

Nuoruusikä ja omatunto

Laura Suomalainen

Nuorisopsykiatrian erikoislääkäri

Pro Sophie 29.1.2015

Lawrence Kohlberg

- *tunnetuimpia* moraalisen kehityksen tutkijoista
- Kognitiivinen teoria moraalin kolmivaiheisesta kehityksestä

Kohlberg ja Gilligan

- *Moraali, hyvä ja paha, ennen kaikkea filosofinen kysymys?*
- *Voiko empiirisellä kokeella todistaa filosofista teoriaa moraalista ja moraalin kehityksestä?*

Carol Gilligan:

- Kohlberg ei ota vakavasti sitä mahdollisuutta, että ihmisen moraalisuus ja moraalisuuden kehitys käsittäisivät muutakin kuin kognitiivista moraalista järkeilyä
- Tunteilla näyttäisi olevan paljonkin tekemistä moraalien ja sen kehityksen kanssa
- Feministisen huolen etiikka

Carol Gilligan:

- Miesten ajattelua hallitsevat säännöt ja oikeudenmukaisuus, naisten ajattelua määrittävät huoli ja erilaiset ihmissuhteet.
- Toive siitä että länsimainen yhteiskunta arvostaisi niin oikeudenmukaisuutta kuin huoltakin ihmisten välisessä kanssakäymisessä.
- kuinka me tiedämme, kuulemme, näemme ja puhumme.

- Nainen on kuolemaisillaan harvinaislaatuiseen syöpään. Lääkärit kuitenkin uskoivat, että erästietty lääke voisi pelastaa hänet. Tämän radiumia sisältävän lääkkeen oli keksinyt apteekkari
- 3samasta kaupungista. Lääke oli erittäin kallista, apteekkari kuitenkin vaati siitä vielä kymmenkertaista hintaa mitä valmistuskustannukset olivat. Hän maksoi 200 dollaria radiumista javeloitti 2000 dollaria pienestä määrästä lääkettä. Sairaana naisen aviomies Heinz yritti lainata rahaakaikilta tuttaviltaan, mutta sai kokoon vain puolet tarvittavasta määrästä eli 1000 dollaria. Hän kertoi apteekkarille, että hänen vaimonsa oli kuolemaisillaan ja pyysi apteekkaria myymään lääkkeen halvemmalla tai antaisi hänen maksaa puutuvan osan myöhemmin. Apteekkari kuitenkin vastasi: ei, olen keksinyt lääkkeen ja aion ansaita sillä rahaa. Heinz joutui epätoivon valtaan ja murtautui apteekkiin ja varasti lääkkeen vaimolleen. Pitikö Heinzin murtautua laboratorioon javarastaa lääke vaimolleen? Miksi ja miksi ei?

- Jake:

Jake perusteli vastaustaan loogisilla argumenteilla vertaamalla lääkkeen ja elämän arvoa toisiinsa. Hän perusteli vastaustaan sillä, että vain matematiikkaa voidaan pitää täysin loogisena. Näin ollen moraalinen ongelmakin voidaan ratkaista logiikalla ja järkeilyllä ja kaikki ihmiset tulevat samaan johtopäätökseen, jos käyttävät järkeään, koska ratkaisu on looginen. Jake otti myös huomioon sen, että varastaminen on vastoin lakia. Lait kuitenkin voivat olla hänen mielestään väärässä, koska lakien laatijat eivät pysty kuvittelemaan kaikkia mahdollisia vaihtoehtoja. Kun Jakesta kyseltiin lisää ongelmaa koskevia kysymyksiä, hän ei muuttanut mielipidettään.

- Amy:

Amy'n vastaukset olivat epävarmempia. Hänen mukaansa voisi olla ennemminkin muita mahdollisia tapoja ratkaista ongelma, kuten esimerkiksi neuvottelu tai rahojen lainaaminen jostakin. Missään tapauksessa Heinzin vaimon ei kuitenkaan pitänyt kuolla. Yksi suuri huoli Amylla oli, miten mahdollinen varkaus vaikuttaisi Heinzin ja hänen vaimonsa suhteeseen. Mitä esimerkiksi tapahtuisi, jos Heinz joutuisi vankilaan? Kuka silloin huolehtisi sairaasta vaimosta? Amylle ongelma ei ollut niinkään matemaattinen tehtävä vaan ennemminkin inhimillinen kertomus ihmissuhteista, jotka laajenevat ja monimutkaistuvat. Haastattelun kuluessa Amy'n vastaukset muuttuivat epävarmemmiksi eikä hän pystynyt näkemään ongelmaa erossa ympäröivästä maailmasta.

