tavoitteena on, että yksilö pystyy kokemaan ja sietämään ahdistusta riittävässä määrin, jolloin pelkoon liittyvät katastrofaaliset odotukset voivat vähitellen muuntua ja tilanteeseen liittyä uudenlaista oppimista. [Abr19]

Jotta altistuksesta on hyötyä ihmisen fobian hoidossa, Abramowitz mainitsee altistusterapialle kolme oppimistavoitetta [Abr19]. Ihmisen tulisi oppia,

1. että **pelkoärsyke** itsessään on **turvallinen** (koirafobian tapauksessa koira ei ole oikeasti vaarallinen);
2. että ihmisen kehossa syntyvät **reaktiot vastena pelkoärsykkeeseen** (esim. sykkeen nousu tai kireyden tunne palleassa) **ovat vaarattomia**, ja
3. että fobian seurauksena syntyneet **suojautumismekanismit** (ks. kappale 2.4.3: Suojautumismekanismit, tyypillisenä esimerkkinä koirafobiassa vaikkapa välttely) **ovat tarpeettomia**.

Jotta yllä mainitut oppimistavoitteet voisivat täyttyä, **pelkokokemuksen voimakkuuden säätelyn** tulee olla altistustilanteessa hallinnassa: pelon tulee aktivoitua mutta vain siinä määrin, ettei henkilö lamaannu, pakene tai muuten menetä kykyä reagoida. Myös reflektiokyvyn säilyminen on tärkeää: henkilön tulee pystyä huomaamaan, mitä tuntee, sanottamaan kokemusta ja tekemään oppimistavoitteita tukevia havaintoja. Terapeutin rooli tässä on tärkeä: hän **tarkkailee tilannetta ja säätelee pelkoärsykkeen vahvuutta** sen mukaan, miten vahva ihmisen kokemus tilanteessa on.

Pelkokokemuksen voimakkuutta voidaan hallita hyödyntämällä **altistushierarkiaa**, jossa edetään helpommista tilanteista kohti vaikeampia. Esimerkkinä, koirafobiassa altistus voidaan aloittaa katselemalla koirien kuvia, kuuntelemalla koirien ääniä ja katsomalla videoita. Tämän jälkeen voidaan katsella kytkettyä koira kaukaa, siirtyä hiljalleen lähemmäksi. Sopivia jatkoaskelia voivat olla koiran koskettaminen, tutun vapaana olevan koiran kanssa samassa tilassa oleminen ja niin edelleen.

Myös **turvakäyttäytymisen vähentäminen** on altistuksen yhteydessä olennaista, jotta pelkoon liittyvät odotukset voivat aidosti korjaantua ja erityisesti yllä mainittu oppimistavoite ”suojautumismekanismi on tarpeeton” voi toteutua.

Integratiivisesta näkökulmasta altistus voidaan ymmärtää osana laajempaa terapeutista prosessia, jossa keskeistä on myös kokemuksen jäsentäminen ja merkityksellistäminen terapeutisessa suhteessa [Nor05]. Seuraavissa kappaleissa kuvataan erilaisten, erityisesti keskustelupohjaisten, terapioiden mahdollisuuksia fobian hoidossa.

2.5.2 Kognitiivinen terapia

Altistuksen tukena voidaan lähestyä fobian hoitoa **kognitiivisesta näkökulmasta**. Tällöin keskitytään kappaleessa 2.4 mainittuihin suojautumismekanismeihin, tulkintoihin ja virheellisiin vääristyneisiin ja virheellisiin uskomuksiin, ja niitä muokataan esimerkiksi ajatusten tarkastelun (keskusteluterapia) ja käyttäytymiskokeiden avulla. Käyttäytymiskoe tarkoittaa asetelmaa, jossa asiakas testaa jonkin haitallisen uskomuksensa tai ajatuksensa todenperäisyyttä käytännön toiminnan kautta. Esimerkki käyttäytymiskokeesta koirafobian kontekstissa voisi olla esimerkiksi sellainen, jossa testataan henkilön uskomusta ”jos menen lähelle koira, se puree” [Cra14]:

1. Mennään puistoon, jossa on koiranulkoiluttajia. Valitaan rauhallinen, hihnassa oleva koira. Asiakas kävelee koiran ohi sovitun välimatkan päästä (esim. 5 metriä) ilman, että hän kääntyy karkuun tai jähmettyy täysin.
2. Asiakas kävelee ohi ja tarkkailee samalla koiran todellista käytöstä: Katsooko koira edes häntä? Mitä se tekee?
3. Asiakas tekee havaintoja: koira nuuhki maata, heilutti häntäänsä omistajalleen eikä kiinnittänyt asiakkaaseen mitään huomiota. Erityisesti se ei tehnyt mitään uhkaavaa.
4. Asiakas voi tehdä havaintojensa perusteella johtopäätöksen, että hihnassa olevat koirat keskittyvät usein omiin juttuihinsa eivätkä hyökkää vain siksi, että hän kävelee ohi. Hänellä on ikään kuin todistusaineistoa siitä, että hänen pelkonsa oli suurempi kuin todellinen vaara.

Tämä Crasken et al. [Cra14] kuvaama käyttäytymiskoe-esimerkki ja siihen liittyvä oppimiskokemus näyttäisi itse asiassa olevan lähellä aivan samaa ilmiötä, joka tapahtuu Abramowitzin kuvaamassa altistusterapiassa: henkilön uskomus pelkoärsykkeen vaarallisuudesta kumoutuu uuden oppimiskokemuksen myötä.

2.5.3 Psykodynaaminen terapia ja muut menetelmät

Integratiivinen fobiatyöskentely tarkoittaa, että altistus- ja kognitiivisia tekniikoita yhdistetään psykodynaamisiin elementteihin [Nor05]. **Psykodynaamiset lähestymistavat** ymmärtävät fobian merkityksellisenä oireena, joka liittyy tiedostamattomiin ristiriitoihin, tunnesäätelyyn ja vuorovaikutussuhteisiin, ja hoidon tavoitteena on syvempi psyykinen muutos. Tällöin hoidon tavoitteena ei ole ainoastaan oireen lieveneminen tai poistuminen vaan pelkoon liittyvien kokemusten integroituminen osaksi ihmisen kokemusta. Vaikka psykodynaamista psykoterapiaa koskeva tutkimus ei kohdistu spesifisti yksittäisiin fobioihin, sen on osoitettu olevan yleisesti vaikuttava hoitomuoto, jonka vaikutukset ulottuvat oireiden lievittymistä laajemmalle ja säilyvät pitkällä aikavälillä [She10].

3 Oma fobiani

Vakiintunut ymmärrys on, että minulla on koirapelko, mutta itse asiassa, kun tätä tutkii tarkemmin, voisi ajatella, että minulla on ”kohti hallitsemattomasti henkilökohtaiselle alueelleni tulevien eläinten pelko”. Olen huomannut, että jos koira on vanha ja hidas, se herättää minussa merkittävästi vähemmän pelkoa kuin aktiivinen koira, vaikka se olisi hyvin pieni. Olen myös huomannut pelkääväni esimerkiksi kissoja, erityisesti aktiivisia sisäkissoja, joiden käyttäytymiseen liittyy arvaamattomuus. Erityisesti eläimen hyppiminen polven yläpuolella oleviin kehonosiin herättää pelkoa.

