



KUN USKO TULEE TERAPIAAN: psykoterapeuttien kokemuksia hengellisten kysymysten käsittelystä psykoterapiassa

Katri Talvitie

perhe- ja paripsykoterapeutti

katri.talvitie@gmail.com

Tiivistelmä

Uskontoja hengellisyys ovat tuiki tavallisia aiheita ihmiselämän eri vaiheissa. Psykoterapiassa teemojen käsittely voi kuitenkin herättää erityiskysymyksiä. Aikaisempien tutkimuksien mukaan aihe on nähty tärkeäksi asiaksi huomioida psykoterapiaprosessissa mutta toisaalta siihen liittyy myös omat jännitteensä etenkin silloin, jos terapeutin oma uskomusjärjestelmä eroaa asiakkaan näkemyksistä siitä, mikä hyvinvointia tai kärsimystä tuottaa. Terapeutti joutuu punnitsemaan esimerkiksi sitä, miten toimia tilanteessa, jossa uskonnolliset vakaumukset näyttävät olevan ristiriidassa psykoterapian tavoitteiden kanssa. Tämä artikkeli perustuu perhe- ja paripsykoterapiaopintojeni opinnäytetyöhön, jossa tarkastelin perhe- ja paripsykoterapeuttien kokemuksia ja sisäisiä dialogeja hengellisiä ja uskonnollisia aiheita koskevissa psykoterapiaistunnoissa. Tutkimuskysymyksiä oli kolme: 1) millaisia kokemuksia terapeuteilla liittyy hengellisten ja uskonnollisten aiheiden käsittelyyn psykoterapiassa? 2) millaisia sisäisiä dialogeja terapeuteilla on käsiteltäessä hengellisiä ja uskonnollisia teemoja psykoterapiassa? sekä 3) mitä voimavarakeskeisiä elementtejä terapeuttien kuvauksissa aiheen käsittelystä on löydettävissä? Opinnäytetyössä hyödynnettiin neljän perhe- ja paripsykoterapeutin haastatteluja, jotka analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. Tulokset osoittivat, että uskonnolliset ja hengelliset teemat koetaan toisaalta merkityksellisiksi mutta myös jännitteisiksi. Teemojen käsittelyyn näyttivät vaikuttavan erityisesti terapeutin henkilökohtaiset kokemukset, valmiudet ja itsetuntemus. Hengellisyys ja uskonnollisuus näyttäytyivät samaan aikaan sekä pyhänä ja yksityisenä että arkisena osana asiakkaiden ja terapeutin välistä vuorovaikutusta. Hengellisten aiheiden käsittely paripsykoterapiassa nähtiin tärkeänä psykoterapiakeskusteluissa erityisesti silloin, kun ne vaikuttavat asiakkaiden perhe- ja parisuhteisiin. Opinnäytetyön perusteella kiinnostavaksi kysymykseksi nousee se, miten terapeuttien omat uskomukset ja arvot voivat sekä tukea että haastaa heidän kykyään kohdata asiakkaiden hengellisiä ja uskonnollisia teemoja tasapainoisesti ja avoimesti, sekä kuinka terapeuttien koulutuksessa voitaisiin entistä paremmin valmistaa heitä käsittelemään näitä kysymyksiä osana asiakastyön monimutkaisia vuorovaikutustilanteita.

Avainsanat: perhe- ja paripsykoterapia, voimavarakeskeys, sisäinen dialogi, reflektiivisyys, hengellisyys, uskonnollisuus

JOHDANTO

Tässä artikkelissa käsittelen perhe- ja paripsykoterapiakoulutuksen opinnäytetyötäni *”Pyhää ja yksityistä – Perhe- ja paripsykoterapeuttien kokemuksia ja sisäisiä dialogeja hengellisiä ja uskonnollisia aiheita koskeissa terapiaistunnoissa”* (Talvitie 2024). Opinnäytetyön aihe sai alkunsa omista asiakastyössäni tekemistäni huomioistani siitä, että uskonnollisten ja hengellisten aiheiden käsittelyssä on jotain erityistä verrattuna muihin aiheisiin. Kun oma sisäinen dialogini herkiytyi asiakkaiden vihjeille tuoda näitä teemoja käsittelyyn, huomasin pohtivani, mikä on se ammatillinen ja eettinen tapa, jolla teeman äärelle pysähdytään. Toisena tärkeänä kysymyksenä pohdin, milloin näiden aiheiden käsittely asiakas- ja terapiatyössä on merkityksellistä ja hyödyllistä asiakkaan itsensä kannalta. Teeman valinta opinnäytteen aiheeksi auttoi myös itseäni valmistavana psykoterapeuttina tutkimaan sitä, miten terapeutille itselleen joko tärkeät ja läheiset tai vieraat ja jännitteiset teemat kaikuvat sisäisessä puheessa ja vaikuttavat näin myös terapiasuhteessa. Avoimen dialogin malliin pohjautuva hypoteesini oli, että psykoterapian ytimessä tulisi olla asiakkaan itsensä esiin nostamat ja hänelle merkitykselliset teemat – eivät ne, joita psykoterapeutti saattaa pitää merkityksellisinä.

