

Mikä merkitys terapeutin omalla kokemushistorialla on terapiatyössä?

Riikka Okko-Holck,
*psykiatrinen sairaanhoitaja,
perhe- ja paripsyko-
terapeutti, Kaarinan
kaupungin perhekeskus,
perheneuvola*

Tiivistelmä

Artikkeli pohjautuu voimavarakeskeisen perhe- ja paripsykoterapeuttikoulutuksen opinnäytetyöhöni, jonka tavoitteena oli laajentaa ymmärrystäni terapeutin oman kokemushistorian, omakohtaisten tarinoiden merkityksistä terapiatyössä. Tutkimusaineistoni koostui viiden perhe- ja paripsykoterapeutin yksilöteema-haastattelusta. Työn tulokset osoittivat, että neutraaleimmillaan terapeutin tarinat resonoivat voimavarakeskeisten lähestymistapojen kanssa auttaen terapeuttia tavoittelemaan ymmärrystä asiakkaan kokemaa kohtaan. Negatiivisina vaikutuksina ne voivat näyttäytyä erilaisten ammatillisten umpikujien, asiakkaan prosessin kannalta hyödyttömien tai peräti haitallisten ylläkkeiden muodossa tai esimerkiksi rohkeuden puutteena. Tietoisuus omista tarinoista taas lisäsi terapeutin kykyä ylläpitää myötäelävää dialogia. Samoin terapeuttien oma moniääninen sisäinen dialogi tuli hallittavammaksi ja reflektiivinen valmius parani. Tulosten valossa terapiakonteksti näytti tarjoavan terapeutille itselleen ikään kuin jatkuvasti uusiutuvan voimavaran, sillä suhteessa asiakkaisiinsa myös terapeutin tarinoilla on mahdollisuus muutokseen. Täten myös terapiatyössä toimimisen edellytykset rikastuivat, ja jatkuva kehittyminen työssä mahdollistui.

Avainsanat: dialogisuus, perhe- ja paripsykoterapia, reflektiivisyys, tarinallisuus, terapeutin oma kokemushistoria

JOHDANTO

Olemme kaikki eläneet ainutlaatuista elämäämme lapsuuden perheessämme ja aikuisuuden verkostoissamme jo kauan ennen ensimmäisten terapia-asiakkaittemme kohtaamista. Olemme elämämme ja kokemustemme myötä omaksuneet tietynlaisen identiteetin sekä mallitarinat. Olemme muovautuneet itseksemme ollessamme erityisessä suhteessa kaikkiin kohtaamiimme ihmisiin. Kokemushistoriamme on täten muovannut myös tapaamme toimia terapeutteina (Haber 1994).

Tämä artikkeli pohjautuu voimavarakeskeisen perhe- ja paripsykoterapeuttikoulutuksen opinnäytetyöhöni. Se sai inspiraationsa oman sukuni vahvasta sitoutumisen parisuhdemallitarinasta, minkä merkityksiä olin herännyt perheneuvolan pariterapiatyössäni miettimään. Koulutuksen aikana huomasin paljon myös pohtivani, minkälainen juuri minä olen terapeuttina, ja miten autan asiakkaitani muuttamaan elämäänsä niiltä osin kuin he itse sitä toivovat. Työn tavoitteena olikin laajentaa ymmärrystäni terapeutin oman kokemushistorian, omakohtaisten tarinoiden merkityksistä terapiatyössä. Aiheen koen tärkeäksi terapeutin eettisen vastuun näkökulmasta.

Opinnäytetyöprosessi oli minulle henkilökohtaisesti sekä terapiatyössä kehittymisen kannalta monella tavalla merkittävä. Toivon sinulle, hyvä artikkelin lukija, mielenkiintoisia lukuhetkiä ja mahdollisesti uusia oivalluksia tai ehkä vahvistusta vanhoille ajatuksillesi liittyen oman kokemushistoriasi merkityksiin omassa työssäsi.

Tarinat voimavarakeskeisen psykoterapian muutosvoimana

Väitöskirjassaan 'Sisäinen tarina, elämä ja muutos' Vilma Hänninen (2002) kuvaa tarinallisen kiertokulun teoriallaan, miten ihminen yksilötasolla tuottaa tarinallisesti elämänsä merkitystä, ja miten hän muuttuvissa elämäntilanteissa rakentaa merkitystä uudelleen. Teoria huomioi myös yksilön perustavanlaatuisen yhteyden toisiin ihmisiin. Tarinallinen kiertokulku ja siinä keskeinen sisäisen tarinan käsite johdatti minut pohtimaan, mitä merkityksiä asiakkaiden tarinoilla, mutta myös terapeutilla omine tarinoineen on terapiatyössä. Teoria integroituu mielestäni erinomaisesti voimavarakeskeisen psykoterapian perusajatukseen todellisuuden rakentumisesta kielessä, ja että todellisuutta voidaan muuttaa yhteistoiminnallisesti terapiakontekstissa, johon vaikuttavat kaikkien osallistujien, siis myös psykoterapeutin kulttuuriset tarinat (Holm 2020).

Hänninen (2002) hahmottaa väitöskirjassaan ihmisen tulkinnan omasta elämästään kertomuksena itsestä itselle, ja on nimennyt sen sisäiseksi tarinaksi. Sisäisen tarinan tehtävänä on jäsentää menneisyyttämme ja nykyistä elämäntilannettamme sekä määrittää arvojamme ja asemaamme suhteessa muihin ihmisiin. Se muodostuu ja elää jatkuvasti, kun sovellamme kaikkia kokemiamme, kuulemiamme ja lukemiamme tarinoita elämäämme tässä ja nyt.

Ihmisille oma perhe on keskeinen tarinallinen yhteisö mallitarinoineen, ihanteineen ja tabuineen. Sisäinen tarinamme näkyykin meissä taipumuksena käsittää asiat tietyllä, juuri meille tyypillisellä tavalla, syvältä lapsuuden kokemuksistamme kumpuavan persoonallisen narratiivisen sävyn mukaisesti. Sisäinen tarina toimii siten myös ikään kuin moraalisen kompassina, jonka avulla asiat näyttävät meille joko arvokkaina tai arvottomina (Hänninen 2002; 2004).

