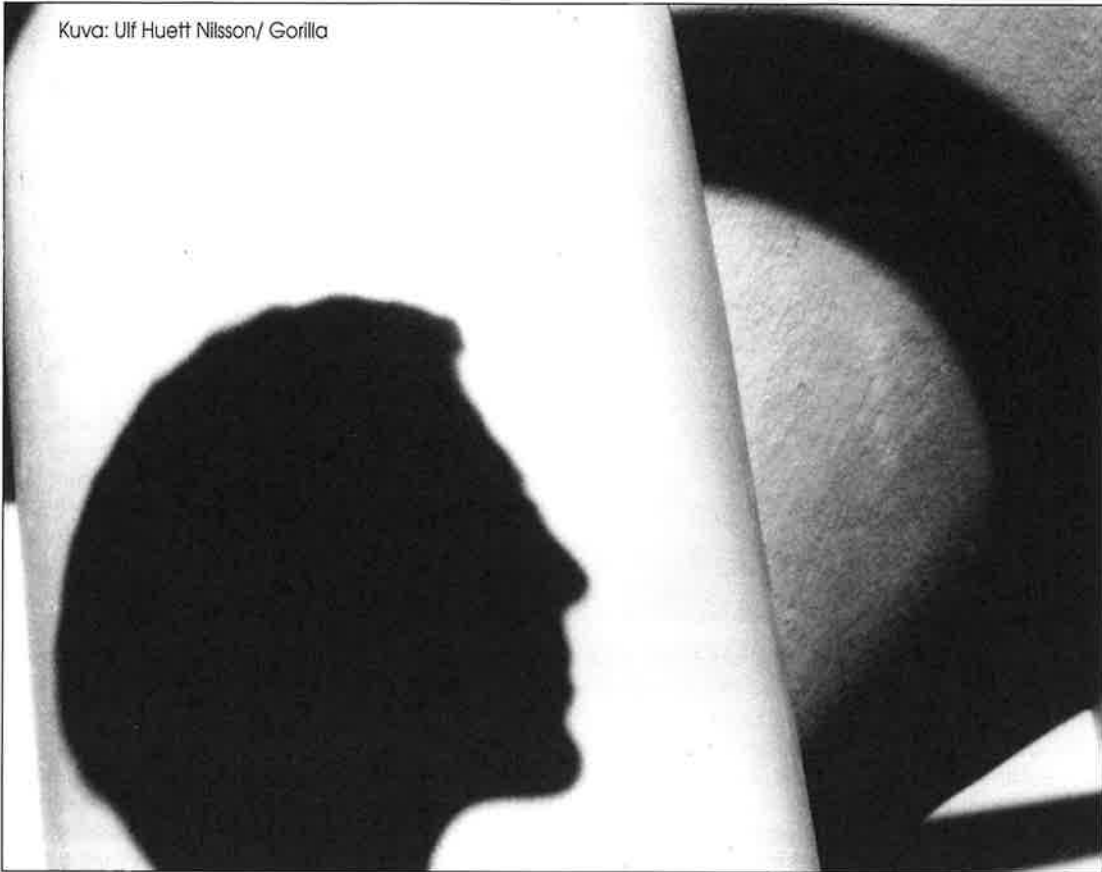


Kuva: Ulf Huett Nilsson/ Gorilla



(Avoin) milanolainen ratkaisukeskeinen  
moniääninen keskustelu

# **M**ONIÄÄNINEN KESKUSTELU ITSEN MUIDEN KANSSA

Pekka Borchers

Työssäni pohdin niitä perheterapian suuntia, menetelmiä ja ideoita, joita olen itse muiden ohella vuosien varrella ajatellut käyttäväni. Etsiessäni määritelmää tai luokkaa lopputyölleni minun on helpompi sanoa, mitä se ei ole: se ei ole perinteisessä mielessä tieteellinen kirjoitus, ei kirjallisuuskatsaus eikä tutkimus. Se saattaa olla esseen tai tutkielman sukuinen kirjoitelma, jossa on hyvin henkilökohtainen ja osin fiktiivinen leima - ja tämäkin hahmotelma on alaston kriitikon silmissä. Varmuudella se on mietiskelyprosessi, jonka olen käynyt ennen kaikkea itseni vuoksi ja jossa olen käyttänyt sanoja ja termejä enemmän omista kuin tieteen määritelmistä lähtien. Perheterapiakoulutuksen lopputyönä se on täyttänyt paikkansa minulle perheterapeuttina - ja ihmisenä laajemminkin - tietokonekieltä käyttäkseni, jonkinlaisena päivityksenä.

## Prologi

Työssäni yhdistyy kaksi historiaa. Olen jo useamman vuoden ajan halunnut kokeilla kirjoittaa sisäisen keskustelun, jossa minä ongelmallisena ihmisenä käyn keskustelua terapeutin kanssa. Miellessäni on ollut lähinnä ratkaisukeskeinen menetelmä, koska se selkeytensä takia tuntui tähän tarkoitukseen helpoimmalta ja siksi käyttökelpoisimmalta. Toisaalta olen pitkään kliinisessä asiakastyössä pohtinut terapeutin aloituskysymysten merkitystä keskusteluprosessille. Vaikutelmani on, että terapeutin keskustelun lähtiessä soljumaan on selvästi helpompi suunnistaa asiakkaille sopivalla tavalla. Eriytisesti tavatessani asiakkaita ensi kertaa olen huomannut tuumailevani: miten lähdän liikkeelle, mikä minun mahdollisuuksistani on tälle kyseiselle asiakkaalle tai asiakasryhmälle sopiva keskustelun avaus?

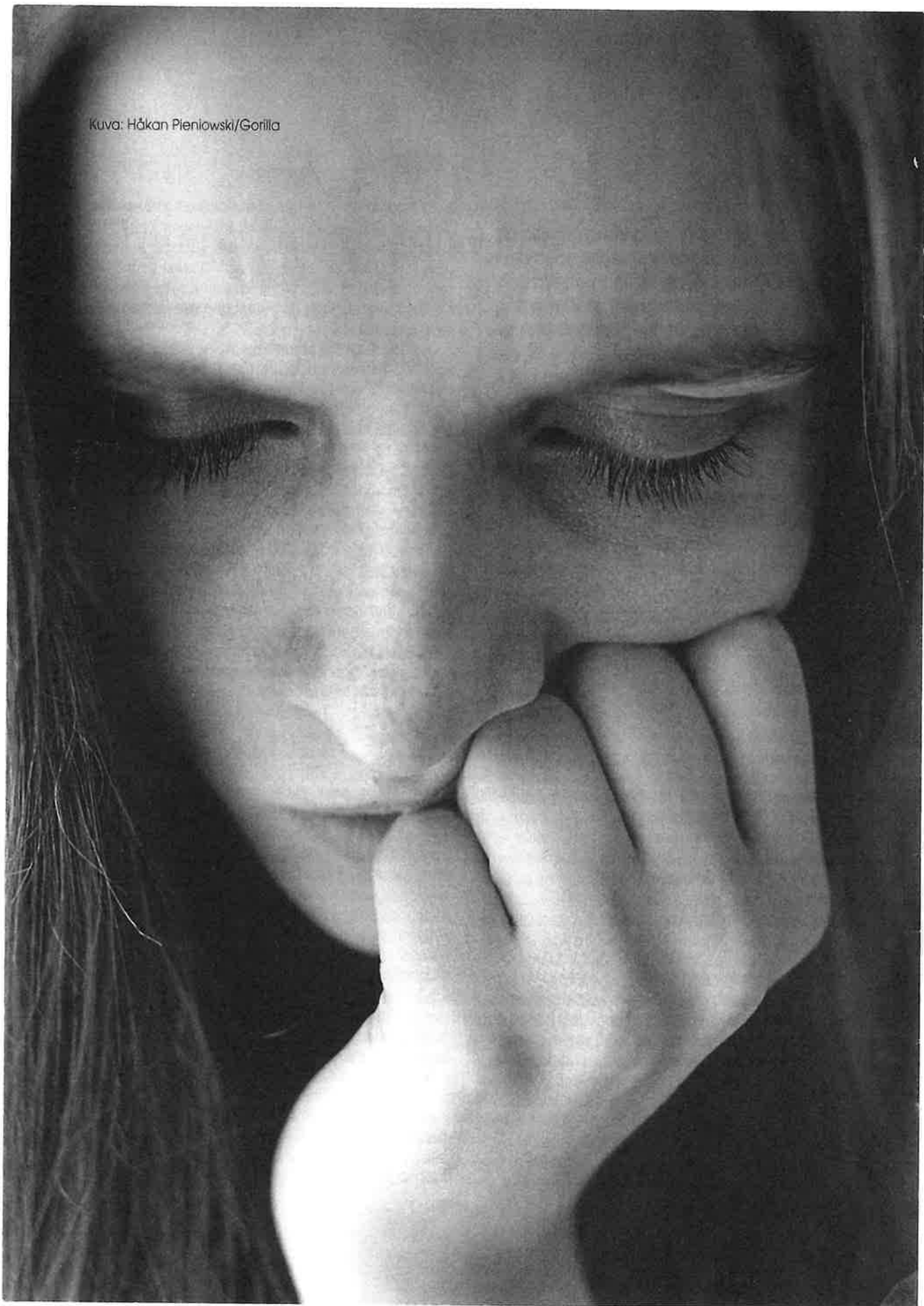
Lopputyötä miettiessäni ajatukset yhdistyivät. Voisinko saada jälkimmäiseen kliiniseen kysymykseen valaistusta käymällä sisäistä keskustelua terapeutti- ja asiakasminäni kesken? Viimeksi mainitulla tarkoitan sitä osaa tai ääntä itsessäni, joka voisi hyvinkin hakeutua terapiaan ongelmiansa tai vaikeuksiensa vuoksi.

Ideani sai uutta muotoa niissä keskusteluissa, joita VE-perheterapiakoulutuksen sisällä lopputöitä käytiin. Yhtenä keskeisenä elementtinä koko koulutuksessa on ollut aikaorientaatio, joka on merkinnyt lähinnä historiallista näkökulmaa perheterapiaan: mistä se on lähtenyt ja mihin menossa. Omalla kohdallani erottelen perheterapeuttisessa työssäni kolme aikakautta: milanolaisen, ratkaisukeskeisen ja reflektiivisen keskustelun. Terapiatilanteissa olen saanut itseni useamman kuin yhden kerran kiinni tuumailemasta, mitä näistä kolmesta äänenpainosta korostaisin. Tätä tietä päädyin passittamaan asiakasminäni kolmen eri tavalla orientoituneen terapeutin vastanoitoille. Sen lisäksi kaivoin pölyistä videoille nauhoitettuja perhetapaamisia, jotka edustivat em. kolmea eri aikakautta, tutkiakseni samoja seikkoja ei vaan fiktiivisten vaan myös vetämieni faktisten istuntojen valossa.

## Prosessin kuvaus

Ennen varsinaista työaktia yritin virittäytyä moniäänisyyteen lukemalla Bahtinia (7), hieman Dostojevskia (24, 25, 27) ja Andersenä (2). Tämän jälkeen lähdin aikamatkalle vuorollaan kullekin perheterapeuttiselle kaudelleni. Alkuun paneuduin milanolaiseen suuntaukseen, sitten ratkaisukeskeiseen ja viimeiseksi avoimeen reflektiiviseen keskusteluun. Katsoin kuhunkin ajanjaksoon kuuluvia videotaltiointeja kliinisistä perheistunnoista, minkä jälkeen palautin mieleeni vastaavaa kirjallisuutta. Kävin kunkin sisäisen keskustelun pyrkien virittämään terapeutin vuorollaan kullekin terapiataajuudelle. Kirjoitin fiktiiviset ensimmäistä istuntoa vastaavat terapiakeskustelut sanoiksi tietokoneella. Karkean editoinnin jälkeen siirryin seuraavalle jaksolle ja aloitin taas videoiden katselusta. Reflektiivisen keskustelun kohdalla kirjallisuuden lyhyen mieleen palauttamisen korvasi Tom Andersenin Jorvin sairaalassa pitämien kahden workshopin videotaltiointien katselu (4, 5).