Tutustuessani teeman ympärillä tehtyihin tutkimuksiin, oli huomattavissa, että aiheeseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä. Kotimaista tutkimusta teemasta oli vielä varsin ohuella. Yksi keskeisin tutkimus oli kuitenkin Peppi Sieversin (2016) tekemä väitöskirja, jossa tutkittiin sitä, miten suomalaiset psykoterapeutit käsittelevät potilaidensa uskonnollisia ja hengellisiä teemoja terapian aikana. Sieversin (2016) mukaan hengellisyyttä ei välttämättä nähdä psykoterapiassa käsiteltäviksi sisällöiksi silloinkaan, vaikka potilas itse toisi niitä esille. Sen sijaan usein ajatellaan, että uskonto ja hengellisyys ovat sielunhoidollisia teemoja, jotka eivät ole psykoterapian sarkaa.

Psykoterapiassa ei olekaan yleistä ja ohjeellista linjausta uskonnon käsittelyyn eikä psykoterapeutteja systemaattisesti Suomessa kouluteta käsittelemään uskontoon tai hengellisyyteen liittyviä aiheita (Lang 2008). Siitä huolimatta terveydenhuollossa eettisiin periaatteisiin kuuluu potilaan kokonaisvaltainen hoito. Usein alalla ihminen nähdään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Voisikin kysyä mahtuuko henkinen ja hengellinen ulottuvuus ammattilaisen kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen ja miten sen puuttuminen voi vaikuttaa kohtaamiseen. Sieversin (2016) mukaan erityisesti mielenterveytyksessä uskonto on edelleen tabu ja hengellisyyden käsittelyä työssä vältellään osittain siksi, ettei tiedetä, miten siitä tulisi puhua. Uskontoa pidetäänkin yleensä etenkin länsimaisessa ja suomalaisessa kulttuurissa intiiminä yksityisasiana (katso Karvinen 2013). Globaalistumisen myötä kuitenkin kulttuuri- ja uskontotietoisuuden merkitys korostuu ja teemaa on jouduttu pohtimaan niin kasvatus- ja opetusmaailmassa kuin sosiaali- ja terveysalan palveluissa (Kavonius & Putkonen 2020). Viime aikoina esimerkiksi uutisoinnit tapauksesta, jossa oppilas oli altistunut

uskonnolliselle sisällölle, on nostanut pintaan laajemmatkin kysymykset uskonnon kulttuurisidonnaisuudesta, uskonnonvapaudesta ja perusoikeuksista.

Opinnäytetyön teoreettiskäsitteellinen viitekehys rakentui hengellisyyden ja uskonnollisuuden määrittelystä sekä hengellisen ja henkisen ihmiskäsityksen tarkastelusta ja niiden suhteesta psykoterapiakenttään. Lisäksi viitekehukseen sisältyvät voimavarakeskeisen psykoterapian ulottuvuudet, erityisesti dialogisuuden, sisäisen dialogin ja reflektiivisyyden näkökulmat.

Opinnäytetyötäni varten haastattelin neljää perhe- ja pariopsykoterapeuttia. Haastattelu toteutettiin avointa haastattelua mukailen. Aineisto analysoitiin litteroidusta haastatteluaineistosta osittain laadullisen sisällönanalyysin avulla ja osittain teoriajohtoisesti. Opinnäytetyön punaisena lankana pyrin säilyttämään voimavarakeskeisyyden, jonka ulottuvuudet kytkeytyivät yhtäältä tutkimuskysymyksiini ja tutkimuksenteon tapaan mutta myös taustateoriaan, joka ohjasi tulosten analysointia. Tässä artikkelissa kuvaan opinnäytetyön toteuttamista keskittyen kuitenkin laajemmin opinnäytetyön tuloksiin.

Uskonto ja hengellisyys psykoterapiassa

Hengellisyys voidaan ymmärtää uskonnollisuutta laajempänä käsitteenä, joka kuvaa yksilön suhdetta itseään suurempaan kokonaisuuteen, kuten maailmankaikkeuteen tai Jumalaan (Hanhirova & Aalto 2009). Uskonnollisuus puolestaan viittaa organisoituihin käytäntöihin ja yhteisöllisiin rakenteisiin, kuten rituaaleihin, uskonnollisiin oppeihin ja instituutioihin (Eriksson & Barbosa da Silva 1994). Kunnas (2022) kuvaa uskonnon terapeutista luonnetta siihen kuuluvan lohdun, tuonpuoleisuuden ja sukupolvien jatkuvuuden näkökulmasta.

Suomessa hengellisyys ja uskonnollisuus nähdään usein yksityisinä kysymyksinä, mikä voi rajoittaa niiden käsittelyä terapiassa (Sievers 2016). Hengellisten kysymysten käsittely on tyypillisesti katsottu kuuluvan sielunhoidolliseen viitekehukseen. Psykoterapian ja sielunhoidon välillä on sekä yhtäläisyyksiä että eroja. Sielunhoidossa korostuu hengellinen tuki, kun taas terapia keskittyy psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen (Puonti 2005). Lineksen (2006) mukaan psykoterapia on yleistyttyään osin korvannut pappien roolia henkisen tuen antajana laajemmin elämän eri kysymyksissä. Yhteistä sielunhoidolle ja psykoterapialle on se, että molemmissa lähestymistavoissa arvostetaan ihmisen kokonaisvaltaista kohtaamista, vaikka niiden tavoitteet ja menetelmät eroavatkin toisistaan. Hallamaan (2019) mukaan viime vuosikymmeninä sielunhoitoa on kehitetty nimenomaan psykologisen tutkimuksen pohjalta. Sielunhoitoon kohdistuva teologinen kritiikki on kohdistunut ajatukseen siitä, että sielunhoito on menettänyt kristillisen luonteensa sulautuen osaksi terapialiikettä.