Filosofi Nel Noddings

- pidetään yhtenä Feministisen huolen etiikan kehittäjänä ja perustajana Gilliganin ohella
- Hänen pääväitteensä on, että **huolen** ja **huolehtimisen** pitäisi olla eettisen päätöksenteon perustana.
- *Caring: A Feminine Approach to Ethics and Moral Education* (1984)

Feminiinisestä huolen etiikasta:

- Ihmisten välisten suhteiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ymmärtämisen kehittyminen:
 - itse ja muut ovat toisistaan täysin riippuvaisia.
 - Samalla tavalla kuin väkivalta on tuhoavaa kaikille, huolehtiminen hyödyttää niin itseä kuin muitakin.

Moraalinen täysi-ikä

- Moraaliseen täysi-ikäisyyteen kuuluu kognitiivisten ulottuvuuksien lisäksi rakkauden, tunnustuksen sekä yhteisöllisten hyveiden aspektit.
- Kukaan ei voi kehittää moraalista täysi-ikäisyyttä yksinään eikä epätasa-arvoisen yhteisön piirissä
- Moraalinen täysi-ikäisyys tarvitsee elävää, välittävää, kannustavaa ja tasa-arvoista yhteisöä, jossa se voi syntyä ja kehittyä edemmäksi.

Hyveet (Aristoteles)

- Ystävällisyys
- rehellisyys
- kohtuullinen itsellisyys
- kohtuullinen arvokkuus
- Avomielisyys
- sosiaalinen viisaus
- kohtuullisuus
- Näiden hyveiden riittävä omaaminen on samalla riittävän moraalisen täysi-ikäisyyden omaamista.
- Moraalinen tahto
- elinikäisen moraalisen oppimisen asia

Huippuosaamista näiden suhteen Aristoteles nimittää suurisieluisuudeksi

Aristoteles:

- Elinikäinen oppimiseen moraalin saralla kuuluu *yksittäisten hyveiden kehittäminen* *moraalisen reflektoinnin parantaminen* sekä *moraalisten tunteiden sensitiivisyyden kehittäminen*
- Moraalinen tahdon lujuus voi kehittyä vain elämäkokemuksen myötä, moraalisen tahdon koettelun myötä.

Omatunto ja nuoruusiän kehitystehtävät

- Abstrakti ajattelu mahdollistuu cortexin kasvun myötä noin 12 vuoden iästä alkaen
- Kyky tehdä enenevissä määrin havaintoja omasta tunteesta ja ajattelusta ja toisen tunteesta ja ajattelusta ja niiden kytkeytymisestä toisiinsa vuorovaikutuksessa.
- mentalisaatiokyky kehittyy.

Omatunto ja nuoruusiän kehitystehtävät

- Aivojen kehitys jatkuu voimakkaana vielä läpi nuoruusiän.
 - Erityisesti ns. korkeammat aivotoiminnot eli impulssikontrolliin ja tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn sekä vaativampaan oman toiminnan ohjaukseen osallistuvat aivoalueet
- varhaisnuorten tunnetilat näkyvät usein välittömästi käyttäytymisessä
- varttuneemmalta nuorelta voi jo odottaa oman toiminnan pohdintaa ja säätelyä sekä ulospäin näkyvien tunnekuohujen tasaantumista.

Omatunto ja nuoruusiän kehitystehtävät

- Varhaisnuoruusiässä aikuisen tärkeitä tehtäviä ovat nuoren kuunteleminen, suojeleminen ja kannustaminen sekä ristiriitojen sietäminen.
 - kuin uusi uhmaikä, jossa nuori viestittää, että ”mä haluan ja mä osaan itte” vaikka tarvitsee vielä paljon tukea

Omatunto ja nuoruusiän kehitystehtävät

- Nuori aikuisikä on aikuisen identiteetin rakentamisen ja itsenäistymisen aikaa. Aivojen kehityksen eteneminen mahdollistaa aiempaa paremmin abstraktin ajattelun ja omien ajatusten ja tunteiden pohdiskelun rauhassa
 - Usein ei ulospäin näkyviä merkkejä
 - Ainoa keino selvittää nuoren ajatuksia on siis kysyä suoraan ja keskustella asioista.

Omatunto ja nuoruusiän kehitystehtävät

- Nuori tarvitsee hyvin paljon hyväksyntää ja kannustamista sekä kehuja silloin, kun on aihetta kehua.
- Halaaminen tms. hellyydenosoitus silloin, kun nuori ottaa sellaista vastaan on paikallaan.
- Vaikka käyttäytyminen olisi raivostuttavaa ja siihen joutuisi puuttumaan, nuoren persoonallisuuden hyväksyminen ja hänestä välittäminen on tärkeätä muistaa näyttää.

