

## Jaakko Seikkula: Dialogi parantaa - mutta miksi

(Kuva ja Mieli 2023, 2. uudistettu painos)

Traumapsykoterapia- ja perheterapiakouluttaja, työnohjaaja ja organisaatio-konsultti  
Aku Kaura

*Jaakko Seikkulan* teos on laaja esitys hänen elämäntyöstään psykologina, psykoterapeuttina, tutkijana ja Jyväskylän yliopiston psykoterapiatutkimuksen professorina.

Tämä teos monivivahteisesti ja -kerroksellisesti sekä kehityksellisesti piirtää esiin ja täsmentää kaiken oleellisen *avoimen dialogin* keskeisistä filosofisista, psykologisista, psykoterapeuttisista ja psykoterapian tutkimuksellisista käsitteistä, näkökulmista, hoito-orientaatiosta sekä tutkimusparadigmasta.



Seikkula perustelee esipuheessaan, miksi hänen täytyi vielä kirjoittaa tämä teos – **Dialogi parantaa - mutta miksi?** – seuraavasti:

*”Se (avoimen dialogin hoito) perustuu vahvaan tieteelliseen näyttöön, jossa apua tarvitsevat kohdataan kokonaisina ihmisinä heidän verkostossaan. Tulokset ovat olleet huikeita lähes kaikilla mittareilla mitattuina. Mielestäni se liittyy dialogisuuteen, jossa keskeisintä on toisen kuunteleminen ja hyöäksyminen. Vuosi vuodelta käy kuitenkin yhä vaikeammaksi kertoa, mitä dialogisuus on ja miten se auttaa. Ikään kuin kuilu psykiatrian valtavirran ja ihmisen kohtaamiseen perustavan dialogisen työn välillä on kasvanut niin syväksi, etteivät ne voi kuulla toisiaan. Niinpä päätin kirjoittaa tämän kirjan.”*

Seikkulan teos sisältää paljon pohdittavaa ja sisäiseen dialogiin kutsuvaa. Nostan tässä kirja-arvioinnissa muutamia minua koskettaneita ajatushelmiä esiin. Avoimen dialogin keskeinen arvo on terapeutin ja asiakkaan kohtaamisen ja vuorovaikutuksen laatu. Kunnioittava, dialoginen kohtaaminen mahdollistaa sen, että asiakkaat voivat kärsimyksessään ja vuorovaikutussuhteissaan tulla näkyväksi ja hyväksytyksi. Seikkula kiteyttääkin tämän keskeisen arvon kirjan viimeisessä luvussa:

*”Miksi dialoginen käytäntö on niin auttavaa. Parhaimmillaan siinä kiteytyy rakkauden teko myös meille ammattilaisille. Kaiken keskiössä on toisen kärsivään kunnioittaminen ehdoitta ja sellainen kunnioitus voi auttaa kohtaamisen syntymistä. Dialogisessa auttamistyössä erilaiset terapeutit tekniikat eivät ole keskiössä, vaan näyttämölle astuvat elämän perusarvot. Rakkautta ja toisen ehdoitta kunnioittamista tärkeämpää perusarvoa on vaikea kuvitella. Mikä parasta: Se on kaikkein auttavinta ja parantavinta. - - - Dialogi on rakkauden teko enemmän kuin hoito-menetelmä.”*

Kirjan luku 3 (*Empiristisestä humaaniin ihmiskuvaan*) keskittyy psykiatrian ja psykoterapian ihmiskuvaan. Hoitavan tahon ihmiskuvasta käsin määrittäyty se, miten ihminen nähdään, kohdataan, diagnosoidaan ja hoidetaan. Ihmiskuva määrittää myös sen, miten hoitofilosofia ja hoidon tutkimus hahmotetaan ja ymmärretään. Seikkulan mukaan asiakasta tulee ymmärtää ja kohdata kokonaisvaltaisesti perheyhteysissä sekä yhteyksissä hänen todellisuuteensa, kontekstiinsa ja verkostoihinsa. Tämä sama periaate koskee myös hoidon tutkimusta. Dialogisuus on Seikkulan mukaan orientaatiota, jossa yhdistyvät useat eri näkökulmat. Eri näkökulmien välinen vuoropuhelu on oleellista niin psykoterapeuttisessa hoidossa kuin sen tutkimuksessa. Humaaninen ja kontekstuaalinen malli mahdollistaa parhaan hoidon ja myös adekvaatin tutkimuksen.