Kuva: Håkan Pieniowski/Gorilla



Käytyäni kaikki kolme kuvitteellista terapiakeskustelua kirjoitin näytelmällisen pohdinnan, jossa kolme eri terapiaminäni ja asiakasminäni keskustelivat yhdessä havainnoijaminäni kanssa. Havainnoijan kommentteissa ovat ennen muuta ne äänenpainot, jotka liittyivät videonauhojen katselusta ja fiktiivisten terapiakeskustelun lukemisesta syntyneisiin mietteisiin. Tämän jälkeen ryhdyin varsinaiseen lopputyön kirjoittamiseen.

### "Taustamateriaalin" kuvaus

Katsoin yhteensä 15 videoitua perheterapiaistuntoa. Vuosilta 1990-93 olevassa kuudessa nauhoituksessa näen itse toimineeni lähinnä milanolaisesta suuntauksesta käsin. Näistä yksi oli simulaatio, jossa vuonna -90 loppuneeseen erityistason perheterapiakoulutukseen liittyen haastattelin opiskelutovereideni esittämää omaa lapsuuden perhettäni. Viisi muuta oli asiakasperheitä tai pariskuntia. Yhdestä pariskunnasta oli kaksi nauhoitettua istuntoa, jossa toisessa tapasimme pariskunnan miestä yksin. Vuodelta -94 minulla oli käytettävissäni nauhoitettuna kokonaan erään pariskunnan ratkaisukeskeinen terapia, joka piti sisällään seitsemän istuntoa. Näihin sisältyi sekä paritapaamisia että kummankin puolison yksilötapaamisia. Sekä milanolaisesti suuntautuneissa että ratkaisukeskeisissä terapioiden olin yksin terapeuttina ja kävin taukokeskustelun yksisuuntaisen peilin takana olleen työtoverin tai taustaryhmän kanssa. Joissakin ratkaisukeskeisissä istunnoissa olimme myös nauhoittaneet taukokeskustelut. Tauon jälkeen annoin palautteen. Reflektiivisestä keskustelusta sain käsiini kaksi videoitua esimerkkiä. Ensimmäinen oli vuodelta -97 ja kyseessä oli pariskunta. Viimeisin videoitu istunto oli tammikuulta -98. Asiakkaana siinä oli nuoripari miehen vanhempien kanssa. Avointa reflektiivistä keskustelua edustavissa tapauksissa terapeutteja oli yhdessä asiakkaiden kanssa kaksi tai kolme, eikä taukoja pidetty tai yksisuuntaista peiliä käytetty.

Työni keskittyy terapeutin ja terapeuttisten metodien ja orientaatioiden osuuden pohtimiseen siinä kanssakäymisessä, joka syntyy asiakkaiden ja meidän terapeuttien välille. Asiakkaiden ongelmien luonteella ja monilla muilla heistä lähtöisin olevilla seikoilla on luonnollisesti merkityksensä. Olen kuitenkin rajannut sen tämän työn ulkopuolelle enkä

lähde kuvaamaan tarkemmin niitä asiakkaita, jotka nauhoilla olivat keskustelemassa kanssani.

Nauhojen lisäksi minulle kertyi fiktiivistä keskustelua 41 A4:n liuskaa. Asiakas- ja terapeuttiminnan välistä keskustelua syntyi tietokoneelle yhteensä 28 ja pohdintaa 13 sivun verran.

### Eräänlainen lyhyt kirjallisuuskatsaus

En ole törmännyt perheterapiakirjallisuudessa oman lopputyöni kaltaisiin "tutkimusasetelmiin". Näen kuitenkin sen kytkeytyvän monelta suunnalta perheterapiakirjallisuuden traditioon.

Milanolaisesta suuntauksesta (8-11, 14, 15, 38-41), ratkaisukeskeisestä terapiasta (17- 21, 29, 31) ja reflektiivisestä keskustelusta (1-3, 28, 37) on kaikista vuosien varrella kirjoitettu määrättömästi.

Polyfonia eli moniäänisyys on sanana ja idea- na lainattu - tai varastettu - Bahtinilta (7), joka puolestaan käyttää sanaa kuvatessaan Dostojevskin teoksia (22-27). Moniäänisyydestä ja sisäisestä dialogista on kirjoittanut mm. Seikkula (37). Penn ja Frankfurt (32) ovat tutkineet kirjoitetun henkilökohtaisen tekstin käyttöä terapiakeskusteluissa. Kirjoitetut kuvitteelliset terapiakeskustelut ja niiden lukeminen on samansuuntainen ilmiö kuin asiakkaiden kirjoittama kirje todelliselle tai imaginaariselle henkilölle.

Vaikkei kyse ole ongelmien ulkoistamisesta (43, 44), erottaessani asiakkaan, kolme terapeuttia ja havainnoijan itsessäni ja laittaessani "heidät" näyttämölle, voi ehkä puhua omanlaisestaan eksternalisaatiosta. Tai päinvastoin: pidän omaa työtäni Karl Tommin kuvaaman sisäistyneen toisen haastattelun (16) sukulaisena. Samoin löydän yhtymäkohtia itse-reflektion käsitteen kanssa (12, 34).

Työhöni kuuluu kiinteästi hyvin henkilökohtainen osio. Carl Whitakerista (42) alkaen monet alan pioneerit korostavat perheterapeuttien oman perhe-taustan ja persoonan merkitystä. Hengentuotteeni toinen sukusolu on idea itsensä terapiasta. Tältä osin tekstiksi muutettu prosessi liittyy kiinteästi perheterapiakoulutusten oman taustan tutkimiseen (35, 36). Jonkinlaista avointa omaa prosessointia on harrastanut ainakin Betty Carter, joka kirjoittaa lapsuuden perheestään kirjassa *Living Beyond Loss* (13).

## Otteita terapiakeskusteluista

### Milanolainen keskustelu

*Terapeutti 1:* Minkähänlaisen ongelman vuoksi olet kääntynyt puoleeni?

*Asiakas:* ... Oikeastaan juuri nyt asiat on paremmin. Mutta aika usein mä oon tyytymätön itseeni tai elämäni tai kumpaankin.

.....

*T1:* Okei! Voisit sä kuvailla tätä ongelmaa vähän tarkemmin? Miten se näkyy esimerkiksi sun perheessä?

*A:* ... Mä vaan jotenkin voin huonosti tai oon tyytymätön. Tai ... mä oon vähemmän aloitteellinen. Silloin kun mä voin hyvin, mä uskoisin, että mä ideoin kaikkea mukavaa yhteistä tekemistä. Ja muutenkin eri tavoin näytän sekä vaimolle että lapsille, että mä välitän niistä. ... Kun mä jostain syystä voin huonosti, mä en jaksa yhtä aikaa sekä omaa paskamaisista fiilistä että jotain aika mitätöntäkin ulkoista juttua. ... Sitte sitä tulee suututtua liian pienestä ja liian rajusti. ...

*T1:* Jos sun vaimos ... istuis tossa tuolissa, mitä se sanoisi? Mikä sen mielestä olis teidän ongelma?

*A:* ... Sen mielestä me ollaan lapsille liian tiukkoja ja ankaria. Erityisesti minä. Mutta myös se ite. ...

.....

*T1:* Mitä sä sanoisit, onks sun vaimo enemmän sun äitis vaiko sun isoäitis kaltainen?

*A:* ... Samoin kuin mun mutsi, mun vaimo on töisä. Mun isoäitihän oli tällainen kodinhengettä, joka oli aina kotona. ...

*T1:* Kumpaa teidän perheen roolit ja tavat enemmän muistuttavat, sun tai vaimos perheen kuvioita?

*A:* ... Meidän kummankin perheessä on ollu yksi naisihminen aina kotona. Mä oon funtsinut, että mun vaimolla on ollu tähän liittyen vaikeus integroida perheenäidin ja työssä käyvän naisen rooleja. Toisaalta mä luulen, että kummassakin perheessä isä on ollu aika määräävässä asemassa. ... Toisaalta mun perheessä meidän äiti oli se joka pitkälti määräsi ilmapiirin ja tunnelman. Jos se oli huonolla tuulella, niin se tuntu koko perheessä. Oliskohan se niin, että mulla on samantapainen asema meidän nykyperheessä. ... Ikään kuin mä oisin ottanu kannettavakseni mun molemmilta vanhemmilta ja sen lisäksi appi-

kolta erinäköisiä delegaatioita.

.....

*T1:* Jos sun äitis ei olis kuollu, oisko teidän elämässä joku asia erilailla? Oisko joku toisin tän teidän ongelman suhteen?

*A:* ... Me ollaan jotenkin juurettomia. Jos mun äiti ois elossa, ehkä me jotenkin oltais voitu tuntea olomme turvallisemmaksi. Meillä olis joku enemmän läsnä oleva kontakti edelliseen sukupolveen. ... Vähintäänkin sillä on merkitystä konkreettisisissa tilanteissa, kun ois tarvinnu lapsenhoitoapua. ... Se oli näistä isovanhemmista se johon meillä kummallakin, mulla ja mun vaimolla, oli läheiset suhteet. ...

.....

*A:* ... Appiukko on taas vakaumuksellinen pohjoisen mies. Sen syvimmat arvot liittyy selkeästi elämään Pohjois-Suomessa. Mä luulen, ettei se oikein voi helsinkiläistä porvarisperheestä lähtöisin olevaa psykiatria sisimmässään ymmärtää tai kunnioittaa. ...

.....

*T1:* Millainen suhde sulla tai teillä ois (viiden vuoden kuluttua) esikoisen poikaystävään?

*A:* ... Se vois tietysti olla mulle hankalaa, jos ne ikään kuin valitsivat meidän perheen sijasta sen toisen perheen. ... Se on aika jännää, että mä haluaisin olla reilu appiukko. ... Opiskeluaikana mä seurustelin ja asuinkin yhdessä yhden naisen kanssa. ... Sen vanhemmat olivat tavallisia mutkattomia duunareita. ... Mulla on tosi hyviä muistoja niiltä ajoilta. ... Nyt tulee vissiin ensimmäistä kertaa mieleen, että miltäköhän se tuntu mun mutsista ja faijasta. Kun me selkeästi viihdyttiin tyttöystävän vanhempien kanssa paremmin.

*T1:* No, mitä sä luulet? Jos he olisivat täällä ja kysyisit. Mitä he vastaisivat?

*A:* Mutsiin se sattu. ... Mutta faija oli ihan tyytyväinen. ... Kun me oltiin enempi vähempi poissa, sille jäi enempi mutsin huomiota. ...

.....

(tauko)

*T1:* ... Musta näyttää, että tästä ongelmasta, mistä sä haluat päästä eroon, on sulle ja koko perheelle hyötyä. Että mä en ole varma uskallanko mä suositella sulle mitään muutosta. Ainakaan mitään nopeaa

muutosta. ... Teidän nykyiset vaikeudet on teille tuttuja. Te tiedätte, miten niiden kanssa toimia. Jos sä yhtäkkiä luopuisit tuosta ongelmakäyttäytymisestä, se voisi johtaa aikamoiseen epätasapainoon. ... Yleensä tällaisten muutosten perheiden traditioissa pitää edetä hitaasti. Sä sanoit, että teillä ei ole muutenkaan riittävän kiinteitä suhteita edeltävään sukupolveen. Mä luulen, että te tarvitsette ainakin vielä patriarkaalisuutta. Jos sä vielä tästä petraisit isänä, kiulu ainakin isiin kasvaksi. ... Sitä paitsi on tärkeää, että voi jotenkin arvostaa omia vanhempiaan. Siksi on hyvä, että on jossakin suhteessa isänsä kaltainen. ... Mulle tuli se vaikutelma, että sun vaimolla on jo tätä nykyäkin kova työ nähdä itsensä riittävän hyvänä äitinä ja samaan aikaan työssä käyvänä naisena. Jos sä ryhtyisit rauhalliseksi ja kärsivälliseksi, sun vaimos voisi kokea itsensä entistä huonommaksi. Edelleen mä näen, että se voisi vaikeuttaa kaikkien teidän lasten itsenäistymistä. Sä kerroit, että jollain lailla sä ja sun vaimo ette ole itsenäistyneet.... Sitä taustaa vasten se voi muodostua teidän lapsillekin vaikeaksi. No jos sä ryhdyt entistä paremmaksi, mistä sun tyttäresi löytävät miehen, joka täyttäisi edes suhteellisen hyvin isän mitat. Ja millaisia paineita sun pojallasi tulisi oman mieheksi kasvunsa suhteen? ... Olemalla hankala sä työntät lapsia pois kodista. ... He saattaisivat viihtyä kotonaan liiankin hyvin. .... Koska terapiat muuttavat ihmistä, musta on turvallisinta, että seuraava aika on aikaisintaan kuukauden kuluttua. ...