Sisäisen tarinamme kerronnalla saamme etäisyyttä omaan tarinaamme ja mahdollisuuden muokata sitä reflektiivisesti toisten kanssa, kuten terapiassa asiakkaat tekevät yhdessä terapeutin kanssa. Sisäistä tarinaansa ihminen kertoo aina dialogisesti, vastausta odottaen (Hänninen 2004). Dialogisessa ja reflektiivisessä terapiaprosessissa terapeutilla nähdäänkin olevan erityinen rooli vastata asiakkaan tarinaan. Terapeutin tulee myös tiedostaa, että vastauksessa tulee aina todeksi se, mitä on kuultu. Siten terapeutin tulee tiedostaa myös, että hänen oma kokemushistoriansa vaikuttaa olennaisesti siihen, miten hän kuulee ja vastaa (Anderson 2012; Seikkula ym. 2012; Rautiainen 2018). Vastaamisella tässä tarkoitan sekä sanallista että ei-sanallista vastaamista. Ei-sanalliset vastauksemme ovat näkyvissä kaikissa vuorovaikutustilanteissamme mm. kasvoniilmeissä, äänensävyssä ja kehon liikkeissä (Seikkula ym. 2015).

Sisäistä tarinaansa ihminen kertoo aina myös tavalla, jonka arvelee tilanteeseen nähden mielekkääksi ja itselle edulliseksi. On siten ymmärrettävää, että erityisesti häpeällisiksi koetut ja kulttuurillisesti torjutut tarinat jäävät usein osin vaietuiksi (Hänninen 2002). Terapeutin keskeisiin tehtäviin lukeutuukin myös sellaisen turvallisen, terapeuttisen ympäristön luominen, että vaietetutkin tarinat voivat tulla sanoitetuiksi ja kuulluiksi (Rober 1999).

Voimavarakeskeisesti suuntautunut terapeutti pyrkii aikaansaamaan muutosta juuri kohtaamalla asiakkaansa kunnioittavasti, kuuntelemalla asiakkaiden tarinaa myötätuntoisesti ja aktiivisesti. Hän on myös elävästi läsnä oleva, vastaa ja kytkeytyy usein omakohtaisesti asiakkaiden tarinoihin. Voimavarakeskeisessä psykoterapiassa pyritään luomaan tilaa ja vaihtoehtoja, uudenlaisia tarinoita reflektiivisesti yhteisen tarinoiden tarkastelun avulla (Holm 2018; 2020; Rautiainen 2018).

Muutos tapahtuu aina vain asiakkaan omista lähtökohdista. Terapeutin tarjoaman uuden tulkinnan on tunnettava riittävästi omalta. Ihmiset valitsevat aina, tietoisesti tai tiedostamattomasti, tarjolla olevista malleista vain itselleen sopivimmat. (Hänninen 2002; Holm 2020). Toisaalta uuden näkökulman synnyttämiseksi terapeutin on vastauksessaan hyvä olla myös sopivan erilainen (Andersen 1995), mitä terapeutti onkin juuri oman kokemushistoriansa, ainutlaatuisten tarinoidensa avulla (Rober 2005).

Terapeutti tavoitteleeikin ymmärrystä asiakkaidensa tarinoihin oman sisäisen tarinansa ja mallitarinoidensa kautta.

Niiden avulla asiakkaiden tunteet, ajatukset ja toiminta voivat tulla ymmärrettävämmiksi (Hänninen 2004). Peter Roberin (2005) mukaan terapeutin kokevan minän ja ammatillisen minän on hyödyllistä käydä keskinäistä neuvottelua terapeutin mielessä. Näin terapeutin henkilökohtainen kokemushistoria sekä ammatilliset hypoteesit ja teoreettinen tieto auttavat häntä ymmärtämään, mistä kaikesta voi olla kyse, sekä vastaamiseen valmistautumisessa. Terapeutin moniääninen sisäinen dialogi on siten voimavara, jonka avulla terapeutin tietoisuus lisääntyy, hänelle avautuu mahdollisuus joustavuuteen ja laajempaan valikkoon myös vastauksissaan (Mikes-Liu ym. 2016).

Se, että terapeutit tekevät havaintoja ja kytkeytyvät asiakkaan tarinaan juuri oman kokemuksellisen elämänhistoriansa kautta voi olla tunnistamattomana salakari, jolloin terapeutti voi tiedostamattaan ohjata asiakkaan kertomusta oman tarinallisen tulkintansa suuntaan (Haarakangas 2009; Hänninen 2002). Siksi terapeutin on jatkuvasti oltava elävä, tutkailtava ja kuulosteltava omia tuntemuksiaan siitä, mitä asiakkaan tarina terapiatilanteessa, tässä ja nyt hänessä herättää. Hänen on tarpeellista käydä aina ensin sisäistä reflektiota ja pohtia, mihin kaikkeen omat ajatukset liittyvät (Haarakangas, 2009).

Terapeutin on tärkeä arvioida, mitä ja miten jakaa omasta moniäänisestä sisäisestä puheestaan kumpuavia ajatuksen kulkujaan ulkoiseen puheeseensa. Usein terapeutin on mielekästä jalostaa ajatuksiaan reflektiivisesti, olemalla kertomatta niistä suoraan henkilökohtaisina kokemuksina. Joitain terapiaprosessiin kuulumattomia tai peräti haitallisia ajatuksia ei luonnollisestikaan pidä jakaa lainkaan, mutta refleksiiviset ja spontaanit esim. myötätunnon osoitukset voi jakaa sellaisenaan (Pruuki 2019). Myös oman henkilökohtaisen elämäntapahtuman ja siihen liittyvän tuntemuksen jakaminen suoraan voi joskus harkitusti auttaa mm. asiakkaisiin liittymisessä ja myötätunnon osoittamisessa (Turns, Springer & Sibley 2018).

Joka tapauksessa terapeutin vastuulla on ymmärtää tietämisen johtavan dialogin katkeamiseen, joten hän pyrkii ymmärtämään asiakkaiden tarinaa ja kokemuksia aina asiakkaiden perspektiivistä, ei omastaan luullen tietävänsä (Anderson 2012; Rautiainen 2018). Vastaamisen ei siis koskaan pidä tarkoittaa terapeuttilähtöisen selityksen tai tulkinnan antamista, vaan sen osoittamista, että terapeutti on kuullut, mitä asiakas sanoo, ja mahdollisuuksien mukaan uuden näkökulman avaamista (Seikkula 2008).