3.1 Alkuperä

Kukaan, jolta olen asiaa tiedustellut, ei muista, mistä fobiani olisi voinut saada alkunsa. Meillä oli koira ollessani alle kouluikäinen, ja muistikuvani tästä ovat hämärät – muistelen jossakin tilanteessa arastelleeni myös samojedinpystykorvaamme Nallea (koiramme nimi), mutta nämä muistikuvat ovat hyvin hajanaisia ja epävarmoja. En ole myöskään löytänyt tietoa siitä, milloin koiramme kuoli: isäni ei sitä enää muista ja muita ihmisiä tuolta ajalta ei enää ole, joilta voisin kysyä. Muistikuvia sellaisesta ajasta, jolloin en olisi pelännyt koiria, minulla tai läheisilläni ei ole.

Asuimme maalla, ja koirien irti pitäminen oli tyypillistä. Muut reagoivat vaihtelevasti koirapelkooni: jotkut ottivat vakavissaan ja pitivät huolta, että koira oli kytkettynä. Toiset eivät, syystä mistä milloinkin; tilanteita tuli, joissa saatoin olla tunteja varuillani peläten koiran ilmestymistä ovesta, ja tilanteita, joissa paniikki nousi. Hämärä muistikuva minulla on mm. eräästä talosta, jossa jäin hetkeksi yksin, talon ajokoira tuli tupaan ja kiipesin pirtin pöydälle karkuun. Lähimmässä naapurissamme ei onnekseni ollut koiria, joten omassa kotipihassa en kuitenkaan joka hetki ollut varuillani.

Olen pelännyt koiria niin kauan kuin muistan, mutta toinen kysymys on, kuinka kaukaa minulla on muistikuvia. En muista menneisyydestäni yhtäkään kohtaamista koiran kanssa, joissa pelko ei olisi ollut läsnä.

Merkittävistä todennäköisesti jonkinlaista traumatisoitumista aiheuttaneista tapahtumista varhaislapsuudessa luultavasti keskeisimpänä mainitsen tässä yhtäkkisen joutumiseni

sairaalaan hätäleikkaukseen munuaiskasvaimen vuoksi kolmisen kuukautta ennen viisivuotissyntymäpäivääni. Tuosta reissusta muistikuvani ovat hajanaiset: ”mahdottomuuden” tunne, kun äiti jätti minut yöksi yksin sairaalaan, pelon tunne maatessani sairaalan sängyssä, sietämätön kipu leikkaushaavassa pesulla käydessä. Erityisesti muistan harmaaseinäisen luolamaisen käytävän sairaalan alla, jonka varrella pelottavimmat asiat tapahtuivat. Muistan myös ilon, kun turvallinen ja tärkeä isotäti tuli sairaalaan käymään ja toi lahjaksi pehmoleijonan, sekä kotiutumisen riemun ja iloisen jälleennäkemisen kotipihassa veljen kanssa.

Puran tämän sairaalakokemukseni tähän nimenomaan sen vuoksi, että uskon tämän väistämättä olleen merkittävä tekijä omalla elämänkaarellani. Olin ujo ja herkkä lapsi, ja tuo järkyttävä kokemus on varmasti jättänyt jälkensä. Tarve suojella kyljestä kylkeen ulottuvaa kipeää leikkaushaavaa on ollut tapahtuneen jälkeen olemassa; tilanteita, joissa olen erityisesti tuon kokemuksen jälkeen voinut yhdistää kohti juoksevan tai hyppivän koiran vaaraan, vaikka vaaratilannetta ei todellisuudessa ole ollut, on ollut varmasti useita. On myös mahdollista, että aikuinen on näissä tilanteissa ollut vahvistamassa pelon syntymistä suojelemalla leikkaushaavaa kontaktilta.

Ehdollistumista oman fobiani alkuperän osalta ei voi sulkea myöskään täysin pois: varhaislapsuudessani ympärilläni on ollut koiria, ja tiedetään että jo pelkkä pelkoaffektin läsnäolo traumatisoivassa tilanteessa voi riittää aiheuttamaan fobian. Myös eri tapahtumien yhteisvaikutus on saattanut olla avainasemassa.

Tässä avaamastani huolimatta koirafobiani perimmäinen syy on edelleen tuntematon, parhaatkin teoriat ovat vain teorioita. Olisi kiinnostavaa tietää, mistä se on alkunsa, mutta tässä minua helpottaa tieto siitä, että fobian hoidossa fobian synnyn selvittäminen ei ole välttämätöntä.

3.2 Omaa fobiaani ylläpitävät tekijät

Abramowitzin luokittelun mukaisista ylläpitävistä tekijöistä en näe, että sellaisilla virheellisillä uskomuksilla, jotka liittyvät todelliseen vaaraan, olisi paljonkaan tekemistä oman fobiani kanssa. Kuvaisin fobiaani siten, että en pelkää koiran purevan; pelon kokemus tulee siitä, jos en pysty hallitsemaan koiran juoksemista tai hyppimistä päälleni; tavallaan jos koira

tulee kehoni alueelle. Esimerkiksi murinaan ja haukkuun reagoin pelolla, mutta en yhdistä sitä suoraan pelkoon puremisesta; tuntuu, että ”järkevä” syy pelolle puuttuu.

Vinoutunut tiedon prosessointi, jossa huomio kiinnittyy epäolennaiseen, on varmasti tapauksessani toistuvaa: koska pelkään ja varaudun etukäteen, huomioni kiinnittyy jatkuvasti erityisesti irrallaan oleviin, aktiivisiin koiriin, ja muistan erityisesti tilanteet, joissa koira on tullut minua lähelle. Noteeraan koirat kaukaa. Julkisissa ja vieraisissa tiloissa olen jatkuvasti herkistynyt kuulemaan tietynlaisen koiran ulkoiluremmistä kuuluvan kilinän tai askeleet rappukäytävässä. Tunnistan koiran hajun hississä, äänet rappukäytävässä. Mennessäni kahvilaan tai kauppaan etsin merkkejä siitä, saako sisään tuoda koiria.

Suojautumiskeinoista välttely on se, mihin ensisijaisesti nojaan, ja kuten Abramowitzin listallakin tulee esiin, on selvää, että pelon kohteen välttely hidastaa fobiasta toipumista. Kahviloissa en istu selkä käytävälle päin. Jos menen kylään jonkun kotiin, tarkistan aina viimeistään ovella, usein jo aiemmin, ettei tilassa ole koiria ja jos on, että ne ovat kytkettyinä. Kotitaloni hissiin menen harvoin yksin ilman laukkua tai muuta ”suojakilpeä”; jos jossakin poikkeustilanteessa menen, tiedostan sen ja olen erityisen valppaana. Kävelyllä kaupunkiympäristössä valitsen reitilleni isoja, avoimia baanoja ja tienlaitoja, vaikka oikeasti halusin kävellä juuri pienillä, hiljaisilla metsäpoluilla. Mökkimaisemissani välttelen tiettyjä osuuksia, joissa tiedän naapuruston koirien liikkuvan usein vapaana. Mennessäni vieraaseen pihapiiriin tai asuntoon tarkistan aina ensin, ettei siellä vain ole koiria ja jos on, että ne ovat aivan varmasti kiinni; todennäköisyys ei riitä. Ylipäätään otan yleensä lenkillekin mukaan pienen repun ihan siksi, että minulla oli jokin ”suojakilpi” mukana.