### Ratkaisukeskeinen keskustelu

*Terapeutti 2:* Miten voin olla avuksi?

*Asiakas:* ... Jos nyt alkuun tietäis, mihin sitä suunnitais. ... Sitä on moneen asiaan tyytymätön. Enkä mä oikein tiä, että mikä juttu pitäis ratkaista ja miten. Tai pitäiskö ratkaista mitään? Pitäiskö paremmin oppia elämään elämää tämmösenä, kun se on? ...

.....

*T2:* Kuvitellaan, että sä menet täältä kotiin ja vietät tavallisen illan. Ja sitten menet nukkumaan. Ja yöllä kun sä nukut, tapahtuu ihme. Kaikki ne ongelmat, joiden vuoksi sä oot tullu tänne tänään, katoaa. Mutta koska sä nukut, sä et tiedä, että tää ihme tapahtuu. Mistä sä aamulla huomaat, että - naps - on ta-

pahtunut ihme? Kaikki ongelmat on vaan poissa!

*A:* ... Sitä heräis kymmenen vuotta nuorempana jonkun kaunottaren vierellä korviaan myöten rakastuneena. ...

*T2:* ... Millainen sä olit kymmenen vuotta nuorempana?

*A:* No ainakin mä olin kymmenisen kiloa laihempi ja paremmassa fyysisessä kunnossa.

.....

*T2:* Oli nyt sun vierellä kuka tahansa, mitä hän tai sinä tekisitte sellaista, mistä vois hoksata: "Hei, on tapahtunut ihme?"

*A:* Jotain spontaania, jotain uutta. Jotain joka olis yllättävää tai tuoretta. ...

*T2:* Mitä spontaania tai yllättävää tai tuoretta se olisi?

*A:* Kyllä se liittyis johonkin fyysiseen hellyyteen. ... Tai vois se olla joitain helliä mukavia sanojakin. ...

.....

*A:* ... Aikoinaan mä soittelinkin klarinetilla lastenlauluja. Sitte me laulettiin lasten kanssa niitä yhdessä. ...

*T2:* Miten se oli mahdollista?...

*A:* ... Kai se periaatteessa olis mahdollista nytkin. ... Mut sitä ei vaan jotenkin jaksu. ... Sitä on enempi töitä. Ja on se ehkä osittain kiinni siitäkin, että mä oon kyllästyny olemaan yksin aktiivinen meidän perheessä.

*T2:* ... Olisko joku muu vielä ihmeen jälkeisenä päivänä toisin?

*A:* ... Että tulis harrastettua taas enempi liikuntaa. ...

*T2:* Sä sanoit, että olitte lasten kanssa urheilukentällä. Ja olette käyneet kävelyllä. Ja pelaat lentopalloa. Miten ne on ollu mahdollisia?

*A:* ... Täytyy myöntää, että viimeksi se oli vaimo, joka ehdotti kävelemään lähtemistä.

*T2:* ... Voit sä vaikuttaa siihen, että vaimosi olisi näissä asioissa aktiivisempi?

*A:* Ehkä jos mä ryhtyisin passiivisemmaksi. ... Mut emmä usko, että se lisääntyis tarpeeksi. Tai ainakaan tarpeekse nopeesti. ...

*T2:* Vieläkö joku olisi toisin, jos ensi yönä tapahtuisi ihme?

*A:* ... Kun tän kaiken sanoo, sitä huomaa, ettei aika riitä kaikkeen. Oisko yks mun ongelma, että mä hajan itseäni liikaa. ... Pitäisköhän mun tyytyä vähempään. ...

.....

T2: Että parhaimmillaan sä oot varsin lähellä tota ihmettä. Koska sä viimeksi olit ysissä?

A: ... Ne ysin tilanteet on tällaisia ohimeneviä onnenhetkiä.

T2: Mitä silloin tapahtuu? ...

A: Kyllä ne liittyy mun ja vaimon ja lasten välisiin tunteisiin. Joskus vaan tuntuu pirun hyvältä. Ja ehkä joskus duunissa, kun tulee onnistumisia asiakkaiden kanssa. Se tuntuu kanssa upeelta.

T2: ... Voit sä vaikuttaa siihen, että sulla on tollasia hetkiä?

A: Tietysti sitä voi tehdä työnsä niin hyvin kuin osaa. Muttei se sitä takaa, että onnistumisia tulee. Se on sama juttu perheen kanssa. ... Suhteessa vaimoon voi käydä päinvastoin. Kun ite tekee parhaansa ja huomaa, ettei toinen paa tikkua ristiin. Sitä vajoaa jos ei nyt sinne kolmoseen niin melkein.

.....

T2: Sä mainitsit aiemmin, että sä tarvitset liikaa sopua ja harmoniaa perheessäs. Onko sen suhteen poikkeuksia? ...

A: ... Jos mulla on jotain muuta itelleni merkittävää. ... Esimerkiks kun mä tossa kesällä olin lasten kanssa yksin ulkomaanmatkalla. Että mulla on vaimosta erillinen suhde lapsiin. Se vähentää riippuvuutta siitä, miten hyvin tai huonosti meillä menee.

T2: No miten noi asiat oli mahdollisia sulle? ...

A: ... Tää arkinen ahertaminenkin vie sen verran voimia, ettei kauheesti jaksa tai oo aikaakaan parannella omaa elämää. Kunhan nyt elää sitä sellasena, kun se on. ...

T2: ... Jos mietit sitä samanlaisella asteikolla yhestä kymmeneen, paljonko sä oot valmis tekemään? ...

A: ... Sanoisko jotain vitosen ja seiskan väliltä. Vähän riippuu siitä, mitä se tekeminen olis. Jos se on jotain mikä menee arjen ohella, niin miksei. Tai jos se peräti on hauskaa. Mut emmä mitään kovin raskasta jaksa ruveta tekemään.

.....

(tauko)

T2: ... Musta on hienoa, kuinka rehellinen sä olet ollut. ... Sä olet todella yrittänyt monenmoista monen asian suhteen. ... Teiän elämäntilanteessa harmonian säilyttäminen ei ole helppoa. Viidellä ihmisellä

on niin erilaisia ja osin ristiriitaisiakin toiveita ja tarpeita. Sä joudut koko ajan tekemään valintoja. Mihin rajallisen ajan ja voimansa käyttää? ... Mulla on sulle yksi idea, joka vois auttaa päättämään, mihin suuntaan lähteä. Mä en kuitenkaan halua lisätä sun taakkaa. Sen vuoksi musta on tärkeää, että sä käytät tätä ideaa vain, jollei se tunnu raskaalta. Jos se menee arjen ohella tai tuntuu peräti hauskalta, silloin sä voisit ehkä kokeilla sitä. ... Tää on eräänlainen tutkimus. ... Onko viisaampaa, että sä kaikesta huolimatta olet aktiivinen? Vai olisiko parempi, että sä olisit jonkin verran passiivisempi? ... Sä voisit heittää aamulla kolikkoa. Niin ettei muu perhe tiedä siitä. Jos tulee kruunu, niinä päivinä sä tekisit kaikkea sitä, mistä sä oot huomannut olevan hyötyä omalle elämällesi ja perheellesi. Ehkä myös suhteessa vaimoosi jotain uutta ja yllättävää. ... Sanoisit vaikka aamulla joitain helliä sanoja tai olisit jotenkin fyysisesti hellä. ... Jos tulee klaava, niin silloin sun pitäis tehdä just niin kuin susta tuntuu. ... Kaikkein tärkeintä on näiden kruunu- ja klaavapäivien vertailu. Kummat ovat sulle parempia? ...

### Reflektiivinen keskustelu

*Terapeutti 3:* Mistä sä haluaisit keskustella mun kanssa?

*Asiakas:* Jaa-a! Miten sen nyt sanois! Mä haluaisin olla parempi ihminen. (*hiljaisuus*)

*T3:* Haluaisit sä kertoa enemmän siitä?

A: ... Mä oon miettiny näitä asioita niin pirusti. Mut nyt mä en jotenkin saa mistään kiinni. ...

*T3:* Saanko mä yrittää auttaa sua saamaan jostakin kiinni?

A: Joo, kai.

*T3:* Sä sanoit, että sä haluaisit olla parempi ihminen. Musta näytti, että se kosketti sua itseäsi. Tulitsä jotenkin surulliseksi?

.....

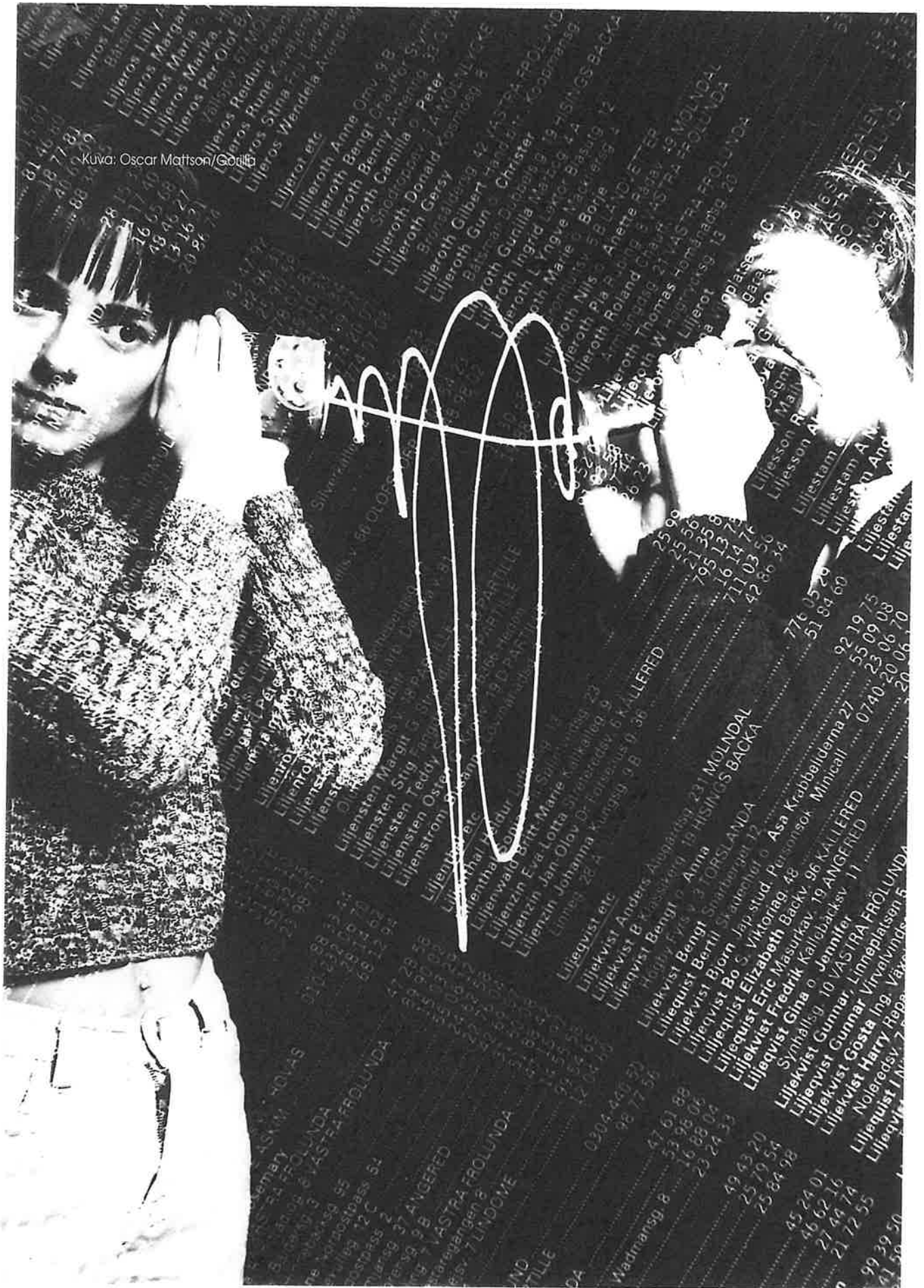
A: (*hiljaisuus*) Sitä tulee mieleen kaikkea sellaista, mitä ei ois halunnut tehdä. ... Sitä on vaan jotenkin joutunut huomaamaan, ettei sitä oo pystynyt täyttämään ihanteitaan. (*hiljaisuus*)

*T3:* ... Onks se mahdollista puhua siitä lisää?