Dialogisen psykoterapian perusta ja perusoletus liittyy venäläisen filosofin ja kirjallisuustutkijan Mihail Bahtinin ajatuksiin dialogista ja sen olemuksesta. Bahtinin mukaan dialogi on itse elämä. Elämän olemus on dialogiin osallistumista, kommunikaatiota suhteessa toisiin ihmisiin ja itseän. Ihmisen mieli ja minuus syntyvät ja rakentuvat tällaisessa dialogisessa vastavuoroisessa vastaamisen jatkuvassa virrassa. Kirjan luvussa 4 (*Inter-subjektiiivisuuden tutkimus*) kuvataan sitä, miten dialogiseen vastaamiseen osallistuminen on todennettu olevan ihmisen psyykkisen elämän keskeinen ulottuvuus. Seikkula kirjoittaa, että elämällä ei ole oikeastaan kuin kaksi perusehtoa: Kun ihminen syntyy, pitää oppia hengittämään. Jos ihminen ei hengitä, hän kuolee. Samalla tavalla ihmisen toinen perusehto on oppia olemaan dialogissa. Ihminen kuolee, jos hän ei ole dialogissa. Seikkula jatkaa pohtimalla psykoterapian olemusta. Hänen mukaansa psykoterapia on sanojen löytämistä vielä sanattomille kokemuksille sekä näiden kokemusten yhteisesti jakamista. Juuri tämä on parantavaa ja eheyttävää.

Kun *avoimen dialogin hoitokokouksissa* alettiin soveltaa näitä vuorovaikutuksen dialogisia periaatteita, se muutti radikaalisti perinteisiä psykiatrisen hoidon hoitokäytäntöjä.

Avoimen dialogin hoitokäytännössä otetaan asiakkaat, heidän perheensä ja verkostonsa hoidon ytimeen ensimmäisestä tapaamisesta lähtien. Hoito rakennetaan yhdessä heidän kanssaan dialogisessa ja yhteistoiminnallisessa vuorovaikutuksessa läpinäkyvästi. Asiakkaita ja heidän kokemuksiaan pyritään ymmärtämään ja kuuntelemaan. Dialogin syntymiselle luodaan tilaa niin, että kaikkien ääni tulee esille ja huomioiduksi.

Avoimen dialogin hoidossa painotetaan sitä, että myös psykoottisen asiakkaan varsin outojakin ilmauksia kuunnellaan kiinnostuneesti ja myötätuntoisesti. Hoito rakennetaan niin, että siinä siedetään myös jännitteisyyttä ja epävarmuutta. Radikaali, mutta todella tärkeä on Seikkulan ajatus siitä, että psykoottinen käyttäytyminen ymmärretään ihmisen välittömänä vastauksena äärimmäisessä stressitilanteessa eikä psykopatologisena tilana tai sairautena. Kaikesta kaoottisuudesta huolimatta psykoosi on mielekäs reaktio johonkin sellaiseen, mitä ihminen ei ole pystynyt itsessään kohtamaan ja ilmaisemaan. Keskeistä on kytkeytyä asiakkaan ja perheen voimavaroihin kriisissä. Näin neuroleptilääkitystä voidaan vähentää ja siten myös ehkäistä sen pitkäaikaisia haittavaikutuksia. Dialogin voima voi todellakin yllättää.

Luku 6 (*Relationaalinen ja ruumiillinen mieli*) on myös todella antoisaa luettavaa. Siinä Seikkula käsittelee kokonaisvaltaista ruumiillista ymmärrystä ihmisen mielestä, mikä antaa mahdollisuuden psykoterapeuttiseen auttamiseen merkittävästi laajemmin kuin ennen. Keskiöön nostetaan tunneistimusten jakamisen parantava vaikutus. Psykoterapiassa tunnekokemukset viriävät samanaikaisesti asiakkaan ja terapeutin välillä. Se mahdollistaa terapeuttisessa suhteessa syvemmän ja kokonaisvaltaisemman empaattisen samaistumisen. Terapiassa voi tapahtua sanallisen vuorovaikutuksen ohessa kehollista ja emotionaalista (aivojen keskiosan ja syvän osan) voimakastakin viriämistä, joka – sietoikkunassa pysyessään – mahdollistaa syvien ja vaikeiden kehotunnekokemusten kohtaamisen ja jakamisen.