Monikulttuurisessa yhteiskunnassa terapeuttien tulee kohdata asiakkaita, joiden hengelliset ja uskonnolliset taustat voivat vaihdella suuresti. Tämä vaatii herkkyyttä, sillä asiakkaan hengellisyys voi olla joko voimavara tai kuormittava tekijä hänen elämässään (Vihavainen 2014). Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että hengellisyyden integrointi psykoterapiaan voi parantaa asiakkaiden psyykkistä ja henkistä hyvinvointia (Captari ym. 2018). Kuitenkin terapeutit kokevat usein epävarmuutta käsitellessään näitä teemoja, mikä voi johtaa niiden ohittamiseen (Sievers 2016). Kun uskonnolliset ja hengelliset teemat tulevat käsiteltäväksi psykoterapiaan, on Sieversin (2016) mukaan tärkeää säilyttää ammatillinen raja uskonnollisen harjoittamisen ja psykologisen avun välillä. Tämä edellyttää sitä, että psykoterapeutit ovat tietoisia omista arvoistaan ja vakaumuksistaan, jotta ne eivät ohjaa asiakkaan kokemusten tulkintaa tai hoitoprosessia.

Hengellisyys ja uskonnollisuus voivat olla merkittäviä mutta toisinaan ristiriitaisia teemoja psykoterapiassa. Ne liittyvät ihmisen elämänarvoihin, merkityksen etsimiseen ja olemassaolon kysymyksiin (Valopaasi 1996). Hengellisyys ja uskonnollisuus voivat nousta esiin psykoterapiassa monin tavoin. Ne voivat liittyä elämän tarkoituksen pohdintaan, eettisiin kysymyksiin tai asiakkaan suhteisiin läheistensä kanssa. Pariterapiassa hengelliset näkemykset voivat esimerkiksi vahvastikin vaikuttaa ja ohjata parin vuorovaikutusta ja yhteisiä arvoja (Halford & Snyder 2012). Arvojen puolestaan tiedetään merkittävästi liittyvän kysymyksiin hyvästä elämästä ja siitä, mikä tuo ihmiselle merkitystä, iloa ja tasapainoa arjessa. Ne ohjaavat ihmisen toimintaa ja ovat keskeisesti yhteydessä myös koettuihin tunteisiin (Puohiniemi 1995; Schwartz ym. 2012.) Arvot voivat toimia tärkeinä suuntaviivoina sekä yksilöllisessä että yhteisessä hyvinvoinnissa, ja niiden tarkastelu voi auttaa psykoterapiassa löytämään asiakkaalle merkityksellisiä tavoitteita ja ratkaisuja elämän haasteisiin.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että hengellisesti räätälöity terapia voi parantaa erityisesti sellaisten asiakkaiden hyvinvointia, joille hengellisyys on tärkeä osa elämää (Captari ym. 2018). Sievers (2016) kuitenkin tähdentää, että samalla on tärkeää, että terapeuteilla on riittävä koulutus ja ymmärrys näiden teemojen käsittelystä, jotta he voivat kohdata asiakkaansa sensitiivisesti. Psykoterapeutin tehtävä on luoda turvallinen tila, jossa asiakas voi käsitellä itselleen merkityksellisiä kysymyksiä ilman pelkoa tuomitsemisesta tai väärinymmärryksestä.

Holistinen ihmiskäsitys, dialogisuus ja refleksiivisyys

Opinnäytetyössä yhtenä kehyksenä tarkasteltiin, miten voimavarakeskeiset elementit näkyvät psykoterapeuttien kuvauksissa asiakastyötilanteista tai sisäisistä dialogeista. Voimavarakeskeisen psykoterapian keskeisiä viitekehyksiä ovat sosiaalinen konstruktionismi, dialogisuus, narratiivisuus, ratkaisukeskeisyys ja reflektiivisyys (katso Holm 2021). Näistä opinnäytetyön teoreettisena kehyksenä oli tarkemmassa käsittelyssä

dialogisuus ja reflektiivisyys, jotka ainakin osittain yhdistyvät sisäisen dialogin mekanismeissa. Hermansin (2006) mukaan sisäinen dialogi on moninaisten minä-asemien välinen vuoropuhelu, jossa eri identiteetin äänet neuvottelevat keskenään ja rakentavat jatkuvasti muuttuvaa itseymmärrystä. Tätä monikasvoista sisäistä keskustelua voidaan hyödyntää psykoterapiassa tunnistamaan ja integroimaan erilaisia kokemuksia sekä edistämään henkilökohtaista kasvua ja vuorovaikutustaitoja. Isaacsin (2001) mukaan dialogisuutta voi kuvailla vastavuoroiseksi kokonaisvaltaiseksi läsnäoloksi, jossa erityisesti terapeutille oleellista on aktiivinen kuunteleminen. Dialogi on samaan aikaan prosessi ja suhteessa olemista. Skarpin (2013) mukaan dialogi puolestaan mahdollistaa toisen asteen reflektiivisyyden, joka on kykyä reflektoida omaa reflektointiprosessiaan eli ajatella sitä, miten ajattelemme ja miten oma havaintomme ja tulkintamme muotoutuvat.