3.3 Muuta erityistä

Joskus pelko voi myös palvella jotakin toista tarvetta. Omalla kohdallani olen miettinyt lapsena kokemaani ujoutta ja sosiaalisten tilanteiden pelkoani, joista muistan tunteneeni häpeää jo varsin pienenä. Vastaavasti minulla on jonkinlainen hämärä ja mahdollisesti vain hyvin etäinen muistikuva siitä, että olisin tuntenut iloa ja helpotusta siitä, että koirapelko on sellainen pelko, jonka olen pystynyt sanoittamaan siten, että aikuiset ovat kuulleet ja ottaneet sen vakavasti. Uskon että tässä saattaa olla yksi syy, joka on ylläpitänyt fobiaani: koirapelko on ollut sellainen **pelko, jonka kanssa olen tullut nähdyksi** ja hyväksytyksi, toisin kuin ujous,

sosiaalisten tilanteiden pelko ja muut vääränlaisuuden kokemukset, joista puhuminen on tuntunut vaikealta. Tällainen kuulematta jäämisen kokemus on värittänyt myös sairaalatraumaani: pienenä lapsena minulla ei ollut mitään todellista mahdollista vaikuttaa asioihin, joita minulle tehtiin ja joita sairaalassa tapahtui (avoleikkaus, äidin lähtö ja yksin jääminen, kivulloiset jälkitutkimukset).

Fobia, jonka kanssa ihminen elää lapsesta asti, tietyllä tavalla **solmiutuu osaksi identiteettiä**. ”Pelkään koiria” on lause, jota päätyy toistelemaan ja selittämään arjessa tyypillisesti vähintään viikoittain, jotta ei joutuisi pelon laukaisevan asian kanssa tekemisiin. Monesti on ollut mielessä, että tekisi mieli ”painattaa T-paita”, ettei tarvitsisi viestiä ja selitellä tätä niin paljon. Tässä toistelussa on vaaransa: se luo ja vahvistaa koko ajan sitä todellisuutta, jossa ”pelkään koiria”.

3.3.1 ”Flooding”-kokemuksista

Muistan pari kertaa, jolloin tuttu koiranomistaja on päästänyt koiransa vapaaksi läsnä ollessani luultavasti juuri samankaltaisella ajatuksella, jota kuvataan kappaleen 2.5: *Fobioiden hoito* alussa vanhana käsityksenä fobian hoidosta: kun pelon aktivoiva ärsyke ei tuottaisikaan pelkokuvan kaltaista lopputulosta, pelko häviäisi. Oma kokemukseni tällaisesta on ollut rankka kehollinen kokemus (kokonaisvaltainen kehojännitys, ”mylly” vatsanpohjassa, hengityksen vaikeutuminen, itkua, huutoa), jossa paniikki yltyy ja mieleni täyttää pakonomainen pakenemisajattelu. Kerran, ollessani 18-vuotias, kävi myös tilanne, jossa tilanteessa minulle jo varsin tutun koiran vahtikoirarefleksi heräsi ja se hyppäsi takaapäin päälleni.

Poikkeuksetta tällaiset ”sietokyvyn yli” menevät kokemukset ovat olleet fobiaa ja välttely- ja suojamekanismeja vahvistavia eli ohjanneet ihan toiseen suuntaan kuin mitä tuo vanha ajattelu fobioiden hoidossa antaisi olettaa. Tämä kokemukseni on siis linjassa sen kanssa, mikä nykytietämys fobian hoidosta on.

3.4 Vaiheet

Kuten yllä olen kuvannut, minussa on koko ikäni elänyt koirafobian rinnalla suhteessa siihen varsin ristiriitainen tunne: rakkaus koiriin, jopa halu olla joskus koiranomistaja. Tämän lisäksi fobia on tehnyt elämästä monissa arjen tilanteissa hankalaa, eikä pelon herääminen

yhtäkkiä odottamattomissa tilanteissa tietysti ole mitenkään mukavaa. **Motiivi** etsiä helpotusta fobiaan minulla on siis ollut olemassa.

Miksi en sitten ole hakenut ammattiapua aiemmin? Alla arvelujani asiaan:

1. Olen pelännyt koiria ”aina”; oman tai lähipiirini tiedossa ei koskaan ole ollut olemassaakaan Anua, joka ei ole pelännyt koiria. Ajattelen, että olen mieltänyt sen ikään **osaksi identiteettiäni**, josta ei noin vain päästä eroon – kykyäni kuvitella sellaista versiota minusta on ollut jo lähtökohtaisesti rajoittunut.
2. Koiria on ympärillä paljon ja koirilta **suojautuminen** on ollut aina osa arkeani. Se on **itsessään kuluttavaa** ja epämiellyttävää; olen rakentanut arkeni defenssien varaan, enkä ole halunnut muuten juuri ajatella koko asiaa.
3. **Olen oppinut elämään koirapelon kanssa.** Vaikka koiria on verraten paljon, Suomessa koirat on pidettävä kiinni. Vierailulle mennessä voi aina varmistaa, onko asunnossa koiria. Voi valita liikkeitä, joissa koiria ei ole. Kahvilassa voi valita liikkeitä, joissa koirat eivät ole häiriöksi. Taloyhtiössä oppii tietyt tavat toimia. Irrallisia koiria maaseudulla voi enimmäkseen välttää välttelemällä tiettyjä tieosuuksia. Koirapelko on häiritsevä ja rajoittaa elämistä, mutta ei kuitenkaan estä sitä niin paljon, epämuukavuus olisi ylittänyt sietokynnyksen.

Perheeni ja läheiseni ovat olleet varsin ymmällään siitä, mitä asialle pitäisi tehdä, minä samoin. Välttely ja koirattomien tilojen järjestäminen on ollut se helpoin tie, jolla on usein menty, fobian hoitoa ei ole rakentavasti osattu lähestyä. Veljelläni ja muutamilla muillakin tutuillani, joille on tullut koiranpentu, on ollut vilpittömän halu siedättää minua koiraan ja ajatus on ollut, että pienestä siihen tottuu helpoiten. Tämä on kuitenkin toimimaton malli minun kohdallani, koska erityisesti arvaamaton liike laukaisee paniikin tunteen, ja koiranpentu jos jotkut ovat liikkeissään aktiivisia ja arvaamattomia. Kuulen paljon siedätystarjouksia koiranpentujen omistajilta, mutta pennut ovat omassa fobiassani kaikkein vaikeimpia juuri arvaamattoman aktiivisuutensa vuoksi.