Omatunto ja nuoruusiän kehitystehtävät

- Aikuiset ”apuminänä” kuvittelemassa ja miettimässä miltä toisesta tuntuu ja miltä nuoresta itsestään tuntuu ja miltä tuntuisi, jos olisi se toinen
- Omatuntoa, joka perustuu empatiaan ja toisen tunteiden kuvittelemisen kykyyn ei voi olla ellei ole ollut mahdollisuutta rakentaa mielen teoriaa (Piaget).
 - yksilön saavuttamaa ymmärrystä siitä, että muillakin ihmisillä on oma [tietoisuus](#), omat [ajatukset](#) ja omat [tunteet](#)

Mentalisaatio - kyky pitää mieli mielessä

- ***Mentalisaatio on kyky pitää mielessä mieli, oma ja toisen***
 - kyky nähdä itsensä ja toinen olentoina, joilla on omat halunsa, uskomuksensa ja päämääränsä. Käsite mentalisaatio ei ole psykoterapian kentässä uusi, mutta Fonagy (1991) on antanut sille **merkityksen, joka painottuu ihmissuhteisiin ja tunteilmaisujen säätelyyn**. Mentalisaatio ilmenee käytännössä ns. reflektiivisenä toimintona eli ihmisen kykynä kuvata toisen toimintaa mielen käsittein
- ***Mielen teoriaa vahvistava***
- ***Ilman mentalisaatiokykyä ihminen on kyvytön ennakoimaan omia ja toisen reaktioita eri tilanteissa ja säatelemään omia tunnetilojaan.***
- ***Puutteellinen mentalisaatiokyky tekee elämän arvaamattomaksi ja hillittömäksi.***

Mentalisaatio

- Mentalisaatio on kehityksellinen saavutus, ja se vaihtelee samallakin ihmisellä eri elämäntilanteissa
- Mentalisaatiokyky on psyykkisen hyvinvoinnin kulmakivi
- Tietoista tunnetilojen mentalisaatiota käytetään myös preventiivisesti muun muassa pikkulapsien ja vanhemman suhteeseen kohdistuvassa työssä (Pajulo 2004, Slade 2004), **kouluväkivallan rajoittamisessa (Twemlow ja Fonagy 2006), lasten kasvatuksessa (Sadler ym. 2006) ja psykoedukaatiossa (Haslam-Hopwood ym. 2006).**

Kognitiivisen käyttäytymisterapian periaatteita

- Päämääränä on muuttaa ei-tietoinen mentalisaatio tietoiseksi kognitiivisin keinoin.
- Ihminen saattaa olla itseä koskevien tiedostamattomien kielteisten uskomusten tai sopeutumista haittaavien skeemojen vanki.
- Ei-tietoinen mentalisaatio johtaa silloin toistamaan edellä mainittuihin uskomuksiin ja skeemoihin perustuvia toimintamalleja, jotka estävät sopeutumista nykytilanteeseen.
- Harjoitusten päämääränä on lisätä ajattelun monimuotoisuutta ja auttaa potilasta näkemään, että hän voi vaikuttaa omiin ajatuksiinsa ja tunnetiloihinsa

Dialektisessa käyttäytymisterapiassa

- Päämäärä on mentalisaation käyttö tunneilmaisujen säätelyssä, tunnetilojen mentalisaatio.
- Vastakkaisten tunteitten ja kokemusten olemassaolo , dialektisuus
 - joko taista sekä ettään
- Tavoite on auttaa samaan aikaan ymmärtämään omaa haavoittavaa käyttäytymistä sekä muistuttaa muutoksen tärkeydestä
 - tunteiden merkitys niissä yhteyksissä joissa ne ovat heränneet
- Vastakkaisten tunteitten sietokyky ja eläminen myös kielteisten tunteitten kanssa.
- mindfulness-harjoituksilla opetellaan syventymään omaan tunnetilaan ruumiillisen kokemuksen, etenkin hengityksen avulla ja siten lisäämään mentalisaatiokykyä.

”manualisoitua maalaisjärkeä”

- Validointi- ja muutosstrategiat ovat dialektisia.
 - Dialektisuus: ilmiöiden monitahoisuuden ymmärtäminen ja ristiriitaisia puolia sisältävien kokonaisuuksien näkeminen
 - joko tai:sta sekä että:än
- Validointi tarkoittaa hyväksyntää tai todesta ottamista, kokemuksen vahvistamista,
- Tietoisella läsnäololla (mindfulness) ajatellaan olevan suuri vaikutus tunteisiin ja niiden säätelyyn
 - luo pohjan kyvylle havainnoida itseä.
- Kognitiivisen psykoterapian perusmenetelmät
 - nuoren ajatusten, tunteiden ja uskomusten yhteinen tutkiminen keskittyen validoimaan sitä, mikä niissä on toimivaa
 - *Viisas mieli*
 - tunteen ja järjen yhdistäminen

KIITOS !