A: ... (*hiljaisuus*) Mä tässä yks päivä tein muistiinpanoja.

.....

Kuva: Oscar Mattson/Gotlib





A: ... Mä on kirjoittanut tähän, että voin pahoin. Se liittyy kateuteen ja mustasukkaisuuteen ja kilpailuun. ... Kai nää on just jotain sellasia tunteita, jotka ei mahu mun ideaaliin ittestäni. ... Ainakin tähän se liittyy, että mä haluaisin olla parempi ihminen. Tuntea parempia tunteita suhteessa muihin. ... Oikeestaan parhaimmillaan mä oon ihmisenä varmaan asiakassuhteissa. ... Mut mitä lähemmäs tullaan niitä ihmisiä, jotka on mulle henkilökohtaisesti tärkeitä, sitä vaikeammaksi se tulee. ...

T3: Voitko sä lukea lisää siitä muistikirjasta? Onks siinä vielä jotain?

A: ... Tekis mieli morkata fajaa ja broidia. Muttei siitä oo mitään iloa. Muun muassa suhteessa niihin mä haluaisin kokea ja tuntea toisin. Ei mun käytäytymistä niin hirveesti pitäis muuttaa. Mä luulen, että mun pitäis pohjimmiltaan kunnioittaa itseäni enemmän. Olla itelleni armollinen. Mä oon kirjoittanu tähän muistikirjaan yhestä lapsuuden muistosta.... Kun mä hikeennyin, monta kertaa fajia tuli siihen ja meni mun veljen ja tän kaverin puolelle. Mä koin sen helvetin epäoikeudenmukaiseksi. ... Monasti kun mä menin ulos vaikka taluttaa koiraa, mä itkin ja kävin pitkiä keskusteluja yksikseni. ... Mä puolustin itseäni ja purin kiukkuani muihin. ... Mä en ois suurin piirtein pysynyt hengissä ilman niitä yksinäisiä kävelyjä koiran kanssa. *(lyhyt hiljaisuus)*

T3: Haluaisit sä jatkaa sen muistikirjan lukemista?  
A: Seuraava sana tässä on yksinäisyys. ... Toisaalta mä oon monesti voinu pirun hyvin yksin. Ja sitte toisaalta mua pelottaa yksinäisyys. ... Me mentiin meidän kuopuksen kanssa kävelemään merenrantaan. Oli vielä paljon semmosia aurinkoisia raikkaita syyspäiviä. Aina kun mä olin siellä merenrannalla, mua rupes itkettää. ... Se tuntu saakelin hyvältä. ...

.....

T3: ... Jos kunnioittaa ja arvostaa itseään, pitääkö myös kuulla hankalat tunteensa? Ja löytää tapa suhtautua esimerkiksi kateuteen ja mustasukkaisuuteen?... Käykö siinä niin, että joutuu sovittamattomaan ristiriitaan? Jos morkkaa, loukkaa paitsi muita myös omaa ihannettaan. Ja jos taas ei, joutuuko sitä vaientamaan joitakin tuntojaan? Ja taas tekee vääryyttä itselleen. ... Voisit sä löytää sellaisia tapoja ilmaista kateutta ja mustasukkaisuutta, mitkä sä voisit ite hyväksyä? ...

.....

A: ... Parempi se on pitää nää alemmuudet sisällään kuin heittää muiden naamalle. Se osuu omaan nilkkaan ... Ja välttää tilanteita, joissa ei pärjää alemmuudentunteidensa kanssa. Suojella itseään nöyryytyksiltä. ... Sitä pitäis antaa itelleen anteeksi oma tyytymättömyysensä.

T3: Miten voisi antaa itselleen anteeksi?

A: ... Sitä ei pitäis hirveästi puhua ja syytellä muita. Enemmän olla sen oman tunteensa kanssa. Ehkä yksin. ... Että sais kiinni surustaan. ... Jos siitä puhuu, pitäis pyrkiä sanomaan ääneen omat tunteensa. Oli se sitten kateus tai katkeruus tai mitä vaan. ...

.....

T3: ... Mä kuulen, että siellä merenrannalla oli helppompaa hengittää. Enemmän tilaa ja ilmaa ja vapauttaa antaa mielen liikkua.

A: ... Meillä kotona oli jotenkin vaikea hengittää. ... Ilmapiiri oli painostava ja se sai jotenkin lukkoon. ... Omalla tavallaan kaikkien kolmen aikuisen välit oli hankalat. ... Kun meidän isoäiti kuoli, sinä iltana fajia puhu siitä, ettei se voinu koskaan antaa anteeksi isoäidille. ... Mä olin isoäidin lempipoika. Et minkä se on tehnyt mun ja fajian väleihin? Ja mun suhteeseen aatellen itseäni miehenä. ...

.....

A: ... Mun isoäiti kuoli kyllä jollainlailla katkerana. Se oli jäänyt leskeksi muutama vuosi ennen kuin mun mutsi löysi mun fajian. Emmä tiä juuttuks se siihen. ... Ehkä se yritti kaksikytä vuotta sovittaa mokaansa, eikä sille annettu anteeksi. ... Se kuoli aika pian sen jälkeen, kun mutsi jäi eläkkeelle. Sille ei enää jäänyt semmosta roolia kodinhengittäjänä. Ja sitte taas isoäidin kuoltua mutsi alkoi sairastaa syöpää. ... Ei ne oikein päässyt toisistaan. ...

.....

T3: ... Jos kuulin oikein, suhteissa asiakkaisiin sä tunnet myönteisempiä tunteita? Mihin se liittyy?

A: ... Kai se ensimmäinen asia on, että ne tulee pyytämään multa apua. Siihen liittyen mä kuuntelen, mitä niillä on sanottavana. Kun jää kuuntelemaan, toisen ajatukset ja tunteet ja mielipiteet ja teot - enemmän ja vähemmän kaikki - alkaa kuulostaa ymmärrettävältä. Siihen liittyy kunnioitusta ja arvostusta. ... Sitte siinä on joku selkeys. Mun on turha olettaa, että mun asiakkaat muuttuu. Se on mun

tehtävä. ... Se on myös tilapäistä. Mä tapaan niitä asiakkaita tietyn ajan kerrallaan tietyn periodin pääsääntöisesti kaheksan tuntia päivässä. ...

T3: ... Oisko siinä jotain mitä voisi siirtää myös muihin ihmissuhteisiin?

A: ... Ehkä se on tämä selkeys ja tämä aikafunktio. Ne on jotenkin toisin siviilisuhteissa. ... Voisko sitä ainakin tuota aikaa hahmottaa toisin. Tai peräti jakaa. ... Pitäiskö sitä vaan välillä hakeutua yksinäisyyteen. ... Ja suhteessa muihin edes jossain määrin säännöstellä, koska ja kuinka kauan ja kenen kanssa halua olla tekemisissä. Voi olla, että tässä pitäis ottaa suurempi oikeus kuunnella itseään. ...

.....

T3: Kuulinko mä oikein, että sun lapsuuden peheessä oli jotain hyvin epäselvää?

A: ... Mun isoäiti ei hyväksynyt mun vanhempien avioliittoa. Ja tämä tilanne jämähti paikalleen. ... Se taas liittyi mun isoisän kuolemaan. ... Isoisästä isoäiti ja äiti puhu molemmat hirveen positiiviseen sävyyn. Se oli semmonen yhteinen selkeä juttu.

T3: ... Jatkuuko sun mielessä prosessi, joka eläväsä elämässä on jäänyt kesken? ... Että se on ollu jumissa jo vuosikymmeniä ja pitäisi saada uudelleen liikkeelle? ... Mutta se on vaikeata, kun kolme keskustushenkilöä on kuollut. ... Voisko tehdä mitään, että nämä kuolleet alkaisivat sun mielessä keskustelemaan? Tai että sä alkaisit keskustelemaan näiden vainajien kanssa? ...

.....

A: ... Jostain tällaisesta kirjeen kirjoittamisjutusta vois olla hyötyä. ...

T3: ... Mitä sä aattelet, jos sä vaikka kirjoittaisit kirjeen sun isoisällesi? Kysyisit häneltä neuvoa tai vain kertoisit itsestäsi.

A: Toi jälkimmäinen vois olla ihan hyvä idea. Että mä kertoisin ittestäni. ...

### **Moniääninen dialogi itsen muiden kanssa**

*Terapeutti 3:* Minusta näyttää, että avoimissa reflektiivisissä keskusteluissa on helpompi saada tilaa tunteille. Kun näen asiakkaan liikuttuvan, tiedän hänen käyvän sisäistä dialogia. Tuolloin mietin, että tästä asiasta olisi hyvä yrittää keskustella lisää.

*Asiakas:* Mä oon samaa mieltä. Reflektiivisessä keskustelussa heräsi tunteita. Se tuntui hyvältä.

*Terapeutti 2:* Tässä mä ajattelen kyllä toisin. Ei mulle ole mitään sitä vastaan, että asiakkaat näyttää tunteensa. Se ei kuitenkaan kerro minusta lainkaan siitä, että puhutaan oikeasta asiasta oikealla tavalla. Ihmisillä voi olla monia asioita, joihin liittyy tunteita. Mutta eivät he välttämättä niiden vuoksi tule terapiaan. Minä itse yrittäisin selvittää, haluaako asiakas muuttaa jotain siinä asiassa, johon liittyy tunteita. Eli liittyykö se hänen tavoitteeseensa.

*Havainnoija:* Minusta viimeisin istunto oli selvästi enemmän keskustelua. Kaksi muuta olivat enemmän haastatteluja. Reflektiivisessä keskustelussa terapeutti kertoi tai spekuloi enemmän omia ajatuksiaan pitkän matkaa. Milanolaisessa ajattelussa koko varsinaisen keskustelun on paljolti tiedon keruuta loppupalautetta varten.

*Terapeutti 1:* Totta. Mutta milanon työryhmä puhui ensimmäisenä siitä, voisiko pelkkä haastattelu ilman loppupalautetta johtaa muutokseen.

T3: Minä näen koko psykoterapialiikkeen olleen prosessi, jossa historian aiemmat vaiheet ovat olleet hyvin tärkeitä. Luultavasti jopa välttämättömiä. Henkilökohtaisesti näen, että juuri milanolainen tyyli on ollut merkittävä askel eteenpäin. Toisaalta ollakseen rehellinen, en näe sillä enää perinteisessä muodossa hirveästi käyttöarvoa. Minun oli aikoinaan tärkeää tehdä - tai yrittää tehdä - työtä milanon mallin mukaan. Se oli minulle ohittamaton vaihe terapia-työn oppimisessa. Uskon, että tätä nykyä pystyn auttamaan asiakkaita paremmin. Mutta se oli välttämätön kasvuvaihe terapeutina.

H: Se voi olla pulmallista, jos terapeutit koulutetaan suoraan käyttämään postmoderneja ajatuksia. Voiko sitä hypätä ajassa yli kaiken sen arvokkaan, mikä liittyy esimerkiksi luonnontieteiden tai psykoanalyysin perusteisiin?

T2: Ratkaisukeskeisen työskentelyn oppii kaikkein helpoiten, jos ei ole mitään aiempaa - ainakaan ongelmiin keskittyvää - terapiakoulutusta. Suurempi työ on oppia ensin pois entisistä malleista.

H: Voisin hyvin uskoa, että ratkaisukeskeisen terapian suhteen on juuri noin. Itse asiassa sen opettaminen empaattiselle, kuuntelemaan kykenevälle maallikolle olisi paljon helpompaa kuin vaikkapa psykiatrille. Liittyykö se kuuntelemiseen? Jos on omassa mielessä tuhat ja yksi teoriaa ja oppia ihmisenä olemisesta ja ihmisen ongelmista, asiakkaan

kuuntelemisen täytyy olla vaikeaa.