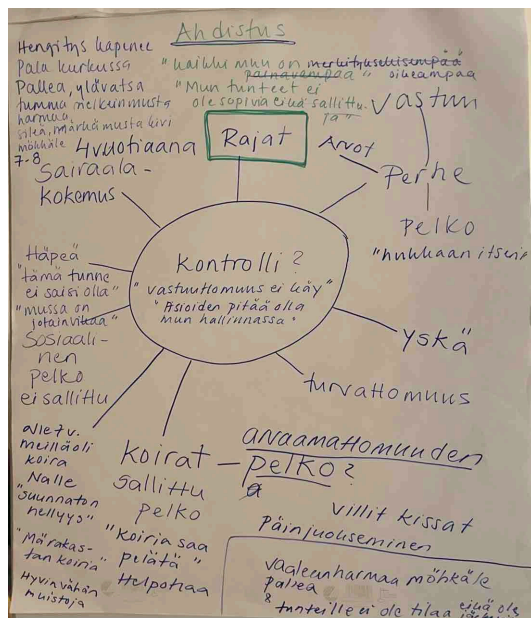
3.4.1 Tuorein hoitoprosessi

Kuvaan tässä kappaleessa omaa, marraskuussa 2023 alkamaani fobianhoitoprosessia.

Viimeiset Ihminen tavattavissa -terapeuttikoulutuksemme lähipäivät ajoittuivat lokakuun puoliväliin. Tässä kohdin ajatus koirafobiani käsittelystä aktivoitui ja etsin tietoa altistus-hoidosta netistä. Keksinkin lopulta ottaa yhteyttä tuttavaani, jonka kanssa olimme käyneet Ihminen tavattavissa -koulutuspolkua neljä vuotta: tiesin hänen perheessään olevan kaksi labradorinnoutajaa, joista toinen, 9,5-vuotias Rufus, saattaisi olla riittävän rauhallinen altistus-hoitoa varten. Tuttavani otti tästä koppia heti, ja aloitimme työskentelyn marraskuun 2023 lopussa. Tästä eteenpäin käytän hoitoprosessin kuvauksessa tästä tuttavastani nimitystä terapeutti.

3.4.1.1 Lähtökohdat

Alusta asti ajatuksena oli edetä ensisijaisesti nimenomaan altistusterapialla. Ensimmäisillä kerroilla käytiin läpi tilannetta kokonaisuudessaan: historiaa, reaktioita, tunteita ja tunnelmia, mielikuvia, ja kerättiin yhteen kaikkea mahdollista, mikä koirafobiaani voisi liittyä etäisesti-kin (Kuva 2).



Kuva 2. Ensimmäisellä terapiakerralla kävimme läpi ja kirjasimme ylös erilaisia fobiaani mahdollisesti liittyviä asioita ja ilmiöitä.

Tässä läpikäynnissä nousseesta koen merkityksellisiksi erityisesti seuraavat huomiot:

1. Kokemus **kontrollin tarpeesta** on olennaisessa osassa: nopeasti liikkuvat koirat tuntuvat arvaamattomilta ja ne tulevat helposti päin välittämättä kehoni rajoista. Ilmaus ”villit kissat” viittaa siihen, ettei laji ole olennainen vaan tuo edellä mainittu käyttäytyminen.

2. Toinen kiinnostava seikka on se, miten koirapelko on saattanut tavallaan olla jopa **korvaava** – ”sallittu” tai helposti muille viestittävä – **pelko** (tästä mainitsin aiemmin kohdassa, jossa pohdiskelin fobiaani ylläpitäviä mekanismeja). Olin ujo lapsi, ja siinä missä ujostelu ja sosiaalisten tilanteiden pelot ja ehkä jonkinlainen vaikeammin määriteltävä yleinen herkkyyys aiheuttivat häpeää ja tuntuivat jotenkin ”vääriä” ja mahdottomilta sanoa aikuiselle niin, että sitä oltaisiin otettu vakavasti tai niin, että olisin saanut tunteelle oikeaa peiliä (sen ilmaiseminen, että esimerkiksi tenavakerhoon meneminen pelotti), minulla oli kokemus, että ”Anu pelkää koiria” oli ihmisille ymmärrettävää, se otettiin vastaan ja minua myös puolustettiin (kun sanoin, järjestettiin niin, että koirat olivat eri tiloissa ym.). Tämä pohdinta on varsin utuista ja kokeilevaa, mutta minulla on kokemus, että **se, että tulin nähdyksi tuon pelon kanssa ja se hyväksyttiin, toi minulle turvaa**. Ujouteni ja herkkyyteni kanssa sen sijaan koin jääväni yksin tavalla, joka piti häpeää yllä.

3. Mahdollinen yhteys äkilliseen sairaalakokemukseeni nelivuotiaana (tätä purin aiemmin kappaleessa 3.1, jossa pohdin fobiani syntyprosessia).

3.4.1.2 Prosessi

Hoitosuhteessa sovellettiin päämenetelmänä altistusterapiaa.

Etenimme altistusterapiassa **vaiheittain** niin, että pelkoärsykkeen vahvuus pysyi sietoikkunassa eikä kappaleessa 2.5.1: *Altistus* mainittuja ylilyöntejä päässyt tapahtumaan. Ennen varsinaista koiran tapaamista kuuntelimme koirien ääniä ja katselimme videoita koirista. Altistuksen vaiheistuksen avuksi sovimme myös **värikoodauksesta** (vihreä, keltainen ja punainen); terapeutti saattoi kysyä minulta välillä tilanteen tullen, ”missä mennään” tai ”menikö punaiselle”, johon vastasin värillä.

Tapaamisemme sisälsivät myös keskustelua. Suhdettamme on hieman vaikea rinnastaa tyyppilliseen terapiasuhteeseen, koska meillä oli takana yhteiset Ihminen tavattavissa -kasvuryhmä- ja terapiaopinnot, ja jaettavaa luonnollisesti tavatessa oli muutenkin. Itse asiakkaana koen kuitenkin saaneeni myös eräänlaista keskusteluterapeuttista tukea prosessin aikana: näihin vuosiin on mahtunut kaikenlaista, ja vähintäänkin mahdollisuus purkaa kulloinkin päällimmäisinä olleita teemoja ja synkronoida tunnekarttaa terapeutin kanssa niin, että asteittainen altistus on edennyt suhteessa voimavaroihini, on tuntunut tärkeältä. Näinä vuosina minulla on kulkenut mukana myös ajoittain varsin säännöllinenkin psykoterapia; siinä en ole kuitenkaan juurikaan kokenut aiheelliseksi käsitellä itse koirasiedätysprosessia. Uskon silti, että psykoterapiani on ollut olennaisena osana tukemassa hyvinvointini kokonaisuutta, mikä on väkisinkin heijastunut myös altistusprosessiin.

Alkuvaiheessa sovelsimme myös EFT-naputteluterapiaa [Ort19], ja sain ohjeet, miten tehdä tätä kotona. Varsinainen naputteluterapian soveltaminen minulta on jäänyt pois, mutta huomaa rohkaisevani itseäni usein taputtamalla vasemmalla kädellä oikean olkapään etuosaa; siitä on tullut minulle jonkinlainen ”ankkuri”, jolla palautan mieleni läsnä olevaksi kuluvaan hetkeen. Niin on helppo ja nopea tehdä ja tuntuu hyvältä; ikään kuin rohkaisevan ystävän taputus olalle.