Perheiden ja parien kanssa työskennellessä terapeutilla on haastava tehtävä kuulla ja vastata kaikille perheenjäsenille, joilla on kaikilla omat tarinansa ja mahdollisesti toisiinsa nähden ristiriitaiset odotuksensa. Terapiaistunnot voivat olla voimakkaan tunnelatautuneita, jolloin terapeutit usein ovat kuin myrskynsilmissä (Frediani & Rober

2016). On ymmärrettävää, että terapeutit kokevat terapiaistuntojen aikana joskus voimakkaita tunteita, mitkä kumpuavat usein juuri omasta henkilökohtaisesta elämänhistoriasta. Nekin kuuluvat prosessiin, eikä niitä pidä pitää merkkinä terapeutin huonommuudesta, mutta terapeutin tulee olla niistä tietoinen (Rober 2010).

Kokemushistorian tiedostamisen tärkeys

Perhehistoriamme, mm. kulttuurinen ja sosiaalinen taustamme sekä kaikki elämässämme tekemämme valinnat muokkaavat meitä jatkuvasti omanlaisiksemme. Meillä kaikilla on vahvuutemme, ja meillä on myös omat henkilökohtaiset vaikeutemme ja haavamme. Se on osa ihmisyyttä (Aponte & Kissil 2014).

Runsaan tutkitun tiedon valossa tiedämme, että teorian ja tekniikoiden rinnalla hyvä yhteistyösuhde terapeutin ja asiakkaiden välillä sekä terapeutti itse on merkittävä osatekijä tuloksellisessa terapiatyössä (Frediani & Rober 2016; Wambold 2015; Blow ym. 2007). Vastuullisen ja tuloksellisen terapeutin on siten hyvä olla tietoinen tarinoistaan, arvoistaan ja uskomuksistaan, vahvuuksistaan ja haavoistaan. Hänen on hyvä työstää niitä arvostaen tosiasiaa, että terapia on hyvin henkilökohtaista asiakkaille, mutta myös terapeutille itselleen (Aponte & Kissil 2014).

Kuten aiemmin totesin, omien kokemustensa kautta terapeutilla on mahdollisuus samaistua asiakkaittensa kokemuksiin. Omien kokemustensa tutkimisen ja tiedostamisen avulla hänellä taas on mahdollisuus pysyä niistä riittävän erillään (Nino ym. 2015). Oman kokemushistorian tutkimisella tavoitellaan myös hallintaa omien henkilökohtaisten kysymysten suhteen, ja sopeutumista elämään niiden kanssa. Tällöin teemojen kohtaaminen myös terapiatyössä asiakkaiden kanssa helpottuu (Aponte 1994; Lum 2002; Aponte ym. 2009). Terapeutin rohkeus olla riittävän aktiivinen ja suora auttaa osaltaan asiakkaita välttämään haitallisia vuorovaikutuskuvioita (Blow ym. 2007).

Koska terapeutti itsessään on tärkeä osa vaikuttavaa terapiaprosessia, ja koska ammatilliset umpikujatkin usein myötäilevät terapeutin oman lapsuuden perheen merkittäviä teemoja (Haber & Hawley 2004), omaa kokemushistoriaa kaikkien psykoterapiatyötä tekevien on ollut mahdollisuus ja lakisääteinen velvollisuus tutkailla mm. koulutuspsykoterapian avulla.

TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni taustaoletuksena oli ajatus, että voimavarakeskeisessä perhe- ja paripsykoterapiassa pyritään muutokseen; asiakkaiden elämäntarinoiden myötätuntoiseen kuulemiseen, uudelleen jäsentelyyn ja vaihtoehtoisten tarinoiden syntymiseen, jotta asiakkaiden kokema elämän mielekkyys lisääntyy ja toimijuus vahvistuu. Tätä terapeutti oletetusti on omine tarinoineen ja omana itsenään parhaimmillaan yhteistoiminnallisesti

mahdollistamassa. Opinnäytetyöni päätehtävänä oli tarkastella ja luoda ymmärrystä erityisesti siitä, minkälaisia merkityksiä terapeutin oman lapsuuden perheen parisuhteisiin liittyvillä tarinoilla on em. terapiaprosessissa. Tarinoilla tässä tarkoitan sekä kokemuksellisia elettyjä tarinoita että diskursiivisempia lapsuuden perheen mallitarinoita.

Tutkimusaineisto, -joukko ja -menetelmä

Tutkimusaineistoni koostui viiden perhe- ja pariopsykoterapeutin teemahaastattelumateriaalista. Haastateltavat löytyivät Varsinais-Suomen perheterapiayhdistyksen sähköpostilistan avulla. Haastateltavista kolme oli voimavarakeskeisen psykoterapiakoulutuksen käyneitä, kaksi eri viitekehyksen psykoterapiakoulutuksesta valmistuneita. Kaikilla oli useamman vuoden työkokemus psykoterapeutina. Kaiken kaikkiaan kuudesta yksilöhaastattelutapaamisesta kertyi yhteensä 13 tuntia äänitiedostoa, joista litteroitua tekstimuotoista aineistoa 109 sivua. Analyysimenetelmäkseni valikoitui laadullisen aineiston sisällönanalyysi, sen ollessa melko yksinkertainen analyysimenetelmä aloittelevallekin tutkijalle, ja laadullisessa tutkimuksessa pätevä, perusanalyysimenetelmä (Tuomi & Sarajärvi 2018).

TULOKSET

"...on tosi vaikeeta kuvitella, et ihminen olis missään suhteissa, asioihin tai ihmisiin, työhön tai omaan perheeseen, ilman sitä, etteikö menneisyys ole mukana. Mulla on semmonen mielikuva, et meissä on ikään kuin sellainen suuri siivilä, josta nyt, kun me puhutaan, niin se kaikki menee sen mun elämän siivilän läpi, ja se, miten mä käsittelen asioita, ja miten mä ymmärrän niitä, niin se värityy sen mun oman elämän siivilöitymisen mukaan, ja se, kuinka jotenkin hyöväällä tavalla tiuha se siivilä on, ni se linkittyy sinne, miten tuttuja ne omat menneisyyden tarinat on, ettei käy niin, että kun sä työssäsi istut ja kuuntelet ihmisen tarinaa, et se oma elämä alkaaki kohista niin valtavalla voimalla, ettet sä enää kuulekaan sitä ihmistä, ketä varten sä olet, et siksi se on äärimmäisen tärkeä, et se olenki minä, mistä se oma terapiatyön polku alkaa..."

