

1980-luvun muisteluteksti
Perhe- ja pariterapialehden 40-vuotisjuhliin

"Mitään odottamatta"
"Asiakas ei parane, jos terapeutti ei muutu"
Veli-Matti Toivonen

I

Tätä ei ehkä saisi sanoa, mutta tosiasia lienee, että toiset terapeutit ovat parempia kuin toiset. Kun olen vuosikymmeniä pitkissä prosesseissa mallittanut niitä hyviä (otokseni on pieni), tulokset ovat olleet yllättäviä.

Kyse ei ole siitä, mitä tietää (mikä teoria, mikä koulukunta), mitä osaa (tekniikat) tai mitä tekee (käynnin pituus, käyntimäärät, ulkoiset puitteet), vaikka tietenkin jonkin verran näistäkin, vaan siitä miten *on*. Tämä olemisen tapa, *oleminen*, ylittää psykologiaan tai muihin teoreettisiin oppeihin perustuvan tietämisen ja osaamisen. Tarkoitin, että pelkällä psykologialla tai muilla erityistieteillä siihen ei pääse.

Meni pitkään ennen kuin aloin tunnistaa heitä. Opettajia, jotka eivät opeta, ja joiden oppilaat oppivat, esimerkiksi matematiikkaa; terapeutteja, jotka ei eivät 'tee terapiaa' tai muuta sellaista potilaidensa kanssa ja joiden potilaat paranevat; koutseja, jotka eivät tee mitään ja joiden asiakkaiden tilanteet selkiytyvät usein ihan ennakoimattomilla tavoilla; poliiseja jotka vain tulevat paikalle ja tilanne rauhoittuu; esimiehiä, jotka eivät manageroi tai 'liidaa', ja joiden tiimit tekevät vuodesta toiseen hyvää tulosta ja niin edelleen. Heitä löytyy kaikilta alueilta. Minä olen alkanut näkemään näitä ihmisiä enemmän ja enemmän. Joskus en tunnistanut heitä, sitten järkytyin, kun jonkun tapasin. Nyt olen sitten jo pitkään mallittanut heitä.

Leila meni vakinaisen poissa ollessa sijaistamaan esiteineille matematiikkaa. Tiivistäen hän kysyi ensin, mitä ryhmä oli matikasta oppinut. Sen jälkeen ne, jotka osasivat jotain opettivat sitä niille, jotka eivät vielä osanneet. Muutaman tunnin päästä hänellä oli uusi aihe. "Kuka osaa laskea tällaisia?" Kaksi tyttöä osasi. Leila pyysi heitä laskemaan pari laskua taululle. Sitten selvitettiin, kuka oli jo ymmärtänyt jujun ja kuka tarvitsi vielä esimerkkejä. Lapset opettivat toisiaan. Matematiikasta tuli tämän luokan lempiaine¹.

¹ Toivonen, V-M. (2020). *Moderni kokemus*. Förlags AB ai-ai.

II

Tässä on vähän yhteenvetoa noista mallituksista, erityisesti muutoksen aikaansaamisen näkökulmasta.

1. He eivät toimi minkään oppisuunnan mukaisesti eikä heillä ole vakimenetelmiä muutoksen aikaansaamiseksi. He ovat uransa alusta asti olleen oppisuuntariippumattomia, ja ovat edelleen riippumatta siitä ovatko käyneet yhden tai useita terapia-koulutuksia.

He eivät perusta omia koulukuntia tai filosofioita, niitä perustavat ovat muuta väkeä.

He eivät mene menetelmä edellä ja vaikka he voivat joskus käyttää jotain menetelmää, se tapahtuu 'ei-tekemisen' sisällä, mihinkään pyrkimättä, tai sitten he keksivät jokaisen asiakkaan kohdalla "uuden teorian ja uuden menetelmän", kuten esimerkiksi Milton Ericsson sano².

Filosofi ja ericsonilainen lyhytterapeutti Francois Roustang sanoo saman vähän dramaattisemmin: "Terapeutin pitää luopua diagnostiikasta, tekniikoista ja osaamisesta, kaikesta opitusta ... Hän ei pyri mihinkään, hänellä ei ole mitään päämäärää. Mitä jää jäljelle? Hän on pelkistynyt ... minänsä kadottaneen persoonattomaksi aistimiseksi ..." ³.