*T2:* Useimmiten nämä opit vielä liittyvät enemmän ongelmien syntyyn kuin ratkaisujen löytymiseen.

*H:* Ihmisen kärsimyksen patologisointi ei varmaan ole tarpeen. Mutta jos halutaan moniääniseen keskusteluun, eikö ole tärkeää kuunnella omia ajatuksiaan, niitäkin äänenpainoja, jotka puhuvat ongelmista ja sairauksista ja vastaavista.

*T2:* Musta se ei ole niin tärkeää, kuinka monipuolista keskustelua me käymme. Mun nähdäkseni me ollaan asiakastyössä, ja meidän tehtävä on palvella asiakkaiden tarpeita. Mulle on tärkeää tietää, mitä asiakas haluaa, mikä on hänen tavoitteensa terapialle. Siinä mä yritän häntä auttaa ja etsiä hänelle mahdollisimman helpon tien eteenpäin. Kaikki nämä metodit, ihmekesymykset ja asteikot ja muut, ne on alistettu tälle pyrkimykselle. Ideologia ei ole niin tärkeää.

*T1:* Eiväthän ihmisten tavoitteet aina ole hyviä ja tuettavia! Kun on tehnyt työtä psykoottisten perheiden kanssa, välillä on tuntunut, että perheiden toiveet ovat harvoin kovin tavoiteltavia. Sitä paitsi meillä on joka tapauksessa ideologiamme. Halusimme tai emme.

*T2:* Kunhan ne eivät ole laittomia tai moraalittomia, minä jätän tavoitteet asiakkaiden päätettäväksi. Kyse on heidän elämästään.

*H:* Entä jos asiakkaalla ei ole tavoitetta? Tai hän ei sitä tiedä tai osaa sanoa. Sanotaan vaikkapa psykoottinen ihminen. Mikä hänen tavoitteensa on? Eikö esimerkiksi asteikon käyttö jonkinlaisen abstraktin tavoitteen luomiseksi ole asian yksinkertaistamista. Kumpaa sinä silloin kuuntelet? Omaa ajatustasi tavoitteista vai asiakkaan psykoottista ehkä käsittämättömyyttä puhetta?

*T2:* Jolleivät terapeutti ja asiakas yhteisessä keskustelussa onnistu luomaan tavoitetta, asiakas-terapeutti-suhteessa voi puhua ehkä vierailijasta. Kyse on asiakkaan ja terapeutin yhteistyösuhteesta. Silloin mä yritän lisätä asiakkaan mahdollisuuksia olla enemmän asiakas. Sitä kautta voi löytyä tavoite tai ongelma, joka halutaan ratkaista.

*T3:* Mutta onko niin, että asiakkaat haluavat aina ratkaista jotain? Eikö heillä voi olla joku muu syy käydä terapeutin luona? Jos he vain haluavat keskustella. Eikö se ole varsin inhimillistä? Minun kokemukseni mukaan joskus voi olla tärkeää suostua tapamaan asiakasta hyvin pitkään, vaikei hänellä ole selvää ongelmaa tai tavoitetta. Sen myötä tulee ehkä

mahdolliseksi, että asiakas alkaa miettiä, miten ratkaista tai hallita ongelmiaan. Tässä suhteessa minusta lyhytterapia, oli se sitten ratkaisukeskeinen tai mikä tahansa muu, on pulmallinen. Toki ratkaisukeskeinen terapia olisi monasti äärimmäisen hyödyllistä, ja samoja ideoita voi viljellä muissakin prosesseissa.

*H:* Ainakaan julkisen sektorin terapia ei taida olla ainoastaan parantamista. Yhteiskunta on delegoinut terveydenhuollolle ja sosiaalitoimelle myös semmoista välittämistä, josta aiemmin pitivät huolta omaiset, naapuristo ja kyläyhteisö. Itse asiassa meidän puhutaan viranomaisista. Eikö ainakin sairailta ole oikeus jättää ratkaisut muille? Vähän ivallisesti voisi todeta, että asiantuntijoiden on ansaittava palkkansa sen sijaan, että he jättävät työn asiakkaille.

*T2:* Jos kaksi terapiamallia toimii yhtä hyvin, minusta on järkevää valita se, joka on asiakkaan ja terapeutin kannalta miellyttävämpi. Aiemmin kun kiinnitin paljon huomiota ongelmiin, tunsin oloni raskaaksi ja toivottomaksi. Muutettuani orientaatiota oloni keveni, ja optimismini kasvoi. Aloin nähdä positiivisia muutoksia asiakkaiden elämässä.

*H:* Työsuojeluakin tarvitaan, mutta kyllähän terapia-työn pitää olla ensisijaisesti asiakkaiden kannalta hyödyllistä. Eikö työ ole usein raskasta! Eikö tuloksellisiksi osoitettujen vaikkakin tylsien menetelmien, esimerkiksi koulutuksellisten terapioiden käytöstä pidättäytyminen ole epäeettistä?

*T2:* Terapian pitää olla kyllä tuloksellista, muuten sitä ei ole oikeus harjoittaa. Mutta toisaalta sen pitää olla terapeutista riittävän kiinnostavaa. Muuten sitä ei kukaan tee. Tämäkin on realiteetti. Tässä on vielä tärkeää muistaa, että yhteiskunnan kannalta ei ole tärkeää vain saatu tulos, vaan myös panostus. Saadaanko pitkistä terapioidista selvästi lyhyitä suurompi hyöty? En usko.

*H:* Reflektiivisen keskustelun kohdalla herää kysymys, voiko kaiken saada tuntumaan ja kuulostamaan hyvältä. Onko terapeutin mielekästä olla aina niin herkkä ja kohtelias ja varovainen kuin vaikkapa Tom Andersen opettaa? Olisiko joskus tarpeen olla kovempi ja ankarampi ja tiukempi? Musta voi olla parempi sanoa mielipiteensä suoraan kuin verhota sitä kysymykseen tai spekulatioihin. Eikö se tunnu joskus hieman tekopyhältä, kun terapeutti korostaa tietämättömyyttään?

*T3:* Minulle on tärkeää tuoda asiat esille siten, että



Kuva: Mikael Jonsson/Gorilla

asiakas voi ne vastaanottaa. Minun käsitykseni on, että me emme vastaanota mitään liian erilaista tai uhkaavaa. Minä luulen, että me kuulemme vain sellaisen, mikä on riittävän samanlaista kuin oma ajattelumme. Siten me voimme säilyttää oman hallintamme ja itsekunnioituksemme. On sellaisiakin asiakkaita, jotka kuulevat vain jos asiat sanotaan kovemmin ja ankarammin. Useammin kuitenkin ihmiset pystyvät kuuntelemaan, jos asiat ilmaistaan ystävällisesti ja lempeästi.

*H:* Minua mietitytti tämä tapa kysyä lupaa asiakkaalta sille, saako terapeutti kysyä kysymystä tai lausua kommenttia. Jotenkin se tuntui kornilta. Eikö kuitenkin asiakas ole tullut terapeutin luo keskustellakseen?

*A:* Minusta se tuntui miellyttävältä, kun ainakin tarjotaan mahdollisuus ohjata keskustelua. Tuli sellainen tunne, että minulla on valtaa tässä prosessissa.

*T3:* Ei se ole sanottua, että kaikissa tilanteissa asiakas on tullut keskustelemaan asioistaan. Monesti se joka haluaa keskustella, on joku muu kuin esimerkiksi potilas. Eikö asiakkaalla ole myös oikeus pyytää meiltä neuvoja tai ohjeita tai jotain konkreetti-

sempaa apua? Minusta terapian tekemiseen liittyy vaara, että keskustellaan silloinkin, kun se ei ole paikallaan. Tai sellaisen ihmisen kanssa, joka ei sitä halua. Minusta puheen merkitystä samanaikaisesti yli- että aliarvioidaan. Kaikesta ei voi puhua, kaikesta ei kannata puhua, kaiken muuttaminen puheeksi ja sanoiksi ei ole hyvästä. Sitä paitsi minusta terapiatilanteessa on kaiken aikaa kysymys jonkinlaisesta asiakaskonsultaatiosta. Prosessiin kuuluu, että kysytään asiakkaalta, mihin suuntaan edetä. Tai ehkä vielä tärkeämpää: mihin ei edetä!

*A:* Mä koen tärkeäksi, että mulle tarjotaan mahdollisuus hillitä keskustelua. Liiallinen kyseleminen voi johtaa turhan rankkoihin juttuihin. Näitä prosesseja on hyvä hidastaa välillä. Ja se voi olla liikaa vaa-dittu, että asiakas osaa sen yksin tehdä.

*H:* Näytti siltä, että reflektiivisessä keskustelussa oli enemmän hiljaisuutta. Liittyykö se juuri tuohon, että rauhoitetaan prosessia?

*T3:* Reflektiivisille prosesseille on hyödyksi, jos ne etenevät hitaasti. Minusta se on yksi keino kunnioittaa asiakkaan integriteettiä.

*A:* Nää tauot niissä kahdessa ekassa keskustelussa

tuntu hyvältä. Paitsi että sai huilia, se tuntu paneutumiselta mun asioihin. Vikassa keskustelussa olis ehkä saanut olla enemmänkin hiljaisuutta. Ettei koko ajan ois tarvinnu kuunnella omaa tai terapeutin puhetta.

*T3:* Tom Andersen sanoo asiakkailleen ennen reflektiota, että te voitte kuunnella, te voitte ajatella omianne tai levätä ja antaa mielenne vaeltaa tai tehdä jotain muuta. Mä luulisin, että tämä ajaa vähän samaa asiaa kuin tauko. Asiakkaita rohkaistaan tekemään sitä, mikä tuntuu parhaimmalta. Tämä alku-peräinen toimintatapa, jossa on oma aikansa asiakkaan ja terapeutin väliselle keskustelulle ja oma aikansa reflektiolle, on minusta toistaiseksi ylittämätön.

*H:* Mä tulin vähän samoihin ajatuksiin, mutta toiselta suunnalta. Yhdellä videolla kolmen hengen työryhmä ja neljän hengen perhe, jossa oli psykoottinen jäsen, kävi jonkinlaista avointa reflektiivistä keskustelua. Musta näytti, että siinä olisi kaivattu jotain struktuuria.

*T1:* Ennen kaikkea psykoottisten perheiden kohdalla terapeutilla on suuri riski tulla vedetyksi mukaan perheen peliin. Hypoteesi ja peilin takana oleva taustaryhmä antavat haastattelulle selkärankaa. Peilin takana on helpompi pysyä uteliaana ja neutraalina ja perheen pelin ulkopuolella. Tauoilla voidaan tarkistaa hypoteesia ja miettiä jatkokysymyksiä. Psykoosiperheiden kohdalla loppuinterventio on usein hyvä antaa ihan klassisesti niin, että kun on sanottu ajatukset perheelle, lähdetään saman tien. Etteivät he ehdi kommentoida. Rigidit systeemi ei muutu, jollei sitä tarpeeksi voimakkaasti hämmennä.

*H:* Voiko ainakaan julkisella sektorilla kauhean korkealla profiililla toteuttaa noita milanon ryhmän rajuimpia juttuja? Mä mietin enemmänkin klassista reflektiivistä tiimiä. Sehän luo myös struktuuria kaotitseen tilanteeseen.

*T3:* Jos keskustelussa on useampi työntekijä, työnjaoasta on hyötyä. On hyvin vaikeaa odottaa, että yksi työntekijä saa viedä omaa ajatustaan loppuun. Tai että yksi perheenjäsen ja yksi työntekijä saavat käydä oman keskustelunsa loppuun. Syntyy helposti liian monta näkemystä siitä, mikä on juuri nyt tärkein keskustelu. Tätä riskiä ei ole, kun yksi keskustelelee asiakkaiden kanssa, ja loput ovat reflektiivisessä positiossa.

*H:* Esimerkiksi akuuteissa psykooseissa perheenjäsenet on usein vähän eri leireissä. Klassisessa ref-

lektiossa on helpompi sanoa ääneen ristiriitaisiakin näkemyksiä. Joku voi olla vaikka enempi potilaan ja joku omaisten puolella.