Terapeuttien omakohtaiset tarinat

Kaikki haastattelemi terapeutit kertoivat syntyneensä sellaiseen perheeseen, missä vanhemmat ovat olleet sitoutuneita toisiinsa, "kuolemaan asti". Yhdessä oli pysytty, joissain perheissä siitäkin huolimatta, että kodin ilmapiiri vanhempien puhumattoman ja yhteydettömän tai muutoin henkisesti turvattoman vuorovaikutuksen vuoksi oli ollut lapsen kokemana hämmentävää ja haavoittavaa. Toisaalta vanhempien suhde näyttäytyi kumppanuutena ja vahvana liittona, jonkinlaisena yhteistyösuhteenakin. Vanhempiensa sitoutumiseen vaikeuksista huolimatta terapeutit arvioivat vaikuttaneen molempien tai

toisen vanhemman omat haavat, esimerkiksi orpous, toisiinsa tukeutuminen hyvässä ja huonossa (riippuvuus) sekä uskonnollinen vakaumus tai osin vain ajanhenki, mihin erot eivät sopineet.

Erotarinat terapeuttien perheissä olivat omanlaisiaan siinä mielessä, että omat vanhemmat eivät eronneet avioliitosta, mutta useampi terapeuteista arveli, että toisen vanhemman etääntyminen perheestä mm. matkатыön avulla oli tapa erota epätydyttävästä suhteesta. Sukulaisten tai tuttujen erot olivat tunteita herättävä puheenaihe; ne saatettiin joko sivuuttaa kokonaan vaikeutensa vuoksi tai puhuttiin jonkun muun erosta hyvin kiinnostuneena tai negatiivisesti suhtautuen. Eroamisen mallitarinoiden puuttuessa, terapeuttien sitoutumisen mallitarinat olivat terapeuttien omassa elämässä ja parisuhteessa myöhemmin merkittävässä osassa. Osa koki, että ilman vahvaa sitoutumisen mallia, olisivat he jo varmasti eronneet omasta parisuhteestaan.

Parisuhteista ei juurikaan lapsuudessa ollut puhuttu ääneen. Vähäiset puheet olivat joiltain osin tulkittavissa arvosteleviksi. Epäselväksi terapeuteille oli jäänyt, minkälainen suhde vanhemmilla itse asiassa on ollut. Siksi lapsuudessa ja nuoruudessa näin jälkikäteen pohdittuna oli ollut melko haastavaa muodostaa itselleen käsitystä siitä, mitä parisuhde on. Omien vanhempien vuorovaikutusta ja tapaa olla suhteessa vierestä seuranneena, oli uskomuksista muodostunut velvollisuutta tai itsestään selvää tapaa korostava ajatus; kaikkien kuuluu mennä naimisiin ja saada lapsia.

Kaiken kaikkiaan terapeutit kuvasivat suvun, lapsuuden perheen ja vanhempiensa parisuhteen tarinoiden herättäneen lapsena hämmennystä ja sellaisia kysymyksiä omassa mielessä, joihin on etsitty vastauksia elämän varrella erimuodoissaan. Eräs terapeuteista kertoi jo nuorena ihmetelleensä, miten päätyy aina suhteeseen isättömien seurustelukumppanien kanssa, toinen oli päättänyt selvittää vastauksen kysymykseen, miksi ihmiset eivät osaa erota, kolmas taas pohti etsineensä itse ehkä turvaa parisuhteesta.

Terapeutit näkivät, että oma kokemushistoria on eri tavoin vaikuttanut oman puolison valintaan. Oman parisuhteen hyvinvoinnin eteen he kuvasivat joutuneensa tekemään paljon töitä, juuri oman historian vuoksi. Terapeuttien omat parisuhteet olivat avanneet pohdintoja myös siitä, miten vaikeaa voikaan olla muuttaa lapsuuden perheestä omaksuttuja omalle parisuhteelle jopa haitallisia malleja. Melkein kaikki terapeuteista kertoivat pohtineensa myös, että ovat valinneet terapeutin työn oman suvun ja lapsuuden perheen tarinoiden vaikutuksesta käsin, "tehtävä oli jo syntymässä annettu". Suvun perintönä oli saatu myös monenlaisia terapiatyössä hyödyllisiksi koettuja ominaisuuksia, kuten vakautta ja rauhallisuutta sekä sinnikkyyttä ja epävarmuuden sietämisen kykyä.

Terapeutin omakohtaisten tarinoiden vaikutukset terapiatyössä

"Mä aattelen et sitähan on ihan valtava määrä asioita, joita kantaa mukanaan, et mitkä ne on ne omat arvot ja ajatukset ja varsinkin ne, joit ei oikein hyvin tunne, et miten ne vaikuttaa siin tilantees. Niin, se lähtökohta, ettei ne vaikuttais, ni sehän on ihan absurdi ja mahdoton."

Kaikki terapeutit kokivat lapsuuden perheen parisuhdemallitarinoiden vaikuttaneen jollain tavalla työhönsä perhe- ja paripsykoterapeutteina.

Seuraukset olivat neutraaleja, negatiivisia ja positiivisia. Kuvaan niitä seuraavin kategorioin: i) tarinat resurssina resonoiden voimavarakeskeisten terapiamenetelmien kanssa, ii) tarinat haasteina tai vaikeuksina vaatien terapeutilta omien tarinoiden tiedostamista ja ammatillisen roolin tarkempaa hallintaa sekä iii) tarinat voimavaraksi muuntuneina.

i) Tarinat resurssina

Terapeutit kertoivat omien tarinoittensa vaikuttavan pohjimmiltaan siihen, miten he suhtautuvat elämään ja ihmisiin, siten myös terapia-asiakkaisiinsa. Terapeutin omat tarinat nähtiin lähtökohtaisesti olevan vaikuttamassa terapeutin tapaan olla terapeutti.

"...et kaikki nää mun perheen tarinat ja parisuhteen tarinat ja kaikki se, mitä mä koen omas elämäs, ja mitä mä hoksaan, ja mitä mä en hoksaa, ni nehän siin on läsnä ja se välittyy jotenki puen mä ne sanoiks, miten tahansa, et jo se, et se tulee niinku kaikes, et miten sä reagoit, ja miten sä otat vastaan, ja se miten uskaltaa toimii..."