Relationaalinen mieli -tutkimushankkeen tulokset ovat erityisen mielenkiintoisia juuri siitä, miten tärkeä terapeuttinen dialoginen muutos näyttää tapahtuvan usein voimakkaan emotionaalisen viriämisen jälkeen. Tästä Seikkula kirjoittaa:

*”Ensin sympaattinen hermosto virisi jostakin tärkeästä tunteita herättävästä aiheesta puhuttaessa ja toisen dialoginen kohtaaminen alkoi sen jälkeen. Terapiakeskusteluun tämä merkitsee sitä, että on tärkeä antaa ensin tilaa syntyvälle tunnekokemukselle – elää yhdessä syntynyttä tunnetilaa – ja vasta kiihtymyksen jälkeen alkaa keskustella tuon kokemuksen merkityksestä, selityksistä ja tulkinnoista.”*

On siis oleellista sietää voimakkaitakin tunteita ja sanattomuutta. Hidastaa niin, että syntyy tilaa havaita, tunnistaa ja ilmaista aikaisemmin sanoittamattomia vaikeita kokemuksia. Terapeuttista ja dialogista taitoa edellytetään, että terapeutti voi asiakkaan kanssa luontevasti liikkua tunneistimusten elämisen ja niiden sanallisen merkitysten rakentamisen jatkumossa.

Avoimen dialogin hoidosta tehdyt tutkimukset osoittavat selkeästi parempaa hoitotulosta kuin perinteinen psykiatrinen hoito (Luku 9 *Dialoginen tiede- tutkimusta todellisissa olosuhteissa*). Hoitotulokset Avoimen dialogin mukaisesta hoidosta lähes kaikilla mittareilla mitattuna ovat merkittävästi parempia ja pysyvämpiä. Sairaalapäiviä ja neuroleptista lääkitystä tarvitaan huomattavasti vähemmän, usein ei ollenkaan. Asiakkaan ja perheen toipuminen tapahtuu nopeammin ja pysyvämmiin. Oikea-aikaisen hoidon aloittaminen heti kriisin puhjettua on myös hoitotuloksen kannalta oleellista. Avoimen dialogin hoidon vaikutuksessa asiakas pysyy työelämässä merkittävästi pitempään ja varhainen sairaseläköityminen on vähäisempää. Myös psykoosin uusiutumisen riski pienenee merkittävästi. Ensisijaisesti hoidolla on iso merkitys asiakkaan ja perheen elämänlaadun palautumiseen pitkävaikutteisesti. Elämänlaadun palautuminen on inhimillisesti katsottuna todella merkittävä tulos, mikä antaa hoidon piiriin tuleville toivon ja mahdollisuuden löytää tie normaaliin, terveempään elämään. Yhteiskunnallisesti ja kansantaloudellisesti merkittävää on se, että ihmiset eivät tarvitse uusiutuvasti kallista psykiatrista hoitoa niin paljoa ja että ihmiset pysyvät työelämässä varhaisen sairaseläköitymisen sijaan.

Seikkula toteaa, että avoimen dialogin hoitotulokset ovat herättäneet vastustusta ja kritiikkiä psykiatrian perinteisiä hoitokäytäntöjä toteuttavien parissa. Ovathan tutkimustulokset niin radikaalisti myönteisempiä suhteessa perinteisen hoidon tutkimustuloksiin.

Jaakko Seikkulan teos on suositeltava teos kaikille ihmisen auttamisen ja kohtaamisen ammattiteissa toimiville. Ihmissuhdetyössä toimiville dialogisen vuorovaikutuksen syvällinen ymmärtäminen ja harjoittaminen mahdollistaa ammatillisen kypsytymisen ja kasvamisen. Se mahdollistaa laadullisesti hyvän hoidon ja parantavan muutoksen. Dialoginen orientaatio on syvästi integratiivinen ja moniulotteinen. Sen soveltaminen on auttamistyön ja terapeuttisen työn kirkkainta ydintä.

Itselleni kirjan lukeminen oli erittäin antoisa kokemus. Samalla toteutui mainiosti vanha sanonta, että kertaaminen on opintojen äiti. Jaakko Seikkulan teoksen pariin voi uudelleenkin palata, pysähtyä reflektoimaan, mielellistämään ja meditoimaankin - käymään sisäistä dialogia itsensä kanssa.