*T3:* Usein unohdetaan kysyä, kenen juuri tässä keskustelussa olisi tärkeä olla läsnä. Voi olla hyvä ja kaantua. Vaikkapa jotkut keskustelelee potilaan kanssa, jotkut omaisten kanssa tai jotkut keskustelelee miesten ja toiset naisten kanssa. Tätähän voi yrittää myös samassa tilassa. Niin että naiset kuuntelee, kun miehet puhuu. Tai nuoripari kuuntelee, kun appivanhemmat puhuu. Ja sitten vaihdetaan rooleja. Hankalissa tilanteissa kannattaa aktiivisesti miettiä struktuureita, jotka avaavat tilaa keskustelulle. Että on mahdollisimman helppo puhua, jos haluaa puhua. Ja mahdollisimman helppo vaieta, jos haluaa vaieta. Tärkeintä on luoda tilanne, jossa kullakin on mahdollisuus tulla kuulluksi.

*A:* Sen ekan keskustelun anti jäi siihen, että tuli joi-takin uusia visioita tai näkemyksiä omaan perhetilanteeseen ja historiaan. Ahaa-elämyksiä. Osa niistä oli täysin uusia, osa enempi uusia sävyjä. Se on aika jännää, että ratkaisukeskeisen keskustelun anti liittyy kyllä enemmän ihan muuhun kuin ratkaisuihin. Nää asteikkokysymykset ja myös ihmekysymys, ne jotenkin realisoivat asioita. Kun sitä joutu numeroina sanomaan, kuinka paljon on valmis tekemään, oli pakko myöntää, ettei hirveästi. Sitä huomasi, että miten tässä elämänvaiheessa nyt vielä ehtisi ja jaksais ruveta tosissaan parisuhdettaan työstämään. Ainakin mun kohdalla se toimi enemmänkin perinteisen psykoterapian tapaan: mobilisoi mielen prosesseja, eikä niinkään vaikuttanut konkretiaan. Mutta ne palautteet oli turhan pitkiä. Ne ois ehkä kannattanu antaa paperilla. Mutta kyllä se keskeisin anti tuli enempi tapaamisen aikana, ei niinkään palautteissa. Se on oikeastaan aika hämmästyttävää, kuinka vähän merkitystä näillä milanolaisessa palautteessa tulleilla, aika yllättävilläkin näkemyksillä oli mulle. Kaiken kaikkiaan mä oon kyllä tyytyväisin kolmanteen keskusteluun. Sen kirjeen isoisälleni mä saatan joskus tehdäkin.

*T2:* Mä en oikein tiennyt, mihin kaikkeen asiakas oli valmis. Jos on epävarma, kannattaa valita konservatiivisin vaihtoehto. Mutta toisaalta on tärkeää, että me annetaan jotain ideoita kotiin vietäväksi asiakkaalle, joka haluaa tehdä jotain ongelmalleen.

*H:* Musta sä yritit aika voimakkaasti forseerata asi-

akasta täsmällisyyteen, vaikka asiakas vaikutti melko epämääräiseltä. Eiks se oo päinvastoin kuin de Shazer opettaa?

*T1:* Tämähän on hyvä esimerkki siitä, ettei ole välttämätöntä edetä asiakkaan ehdoilla! Konkretiaan pyrkiminenhän realisoi hänelle asioita hyödyllisellä tavalla.

*H:* Minusta taustateoriat näkyivät keskusteluissa selvästi. Luultavasti on hyvin oleellista, millaisia teorioita meille opetetaan.

*T1:* Näin tietysti on. Minusta on tärkeintä tiedostaa omat ennakkoluulot. Silloin niitä voi käyttää hyödyksi.

*T2:* Terapeuteille olisikin hyvä opettaa enemmän optimismia lisääviä ja ratkaisuihin fokuoivia teorioita.

*T3:* Ihmiselämän vaikeuksien patologisoiminen on kyllä varsinkin meidän luonnontieteisiin perustuvissa hoitojärjestelmissä rasite. Myös taustaryhmän kanssa käytävä keskustelu, jota asiakkaat eivät saa kuulla, lisää minusta riskiä ajautua patologisointiin. Asiakkaista puhutaan helposti alentavasti. Avoin spekulatio asiakkaiden kuullen pakottaa meidät löytämään kunnioittavia, arvostavia ja ymmärtäviä tapoja kuvata ajatuksiamme. Paitsi asiakkaille myös meidän oman ajattelumme kehittymiselle on oleellista etsiä asiakkaita arvostavia selitysmalleja.

*H:* Ratkaisukeskeisyyteen liittyy riski, että terapeutille on liian tärkeää löytää jotain positiivista. Terapeutit löytävät joskus ongelmista koomisen paljon myönteistä. Onko se enemmän oman ahdistuksen tai toivottomuuden hoitoa kuin asiakkaan auttamista?

*T3:* Lisäisin tähän: voiko ratkaisuhenkisyys painostaa asiakasta etsimään ratkaisua silloin, kun ei ole sen aika?

*T2:* Ratkaisukeskeiselle terapeutille kaikkein tärkeintä on kuunnella asiakasta ja hyväksyä hänen tai heidän määritelmänsä asioista. Mikä on myönteistä ja mikä ei. Ja millä aikataululla asiakas haluaa edetä.

*A:* Minusta ei tuntunut lainkaan siltä, että minua painostettaisiin. Että tee nyt edes jotain. Enemmänkin kunnioitettiin sitä, että voi olla vaikeaa löytää aikaa ja voimia muuttaa asioita. Vaikka tietäisi keinotkin. Mutta jos terapeutti kyselee vain myönteisiä asioita, voi tuntua vaikealta puhua ongelmistaan. Vaikka se olisikin itelle tärkeää. Me asiakkaat halutaan usein miellyttää terapeuttia. Tai ainakin varotaan pahoittamasta sen mieltä. Sitä paitsi monasti vaikka haluaisi puhua jostain, se ei oo helppoa. Sanotaan vaikk

ka seksistä. Ei niistä ihan hevillä lähe puhumaan, vaikka ne ois kuinka tärkeitä. Ja jos jättää sanomatta jotain tärkeää, itseään sitä syyttää eikä terapeuttia. Miks mä en puhunu edes sille terapeutille!

*H:* Musta ratkaisukeskeisyydessä ja milanolaisuudessa on pulmallista se, että niihin liittyy melko paljon sääntöjä ja tyyppikysymyksiä. Onko vaara, että kuunnellaan enemmän omaa teoriaa ja omia metodeja kuin asiakasta? Että miettii lähinnä, minkä kysymyksen kulloinkin kysyy. Jos terapeutin tavoite on saada riittävästi informaatiota voidakseen antaa palautteen, eikö se voi estää asiakkaan kannalta mielekkään keskustelun käymistä?

*T1:* Jos terapeutti menettää uteliaisuutensa perhesysteemin tapaan ajatella ja elää, mikään orientaatio ei häntä pelasta.

*T3:* Struktuurin määrä on psykoterapian elinkysymyksiä. Onko sitä liikaa vai liian vähän. Teoretisointi on yksi osa struktuuria. Ei ole itsestään selvää, kuinka pitkälle esimerkiksi terapiaprosesseja on hyvä tutkia ja verbalisoida. Meillä on paha tapa päätyä rationaalsiin, jopa koneellisiin selitysmalleihin. Elämään jää aina jotain selittämätöntä ja jotain, jonka tiedämme kyllä olevan, mutta joka ei aukene sanoina. Paitsi ehkä runoissa.

*H:* Mä melkein väittäisin, että keskeisempää kuin metodit ja teoriat sinänsä on terapeutin kypsyminen. Että hänessä kasvaa rohkeus jäädä kuuntelemaan asiakasta. Kuuntelemisesta on puhuttu ja sitä tutkitaan hämmästyttävän vähän. Kuitenkin kaikki ovat sitä mieltä, että se on terapian tekemisen elinehto.

*T3:* Kuuntelu voi myös olla niitä ilmiöitä, joihin ei rationaalisen tiedon keinoin ole hyvä hirveästi kaivota.

*T2:* Monet asiakkaat haluavat alkuun jonkin aikaa valittaa kurjaa kohtaloaan. Purkaa paineitaan. Kun terapeutti on ensin kuunnellut heitä, he ovat valmiimpia kuuntelemaan myös terapeuttia. Asiakasta ei kannata painostaa puhumaan poikkeuksista, jollei hän ole siihen valmis. On hyvä odottaa ja edetä kurinalaisesti. Jos kiirehtii liikaa, terapiaa voikin paradoksaalisesti venyä.

*A:* Kyllä sillä valitulla metodilla oli merkitystä. Terapeutilla on selkeästi valtaa. Asiakkaalle lähtökoh- ta on usein, että on jotain vaikeaa, jotain kärsimystä, jotain ikävää. Ei sitä hirveän hyvin osaa siitä edetä. Hyvä jos osaa hakeutua ammattiauttajan hoiviin.

*T3:* Eikö näin ollen ole tärkeää yrittää avata tilaa asiakkaalle kertoa siitä, mikä hänellä on sydämellään?

Kuva: Pauli Vanhala/Gorilla



Eikö ole parasta, ettei mielessä olevilla kysymyssarjoilla suljeta pois mahdollisuuksia?

*H:* Mutta onko asiakkaan helpompi lähteä liikkeelle, jos aloituskysymys oli hyvin avoin?

*A:* Se on totta, että avoin aloituskysymys oli vaikea. Sitä joutui heti kohtaamaan itsensä.

*T3:* Tärkeä kysymys on, kuinka pitkälle terapeutti sietää epävarmuutta! Asiakkaat elävät hyvin usein epävarmuudessa tullessaan terapiaan. Jos terapeutti yrittää ratkaista oman epävarmuutensa liian nopeasti, monia ovia tulee suljettua.

*H:* Yhden istunnon asetelma saattaa tehdä vääryyt-

tä milanolaiselle ja ratkaisukeskeiselle terapialle. Tapaamisten välit on niissä tärkeitä: millaisia vaikutuksia interventiolla on asiakkaiden arkiseen elämään. Reflektiivinen keskustelu on ehkä enemmän prosessi, joka muuttuu tapaamisen kuluessa. Sitä paitsi milanolaisen menetelmän sirkulaariset kysymykset toimii paremmin, jos tapaamisessa on perhe. Tai joka tapauksessa useampia ihmisiä. Jos esimerkiksi vaimo kuuntelee miehensä kuvitelmia omista ajatuksistaan, se mobilisoi tehokkaasti sisältä keskustelua.

*T1:* Minä lähden siitä, että muutokset tapahtuvat asiakkaiden omassa elämänpöyrissä. Terapiaistunnossa

hämmentetään systeemiä, joka sitten omassa elämässään etsii itselleen tapansa olla ja elää. Tässä tarvitaan riittävästi aikaa istuntojen välissä. Pelkään, että reflektiivisessä terapiassa voi käydä vähän samaan tapaan kuin perinteisissä yksilöterapioidissa. Terapiasta tulee liian tärkeää.

*T2:* Tuo on oleellinen seikka. Terapeutin kannattaa jo alussa kysyä, mikä on oltava toisin, jotta terapia voidaan lopettaa.

*T3:* Voivatko tuollaiset kysymykset tuntua asiakkailta hämmäntäviltä tai jopa painostavilta? Pelkään, että asiakas jättää terapian, vaikka sitä tarvitsisikin. Eikö tuo voi kuulosta asiakkaalta siltä, ettei terapeutti ole halukas häntä tapaamaan? Jopa asiakkaan havainnot terapeutin sanattomista viesteistä, voivat tehdä avoimen keskustelun mahdottomaksi. Minusta terapeutin on hyvä kuunnella kärsivällisesti kunkin puhetta niin kauan, kuin tämä haluaa puhua. Ja malttaa mielen-  
sä omien kysymystensä kanssa.

*H:* Pitäisikö terapeutteja opettaa myös ilmeiden, eleiden ja äänenpainojen hallintaan?

*T3:* Se on niitä asioita, joiden verbalisointi on ongelmallista. Liiallinen itsensä tarkkailu voi johtaa epäaitouteen, teatraalisuuteen ja mekaanisuuteen. Kaiken järjeistäminen on elämälle vierasta. Minusta hyvään terapiaan kuuluu, että terapeutti tekee myös asioita, joita hän ei voi selittää.