Toisena keskeisenä viitekehyksenä oli kokonaisvaltainen ihmiskäsitys. Rauhala (2015) toteaa, että ihmiskäsitys muodostaa kaikkien ihmissuhdetyöntekijöiden toiminnan perustan ja hyvin analysoitu ihmiskäsitys paljastaa, mitä kaikkea on otettava huomioon, jotta ihmisen kokonaisuus tulisi tutkituksi. Seikkula (2022) tähdentää, että holistinen ihmiskäsitys soveltuu erityisen hyvin voimavarakeskeiseen lähestymistapaan, jossa huomioidaan yksilön ainutlaatuisuus ja hänen kykynsä löytää merkityksiä haastavista kokemuksista. Holistinen ihmiskäsitys näkee ihmisen fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena ja henkisenä kokonaisuutena, jossa nämä ulottuvuudet ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus muodostavat tämän kokonaisuuden peruspilarit (Rauhala 1992; Tökkäri 2016). Ihmistä ei voida näin ollen ymmärtää yksittäisten ongelmien tai ominaisuuksien perusteella, vaan hänen elämäntilanteensa, ympäristönsä, ihmissuhteensa ja sisäinen kokemusmaailmansa on huomioitava. Hengellisyyden ja uskonnollisuuden tarkastelun osana psykoterapiaa voidaan katsoa liittyvän erityisesti tajunnallisuuden ulottuvuuteen, joka sisältää elämän merkityksen ja tarkoituksen pohtimisen. Psykoterapiassa tämä ihmiskäsitys tukee asiakkaan hengellisten kysymysten käsittelyä silloin, kun ne ovat osa hänen identiteettiään tai ongelmatilannettaan. Lindqvistin (1986) mukaan ihmiskuva ei ole objektiivinen, meistä riippumaton ”luonnon tosiasia”, vaan siihen liittyy teorian lisäksi tulkitsijan omat havainnot ja päätelmät sekä niin sanottu ideologinen aines, arvot ja vakaumukset. Ihmiskäsityksen muodostamiseen liittyy kysymykset ihmisen arvosta, päämäärästä ja merkityksestä ja pohdimme, mikä on tärkeää ja oikein ihmiselle.

Holistiseen ihmiskäsitykseen kuuluu ajatus, että terapiasuhteessa asiakas kohdataan tasavertaisena oman elämänsä asiantuntijana. Samalla dialogisuus korostaa vuorovaikutuksen periaatetta, jossa osapuolet ovat tasa-arvoisia ja heidän välillään vallitsee kunnioittava, avoin ja molemminpuolinen kommunikaatio. Dialogisuus on keskeinen osa voimavarakeskeistä psykoterapiaa. Seikkula (2022) kuvaa dialogia vastavuoroiseksi prosessiksi, jossa terapeutti ja asiakas yhdessä rakentavat uusia näkökulmia ja ymmärrystä, mikä edellyttää terapeutin kykyä kuunnella aktiivisesti ja reflektoida omaa sisäistä dialogiaan. Reflektiivisyys puolestaan auttaa terapeuttia tunnistamaan omat reaktionsa

ja käyttämään niitä tietoisesti terapiasuhteen edistämiseksi (Haarakangas 2008). Tämä on erityisen tärkeää, kun käsitellään asiakkaan elämäntarkoituksellisia ja arvoihin liittyviä kysymyksiä, kuten hengellisyyttä ja uskonnollisuutta, mutta myös muita psykoterapeutille haastavia tai henkilökohtaisesti vieraita teemoja, kuten rasismia, monimuotoisen seksuaalisuuden kirjoa, väkivaltaa tai päihteiden käyttöä. Tällöin psykoterapeutin itsetuntemus ja kyky tarkastella omia arvolähtökohtiaan korostuvat, jotta asiakasta voidaan kohdata kunnioittavasti ja ilman ennalta asetettuja oletuksia.

TUTKIMUSMENETelmäSTÄ

Opinnäytetyöni lukeutui kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen sateenvarjon alle. Alasuutarin (2011) mukaan laadullinen tutkimus pyrkii ikään kuin vihjeiden avulla ratkaisemaan arvoitusta, jota ei luonnontieteen keinoin voida mitata. On tärkeää huomata, että tutkimukseni kohteena eivät olleet haastattelemani psykoterapeutit itsessään, vaan heidän kuvauksensa tutkittavasta ilmiöstä – eli heidän kokemuksensa psykoterapiassa käydyistä keskusteluista uskonnollisista ja hengellisistä aiheista. Tavoitteena oli tarkastella perhe- ja pariopsykoterapeuttien kokemuksia hengellisten ja uskonnollisten teemojen käsittelystä psykoterapiassa kolmen tutkimuskysymyksen kautta:

- 1) millaisia kokemuksia psykoterapeuteilla liittyy hengellisten ja uskonnollisten aiheiden käsittelyyn psykoterapiassa?
- 2) millaisia sisäisiä dialogeja psykoterapeutit muistavat heillä olleen käsiteltäessä hengellisiä ja uskonnollisia teemoja psykoterapiassa? sekä
- 3) mitä voimavarakeskeisiä elementtejä psykoterapeuttien kuvauksissa aiheen käsittelystä on löydettävissä?