Se on juuri näin, mutta tietenkin sanottu tässä vähän liioitellen. Vähempikin tällaista riittää usein miten, ei sitä tarvitse vetää näin loppuun asti. Mutta mallittamieni terapeuttien ei ole tarvinnut tehdä tällaista käsitteellistä 'riisuutumista', koska heidän kontaktinsa asiakkaaseen - kuten edellä sanottiin - eivät perustuneet ensisijaisesti diagnostiikkaan, tekniikoihin tai muuhun osaamiseen, vaan *olemisen tapaan*. Roustangin tiukka ohje on enemmänkin meille tavallisille.

2. Olennaiseksi osoittautui se, kuinka he *ovat* asiakkaan kanssa, ei se mitä he tekivät tai eivät tehneet. Samalla tiedolla tai menetelmällä on eri vaikutus riippuen terapeutin *olemisen tavasta*. Tätä oli todella vaikea tavoittaa, vaikka vietin paljon aikaa heidän seurassaan. Heille heidän olemisen tapansa oli niin itsestään selvää, etteivät he osanneet siitä puhua; kun he puhuivat, he käyttivät niin arkisia sanoja, etten saanut siitä kiinni. Siksi heidän mallittamisensa kesti pitkään ja 'salaisuudet' aukesivat oikeastaan vahingossa: ne olivat asioita, joita minä en osannut kysyä eivätkä mallit osanneet kertoa.

Psykologisesta näkökulmasta katsoen erilaisiin ja eri asteisiin psyykkisiin häiriöihin

² Lankton, S. & Lankton C. (1983). *The Answer Within. A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.

³ Roustang, F. (2004). *Il suffit d'un gest*. Odile Jacop.

suhtaudutaan eri tavoin, mutta olemisen tavan näkökulmasta niin kevyemmän kuin raskaammankin diagnoosin saanut muuttuu samalla tavalla. 'Samalla tavalla' tarkoittaa tässä muutoksen yleistä muotoa: se ei ole enemmän tai vähemmän -tyyppinen, vaan muodonmuutos. Esimerkiksi huonoa itsetuntoa ei voi vähentää, enentää eikä poistaa (joka olisi vähentämisen äärimuoto). Se voi vain muuttua toisenlaiseksi⁴. Yksinäisyydestä kärsivä asiakas huomasi, että hänen yksinäisyytensä onkin sitoutumisen pelkoa; sitoutumisen pelko ei ole vähemmän yksinäisyyttä, se on kokonaan toinen asia. Terapeuttinen muutos on sarja muodonmuutoksia, raskaammissa diagnooseissa vain pitempi sarja. Tämä sarja on tietenkin kullakin erilainen eikä sitä voi tietää etukäteen: se on yllätys niin terapeutille kuin hänen asiakkaalleenkin.

III

Jossakin kohdassa, useita vuosia kestänyttä (ajoittaista) mallitusta, mallini (psykologi) sanoo ilman, että kysyn (vain ne vastaukset ovat relevantteja, niin mallituksessa kuin terapiassakin, jotka tulevat kysymättä):

" ... olin saanut, töitä yksin aloittaessani, mitään psykoterapiasta tietämättä, (itselleni yllättävään) hyviä kokemuksia. Asiaa oli näyttännyt auttavan kun en tehnyt yhtään mitään, kunhan olin läsnä ja odotin – sekä toimin niin että kontakti jatkui ..."

Kun olin aikaisemmin kysynyt häneltä, mitä hän asiakkaan kanssa tekee, hän oli sanonut odottavansa rauhassa, mutta ei osannut tarkemmin selittää, miten se tapahtuu. Nyt hän jatkaa:

"... siitä asiakas lähtee omalle polulleen ja annan hänen mennä."

Minä en ymmärtänyt mitään. Mutta ainahan se ei lähde tuosta noin vain. "Mitä sinä silloin teet?", kysyn.

"Odotan", vastaa hän.

En ymmärtänyt, millaisesta odottamisesta hän puhui. Odottamistahan on monenlaista. Esimerkiksi se, mikä minulle tuolloin tuli odottamisesta mieleen, ei olisi ketään auttanut.

Millainen on se 'kontakti', jonka hän mainitsee? Entä miten asiakas 'vapautuu omalle polulleen'? Hän kuvaa sitä näin: se on

" ... aika kokonaisvaltainen kehollinen / somaattinen tunnelma. Se on eräänlainen 'rauha' odottaa vaan ja antaa tapahtua - ja siinä tunnelmassa tulee helposti mieleen jotakin - muttei aloitteellisesti vaan toisen tunnelman muutoksia seuraillen." Ja:

" ... joo, rauha, siinä on ihminen, levoton ja sekaisin, ja mulle tulee täysi rauha."

⁴ Toivonen, V-M. (2024). *Minänäkökulmasta maailmassa läsnäoloon*. Förlags AB ai-ai.