Terapeutit kuvasivat omien tarinoidensa kuuluvan omassa mielessä moniäänisenä sisäisenä puheena. Omat tarinat olivat siten hyödynnettävissä tavoiteltaessa ymmärrystä asiakkaiden kokemuksille ja heidän tarinaansa kytkeytymisessä. Terapeutin omien tarinoiden reflektiivinen jakaminen koettiin hyödylliseksi terapiaprosessin kannalta. Jaetut tarinat ymmärrettiin resurssina, jos ei juuri sillä hetkellä, niin mahdollisesti joskus tulevaisuudessa. Terapeutin omien tarinoiden sävyttämien vastausten koettiin luovan asiakkaalle mahdollisuuden ymmärtää omaa tarinaansa uudella tavalla.

"Jollain tavalla ne jokaikinen tarina, minkä ikinä tunnistaa jostain tuolt tulevaks, ni jossain kohtaa niille löytyy sellanen kohta, mihin ne tuntuu, et sitä ainaki reflektoi mielessään tai jos se tuntuu niinku riittävään tärkeeltä tai sopivalta tuoda niinku tähän, ni sit sen voi jotenki ottaa semmosena osana tähän keskusteluun tai tälle pöydälle..."

"... et vaikka hän ei ota sitä vastaan, koska hän ei koe, et hän vois sitä hyödyntää, ni se auttaaki häntä eteenpäin miettimään sitä omaa tarinaansa. Et se avaaki sitä ovea lisää, et hän ymmärtää sitä omaa ehkä viel paremmin sen avulla, ettei ole olemassa niitä turhia

tarinoita. Se avaa siit sen oman pohdinnan toiseen suuntaan ehkäpä tai syventää sitä, ni ei ne hukkaan mee, ja kun menee aikaa, ni niist tulee tarpeellisia, niin ni, oikeesti niist voi tulla vuosien päästä tärkeitä tarinoita..."

Erityisesti lapsuuden perheiden puhumattomuuden ja vanhempien vahvan sitoutumisen mallin seurauksena osa terapeuteista koki ymmärtävänsä mm., miten tärkeää on toisen kuuleminen, ei-tietäminen sekä kiinnostuksen osoittaminen toisten kokemuksia kohtaan. Omista kokemuksista kumpusi myös taito kuulla sanatonta dialogia.

"Mä luulen, et se valtavan iso puhumattomuus ja se semmonen tunteiden sanomattomuus omien vanhempien parisuhteessa ja tavassa olla myös vanhempia, niin se on yks semmonen, joka on tullu mulle käänteisenä, et miten valtavan tärkeitä tunnetyöskentely on, miten valtavasti me joudutaan sen kanssa pulaan, kun me tiedetään, ilman, että me kysytään, luullaan asioita..."

ii) Tarinat haasteina ja vaikeuksina

Terapiatilanteessa asiakkaiden tarinoiden voi nähdä ikään kuin herättävän myös terapeutin tarinat eloon. Terapeutit kuvasivat terapiatyöstään tilanteita, joissa tiedostivat, että heissä herää omien kokemusten kautta voimakkaita tunteita. Tietyt omasta elämästä ja mallitarinoista kumpuavat uskomukset voivat vaikuttaa siihen, minkälaisia tuntemuksia terapeutilla herää asiakkaita kohtaan. Tunteiden tunnistettiin vaikuttavan siihen, miten terapeutti tilanteessa on läsnä ja kuulee asiakkaitaan. Terapeutit ymmärsivät joutuvansa olemaan tarkkana sen suhteen, etteivät omista tarinoista kumpuavat tunteet vaikuta liiasti heidän kuuntelemiseensa sekä vastauksiinsa.

"Se on yks teema kans, et mun vanhemmat eivät ole koskaan riidelleet, ei ikinä. --- se on mul hankalaa, sellaset taistelevat virtaset, mä en voi käsittää, mul tulee helposti semmonen ylemmyydentunne, et käyttäytykää nyt hyvät ihmiset, niinku et, mitä hyötyy tommosest on. Et mä huomaa, et mä oon niinku heti, helposti mä en ole siin niinku ollenkaan läsnä ja on niinku vaikee ymmärtää, et..."

"...mä olen ihminen, --- et ehkä se, et pitää olla tarkempi, ehkä se on niinku mukana tänä päivänäki, et pitää olla tietoisesti tarkka, et mä kuulen sen, etenki niissä vauriokohdissa on sellanen, jossa mä oon tosi tosi tarkka, ettei se sekotu mun omaan tarinaan, et se on vielä tänä päivänä sillä tavalla negatiivisena mukana, et mun pitää olla paljon tietoisempi siitä, siitä et mä kans kuuntelen varmasti sen ihmisen tarinaa."

Terapeutit arvioivat terapiatyöhön aiheutuvan vaikeuksia, jos omia tarinoita ei tunne tai uskalla kohdata. Riskinä tällöin nähtiin erilaiset ammatilliset umpikujat tai tarve käsitellä omia haavoja asiakkaiden kautta. Mahdollisina haittoina nähtiin myös rohkeuden puute

asiakkaan vaiettujen tarinoiden kohtaamisessa tai yllykkeet ryhtyä neuvomaan sekä tarve tukeutua liiaksi teorioihin ja menetelmiin. Teorioiden ja menetelmien renkinä, omien luulojen varassa työskennellessä terapeutit ajattelivat terapiasuhteesta tulevan rutiininomainen, epäaito ja epäkunnioittava. Näin työn kuormittavuudenkin katsottiin kasvavan.

"Mä uskon vahvasti, että me voidaan terapeutteina auttaa ihmistä tasan siihen asti, kun me ollaan ite päästy ja siihen loppuu, koska kaikki siit eteenpäin on teennäistä. --- et sä näet sen ainutlaatuisuuden ja silloin sä voit oikea-aikaisesti lähteä avaamaan niitä asioita niin, mut sit, jos sä ite oot jotenkin ittes kans, torjut jotakin näin, niin sillonhan se tapahtuu myös tässä terapiatyössä..."