Aiheen valinnan jälkeen jaoin haastattelukutsun sosiaalisen median kanavilla sekä oman alueeni parisuhdetyötä tekevien palveluiden verkostossa. Tätä kautta sain haastateltavaksi neljä perhe- ja pariopsykoterapeuttia. Kolmella neljästä psykoterapeutista oli yli kymmenen vuoden kokemus terapiatyöstä. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilla, jotka toteutettiin etäyhteydellä. Haastattelumenetelmä valittiin sen joustavuuden ja syväluotaavuuden vuoksi. Apuna oli tiettyjä etukäteen mietittyjä kysymyksiä tai teemoja mutta pidin tärkeänä, että haastattelussa keskitytään siihen, mitä psykoterapeutti tuo keskusteluun ja myös haastattelutilanteessa toteutuu dialogisuus. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastattelut kestivät keskimäärin tunnin verran ja litteroitua aineistoa niistä tuli yhteensä 28 sivua. Aineisto analysoitiin pääasiallisesti aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Analyysin tavoitteena oli tunnistaa esiin nousevia merkityksellisiä teemoja pelkistämisen, ryhmittelyn ja käsitteellistämisen avulla induktiivisen lähestymistavan mukaisesti (katso Tuomi & Sarajärvi 2018). Lähtökohtana oli ymmärtää

psykoterapeuttien kokemuksia ja niiden yhteyttä heidän sisäiseen puheeseensa sekä psykoterapeuttina toimimiseen. Lisäksi aineistosta etsittiin voimavarakeskeisiä ulottuvuuksia teoriaohjaavasti. Haastattelukutsussa, haastattelutilanteessa tai -kysymyksissä ei erikseen kysytty tai tuotu haastattelijälhtöisesti esiin voimavarakeskeisyyden termiä, eivätkä psykoterapeutit itsekään puhuneet erikseen käyttävänsä työssään juuri voimavarakeskeistä lähestymistapaa, vaikka sen elementit aineistossa olivat nähtävissä.

KESKEISET TULOKSET

Analyysin tuloksena aineisto jakaantui neljään eri pääteemaan. Ensimmäiset kolme teemaa muotoutuivat aineistolähtöisesti. Ensimmäinen teema käsitteli psykoterapeuttien kokemuksia käydyistä keskusteluista, toisessa teemassa tuli esiin psykoterapeuttien kuvaukset omista sisäisistä dialogeistaan ja kolmas teema sisälsi psykoterapeuttien kuvauksia heidän omista lähtökohdistaan ja valmiuksistaan käsitellä hengellisiä ja uskonnollisia teemoja psykoterapiaistunnoissa. Viimeinen ja neljäs teema muodostui teoriaohjaavasti tarkastellen sitä, miten voimavarakeskeisyys tuli kuvatuksi psykoterapeuttien kertomuksissa, jotka koskivat heidän omaa työtään. Pääteemat alakategorioineen on esitetty taulukossa 1. ja seuraavissa luvuissa avaan tarkemmin teemoihin kuuluvia alakategorioita.

Teemat ja alakategoriat	
1	Terapeuttien kokemuksia käydyistä keskusteluista
1.1	Psykoterapia uskonnosta puhumisen areenana
1.2	Uskonto tai hengellisyys asiakkaiden kuormitustekijänä
1.3	Uskonto tai hengellisyys asiakkaiden voimavarana
2	Terapeuttien sisäiset dialogit
2.1	Ymmärryksen ja myötätunnon sisäiset dialogit
2.2	Hankalien tunteiden ja ristiriitojen sisäiset dialogit
2.3	Terapeutin toimintaan liittyvät sisäiset dialogit
3	Terapeuttien ajatuksia omista lähtökohdista ja valmiuksista aiheen käsittelyssä
3.1	Terapeutin oma suhde hengellisyyteen ja uskonnollisuuteen
3.2	Terapeuttien ajatuksia omista valmiuksista keskustella teemasta
4	Voimavarakeskeiset ulottuvuudet
4.1	Ei tietämisen tila
4.2	Reflektiivisyys
4.3	Itsetuntemus
4.4	Dialogisuus
4.5	Sosiaalinen konstruktionismi
4.6	Toivon luominen ja ylläpitäminen

Taulukko 1: Tulokset teemoittain

Psykoterapeuttien kokemuksia käydyistä keskusteluista

Ensimmäisen teeman nimesin psykoterapeuttien kokemuksiksi käydyistä keskusteluista ja tämä teema sisälsi kuvauksen siitä, millaisena areenana psykoterapeutit kuvasivat terapiaa uskonnollisten ja hengellisten aiheiden käsittelyssä sekä mitä voimavaroja ja kuormitustekijöitä psykoterapeutit kuvasivat uskonnon ja hengellisyyden tuoneen asiakkaidensa elämään asiakkaiden kertomusten perusteella.

Yhteistä psykoterapeuttien kokemuksille oli se, että jokaisella haastateltavalla oli ollut psykoterapiatapaamisia, joissa uskonnolliset ja hengelliset teemat olivat jollain tasolla nousseet esiin. Pääsääntöisesti uskonnolliset ja hengelliset teemat olivat tulleet puheenaiheiksi asiakkaan aloitteesta joko suorana keskustelun avauksena tai hienovaraisempana vihjeenä, johon psykoterapeutti oli tarttunut. Kuvauksissa ei tullut ilmi tilannetta, jossa psykoterapeutti olisi ensin itse nostanut teeman käsiteltäväksi, mutta aiheelle herkistyminen huomattiin olevan osa henkilökohtaista ominaisuutta. Osa asiakkaista oli tietoisesti valinnut psykoterapian areenaksi aiheen käsittelylle oman uskonyhteisön sijaan.