Hänen *olemisen tapansa* tuo hänelle sellaisen rauhan, jossa oman taustan tunteet eivät aktivoitu. Meillä kaikilla lienee tällaisesta kokemuksia, joillakin työelämän asiakastilanteista, joillakin kolmevuotiaan kiukkukohtauksen tai murrosikäisen vastaavan kohdalla, toisilla muualla: on tilanne, siinä draamaa tai ainakin tunteita, ja läsnäolijalla rauha ...

Sitten seuraava asia:

"Toinen asia on tuo sanojen 'älyllistävä' vaikutus, josta tietoisesti pyrin eroon". Kun terapiassa on herkkä hetki ja asiakas kokee jotain vielä sanatonta uutta "lopetan samalla itsekin hetkeksi sanojen käytön".

Yleistäen ja tiivistäen voi sanoa, että terapiassa kyse on siitä, että sisäinen puhe (omien ongelmien analysoiminen ja syiden etsiminen) loppuu asiakkaan ongelman kohdalla. Olemisen tason muutoksessa kyse on siitä, että (ennakoiva, maailmaa selittävä) sisäinen puhe loppuu kokonaan. Ensimmäisessä vapautuu omasta ongelmastaan luovaan prosessiin, toisessa vapautuu luovaan maailmassa läsnäoloon.

Mallin sana on 'epäjatkuva muutos':

"Kun se menee jotenkin, siitä ei seuraa, että se jatkuisi samalla tavalla, vaan se meneekin jotenkin muuten. Sille olisi oltava tilaa."

Terapeutti lopettaa "sanojen käytön", ei siis nimeä asiakkaan kokemusta, ei arvioi sitä (edes hyväksymällä), eikä selitä tai tulkitse sitä.

"En vie asiakkaan aikaa puhumalla omia ajatuksiani", hän sanoo.

Hieman vielä lisää tällaisen olemisen tavan kuvausta:

"Istun niin, että katson kokonaisuutta kohdentamatta mihinkään ... kontakti on laveampi (VMT: kuin tavallisessa 'kohdennetussa' kontaktissa) ja siitä aistin tunnelman, en sanoista / puheesta. Siihen eläydyn ja sitten pääsen mukaan, tai jopa tiedän mitä tulee tapahtumaan. Mutta en ohjaa, vaan annan tämän tunnelman syntyä."

Kun tutkimme tätä, selviää, että kyse on sellaisesta olemisen tavasta, jossa

- havaitseminen on suuntautunut kokonaan ulos (oman taustan tunteet tai tulkinnat eivät aktivoitu), niin sanottu NLP:n uptime-tila,
- ja jossa havaitseminen on kohdentamatonta, siis laajaa (ääreisnäössä ja surroundina), joka on tämän meidän tavallisen kohdennetun ja nimeävän havaitsemisemme vastakohta
- ja jossa sisäinen, tilannetta nimeävä, kuvaava ja selittävä puhe on loppunut (sisäinen puhe pitää yllä isoa osaa henkilön maailmankuvasta, niin terapeutin kuin asiakkaankin, jonka ulkopuolelle on vaikea nähdä niin kauan kuin havaintoja ja

kokemuksia nimeävä, kuvaava, arvottava ja selittävä sisäinen puhe jatkuu)

Tässä tilassa voi ”toisen tunnelman muutoksia seurailleen” olla läsnä, mutta irti tai toisin päin irti, mutta läsnä. Joskus ihmiset ovat ymmärtäneet sen välinpitämättömyydeksi tai epäempaattisuudeksi, mutta se on enemmän kuin tavallinen empaattisuus⁵.

Tällainen olemisen tapa mahdollistaa kaiken eikä vaadi mitään (tietämistä, osaamista, paranemista, epäonnistumisen välttämistä). Siinä ollaan ilman päämäärää, eikä varsinaisesti tehdä mitään, ”odotan”, hän sanoo, siis ei menetelmiä; tai jos tehdään, ei pyritä mihinkään, tekemisellä ei ole tavoitetta, se on 'ei-tekemistä'⁶.

Kun oman taustan tunteet ('minänäkökulma') eivät aktivoitu, on siirrytty sillä tavalla kehonkielen tasolle, jossa on syntynyt ensin yhteys, joka sitten kehittyy eläytymiseksi. Täällä on edelleen välttämätöntä, että eläytyminen perustuu olemiseen, siis oman taustan tunteista irti olevaan eläytymiseen.

Tästä syntyy se rauha ja tila, josta asiakas voi sitten lähteä omalle polulleen, jonne hänen annetaan mennä. Se omalle polulle lähtö on se muutos.