*H:* Mitä jos asiakkaat yksinkertaisesti kokevat, etteivät pärjää kuukautta ilman terapiakeskusteluja? Eikö omassa mallissa pysyminen ole jonkinlaista vastuuttomuutta? Tällaiset erityistekniikat voivat minusta johtaa, päinvastoin kuin on tarkoitus, terapeutin roolin korostumiseen. Terapiasta tulee riitti, jossa tehdään tietyt rituaalit. Tai näytelmä tai jonkinlainen show, jossa terapeutti viihdyttää asiakkaita mielenkiintoisilla kysymyksillä ja eriskummallisilla ajatuksilla. Vaikka tunnustusten antaminen on yleensä hyväksi, sekin voi mennä naurettavuuksiin. Siitä voi tulla parodiaa.

*T2:* Ei terapia saa olla kahvipöytäkeskustelukaan. Päämääränä on muutos joko konkretiassa tai konstruktiossa. Jollei sitä synny, musta kannattaa harjoittaa vanhoja kunnan strategisen terapian keinoja. Se voi olla väittelyä asiakkaan kanssa. Joskus asiakkaalle täytyy vääntää rautalangasta, ettei heidän tapansa toimia voi johtaa haluttuun muutokseen. Kirurgikin pyrkii välttämään kipua, muttei se ole hänen toimintansa perimmäinen tarkoitus. Joskus tarvitaan kivuliaitakin keinoja. Toisaalta mitä parem-

min olen oppinut kuuntelemaan asiakkaita, sitä useammin tavoite on löytynyt asiakkaalle sopivalla tavalla. Toki työtä täytyy tehdä.

*T1:* Systeemit itse määräävät omien rakenteidensa mukaisesti, mihin suuntaan ne muuttuvat. Tai muuttuvatko lainkaan. Emme me.

*T3:* Totta! Emme me voi muuttaa kuin itseämme. Jos asiakkaiden asiat eivät mene haluttuun suuntaan, eikö meidän ole syytä tarkistaa omaa toimintaamme? Monesti ajautuminen pattitilanteeseen pitää sisällään jotain hyvin oleellista.

*T1:* Olen samaa mieltä. Minusta meidän täytyy heijastaa kaikkea mitä perheessä tapahtuu suhteessa omiin interventioihimme. Kaikki on informaatiota.

*H:* Pattitilanteisiin liittyen mä haluaisin sanoa, että monessa kohtaa on tullut mieleen, kuinka alikäytetty keino videoiden katselu on ihan työnhajausmielissä. Esimerkiksi nauhalla olleesta ratkaisukeskeisestä terapiasta näki selvästi, että terapian tavoite olisi pitänyt määritellä jossain vaiheessa uudelleen. Toisaalta vaikka nauhalla näkee ilmeet ja eleet ja liikkeet, sitä ei aivan selvästi ymmärrä kaikkea. Tapamisissa on jotain paikkaan ja aikaan sidottua, jota on hyvin vaikea jälkikäteen tavoittaa edes videonauhalla.

*T2:* Siihenkin liittyen, että kysymykset realisoivat tavoitteita, asiakkaiden alkuperäinen tavoite voi muuttua. Pariskunta, joka on tullut terapiaan päättäkseen riidoistaan, saattaa huomata sen liian vaikeaksi ja päättääkin erota. Jos yrittää edistää alkuperäistä tavoitetta, on luultavaa, että terapia jumittuu. Ja uuden tavoitteen kannalta on ehkä välttämätöntä siirtyä paritapaamisista yksilötapaamisiin.

*H:* Voiko terapeutin ehdotus yksilötapaamisista olla myös metaforinen suositus? Että erotkaa!

*T3:* Terapeutin ajattelu ratkaisusta saattaa olla ansa. Se voi johtaa mustavalkoiseen ajatteluun. Ikään kuin olisi kaksi tilaa: hyvä ja paha, ratkaisu ja ei-ratkaisu. Ja eikö avioero ole helpommin nähtävissä ratkaisuna kuin liiton jatkaminen?

*H:* Jos työkonteksti ei suo mahdollisuutta tavata asiakkaita pitkään, eikö silloin ole viisainta valita lyhytterapeuttinen orientaatio? Ratkaisukeskeinen työote on näistä kolmesta minusta helpoiten opittavissa. Sen ideat ja metoditkin on puhdasta maalaisjärkeä. Tämä perusajatus etsiä poikkeuksia ja vahvistaa niitä kannattaisi opettaa terveydenhuollon ja sosiaalitoimen peruskoulutuksissa.

*T3:* Jos meidän hoitojärjestelmämme eivät kohtaa



asiakkaiden tarpeita, sekä asiakas että koko terapeutin organisaatio voivat huonosti. Monasti ihmiset vaativat aikaa. Heidän täytyy saada miettiä millainen ihminen terapeutti on. Meidän on luotettava ihmiseen, jolle kerromme murheitamme.

*H:* Muuttuvatko kaikki opit helposti jäykäksi fundamentalismiksi? Mä oon miettinyt feminismiä ja stereotyyppistä suhtautumista väkivaltaan. Missä menee väkivallan ja ei-väkivallan raja? Onko se edes juridisena määritelmänä selvä? Jos murha ja lunnappi molemmat määritellään väkivallaksi, eikö siinä mene puurot ja vellit sekaisin? Eikö henkisestä painostuksesta, joka ei oikeudellisessa mielessä ole väkivaltaa, voi koitua ihmiselle suurempaa kärsimystä kuin litsarista. Ja eikö täysin laillinen vallankäyttö, josta seuraa mainetta ja mammonaa, ole joskus suurempi inhimillinen rikos kuin jonkun epätoivoisen ihmisen päämäärätön väkivaltarikos?

*T1:* Poliittinen vaikuttaminen ja moraalit pitää erottaa terapiasta. Terapiassa on kyettävä neutraalisuuteen, mikä tarkoittaa yhtäläistä kiinnostusta kaikkia perheenjäseniä kohtaan. Vaikka väkivaltaisia tekoja ei saa hyväksyä, pitäisi pysyä uteliaana myös väkivallan tekijää kohtaan. Saatan esimerkiksi miettiä, miten ihmeessä joku voikaan toimia noin.

*A:* Musta terapeutin kannattaa ottaa kantaa moraalisiin kysymyksiin. Mä luulen, että useimmat väkivaltaan turvautuneet miehet kokevat itse syyllisyyttä teoistaan. Jos on tehnyt väärin, syyllisyyden tunteet on muutoksen edellytys. Ne panee liikkeelle.

*T3:* Voiko terapiaa ja moraalit erottaa? Pystyykö esimerkiksi väkivallan uhria ja tekijää auttamaan, jollei moraalit ole mukana keskustelussa? Jo meidän ajattelumme on moraalinen teko. Kun me väitämme tietävämme enemmän kuin itse asiassa tiedämme, se on asiantuntijuuteen verhoitua paljasta valankäyttöä. Tieteellisten teorioiden ylenmääräinen opiskelu terapiakoulutuksissa on pulma. Kyky kuunnella kunnioittaen ja kärsivällisesti mitä erilaisempia ihmisiä, liittyy minusta terapeuttien kykyyn sietää tiedon puutetta ja siihen kuuluvaa epävarmuutta. Meillä on houkutus päästä epävarmuudesta turvautumalla lopulliseen tiedon illuusioon, minkä jälkeen keskustelua ei enää tarvita.

*H:* Maturana puhuu fasistisesta todellisuuskäsityksestä ja todellisuudesta lainausmerkeissä. Ensin mainitusta voisi olla esimerkkinä luonnontieteet, joihin liittyy ajatus jakamattomasti totuudesta. Minulle on tärkeä Maturanan ajatus, että vaikka onkin vaaral-

lista uskoa yhteen fasistiseen totuuteen, on tarvittaessa uskaltauduttava käymään siellä. Hetkittäin on hyvä luottaa omiin teorioihimme kuin muuriin. Mutta uskossa pysyminen on vaarallista.

*T2:* Wittgenstein sanoo, että meidän olisi syytä piätyä kuvauksissa ja välttää selityksiä. Loppujen lopuksi me emme tiedä, miksi terapia on hyödyllistä.

*H:* Eikö kukin terapeutti kuitenkin usko, että juuri hänen menetelmänsä toimii? Siihen liittyy epäsuorasti ajatus selityksestä ja jonkinlaisesta kausaliteetista myönteisen hoitotuloksen ja terapian välillä.

*T3:* Milanolaisuudessa kieli nähdään välineenä, jonka avulla saadaan ja annetaan informaatiota. Henkilökohtaisesti koen, että me puhumme tai kirjoitamme tietääksemme, mitä ajattelemme.

*T2:* Tässä olen samaa mieltä. Kieli luo todellisuutta. Ratkaisukeskeisessä terapiassa yritetään auttaa asiakasta puhumaan tavalla, jossa ongelma alkaa näyttää vähäpätöisemmältä. Konkreettisen ongelman itsensä ei välttämättä tarvitse muuttua lainkaan.

*H:* Mutta onko ratkaisukeskeinen terapia liikaa kiinni sanoissa? Voiko olla, että onnistunut terapia liittyykin terapeutin hymyyn eikä lainkaan löydettyihin poikkeuksiin?

*T3:* Sanoilla ei voida saavuttaa kaikkea. Me tunnetaan ja tiedetään asioita, mitä me emme pysty selittämään. Tom Andersen puhuu ruumiin tiedosta ja suhteisiin liittyvästä tiedosta, Michael Polanyi *tacit knowingista*.

*H:* Milanolaisen keskustelun kohdalla mietin, onko kyseessä todella jotain sellaista, mitä milanon työryhmä teki? Joskus psykodynaamiseksi itseään kutsuma terapeutti saattaa tehdä käytännön työtä samaan tapaan kuin vaikkapa ratkaisukeskeiseksi itsensä määritellyt terapeutti. Ja taas erota oleellisesti toisesta psykodynaamisesti suuntautuneesta kollegastaan.

## Johtopäätöksiä ja yhteenvetoa

Rohkaisuna niille muille, jotka miettivät perheterapian tutkailua epätraditionaalisilla itsensä näköisillä keinoilla, (koulutuksen lopputyönä), koen urakani täyttäneen tehtävänsä. Paitsi että olen ikään kuin päivittänyt itseni perheterapeutina, uskon oppineeni harjoittamaan monipuolisempaa sisäistä dialogia ja sietämään paremmin terapiatyöhön kuulu-

vaa epävarmuutta. Tämän myötä luulen myös asiakkaiden kuuntelemisen helpottuvan. Omien terapi-anauhoitusten katselu teki kipeää, mutta kasvatti. Huomasin mm. istuntojen ja palautteiden tai reflektioiden helposti venähtävän liian pitkiksi.

Käymilläni fiktiivisillä terapiakeskusteluilla on ollut selkeä vaikutus myös henkilökohtaisessa elämässäni. ”Itsensä terapioiminen” näyttää olevan mahdollista. Subjektiiivisesti koin reflektiivisen sisäisen keskustelun antoisimpana. Toisaalta ratkaisukeskeinen ajattelu on selkeytensä vuoksi ehkä helpoin malli ”itsehoidolle”. Esimerkiksi myönteisiin poikkeuksiin fokuointia voisi kuvitella opetettavan ihka oikeille asiakkaillekin. Tämän kaltainen oman elämän tutkailu voisi olla yksi vaihtoehto perheterapiakoulutuksiin liittyvään perhetaustan tutkimiseen.

Asiakasminäni sain kiinni asioiden kaunistelusta: meillä ihmisillä tuntuu olevan houkutus kertoa itsestämme se kunniallisempi versio. Saamani kokemuksen perusteella palautteilla ei ole niinkään merkitystä asiakkaille. Myös milanolaisessa ja ratkaisukeskeisessä terapiassa keskustelu tai haastattelu tuntui tärkeämmältä. Milanolaisen suuntauksen anti oli jonkinlaiset ahaa-elämykset, mitkä lisäsivät rationaalista ymmärrystä omasta perhetaustastani. Ratkaisukeskeinen keskustelu osoittautui tässä kokeilussa yllättävän perinteiseksi terapiaksi. Asteikko- ja ihme-kysymykset, joita on pidetty epätraditionaalisina interventioina, itse asiassa loivat rajoja ja realisoivat asioita. Tämä puolestaan tuntui johtavan melko tavanomaiseen sisäiseen prosessiin, mm. näkemysten uudelleenarviointiin. Avoin reflektiivinen keskustelu jätti tilaa parhaiten tunteilla, mistä asiakasminäni tykkäsi kovin.