"Jokunen on ollut niitä, kun sen asian kanssa ei siellä oman uskontokunnan sisällä ole voinut puhua, kun siihen ei ole ollut kuin se yksi oikea vastaus ikään kuin ja kuitenkin sitä on haluttu pohtia sellaisesta filosofisesta tai eettisestä näkökulmasta ja se terapia on tuntunut oikealta paikalta. Kai jotenkin neutraalilta sinne omaan sinne..."

"Usein just silloin, jos siitä on sovittukin, että tullaan puhumaan, niin sen tietää, että siinä on joki klikki tai sellanen ristiriita ..."

Kaikki haastattelemani psykoterapeutit olivat yhtä mieltä siitä, että hengellisyyden ja uskonnon käsittely perhe- ja paripsykoterapiaistunnoissa on tärkeää silloin, kun nämä teemat vaikuttavat asiakkaiden elämään jollakin tavalla. Aihetta pidettiin yhtäältä yhtenä terapiassa käsiteltävänä asiana toisten joukossa, mutta samalla sen erityinen ja yksityinen luonne korostui parin tai perheen elämään vaikuttavana tekijänä. Psykoterapeuttien kokemuksen mukaan terapeutilla ei tarvitse olla tiettyä vakaumusta tai vahvoja mielipiteitä hengellisyyteen, uskonnollisuuteen tai uskontoihin liittyen, mutta terapeutin olisi hyvä olla sekä herkkä että tietoinen erilaisten uskonnollisten näkemysten vaikutuksista ihmisten elämässä.

"Jos joku ilmaisee sellaista, että se voi olla semmoinen aika jättiläinen asia sen elämässä, niin silleen en kyllä jättäisi huomiotta."

"Jollain tapaa se tuntuu siltä, että se on kuitenkin sellaista pyhää ja yksityistä... tulee se, että tämä on henkilökohtainen asia, mutta niitähän me terapiassa just käsitellään."

Psykoterapeutit kertoivat hengellisyyden ja uskonnollisuuden näkyvän asiakkaiden arjessa joko konkreettisina tekoina, kuten uskonnon harjoittamisena tai syvemmin vaikutuksena siihen, miten asiakkaat kokevat, tuntevat ja toimivat. Näiden teemojen

todettiin myös muovaavan käsityksiä moraalisesti hyvästä elämästä, perhe-elämästä ja parisuhteesta. Uskonnolla havaittiin olevan myös vaikutusta perheen sisäisiin rooliodotuksiin ja niiden jakautumiseen.

"Se kokemus siitä, että uskonto on perustavanlaatuinen asia perheessä ja suhteessa ja ne säännöt ja raamit on se, missä perhe-elämää ja parisuhdearkea eletään."

Psykoterapeuttien kokemusten mukaan uskonto ja hengellisyys oli näyttänyt tuovan asiakkaiden elämään niin kuormitustekijöitä kuin voimavarojakin. Kuormitustekijät olivat ilmenneet asiakkaiden kertomuksissa esimerkiksi puolisoiden erilaisten uskontokäsitysten ja arvojen kautta. Tämä oli aiheuttanut haasteita muun muassa perheen rooliodotusten, moraalisten kysymysten ja lasten kasvatuksen suhteen. Myös uskonyhteisön sääntöjen rikkominen, erilaiset uskontoon liittyvät kielteiset kokemukset, uskontokunnasta eroaminen tai jommankumman puolison vakaumuksen muuttuminen olivat saattaneet tuottaa ristiriitoja, hylätyksi tulemisen pelkoa, häpeää tai syyllisyyttä.

"... toinen on vaikka suhteen aikana voimakkaasti tullut uskoon ja elämä ja elämäntapa ja ajatustapa ja kaikki muuttuu, niin se on, sitä voisi kai kriisiksikin kutsua. Se voi sille ihmiselle itselleen olla hyvä asia ja itsekin ajattelen, että iloinen, mutta puolisololle eräänlainen shokki."

"... äiti oli niinku masentunut ja sitten hänellä oli tää ehkäisyjuttu, että he niinku tavallaan tarvoitsi siihen tosi paljon sitä, että ammattilainen sanoo, että hän saa ehkäistä ja pitää ehkäistä, että jaksaa."

"... ja se kenen niskaan se syyllisyys jää... sitten totta kai siellä on myös se, että erota ei saa ja kaikkea mahdollista muuta."

Toisaalta hengellisyys ja uskonto olivat voineet toimia merkittävänä voimavarana, joka tarjoaa asiakkaille esimerkiksi yhteenkuuluvuutta, toivoa ja tarkoituksen kokemusta elämälle. Yhteinen uskonnollinen vakaumus oli vahvistanut parisuhteita ja perheen yhteyttä ja toiminut kantavana kivijalkana vaikeuksien keskellä. Myös uskontoon liittyvä yhteisöllisyys ja sen tarjoama tuki nähtiin merkityksellisinä voimavaroina. Psykoterapeuttien kokemusten mukaan terapia voi tarjota mahdollisuuden vahvistaa näitä voimavaroja esimerkiksi kysymällä asiakkaan kokemuksista, jotka tuovat lohtua, toivoa ja merkitystä.

"Ihan se kaikki seurakuntayhteys, sehän voi olla iso osa sitä arkea ... jos se toimii, niin monihan saa sieltä apua ja tukea ja ystäviä ja sen sellaista."