"Siin on varmaan se, et on se ymmärrys, et näähän on hirveen vaikeit asioit ja herättää ihan mahdottomii tunteita, ja et jos sul ei ole mitään, omaa terapiaa, terapiakoulutust, ei ymmärryst näist prosesseist, ni sithän meil on kaikennäkösii lippui ja lappui ja kaavakkeita ja systeemeit ja meil on tämmönen hoito-ohjelma ja tää, et se pysyy tarpeeks etäällä, et se, et sä ihan oikeesti ajattelisit, et teil on ollu varmaan tosi rankkaa."

iii) Tarinat voimavaraksi muuntuneina

Kaikki terapeutit pitivät omien tarinoiden tutkiskelua ja riittävää tiedostamista tärkeänä. Osa mainitsi ajattelevansa oman (yksilö)psykoterapian olevan tärkein terapiatyön tekemisen edellytys. Monen tekijän summana, päällimmäisenä juuri omien tarinoiden tiedostamisen kautta, he kokivat omien tarinoiden vaikutusten muuttuneen, haasteista neutraaleiksi tai voimavaroiksi. Omien tarinoiden kohtaamisen ja ymmärryksen kautta voimavaroiksi kuvautuivat aineistossani avoimuus, rohkeus, toisen toiseuden ja asiakkaiden tarinoiden ainutlaatuisuuden kunnioittaminen, oman moniäänisen sisäisen puheen hallinta ja rauha asiakkaiden tarinan kuulemisessa.

"[Oman terapian avulla] mulle ei ole mikään niinku parisuhteissa vierasta tai outoo tai omituista ja ei ole mitään sellasta, mitä en uskaltais ottaa puheeksi tai uskaltais kohdata, ni se on itseasiassa tänä päivänä suuri suuri apu ollut --- nyt kun on ite nähny, että mitä kaikkea voi suhteessa olla ni, sillai ei ylläty myöskään, ja ei hämmästele mitään, se on sitä, et mikään inhimillinen ei ole vierasta."

"Et koska se oman elämän kohina on sillä tavalla [oman terapian avulla] hyöinki laantunu ja selkeästi kuuluva, ja hallittava, etenki se hallinta, et pystyy sanomaan sille omassa mielessään, et odotapas siellä, ei ole mitään hätää, palataan... se niinku varmasti vie sitä negatiivist puolta sieltä pois."

Tilaa ja uudenlaisia tarinoita

Omien tarinoidensa synnyttämien tuntemusten hallitsemiseksi terapeutit kertoivat hyödyntävänsä sisäisen dialoginsa tietoista kuuntelemista. He kertoivat reflektovansa sitä sekä omassa mielessään että rohkeasti ja läpinäkyvästi ääneen asiakkaiden kuullen. Muutama terapeuteista puhui myös kehollisten reaktioidensa (mm. kyyneleet, asennon vaihdot) ääneen refleктоimisen tärkeydestä. Yksi terapeuteista erikseen vielä mainitsi omien voimakkaiden tunteiden herätessä kytkeytyvänsä ja lainaavansa asiakkaiden omia sanoja sellaisinaan, jolloin hän koki pysyvänsä tietoisempänä asiakkaan prosessista ja omien tunteidensa erillisyydestä.

"...sit jos on niinku hankala tilanne, ni lainaa vaan niit toisen sanoja, et susta tuntuu tältä, et tavallaan sit ittelleki muistuttaa, et ollaan tän ihmisen prosessis. Et ehkei siin niin paljon, ku joskus sit taas, kun te puhutte täst, ni mun tuli tällanen olo, et ehkä sit semmoses tilantees, ku aattelee, et tää tulee vähän lähelle, ni jotenki pitäytyy enemmän siin, mitä ne ihmiset puhuu."

Terapeutti tarinoineen miellettiin osaksi terapiaprosessia. He kaikki pitivät tärkeänä muistaa olla nöyränä sen suhteen, että asiakkaan tarinat ovat aina lopulta prosessin keskiössä. Terapeutin tarinoilla ja puheella on tavoitteena luoda ymmärrystä ja tilaa asiakkaan tarinalle. Terapeutit näkivät tarpeen kuulostella herkästi ja kunnioittavasti asiakkaiden toiveita ja odotuksia, vaikka ne olisivat terapeutille itselleen vieraita ja sopimattomia.

"Enemmän siin on seuraajana ja semmonen kanssakulkija, ja jotenki jakaa ja ehkä joskus sit, ku tulee joku kirkas hetki ni osaa johonki tarttuu ja puuttuu, ja se joko on merkityksellist tai ei oo merkityksellist. et mä ehkä enemmän ajattelen, et mä olen osa sitä prosessii ja siin on paljon semmosii asioit, mitkä ei ole mun hallinnas, ja mitä mä en voi niinku päättää... ei mul tarviikaa olla mitään suurta viisautta..."

"...et miten olis riittävään sensitiivinen niinku siinä, et muistaiski, et entäs jos ne perheet uskooki sitä, mitä minä sanon, et entäs jos he lähteeki elämää sen mukaan, mitä minä oon sanonu, et onks se riittävästi heidän tarinan mukasta elämää, et he pystyy ajattelemaan, et tämmönen elämä me ollaan haluttu elää..."

Kaikki terapeutit kuvasivat erilaisia tekijöitä, joiden katsoivat muuttaneen omia henkilökohtaisia tarinoitaan. Muutokseen oli vaikuttanut olennaisesti itsen ja omien tarinoiden tutkaileminen mm. psykoterapian, oman parisuhteen ja puolison sekä oman elämän kriisien kautta sekä näkemällä erilaisia malleja parisuhteessa elämisestä, seuraamalla omien läheisten elämää. Ylipäätään elävänä oleminen erilaisissa suhteissa saattoi mahdollistaa muutoksen.

Näillä muutoksilla he kuvasivat olleen erityisiä vaikutuksia sekä heidän siviilielämäänsä että terapiatyössä kehittymiseen. Jokainen terapeutti koki saaneensa valtavasti uusia näkökulmia, uudenlaista ymmärrystä ja uudenlaisia mallitarinoita itse terapiatyön kautta oppimalla asiakkailta. He toivat esille myös kokemuksensa, että terapiatyöstä voi monella tavalla nauttia, ja saada siitä paljon ihmisenä itsekin. Siksi he kuvasivat arvostavansa työtään ja asiakkaitaan.

"Mä kyl väittäisin, et mun omat asiakkaat on vaikuttanu siihen olennaisesti, et sinne onki tullu paljon niitä ja-tarinoita lisää, ja jotka on puhututtanut ja mietityttäny, et ihan totta, et voi silti elää ihan suht hyvää parisuhdetta, vaikka siinä on semmosia ja tällasia asioita mukana. Kyl mun omat asiakkaat on vaikuttanu siihen mun koko työhistoriaan ja ihan hirveesti paljon, antamalla niitä toisia malleja, toisia tarinoita, miten voi parisuhteessa olla ja elää."