Kaikki taustateoriat ja opitut metodit ovat pulmallisia. Ne saattavat vaikeuttaa asiakkaan kuunte-  
lua. Milanon malliin liittyvät hypoteesit ja runsas kysymyspatteristo voivat viedä liian suuren osan terapeutin mielentilasta. Ratkaisukeskeisen orientaation kohdalla vaarana on liian spesifinen myönteisten seikkojen havainnointi silloinkin, kun asiakas haluaa tuoda julki enemmänkin kurjuuttaan. Avoin reflektiivinen keskustelu tässä pohdinnassa tuntui antavan parhaat eväät asiakkaan tarpeista lähtevään kuunteluun. Tosin se on luultavasti näistä kolmesta perheterapien suuntauksesta vaikeimmin opittavissa. Metodittomuus ja totuuden puuttuminen vaativat epävarmuuden sietoa, jonka oppiminen saattaa kuulua enemmän ”elämäkouluun” kuin perheterapia-

koulutuksiin. Polyfoniolla on riski muuttua kakaofoniaksi. Avoimuuteen on liityttävä myös avoimuus rajoille.

Paras ei ole aina optimaalinen. Vähintään aika raamittaa avointakin keskustelua. Monessa työpäikassa on yhä vähemmän aikaa yhä useammalle asiakkaalle. Tämänkaltaisten terapiamaailman ulkopuolelta tulevien realiteettien vuoksi voi olla kokonaisuuden kannalta eettisesti oikeinta valita tehokas lyhytterapeuttinen menetelmä, esimerkiksi ratkaisukeskeisyys. Oletettavasti se on näistä kolmesta nopeimmin opittavissakin. Jos terveydenhuollon tai sosiaalitoimen peruskoulutuksissa halutaan tarjota peruspalveluiden työntekijöille terapeuttisia valmiuksia, ratkaisuhenkisyyden opettaminen on varteenotettava vaihtoehto. Myönteisten poikkeuksien etsiminen ja vahvistaminen, tunnustukset ja normalisoinnit ovat hyödyllisiä työkaluja vaikkapa terveyskeskustelun ja potilaan välisiin keskusteluihin.

Tämä työ tekee vääryyttä milanolaiselle näkökulmalle. Se on nähdäkseni käsiteltävistä suuntauksista eniten selkeää perheterapiaa. Mm. sirkulaariset kysymykset näyttivät videoiden perusteella perhe- ja paritapaamisissa selvästi hedelmällisemmiltä kuin yksilötapaamisissa. Perheterapialiikkeessä milanolainen suuntaus on ikään kuin silta modernismista postmodernismiin. Se on yhden oikean totuuden ja useiden narratiivisten totuuksien rajalla. Vaikken olekaan vakuuttunut milanolaisen menetelmän kliinisestä käyttöarvosta tänään, on tärkeää muistaa eilinen. Jos terapeutit kasvavat suoraan postmodernin tarinoiden maailmaan ilman kiinteää kontaktia historiaan, on mielestäni riski, että tulevaisuuden terapiasta tulee enemmän ajanvietettä tai viihdettä kuin kärsivien ihmisten vakavaa auttamista vuoro-vaikutuksen avulla.

## Epilogi

Terapiatyössä tapaamme kärsiviä ihmisiä. Olemme konkreettisesti kontaktissa elämän mysteerin kanssa. Teorioilla on vaarana johtaa kaiken selittämiseen ja konemaiseen näkemykseen elämästä. Eikö tämä ole sama kuin kuolema: kuolinhetkellä elävä organismi muuttuu kemiaksi ja fysiikaksi. Nonverbaalisten ilmiöiden kuten tunteiden pukeminen sanoiksi on äärimmäisen herkkää: pahimmillaan sanat tappavat. Hetkittäin on tärkeää olla oman perheterapeuttisen

taustateoriaansa suhteen tosiuskovainen. Mutta jo seuraavassa hetkessä on syytä vaihtaa jumalaa tai ryhtyä ateistiksi. Onko tässä pohjimmiltaan kyse vanhasta dilemmasta: onko terapiaa tiedettä vai taidetta? Teorioiden aukot ja ristiriidat sekä epävarmuus suojelevat meitä onneksi liialliselta sinisilmäisyydeltä. Mutta heti sanoessani tämän siitäkin alkaa tulla uhka: kaikki selitykset tahtovat kasvaa kuin syöpä. Onneksi me jäämme henkiin, kun me kuolemme!



## Lähteet

1. **Andersen, T.** (1987) The Reflecting Team: Dialogue and metadialogue in clinical work. *Family Process*, 26:415-428.
2. **Andersen, T.** (1996) Reflekerande processer - Samtal och samtal om samtalen. Bokförlaget Mareld, Stockholm.
3. **Andersen, T.** (1997) Researching Client-Therapist Relationships: A collaborative study for informing therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 16:125-133.
4. **Andersen, T.** (1997) Jorvi Workshop 4.- 5. 10. -97.
5. **Andersen, T.** (1998) Jorvi Workshop 27.- 28. 2. - 98.
6. **Anderson, H. & Goolishian, H.** (1988) Human Systems as Linguistic Systems: Preliminary and Evolving Ideas about the Implications for Clinical Theory. *Family Process*, 27:371-393.
7. **Bahtin, M.** (1991) Dostojevskin poetiikan ongelmia. Orient Express, RT-paino.
8. **Boscolo, L., Cecchin, G., Hoffman, L. & Penn, P.** (1987) Milan Systemic family Therapy. Basic Books, New York.
9. **Boscolo, L. & Bertrando, P.** (1992) The Reflective Loop of Past, Present, and Future in Systemic Therapy and Consultation. *Family Process*, 31:119-130.
10. **Boscolo, L. & Bertrando, P.** (1993) The Times of Time - A New Perspective in Systemic Therapy and Consultation. W. W. Norton & Company, New York.
11. **Burbatti, G. L. & Formenti, L.** (1988) The Milan Approach to Family Therapy. Jason Aronson Inc., Nortvale, New Jersey.
12. **Burnham, J.** (1993) Approach - Method - Technique: Making Distinctions and Creating Connectiond. *Humansystems - Journal of Systemic Consultation and Management*. Vol. 3. Issue 1.
13. **Carter, B.** (1991) Death in the Therapist's Own Family. Kirjassa Walsh, F. & McGoldrick, M. (Ed.): *Living Beyond Loss - Death in the Family*, 273-283. W. W. Norton & Company, New York.
14. **Cecchin, G.** (1987) Hypothesizing, Circularity, and Neutrality Revisited: An Invitation to Curiosity. *Family Process*, 26:405-413.
15. **Cecchin, G., Lane, G. & Ray, W. A.** (1994) The Cybernetics of Prejudices in the Practice of Psychotherapy. Karnac Books, London.
16. **de Brujn, T. & K.** (1994) Sisäistyneen toisen haastattelu. *Perheterapia*, 4:9-16.
17. **de Shazer, S.** (1985) Keys to solution in brief therapy. W. W. Norton & Company, New York.
18. **de Shazer, S.** (1988) Clues: Investigating solutions in brief therapy. W. W. Norton & Company, New York.
19. **de Shazer, S.** (1994) Words were originally magic. W. W. Norton & Company, New York.
20. **de Shazer, S. & Berg, I.** (1992) Doing Therapy: A post-structural re-vision. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1:71-81.
21. **de Shazer, S.** (1995) Ratkaisevat erot. *Vastapaino*, Tampere.
22. **Dostojevski, F. M.** (1971) Rikos ja rangaus. Werner Söderström Osakeyhtiö, Helsinki.
23. **Dostojevski, F. M.** (1980) Idiootti. Werner Söderström Osakeyhtiö, Helsinki.
24. **Dostojevski, F. M.** (1981) Bobok. Kirjassa *Valkeat yöt*, 277-296. Karisto Oy, Hämeenlinna.
25. **Dostojevski, F. M.** (1981) Naurettavan ihmisen uni. Kirjassa *Valkeat yöt*, 366-388. Karisto Oy, Hämeenlinna.
26. **Dostojevski, F. M.** (1998) Karamazovin veljekset. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki.
27. **Dostojevski, F. M.** (1998) Sorrettuja ja solvattuja. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki.
28. **Heikkinen, R.-L. & Seikkula, J.** (1995) Indikatiivinen ja symbolinen merkitysalue verkostokeskeisessä psykiatrisessa hoidossa. *Perheterapia*, 4:24-29.
29. **Lipchik, E.** (1994) The Rush to Be Brief. *The Family Therapy Networker*, March/ April 35-39.
30. **Maturana, H.** (1989) Workshop Helsingis-

sä 6. 3. - 89.

31. **Perheterapia** (1988) Ratkaisukeskeinen terapia. Perheterapia-lehden erikoisnumero 1a/88.

32. **Penn, P. & Frankfurt, M.** (1994) Creating a Participant Text: Writing, Multiple Voices, Narrative Multiplicity. *Family Process*, 33:217-231.

33. **Polanyi, M.** (1967) Logic and Psychology. Ann-Mari Hintikan Suomen Mielenterveysseuran VE-perheterapiakoulutukseen 15. 5. 1998 tekemä referaatti. *American Psychologist*, 33:27-43.

34. **Ruismäki, M.** (1993) Terapeutin itse-refleksiivisyyden kehittyminen terapeutisessa prosessissa. *Perheterapia*, 1:18-23.

35. **Salminen, H.** (1997) Suomen Mielenterveysseuran VE-perheterapiakoulutuksen 1996 - 1998 persoonallisuusseminaarit I ja II 10.- 12. 6. -97 ja 19.- 21. 8. -97.

36. **Salminen, H.** (1998) Suomen mielenterveysseuran VE- perheterapiakoulutuksen 1996 - 1998 persoonallisuusseminaari III 11.- 12. 6. -98.

37. **Seikkula, J.** (1991) Perheen ja sairaalan rajasynteesi potilaan sosiaalisessa verkostossa. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

38. **Selvini-Palazzoli, M.** (1980) Why a long interval between sessions. Kirjassa M. Andolfi & I. Zwerling (Eds.): Dimensions of family therapy, 161-169. Guilford Press, New York.

39. **Selvini-Palazzoli, M., Cecchin, G., Bos-**

**colo, L. & Prata, G.** (1980) Hypothesizing - circularity - neutrality: Three guidelines for the conductor of the session. *Family Process*, 19:3-12.

40. **Selvini-Palazzoli, M., Cecchin, G., Boscolo L. & Prata, G.** (1982) Paradox och motparadox: En ny modell för behandling av familjer i schizofrent samspel. *Natur och Kultur*, Malmö.

41. **Selvini-Palazzoli, M.** (1986) Towards a General Model of Psychotic Family Games. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4:339-349.

42. **Whitaker & Bumberry** (1988) Person of the Therapist: Personal Integrity and Professional role Structure. Kirjassa *Dancing with the Family - A Symbolic-Experiential Approach*, 33-49. Brunner/Mazel, New York .

43. **White, M. & Epston, D.** (1990) Narrative Means to Therapeutic Ends. W. W. Norton & Company, New York.

44. **White, M.** (1994) Ongelmien eksternalisointi sekä elämän ja ihmissuhteiden käsikirjoituksen uudelleenkirjoittaminen. *Suomennos: Ruismäki, M. Perheterapia*, 3:15-32.

45. **Wittgenstein, L.** (1997) Tractatus Logico-Philosophicus. Werner Söderström Osakeyhtiö, Hki.

46. **von Wright, G. H.** (1968) Logiikka, filosofia ja kieli. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki..

## “KUULKAA KORPEIMME KUISKINTAA” NELJÄS SUOMALAINEN VERKOSTOFOORUMI

**Aika** 20.-21.5.1999

**Paikka** KAJAANI

**Hinta** 200,-

**Ilmoittautuminen 30.4.1999 mennessä puh. (08) 615 6711**

**Lisätietoja** Anna Komulainen 08-615 7403  
Marja-Leena Leinonen 08-615 6711  
Tapio Väätäinen 08-615 6520