"Se asia sitten oli myös heidän välillänsä ja heidän tunneyhteyttä haittaamassa ja sitä seksuaalista yhteyttä ja että siitä se sen teeman ympärille kietoutui se, minkä kanssa me sitten oikeasti työskennellään eli se kommunikaatio ja yhteys."

Terapian voimavaraistava roolin näiden teemojen käsittelyssä nähtiin korostuvan silloin, kun se tarjosi neutraalin ja turvallisen tilan, jossa asiakkaat voivat reflektoida hengellisten ja uskonnollisten teemojen vaikutuksia elämäänsä ja kun sen avulla asiakkaan omien uskomusjärjestelmien ja arvojen kirkastuminen toi lohtua ja toivoa.

"Hengellisyys voi olla sitten myös semmoinen voimavara, tavallaan silloin sä uskot, että on ehkä joku suurempi hyvä, joka kannattelee ja ohjaa sua hyvään suuntaan ... tai että voi jättää kaikki murheet niin kun suurempiin käsiin ja että kyllähän siellä on paljon sellaista rohkaisevaa."

"... jo pelkkä se kysymys siitä, että mitä hyvää tämä, mitä kerroit elämään tuo voi samalla kirkastaa asiakkaiden omia arvoja ja uskomuksia ja tuoda helpotusta siihen tilanteeseen sitäkin kautta."

Psykoterapeuttien sisäiset dialogit

Kaikkien psykoterapeuttien kanssa käytiin keskustelua siitä, millaisia sisäisiä dialogeja he muistivat käyneensä asiakkaidensa kanssa käsiteltyjen hengellisten tai uskonnollisten teemojen yhteydessä. Dialogit voitiin jakaa kolmeen pääkategoriaan. Ensimmäiseen ryhmään kuuluivat ymmärrystä ja myötätuntoa heijastavat dialogit, toisessa ryhmässä olivat hankalia ajatuksia, tunteita tai ristiriitoja herättävät dialogit, ja kolmas kategoria sisälsi neutraalimmat dialogit, joissa psykoterapeuttien huomio kohdistui enemmän omaan toimintaan ilman erityisiä tunneulottuvuuksia. Tämä sisäinen puhe piti sisällään esimerkiksi pohdintaa psykoterapeutin tietotaidoista.

Ymmärrystä ja myötätuntoa heijastelevissa sisäisissä dialogeissa psykoterapeutit pohtivat asiakkaidensa hengellisen ympäristön vaikutusta näiden uskomusjärjestelmiin, ihmissuhteisiin ja maailmankuvaan. Tämä reflektio ei rajoittunut vain asiakkaisiin, vaan psykoterapeutit arvioivat myös omia tuntemuksiaan ja tietämystään aiheista. Myötätunto ilmeni haluna ymmärtää asiakkaan kokemuksia ja samalla hyväksyä oma tietämättömyys. Tietämättömyys nähtiin myös voimavarana, jossa spontaanimminkin sisäinen dialogi tuotiin ulkoiseen dialogiin terapiaistunnoissa aidosti ihmetellen.

"Ja just se, että ymmärtää, että hänet on kasvatettu siihen kulttuuriin ja uskoon."

"Ni, sehän on, jos sitä ajattelee, että se mikä on se sun tuki ja koko uskomusjärjestelmä, niin jos se jotenkin onkin vahingollinen, niin onhan se, jos sitä ajattelee, niin meille jokaiselle olis (hankalaa) ..."

"Tuoreempiana terapeuttina oli vaikeampi hyväksyä ne hankalat tunteet, joita joissain tällaisissa tilanteissa heräsi mutta nyt osaa enemmän siihen suhtautua niin, että kysyn, jos en tiedä ja joskus jopa parempi, että en tiedä... että sellasta joustavuutta itseäkin kohtaan."

Haastavimpiin sisäisiin dialogeihin liittyivät asiakkaiden kokemukset uskonnon aiheuttamasta kärsimyksestä, kuten ehkäisykielto, naisen asema, yhteisöstä irtautuminen tai hengellinen väkivalta. Psykoterapeutit pohtivat, miten tukea asiakasta näissä vaikeissa kysymyksissä ja samalla säilyttää oma neutraalisuus. Ristiriitaisuus korostui myös silloin, kun psykoterapeutti pohti omaa uskoaan suhteessa asiakkaan kokemuksiin. Kuvauksissa tuotiin ilmi, että omia sisäisiä dialogeja tai omaa Raamatun tulkintaa oli varovasti hyödynnetty asiakkaan uskomusjärjestelmän peilaamiseen.

"Huomaat, että joutuu niin kun jotenkin tarkastelemaan, vaikka mitä siitä itse ajattelee tai mikä on ristiriidassa, vaikka sen kanssa mitä ajattelee, että ihmisille on hyvä."

"Monessa seurakunnassa on myös sitä, että kohdellaan toisia väärin ja satutetaan ... Surullista, jos lähtökohtaisesti hyvästä ja iloisesta asiasta tulee yksittäisten väärintekijöiden vuoksi huono asia ja samalla kun halutaan irtaantua heistä, irtaudutaan uskosta, vaikka ne on eri asioita."

"... se ei ole sielunhoitoa, en terapeutina kerro, mitä Raamattu sanoo, vaan enemmän kysyn heiltä, niin kuin minkä muunkin aiheen kanssa, merkityksiä ja käytännön tasoa peilaillen."