Seitsemännellä kerralla meillä tuli käytännön syistä yhden viikon sijaan kolmen viikon tauko tapaamiskertojen väliin. Ennen tapaamista olin innostunut; **ikävä koiraa kohtaan** oli jo iso ja odotin jälleennäkemistä kovin. Mainitsen tämän erityisesti siksi, että ikävä kertoi siitä, että olin muodostanut koiran tunnesiteen – koira ei ollut enää mikä tahansa koira vaan Rufus, jonka kanssa minulla oli erityinen suhde.

Minulla oli myös kokemus, että **sisäinen tilani oli erilainen** kuin aiemmilla kerroilla, mikä nosti mielenkiintoa sitä kohtaan, miten etenisimme tulevassa tapaamisessa: perhepiirissä tapahtunut tapaturma oli asettanut asioita erilaisiin mittasuhteisiin ja sai pienet hankaluudet, pelotkin, tuntumaan paljon pienemmiltä. Toisaalta oli odotettavissa, että viime viikkojen järkytykset saattoivat vaikuttaa painamalla minua takaisin vanhoihin opittuihin suojautumismalleihin, mutta toisaalta minulla oli kokemus, ettei pienillä peloilla ole niin kovasti väliä.

Seitsemäs altistuskerta osoittautui lopulta merkityksellisemmäksi kuin yksikään yksittäinen aiempi kerta: ensimmäisen kerran koiran äkillinen liikahtus ei aiheuttanut minussa paniikki-reaktiota! Pelästyin kyllä jonkin verran, mutta tunne ei ollut samalla tavoin kehossa, enkä kokenut samanlaista dissosioitumista, paikalta katoamista, kuin mitä aiemmin vastaavissa tilanteissa. Silittäessäni koira ja koiran kääntäessä päätä painoin kädellä koiran päätä takaisin; pidin kontaktin eikä pelko ”läikkynyt yli”. Tämä oli aivan mullistavaa.

Terapeutini on opettanut minulle asioita myös koiran käyttäytymisestä: Mitä Rufus tuntee, kun se läähättää kieli ulkona suusta, miten ja mistä silittäminen on sellaista mistä se pitää tai miten voin kädelläni ohjata koiran päätä muualle, jos haluan esimerkiksi silittää sitä. Olen oppinut joitakin käskyjä, joita Rufus tottelee. Olen myös syöttänyt Rufusta kädestä: tiedän, miltä koiran kieli ja hampaat tuntuvat kättä vasten, tuonut koiran ikään kuin kehotasolla lähemmäs kuin koskaan aikaisemmin.

Se, mitä toisaalla kirjoitin identiteetistä, on tämän seitsemännen terapiaistunnon kohdalla ajankohtaista, sillä tämän kerran jälkeen olen alkanut huomata näitä **identiteettimuutoksia**. **Hämmennys** on keskeinen tunne, joka nousee, kun elinikäinen käyttäytymismalli muuttuu; se, missä ennen on ollut paniikki, onkin nyt tilanne, jota ei ole koskaan ennen kokenut; koska on aina ennen ollut siinä kohtaa ikään kuin poissa – dissosioituneena, siinä läsnäolon ja tietoisuuden estävässä paniikkikuplassa. Tulkitsen hämmennyksen tässä merkinä siitä, että pelon väistyessä avautuu tilaa uusille tunteille ja uudelle tavalle kohdata tilanne.

Seitsemännen kertamme jälkeen minussa oli paljon hämmennystä. Ajattelin tilannetta, jossa koira käänsi päätä minua kohti; tilannetta, jossa kehoni läpi ei kulkenut salamanomainen lamaannus; tilannetta, jossa minä en säpsähtänyt ja ”poistunut paikalta”. Tilannetta, jossa pidin rauhallisesti käden kiinni koiran päässä ja työnsin sitä pois päin – en repien vaan rauhallisesti, samalla koira kuunnellen. Tämä tuntui uudelta ja koin, etten ollut enää ”ihminen, joka pelkäsi koiria”.

Altistustyöskentelymme harveni vähitellen käytännön syistä, erityisesti lomakausina tauot olivat välillä useamman kuukauden mittaisia. Merkillepantavaa on ollut, että **taukojen jälkeen taantumista ei ole tapahtunut**: pystymme varsin pian jatkamaan siitä, mihin olemme

viimeksi jääneet. Ensimmäisen vuoden jälkeen tapaamisväliksi on vakiintunut kuukausi; lomakausina meille on tullut pidempiä taukoja.

3.4.2 Tilanne nyt

Altistusprosessissa on käsillä eräänlainen hidaste: Rufus on jo vanha koira, ja olemme ottaneet Rufuksen nuorta veljeä, Karlosta, mukaan. Siinä on tällä hetkellä kuitenkin kynnyks, joka tuntuu vaikealta ylittää: nuori koira on energinen ja pomppivainen, ja juuri hyppiminen, juokseminen ja liikkeet, joita en voi kontrolloida, ovat minulle kaikkein pelottavimpia. Nuoren koiran kanssa on siis huomattavasti vaikeampi päästä altistuksessa eteenpäin, kun samassa tilassa oleminen on niin ylenpalttisen haastavaa.

Syksyllä 2025 tämän suhteen tulikin pieni taantumavaihe, kun koin hieman painetta terapeutini puolelta siirtymisessä nuorempaan koiraan, ja tässä yhteydessä koin meneväni liikaa ”punaiselle”. Tämän jälkeen minusta tuntui jonkin aikaa vaikealta ajatella koiria ja varata seuraavaa tapaamista, koska edellinen tapaaminen oli ollut kuormittava eikä sen jälkeen ollutkaan seurannut tavanomaista ”voittajaoloa” vaan epävarmuutta ja defensiivisen käyttäytymisen lisääntymistä. Purin tämän kuitenkin lopulta terapeutilleni, joka ymmärsi asian; sen jälkeen olemme tavanneet noin kerran kuussa. Edistymistä ja syvempää tottumista tapahtuu edelleen myös vanhan koiran kanssa, ja uskon että nuoremman koiran katselu lasioven takaa on vaikuttavaa.

Olen siis tästä tietynlaisesta kynnyksestä huolimatta pitänyt kiinni tapaamisista Rufuksen kanssa edelleen, koska huomaan jokaisen tapaamisen jälkeen, että sisäinen tilani on jotenkin rauhallisempi ja toiveikkaampi, ja tämän vuoksi myös arki esimerkiksi taloyhtiössäni asuvien koirien kanssa on luontevampaa. Taitekohdassa kuitenkin selvästi ollaan: lähentyminen nuoren, aktiivisen koiran kanssa on haastavaa, ja Rufuksen kanssa tekeminen alkaa olla enemmän ylläpitävää kuin edistävää. Lähikuukaudet näyttänevät, pystynkö ottamaan nuoremman koiran kanssa isomman askelen.