Avainsana 'odotan' jäi minulta ymmärtämättä siksi, että ajattelin sen teoksi. Mutta kyse olikin olemisesta, hänen odottamisensa oli siis kokonaan toisessa rekisterissä. Siksi en ymmärtänyt sitä, vaikka se minulle suoraan sanottiin. Odottaminen tekona ja odottaminen olemisena ovat kokonaan eri asiat.

Miten omaa olemisen tapaa sitten muutetaan, tai miten tuollaiseen olemisen tapaan voi päästä? Kyse on itse asiassa konkreettisesta tietoteoreettisesta muutoksesta, sellaisesta jossa oma havaitsemisen tapa muutetaan toisenlaiseksi kuin mitä se meidän kulttuurissamme – niin arjessa kuin tieteessäkin – tavallisesti on. Yhden tavan tämän oman tietoteorian muutokseen, ja sen toteuttavat harjoitteet, olen tarkemmin kuvannut kirjassani *Minänäkökulmasta maailmassa läsnäoloon*⁷.

IV

Voidaan ajatella, että *itsen kehittäminen* on kaiken sellaisen parantamista, mitä jo tekee ja osaa ja *itsen muuttaminen* tämän ylittämistä eli sellaiseksi tulemista, jollainen ei ennen ole ollut.

⁵ Toivonen, V-M. (2024). *Minänäkökulmasta maailmassa läsnäoloon*. Förlags AB ai-ai.

⁶ Toivonen, V-M. & Vadén, T. (2016). *Muistaa ja sallia. Tekemisestä tapahtumiseen*. Förlags AB ai-ai.

⁷ Toivonen, V-M. (2024). *Minänäkökulmasta maailmassa läsnäoloon*. Förlags AB ai-ai.

Maksiimit ovat kokemuksesta tulleita yleistyksiä, esimerkiksi tenniksessä ”pidä katse pallossa (ja anna kehon reagoida itsellään)”, esimiehellä ”kaksi korvaa ja yksi suu (kuuntele enemmän kuin puhut)” ja niin edelleen. Kaikilla aloilla on omansa.

Näiden mallitusten pohjalta ensimmäinen maksiiimi terapiassa, siis muutoksen ollessa kyseessä, kuuluu: ”terapeutin on oltava ennakoimaton (aina uusi)”.

Lyhytterapiasta tuttu maksiiimi ”jos jokin toimii, älä muuta sitä” toimii kehittämisen ja kehittymisen alueella (samaa enemmän tai vähemmän), mutta muutos ei tätä maksiiimia tottele.

Tämä maksiiimi olisi hyvä neuvo, jos ihmiset pysyisivät samanlaisina, mutta he eivät pysy. Tämä maksiiimi olettaa elämisen perustaksi muuttumattomuuden (toiston), jolloin sitä haetaan ja siitä pidetään kiinni. Mutta heti kun asiakas on oivaltanut sinun menetelmäsi, hän on muuttunut ja ollaan uudessa tilanteessa. Ja kun se ei ole enää hänelle yllätys, jokin puoli häntä *voi alkaa pelata* sillä ei-tietoisesti.

Terapiassa toinen maksiiimi kuuluukin: ”jos jokin toimii, älä toista sitä”. Miksi näin? Jos jokin toimi, tilanne muuttui – se, mitä teki, muutti tilannetta – eikä silloin voi enää tehdä samaa: ”Kun se menee jotenkin, siitä ei seuraa, että se jatkuisi samalla tavalla, vaan se meneekin jotenkin muuten”, kuten mallini sanoi.

Toinen tuttu lyhytterapiamaksiiimi sanoo ”jos jokin ei toimi, tee jotain muuta”. Sekin on päältä päin viisas, ja saattaa toimia vielä kehittämisen puolella, mutta muutos ei tottele sitäkään. Jos muutos edeltävän lyhytterapiamaksiiimin osalta ohittaa viheltäen kaiken toiston, tämän jälkimmäisen osalta se ohittaa terapeutin asiantuntijuuden ja kokemuksen, (vertaa aiempi Roustang-sitaatti).

Niinpä tämä jälkimmäinen maksiiimi, terapian kolmas maksiiimi, muuttuu muotoon ”jos se mitä teet, ei toimi, älä vaihda tekemistä, vaan lopeta *tekeminen* (siis johonkin pyrkiminen)”. Oikeastaan tämä tarkoittaa: vaihda tekeminen ja tekemättömyys ei-tekemiseen. Tekeminen on sitä, että minulla on jokin päämäärä. Se rajaa tekemistä. Haluan ehkä auttaa asiakasta ja mietin, mikä häntä auttaisi. Ei-tekeminen on sitä, että minulla ei ole päämäärää. Nyt ilman tuota päämäärän rajausta olen enemmän auki. Palaan tähän tilanteeseen, siihen mitä tässä on nyt.