"Kyllähän terapiatyö on siin mieles ihan luksusta, et kun joku maksaa sulle siitä, et sä saat mieltii ja pohtii ja oivaltaa itteki jotain asioit siin samal, vaik tietty on tarkoitus, et asiakas, perhe oivaltaa, mut kyllähän siin iteki viisastuu. Me muututaan koko ajan, kaikki asiat muokkaa meitä ja muokkaa asiakkaitakin. Mä rupesin jossain vaiheessa kiittämään asiakkaita, kun nehän mua kouluttaa, se on ihan väärin päin, et mä saan rahaa ja... siis ihan vilpittömästi."

Kaiken kaikkiaan terapeutit luonnehtivat oman suhteensa työhönsä merkitykselliseksi, sillä terapiatyötä tehdään omien kokemusten, tarinoiden ja persoonan kautta kokonaisvaltaisesti. Samasta syystä he kokivat myös oman itsen tuntemisen ja itsestä huolehtimisen tärkeäksi työssä jaksamisen näkökulmasta. He pohtivat myös, että elämässä ei tule koskaan valmiiksi, koko ajan on mahdollisuus kehittyä.

POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda ymmärrystä siitä, minkälaisia merkityksiä terapeutin omilla lapsuuden perheen parisuhteisiin liittyvillä tarinoilla on terapiatyössä. Tässä pohdinnassa peilailen tuloksia johdannossa avaamaani teoriaan, liittämättä niitä kuitenkaan alkuperäisen opinnäytetyöni päätehtävän mukaisesti erityisesti juuri parisuhdekontekstiin. Artikkelin otsikon kysymykseen vastaan nyt näin:

Tuloksista odotusteni mukaisesti kävi selvästi ilmi, että terapeutin oma kokemushistoria, omakohtaiset tarinat ovat merkityksellisiä voimavarakeskeisessä perhe- ja pariterapia-työssä, missä ytimessä ovat ihmisten väliset suhteet, jaetut tarinat, yhdessä rakennettu todellisuus. Terapeutin sisäinen tarina, jonka muokkautumiseen Hännisen tarinallisen kiertokulun (2002) mukaan on ollut vaikuttamassa kaikki hänen elämänsä tarinat, on koko

ajan osittaisena läsnä jokaisessa terapiaistunnossa. Vaikka asiakkaiden tarinat ovat prosessin keskiössä, myös terapeutin tarinat tulevat osittain näkyväksi dialogissa, reflektiivisissä vastauksissa, kun uudenlaisia näkökulmia ja vaihtoehtoisia tarinoita pyritään synnyttämään.

Terapeutin sisäinen tarina tulee näkyväksi myös arvolatautuneessa pohjavireessä eli siinä, miten terapeuttina arvotamme kuulemaamme. Se tulee näkyväksi myös siinä, miten reagoimme ja mihin kytkeydymme asiakkaittemme tarinassa, niiden herätettyä eloon myös omat tarinamme. Terapeutin tarinat näkyvät siten niin reflektiivisissä, omakohtaisissa sanallisissa kytkeytymisissämme kuin myös refleksiivisissä ei-sanallisissa vastauksissamme, kuten Seikkula ym. (2015) ovat todenneet. Oma kokemushistoriamme vaikuttaa siis olennaisesti suhteessa olemisen taitoomme. Kyetäkseen aidosti myötätuntoiseen, toivoa ylläpitävään ja kunnioittavaan, ohjailemattomaan kohtaamiseen, on terapeutin tärkeää tiedostaa omat tarinansa ja juurensa, oma narratiivinen sävynsä. Aiempi jo tutkittu tietämyksemme ja nämä havainnot ovat siten linjassa keskenään (vrt. Seikkula 2008; Haarakangas 2009; Anderson, 2012; Holm 2020).

Terapiatilanteessa terapeutti on aina ammatillisessa roolissa, joten hänellä on vastuu tiedostaa omien tarinoidensa vaikuttavan tilanteessa. Vaikutukset näyttäytyivät työni tulosten valossa neutraaleina terapiamenetelmien resursseina, negatiivisina haasteina, joita terapeutin tulee tiedostaa ja opetella hallitsemaan sekä positiivisina voimavaroina, jos terapeutti on työstänyt tarinoitaan riittävästi.

Omien tarinoidensa, moniäänisen sisäisen dialoginsa kautta terapeutti peilaa asiakkaan tarinaa omaansa, tavoittaakseen jotain asiakkaan kokemuksesta. Koska terapeutin omat kokemukset eivät vastaa välttämättä asiakkaan kokemuksesta, hän ymmärtää olla utelias ja tarkistaa aina asiakkaiden kokemuksia. Tähän liittyen tein työni aineistonkeruuvaiheessa itselleni tärkeän oivalluksen: emme ole pelkästään ammattilaisia töissäkään. Vaikka teorianäytös on tärkeää, hyödynnämme omia tarinoitamme jatkuvasti ammatillisen osaamisemme kanssa limittäin, kuten Roberin (2005) kokevan minän ja ammatillisen minän roolit kuvaavat. Minun ei tarvitse (pidä) tietää kaikkea, mikä oli omasta kokemushistoriastanikin käsin ensin yllättävän vieras, mutta helpottava oivallus. Terapeuttina saan olla epävarma, se on terapiasuhteiden kannalta jopa positiivista.

Samoin lisääntynyt ymmärrykseni siitä, että terapeutin tarinat ovat sopivan erilaisia jo omakohtaisen ainutlaatuisuutensa vuoksi (Rober 2005), on rohkaissut minua avoimempaan reflektioon asiakkaitteni kanssa. Rohkea, mutta riittävän epävarma omista tarinoistani kumpuavien ajatusten jakaminen on tärkeää asiakkaan prosessin kannalta. Jokainen terapeutin oma tarina voi siis olla jollain lailla huomionarvoinen. Kaikki tarinat eivät välttämättä ole suoraan samaistuttavia tai edes koskaan ääneen kerrottavia, mutta

vähimmilläänkin mahdollisesti mallina siitä, mitä asiakas ei ainakaan koe tai toivo. Ne voivat viedä asiakkaan tarinaa silti muutoksen suuntaan.