3.4.3 Huomioita omasta prosessista

Olen huomannut, että **sisäinen turvan tunne** vaikuttaa aivan merkittävästi reagointiini kohdatessani koiran. Olen huomannut tämän paitsi altistusterapiatapaamisissamme myös elämässä muuten: kun elämässä on kuormittavampi vaihe, en esimerkiksi yleensä käytä taloyhtiömme pienempää hissiä – käytännössä välttelydefenssi painottuu. Tämä on sinänsä varsin loogista: kun elämässä on kuormitusta, haluaa suojata itseään kaikelta lisärasitukselta. Toisaalta, kuten kappaleessa 2: *Fobiat ja niiden hoito* todettiin, altistusterapiakaan ei toimi tällöin yhtä hyvin: uuden oppiminen altistuksessa edellytti kykyä olla läsnä tilanteessa, kykenevänä aistimaan ja reagoimaan tilanteeseen.

Vuoden 2024 lopulla aloitin määrätietoisen ”rohkeuslihasharjoittelun”. Valitsin elämäni itselleni pelottavia asioita, jotka kuitenkin jollakin tasolla kutsuivat. Minulle se tarkoitti tässä kohtaa elämää muun muassa laulamista, stand up -komediaa ja improvisaatioteatteria; olenaista oli tehdä asioita, jotka kutsuvat, mutta jotka olen tiedostanut pelon vuoksi jättäväni tekemättä. Kokemukseni oli, että valitessani säännöllisesti vähän pelottavia mutta innostavia asioita kykyäni tehdä tuollaisia valintoja uusissa asioissa helpottui. Tällainen omassa tekemisessä lisääntyvä rohkeus tuntuu kehossa; se vahvistaa itseluottamusta, ja uskon, että se on tuonut jämäkkyyttä myös suhteessa fobiaani. Rohkeus yhdessä asiassa ikään kuin auttaa olemaan rohkea toisessa asiassa – vuosi 2025 jää minulle mieleen erityisesti rohkeuden vuotena.

Tavatessani vieraan koiran pystyn vaikuttamaan suhtautumistani tähän aivan merkittävästi ajattelemalla tämän koiran tilalle Rufuksen. Tulkitsen niin, että tuossa tilanteessa käsite ”koira” muuttuu käsitteeksi ”Rufus”, mikä muuttaa suhtautumiseni kiinnostuneeksi tästä koirasta. Samalla pelko ja suojautumisen tarve ikään kuin väistyy tuon syntyneen kiinnostuksen ja eräänlaisen empatian kokemuksen myötä – jos sellaista ilmaista voi koirasta käyttää.

Vaikka koirafobiani on edelleen olemassa, se on säännöllisten Rufus-tapaamisten aikana muuttunut. Suhtaudun rauhallisiin koiriin uteliaasti: nähdessäni rauhallisen koiran minulle tulee välillä impulssi tutustua koiraan lähemmin.

4 Pohdintaa

Tässä luvussa pohdintaa peilaten omaan kokemukseeni fobian kanssa, fobian hoitoprosessiini ja toisaalta lopputyön yhteydessä tutustumaani aineistoon.

4.1 Fobioiden ilmenevyys terapiatilanteissa

Vaikka spesifien fobioiden esiintyvyydeksi väestötasolla arvioidaan noin 6–9 % [Rov19], todennäköisyys, jolla fobia näkyy asiakastyössä, on todennäköisesti selvästi korkeampi. Ahdistuneisuushäiriöille on tyypillistä huomattava **komorbiditeetti** eli erilaisten häiriöiden yhteisesiintyminen. Spesifit fobiat esiintyvät usein yhdessä muiden psyykkisten häiriöiden, kuten muiden ahdistuneisuushäiriöiden ja masennuksen, kanssa [APA13], mikä viittaa siihen, että myös terapiaan hakeutuvilla henkilöillä fobisia pelkoja esiintyy todennäköisesti enemmän kuin väestössä keskimäärin. Lisäksi monet foobiset pelot jäävät diagnostisten kriteerien ulkopuolelle, vaikka ne vaikuttavat yksilön toimintakykyyn.

Oma terapiatyöni on vasta alussa, ja kokemusta minulla on verraten vähän ja harvoista asiakkaista, mutta jo omassakin asiakastyössäni olen pariin otteeseen törmännyt fobiaan. Ensimmäinen kokemus on vetämästäni ryhmästä, jossa tilassa ollut aivan tavallinen asia aiheutti osallistujassa vahvan pelkoreaktion (yksityiskohdat häivytetty tässä henkilön yksityisyyden turvaamiseksi). Luonnollisesti yhdessä sovimme, että pelkoärsyke poistetaan tilasta, koska se oli vaivatonta toteuttaa. Tämä fobia ei noussut ryhmässä erityisesti enää esiin, eikä henkilö tätä omissa läpikäynneissään nostanut muutenkaan, joten tältä osin tämä ei omassa terapiatyössäni jäänyt jatkopohdintaan; lähinnä olennaista oli pitää heti ryhmän alussa huoli siitä, että **pelkoärsyke on tilasta poissa** ja tila näin ollen osallistujalle turvallinen. Kaiken kaikkiaan terapiatyöskentelyn keskeisenä edellytyksenä voidaan pitää **riittävää turvallisuuden kokemusta**, jotta vaikeat tunteet ja pelkoa herättävät tilanteet voidaan kohdata rakentavasti; ilman tätä potilaan kyky pysyä kokemuksessa ja hyödyntää terapeuttista työskentelyä heikkenee [Abr19]. Myös integratiiviset psykoterapiamallit korostavat, että oppiminen ja muutos ylittää edellyttävät tilannetta, jossa yksilö voi kohdata ahdistusta ilman, että se ylittää hänen sietokykynsä [Cra14, Nor05]. Aivan ilmeistä siis on, että terapiatilanne tulee rakentaa siten, että pelkoärsyke on tilanteissa hallittavissa – kyseisessä ryhmässä fokuksemme ei ollut

fobian hoitaminen, joten pelkoärsyksen tuominen tilaan ylipäättään oli paitsi tarpeetonta, olisi ollut myös vahingollista osallistujan turvan kokemukselle.

4.2 Mitä kertoa terapia-asiakkaalle omasta fobiasta?

Kysymys siitä, paljonko jakaa itsestään ja kokemuksestaan terapiatilanteessa, nousee aika ajoin esiin, niin kävi myös itselläni fobiateeman kanssa. Yleisesti ajatellaan, että terapeutin itseilmaisuus voi sekä vahvistaa terapeuttista suhdetta että sisältää riskejä, jos se siirtää fokusta pois potilaasta [Nor05]. Esimerkiksi Stanfordin yliopiston psykiatrian emeritusprofessori ja kokenut psykoterapeutti Irvin Yalom [Yal02] painottaa terapeuttisen aitouden merkitystä ja kuvaa itseilmaisuja potentiaalisesti suhdetta syventävänä, kun se tapahtuu asiakkaan prosessia tukevalla ja harkitulla tavalla.