Päältäpäin ei näe mikä on tekemistä ja mikä ei-tekemistä. Voin olla tekemättä mitään, mutta sillä keinoin pyrkimässä johonkin tai vaikuttamassa johonkin. Tekemättömyydestä tulee näin tekemistä. Tai voin tehdä jotakin, jonkin kokeilun tai harjoitteen, mutta ilman päämäärää (vain kokeilemassa), se on ei-tekemistä, koska siinä ei pyritä mihinkään.

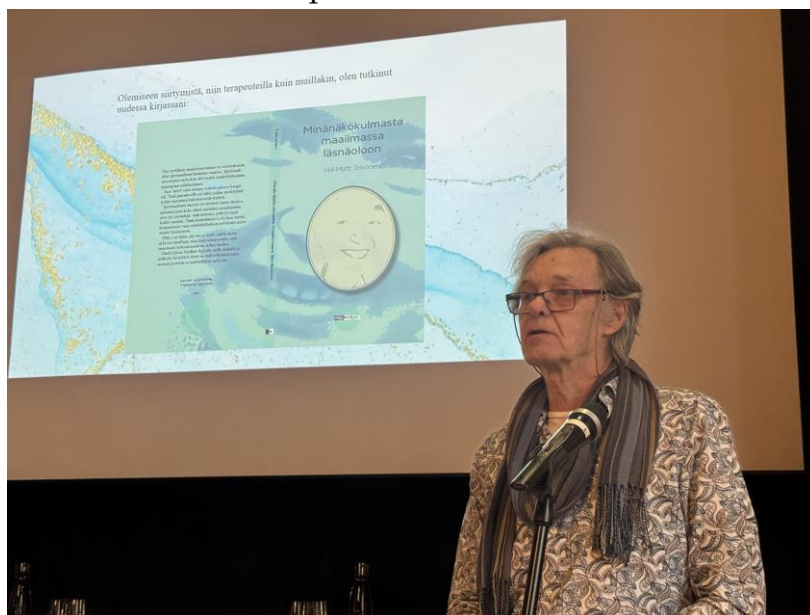
Kaikki edeltävä viittaa siihen, että terapiassa on ensisijaisesti kysymys *terapeutin* muutoksesta. Tästä päästäänkin viimeiseen maksimiin: ”Asiakas ei parane, jos terapeutti ei muutu.”⁸

V

Meille on ehkä jäänyt päälle ajatus, että rauhallinen vakiintunut aika elämässä, työelämässä, parisuhteessa tai muussa sellaisessa on se normaali ja muutoksen jakso sitten hetkellinen poikkeama, 'kriisi / mullistus / jopa kaaos', joka aikanaan rauhoittuu. Meidän muutoksen käsityksemmekin lähtee usein muutoksen hallinnasta, ikään kuin muutoksen 'lähdettäisiin', ja sitten sitä 'hallittaisiin' ja sitten se olisi tehty ja sitä seuraisi normaali rauhallinen jakso.

Mutta muutos ei 'ala' koskaan eikä 'lopu' koskaan, vaan jatkuu koko ajan. Henri Bergson nimesi sen 'kestoksi', Francois Roustang kuvasi sitä näin: ”... se mikä ei koskaan lepää eikä koskaan väsy”. Muutos onkin se todellinen asioiden laita, rauhallisemmat jaksot poikkeuksia tai usein vain näköharhaa. Ei muutosta tarvitse hallita, sitä vain eletään, ollaan mukana. Olen nähnyt sellaisenkin tittelin kuin muutosjohtaja, mutta muutosta ei voi 'johtaa', se on muutos, joka 'johtaa'. Terapeuttikan ei voi 'terapoida', muuttaa mitään, vaan vain olla mukana omassa ja asiakkaan muutoksessa.

Niinpä voimme palata Roustang-sitaattiin. Terapeutti ei saa lukita itseään mihinkään tietoon menetelmään tai teoriaan. Siksi loppujen lopuksi ainoaksi olennaiseksi asiaksi tulee hänen olemisen tapansa. Se on se, minkä hän tarjoaa asiakkaalle, ”mitään odottamatta”, kuten eräs kokenut terapeutti sen sanoi.



⁸ Benedetti, G. (1984). *Kliininen psykoterapia*. Otava.