Voimavarakeskeisen psykoterapian perusajatusten, tarinallisen kiertokulun teorian, työni tulosten sekä terapeutin etiikan kautta pohdittuna on perustavanlaatuista, että terapeutti on tutustunut omaan kokemushistoriaansa. Omien tarinoidemme tuntemuksen kautta voimme oppia olemaan ohjailematta asiakkaittemme tarinaa omien tarinoidemme kaltaiseksi. Kun tunnemme ja hyväksymme omat tarinamme, tulemme rohkeammiksi asiakkaiden tarinoiden kohtaamisessa, ja kykymme olla dialogisia ja reflektiivisiä vahvistuu. Voimme siten työskennellä aidosti ja myötätuntoisesti, ihmisenä ihmisille. Näin opimme kiertämään Haarakankaan (2009) mainitsevat salakarit.

Terapiakonteksti näytti tarjoavan terapeutille itselleen myös ikään kuin jatkuvasti uusiutuvan voimavaran, sillä suhteessa asiakkaisiinsa myös terapeutin tarinoilla nähtiin mahdollisuus muutokseen. Vastavalmistuneena perhe- ja paripsykoterapeuttina on ollut kiinnostavaa ja huojentavaa huomata, miten tämä asiakkaiden tarinoista kumpuava muutos terapeutin tarinoissa vaikuttaa myös terapeutin koko tarinalliseen kiertokulkuun. Täten terapeutin työssä toimimisen edellytyksetkin rikastuvat ja laajentuvat, ja lakkaamaton kehittyminen ihmisenä sekä terapeuttina mahdollistuu.

LÄHTEET

Andersen, T. (1995). Reflecting processes: Acts of forming and informing. Teoksessa S. Friedman, *The Reflecting team in action*, 11 - 37. New York: Guilford Press.

Anderson, H. (2012). Collaborative Practice: A Way of Being "With". *Psychotherapy and Politics International*, 10(2), 130 - 145.

Aponte, H. (1994). How personal can training get? *Journal of Marital and Family Therapy*, 20(1), 3 - 15.

Aponte, H. J. & Kissil, K. (2014). "If I can grapple with this, I can truly be of use in the therapy room": Using the therapist's own emotional struggles to facilitate effective therapy. *Journal on Marital and Family Therapy*, 40(2), 152 - 164.

Aponte, H. J., Powell, F. D., Brooks, S., Watson, M. F., Lizke, C., Lawlwss, J. & Johnson, E. (October 2009). Training the person of the therapist in an academic setting. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(4), 381 - 394.

- Blow, A. J., Sprenkle, D. H. & Davis, S. D. (2007). Is who delivers the treatment more important than the treatment itself? The role of the therapist in common factors. *Journal of Marital and Family Therapy*, 298 - 317.
- Frediani, G. & Rober, P. (2016). What novice family therapists experience during a session... A qualitative study of novice therapists' inner conversations during the sessions. *Journal on Marital and Family Therapy*, 42(3), 481-494.
- Haarakangas, K. (2009). Läsänä oleva oleminen, kuulluksi tuleminen ja tasa-arvoisuus perheterapiassa. Teoksessa R. Soisalo (Toim.), *Mitä meille tapahtuu: perheen arjessa, perheterapeutteina, perheterapiassa: Kolmas suomalainen perheterapiakongressi Jyväskylässä 19.-21.3.2009*, 22-31. Turku: Pallosalama.
- Haber, R. (1994). Response-ability: therapist's 'I' and role. *Journal of Family Therapy*, 16(3), 269-284.
- Haber, R. & Hawley, L. (2004). Family of Origin as a Supervisory Consultative Resource. *Family Process*, 43(3), 373-390.
- Holm, P. (2018). Voimavarakeskeinen perhe- ja pariopsykoterapeuttikoulutus. *Luentomuistiinpanot*, 1. kesäkuuta 2018. Tampere.
- Holm, P. (2020). *Voimavarakeskeinen perheterapia ja muutos*. Noudettu 1.3.2020 osoitteesta Dialogic Partners Oy:n kotisivut: <https://www.dialogic.fi/artikkeleita/>
- Hänninen, V. (2002). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos* (4. p.). Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.
- Hänninen, V. (2004). A Model of narrative circulation. *Narrative Inquiry*, 14(1), 69 - 85.
- Lum, W. (2002). The use of self of the therapist. *Contemporary family therapy*, 24(1), 181-197.
- Mikes-Liu, K., Goldfinch, M., MacDonald, C., & Ong, B. (2016). Reflective practice: an exercise in exploring inner dialogue and vertical polyphony. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 37(3), 256-272.
- Nino, A., Kissil, K., & Apolinar Claudio, F. L. (2015). Perceived professional gains of master's level students following a Person-of-the-Therapist Training program: A retrospective content analysis. *Journal of marital and family therapy*, 41(2), 163-176.
- Pruuki, L. (2019). Voimavarakeskeinen perhe- ja pariopsykoterapeuttikoulutus. *Luentomuistiinpanot*, 17. joulukuu 2019. Tampere.

- Rautiainen, E.-L. (2018). Voimavarakeskeinen perhe- ja paripsykoterapeuttikoulutus. *Luentomateriaalit*. 21.–22. elokuuta 2018, Tampere.
- Rober, P. (1999). The Therapist's Inner Conversation in Family Therapy Practice: Some Ideas About the Self of the Therapist, Therapeutic Impasse and the Process of Reflection. *Family Process*, 38, 209–228.
- Rober, P. (2005). Family therapy as a dialogue of living persons: A perspective inspired by Bakhtin, Voloshinov, and Shotter. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(4), 385–397.
- Rober, P. (2005). The therapist's self in dialogical family therapy: Some ideas about not-knowing and the therapist's inner conversation. *Family process*, 44(4), 477–495.
- Rober, P. (2011). The therapist's experiencing in family therapy practice. *Journal of Family Therapy*, 33(3), 233–255.
- Seikkula, J. (2008). Inner and outer voices in the present moment of family and network therapy. *Journal of Family Therapy*, 30(4), 478–491.
- Seikkula, J., Karvonen, A., Kykyri, V.-L., Kaartinen, J. & Penttonen, M. (2015). The Embodied Attunement of Therapists and a Couple within Dialogical Psychotherapy: An Introduction to the Relational Mind Research Project. *Family Process*, 54(4), 703–715.
- Seikkula, J., Laitila, A., & Rober, P. (2012). Making sense of multi-actor dialogues in family therapy and network meetings. *Journal of marital and family therapy*, 38(4), 667–687.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turns, B., Springer, P. R., & Sibley, D. S. (2019). Removing the “mystery” in therapy: transparency as a continuous intervention in family psychotherapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 30(1), 1–19.
- Wambold, B. E. (2015). How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*, 14, 270–277.