Tämä toinen kerta, jolloin fobia sattui eteeni asiakasvastaanotolla, tapahtui, kun tuolloin puolisen vuotta minulla käynyt asiakas alkoi kertoa arkensa liikkumisrutiineista. Hän kertoi, että lähtee mieluummin kävelyille kadulle kuin tyypilliselle ulkoilureitille, joissa koiria ulkoilutetaan välillä jopa vapaana. Jos hän kuitenkin joskus kävelee sellaisessa maastossa, jossa koiria saattaa olla, hän käyttää kävelysauvoja turvanaan. Hänellä oli ollut useampi ikävä sattumus koiran kanssa ja näin hänelle oli elämänsä varrella kehittynyt koirafobia. Hänen kuvaamansa lenkkeilykäytös resonoi minussa heti. Käyttäydyn aivan samoin lähtiessäni lenkille: turvavälineet, lenkkeilyreitit valinta suhteutettuna todennäköisyyteen törmätä irrallaan oleviin koiriin.

Asiakas ei ole nähnyt koirapelkoa omassa prosessissaan mitenkään keskeisenä, eikä tämä fobia ole sen julkitulon jälkeenkään näytellyt suurta roolia hänen terapiapolullaan. Jouduin kuitenkin tässä kohtaa tekemään terapeuttina päätöksen siitä, jaanko omastani. Päädyin lopulta kertomaan koirafobiastani asiakkaalle seuraavalla tapaamiskerralla, koska arvioin, että asian tietoinen sivuuttaminen olisi voinut vaikuttaa vuorovaikutukseen epäsuorasti ja heikentää työskentelyn avoimuutta.

Tilanteen voi nähdä myös vastatransferenssin näkökulmasta: koska koirista ja koirapelosta keskustelu nostaa myös minussa tunteita, oman koirapelkoni esiintuominen tarjoaa asiakkaalle selityksen omille reaktioilleni, jotka saattavat tulla vuorovaikutustilanteessa esiin. Terapeutin itseilmaisuun liittyy luonnollisesti myös riskejä, kuten fokuksen siirtyminen pois

asiakkaasta tai asiakkaan kuormittuminen terapeutin kokemuksella. Tästä syystä ajoitin kerromisen tästä aivan terapiaistunnon alkuun ja käytin siihen ”small talkin” omaisesti vain vähän aikaa pitäen huomioni kiinni asiakkaan kokemuksessa. Pysin noudattamaan tässä käytökelpoista muistisääntöä, jonka mukaan terapeutin itseilmaisun tulisi ensisijaisesti palvella asiakkaan prosessia ja terapeutista tavoitetta [Nor05].

4.3 Huomion kohdentamisen merkitys

Fobioihin liittyy usein tarkkaavuuden suuntautuminen uhkaa kohti, mikä voi vahvistaa pelon kokemusta. Tutkimuksen mukaan ahdistuneilla henkilöillä on taipumus havaita ja tulkita ympäristöä korostuneen uhkakeskeisesti, mikä ylläpitää pelkoreaktiota [Abr19]. Pelkoon keskittymisen ohella työskentelyssä voidaan hyödyntää tulevaisuuteen suuntautuvaa näkökulmaa, jossa keskiöön nousee se, mitä pelon väheneminen mahdollistaa yksilön elämässä, mikä voi lisätä motivaatiota kohdata pelkoa.

Omassa prosessissani koin hetket, jolloin pystyin näkemään suhteen koiriin positiivisessa valossa joko uuden identiteetin pohdinnan tai ihan tulevaisuuskuvien visualisoinnin yhteydessä, hyvin voimaannuttavina. Tämän ajatusten laadullisen siirtymän merkityksen mainitsee myös Ortner [Ort19].

4.4 Oma roolini fobianhoitoprosessissa

Altistuskäyntien väliin jää paljon elämää eletäväksi. Elämä täyttyy usein kiireestä ja rutiineista, ja se, mitä tässä työssä on puhuttu fobiaa ylläpitävistä mekanismeista, on osa myös minun arkeni rutiineja. Myös Abramowitz [Abr19] nostaa tärkeäksi osaksi fobianhoitotyöskentelyä asiakkaan istuntojen välisen työskentelyn. Hoidon vaikuttavuus ei rajoitu siis pelkästään istuntotilanteeseen, vaan rakentuu myös sen ulkopuolella. Tämä konkretisoituu erityisesti altistumisen jatkumisena arkiympäristöissä, jolloin opitut uudet assosiaatiot saavat tilaa vahvistua ja yleistyä.

Tietoisesti olen, vaihtelevalla menestyksellä, toteuttanut mm. näitä käytäntöjä:

1. Kun näen koiran kauempaa, **pysäytän automaattisesti syntyvän ajatuksen** pakene-
misen tai välttämisen tarpeesta. Tämä on tärkeää huomata tehdä ennen varsinaisen

pelon aktivoitumista; yhtäkkisissä tilanteissa huomaan automaattireaktioiden ohittavan tietoisien kaistan.

2. Kohdan 1 kaltaisessa tilanteessa olen huomannut hyväksi käytännöksi **katsoa koiraa, erityisesti koiran päätä, ja ajatella terapiakoiraani Rufusta**. Tämä on täysin oma-kohtaisesti havaittua enkä ole löytänyt mainintaa vastaavasta, mutta jollakin tavalla se muuttaa pelon kiinnostukseksi: tulkitsen sen niin, että koirasta tulee mielessäni persoona ja kiinnostun siitä, mikä tunteena ohittaa pelon. Arvelen, että tässä kiinnostus koiraan persoonana linkittyy myös rauhallisiin, palkitseviin kokemuksiini Rufuksesta – kohtaamisiin, joista pelko puuttuu.
3. Pyrin **valitsemaan hallitusti tilanteita, joissa tavata koiria**. Automaattinen käyttäytymiseni koiria kohtaan on siis ollut, kuten moneen kertaan todettua, defensiivistä ja keskittyy erityisesti tilanteiden välttämiseen. Terapiakoiraani lisäksi olen ottanut altistusprosessin aikana onnistuneesti kontaktia muihinkin koiriin: jos koira on tuntunut rauhalliselta, olen saattanut silittää sitä. Olen myös sopinut naapurustossa parin koiranomistajan kanssa siitä, että lähden heidän kanssaan ulkoiluttamaa koiraa. Kuva 3 on Facebook-julkaisuni kesältä 2024, jossa etsin kotini alueelta vapaaehtoisia – tämä lähinnä ehkä esimerkkinä siitä, millaisia ratkaisuvaihtoehtoja lähiympäristöstä voi löytää.
4. Annan **hoitoprosessille tilaa**. Käyn mielessäni läpi altistuskertaa, kirjoitan siitä prosessipäiväkirjaani. Katson televisiosta koiraohjelmia, ajattelen Rufusta. Laajemmassa kuvassa pyrin pitämään kiireen loitolla – uskon että se auttaa oppimista.
5. **Teen tietäväksi** ympäristössäni, että koirafobiani on tällaisessa prosessissa. Nykyään toiveeni koiranomistajille ei enää olekaan olla näkemättä koiraa lainkaan vaan tavata sitä esimerkiksi kytkettynä minulle sopivalta etäisyydeltä. Näin annan ihmisille mahdollisuuden auttaa fobiani hoidossa.



Kuva 3. Facebook-julkaisuni Munkkiniemi-paikkalisryhmässä, jossa etsin altistuskavereita terapiaistuntojen välille aktivoimaan altistusvaikutusta. Sain yhteensä kymmeniä vastauksia.

Näiden reilun kahden vuoden aikana, jolloin altistusprosessini on ollut käynnissä, elämä on tarjonnut myös haasteita. Kuormittavimpien vaiheiden aikana defensiiviset mekanismit ovat näyttäneet minulle keskeisinä psyykkisen tasapainon säilyttämisen kannalta ja olen antanut koira-altistuksenkin osalta enemmän ”siimaa” itselleni; ihan samoin kuten terapeutti säätelee terapiaistunnon intensiivisyyttä tarvittaessa kannattelevampaan suuntaan, olen säätenyt itse omaa defensiivisyyden tasoani elämäntilanteen mukaan. Uskon tämän olleen toimivaa, sillä elämäntilanteen taas avautuessa en ole huomannut taantumista suhteessa aiempaan altistuskertaan.

5 Yhteenveto

Aloittaessani tätä työtä ja samalla omaa koira-fobian hoitoon tähtäävää terapiaprosessiani fobian hoidon teoriapohja oli minulle vielä perin vieras. Myös omakohtainen kokemukseni oli arjessa hankittua eikä kokemusta järjestelmällisestä hoitoprosessista ollut. Mikä sitten on muuttunut tämän tutkimusprosessin aikana?

Perehtymiseni kirjallisuuteen vahvisti käsitystäni siitä, että nimenomaan **altistushoito** on avain näissä määräkohteisissa peloissa.

Olen purkanut tähän työhön omia pohdintojani siitä, mikä oman fobiani **alkuperä** mahdollisesti on. Mielelle on kiehtovaa pohtia erilaisia skenaarioita siitä, miten fobia on saanut alkunsa, vaikka tätä ei fobian hoidon kannalta kirjallisuudessa pidetä kovin tärkeänä: fobiasta voi parantua ilman että koskaan saa tietää, miten se on syntynyt. Ajattelen niin, että tämänhetkiset arveluni fobiani yhteydestä yleiseen defensiivisyyteen keholle ja mielelle haastavassa lapsuuden tilanteessa (herkän lapsen yhtäkkinen avoleikkaus ja vaikeat sairaalakokemukset) auttavat minua ymmärtämään fobiani luonnetta syvemmin. Tarkoitus on ollut hyvä: ymmärtää syitä vaikeille kokemuksille ja tarjota suojaa niiden kokemusten keskellä ja tätä kautta tavallaan auttaa integroimaan kokemusta ja kompleksista suhdettani koiriin paremmin osaksi omaa elämää. Tämä kasvattaa ymmärrystä ja myötätuntoa, jotka ovat tärkeitä ominaisuuksia, jotta itsesytykset eivät nouse sabotoimaan fobian hoitoprosessin etenemistä.

Minkä olen kokenut aiheuttavan prosessissani hankaluuksia tai taantumista? Tunnistan omassa käyttäytymisessäni kappaleessa 2.4 kuvatut kaksi fobiaa ylläpitävää mekanismia, välttelykäyttäytymisen ja vinoutuneen tiedon käsittelyn. Myös kolmas Abramowitzin kuvaama mekanismi, virheelliset uskomukset, saattaa olla jossakin määrin sovellettavissa minuun (tätä pohdin aiemmin kappaleessa 3.2: Omaa fobiaani ylläpitävät tekijät). Oma kokemukseni on erityisesti edelleen, että merkittävä oman fobiani hoitoprosessissa **taantumista aiheuttava tekijä ei ole tauko altistuksessa** vaan enemmänkin omia rajojani kunnioittamaton altistuminen, tai muu yleistä defensiivisyyden tasoa nostava tapahtuma tai elämän kriisitilanne.

Tärkeimpänä oppimanani asiana sanoisin uskon siihen, että asiat voivat muuttua. Se, miten syvästi koirapelko on ollut minulle osa **identiteettiäni**, oli minulle jossakin määrin tiedossa, mutta prosessin aikana se tuli minulle näkyväksi voimakkaammin ja selkeämmin kuin aiemmin. Rufuksen kanssa käydyn altistuksen kuluessa olen automaattisesti päätenyt tarkistelemaan käsityksiäni: kun ikävöin, silitän tai halaan koira, vuosikymmenet kantamani määritelmä minusta, jonka mukaan olen ihminen, joka ei tällaista tee, muuttuu.

Toinen seikka, joka vahvistaa käsitystäni siitä, että muutosta tapahtuu koko ajan ja samalla rohkaisee minua jatkamaan altistusterapiaa, on se, mitä olen huomannut tapahtuvan **altistusterapiatapaamisten välissä ja sen jälkeen**. Altistuskäyntien jälkeen suhtautumiseni lähellä oleviin koiriin on ollut lähes poikkeuksetta uteliaampi ja defensiivisyyden taso on ollut alhaisempi. Vielä tätäkin rauhoittavampi havainto on kuitenkin se, että kun altistuskäyntien välillä on ollut pidempi aika, seuraava tapaaminen on mennyt ennakoarveluistani huolimatta erittäin hyvin: olen jopa pohtinut, voiko olla mahdollista, että tällainen pidempi tauko on tuonut suorastaan hypyn eteenpäin prosessissa. Vaikuttaa vahvasti siltä, että se oppiminen, mitä altistusterapiassani on tapahtunut, on pysyvää. Tämä on ehkä vaikuttavin havainto kaikista ja vahvistaa ajatusta siitä, että aion jatkaa altistustyöskentelyä myös tulevaisuudessa.

Muutos on välillä hidasta, mutta myös pysyvää ja totta. Tämä matka jatkuu.



Kuva 4. Minä ja Rufus

Lähteet

- Abr19** Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., Whiteside, S. P. H.: *Exposure Therapy for Anxiety, Principles and practice*. 2. painos. Guilford Press 2019.
- APA13** *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5. painos, American Psychiatric Association Publishing 2013.
- Bec09** Beck, H. P., Levinson, S., Irons, G.: *Finding little Albert: A journey to John B. Watson's infant laboratory*. *American Psychologist*, 64 (7), 605–614, 2009.
- Cra14** Craske, M. G., et al. *Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach*. *Behaviour Research and Therapy*. University of California 2014.
- Nor05** Norcross, John C, Goldfried, Marvin R: *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford University Press Inc. 2005.
- Ort19** Ortner, Nick: *Tapping solution – menetelmä tunteiden vapauttamiseen ja stressin purkamiseen*. Viisas Elämä 2019.
- Rov24** Rovasalo, Aki.: *Määräkohtainen pelko (fobia)*, <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00394> (2025-10-11)
- She10** Shedler, Jonathan: *The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy*, *American Psychologist*, 2010. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-65-2-98.pdf> (2026-04-04)
- Yal02** Yalom, Irvin: *Terapian lahja*. Prometheus-kustannus 2002.