Kolmas kategoria sisälsi neutraalimpia pohdintoja, joissa psykoterapeutti arvioi omaa toimintaansa ja kykyään kohdata kyseinen tilanne ammattimaisesti. Psykoterapeutit kuvasivat käyvänsä istuntojen aikana monenlaisia sisäisiä dialogeja, joista osa reflektoitii ääneen asiakkaan kanssa, kun taas osa jäi pelkästään heidän sisäiseksi pohdinnakseen. Tämä harkinta liittyi usein siihen, mikä olisi oikea toimintatapa ja miten kohdata oikein esimerkiksi häpeään ja syyllisyyteen liittyviä haasteellisia teemoja. Lisäksi psykoterapeutit pohtivat osaamiseensa ja asemoitumiseensa liittyviä kysymyksiä, jotka eivät herättäneet vahvoja tunteita, mutta vaikuttivat heidän toimintatapoihinsa. Yhtenä tärkeänä teemana nousi esiin pohdinta siitä, missä määrin hengellisiä ja uskonnollisia aiheita tulisi käsitellä terapiassa ja milloin olisi tarkoituksenmukaista ohjata asiakas muun tuen piiriin.

"Olen saattanut jopa ohjata sitten, jos sä oot vaikka juutalainen, niin heidän synagogan suuntaan ja taikka sitten kristitty, niin sitten sen oman kirkkokuntansa suuntaan keskustelemaan niistä ja samaan aikaan jotenkin vähän itsessä herännyt sellainen kysymys, että toi liittyy vähän nyt tähän."

Psykoterapeuttien kuvauksissa oli sekä ymmärtäviä ja myötätuntoisia kuin hankalampiakin sisäisiä dialogeja, jotka liittyvät psykoterapeuttia itseään kohtaan. Sekä myötätunto että hankaluus kohdistuivat erityisesti siihen, että psykoterapeutti ei ollut täysin perehtynyt hengellisyyteen ja uskonnollisuuteen liittyvään sanastoon etukäteen ja osittain senkin vuoksi oli saattanut kokea kömpelyyttä asian käsittelyssä.

"Mutta me ollaan ihmisiä ja ehkäpä siksi lähestyttäviä sillä tavalla, että kuka – tai haluuko kukaan – täydellisen vastaanotolle?"

"... mutta ei se sitä hankalaa oloa vie pois, kun huomaa, että tietäsinpä tästä enemmän."

" Molempia olen miettinyt, sitä että kysynkö tyhmiä asioita tai, että enkö kysy, kun luulen tietäväni."

Psykoterapeutti hengellisten ja uskonnollisten teemojen käsittelijänä

Kolmantena teemana erittelin aineistosta psykoterapeuttien ajatuksia paitsi heidän omista valmiuksistaan myös siitä, millaisia valmiuksia aiheiden käsittely edellyttää yleisemmin psykoterapiassa. Lisäksi kokosin psykoterapeuttien huomioita siitä, mitä seikkoja tulisi heidän mielestään ottaa huomioon näitä aiheita käsiteltäessä. Tämä teema oli osittain kytköksissä psykoterapeuttien sisäisiin dialogeihin, jotka koskivat heidän omaa tietotaitoaan, mutta ei kytkeytynyt niinkään tunteisiin. Tulokset kytkeytyivät teoreettisen viitekehyksen refleksiivisyyteen, jonka kautta tarkastelin psykoterapeutin suhdetta käsiteltävään ilmiöön ja siihen, miten hänen oma kontekstinsa vaikuttaa teeman käsittelyyn psykoterapiassa.

Psykoterapeutit kuvasivat haastatteluissa omaa suhdettaan hengellisyyteen ja uskonnollisuuteen yksilöllisistä näkökulmista. Kahden psykoterapeutin vakaumus oli kristillinen ja kaksi muuta psykoterapeuttia eivät määritelleet tarkemmin omaa vakaumustaan. Kaikki kuitenkin tunnistivat omien uskomustensa vaikutuksen terapiatyöhön, esimerkiksi siihen, miten herkästi he tarttuivat asiakkaan esille nostamiin hengellisiin teemoihin.

"Varmasti olen herkkä huomaamaan, on siihen suuntaan vinksallaan niinku, niin tartunkin ehkä... aina se tulee heiltä kuitenkin."

Osa psykoterapeuteista koki hengellisten periaatteiden olevan linjassa psykologisten teorioiden ja terapian perusarvojen kanssa, kun taas toisissa pohdinnoissa korostui pyrkimys asettua terapiassa neutraalimpaan rooliin kuin mitä heidän yksityiselämänsä vakaumus edusti. Yleisesti teeman käsittelyä pyrittiin pitämään tasavertaisena muihin aiheisiin nähden, vaikka omien lähtökohtien vaikutus tunnistettiin.

"Mä ajattelen, että tää on ihan äärettömän tärkeä teema, että miten terapeutina voisi luottaa ja olla sen asian äärellä, vaikka ei itse tarvitsisi sanoa, mikä on oikein ja mikä väärin... mutta jollain tavalla se edellyttää sen että mä oon itse siellä puseron sisällä tasapainossa sen asian kanssa."

"Miten syvällä se voi sitten olla myös sekin, että tulee semmoinen syyllisyys ja että niitä ei ehkä ainakaan ohita sillä tavalla."

"Jos meillä on just on niitä semmoisia kipeitä kokemuksia jostakin aiheesta niin mun mielestä niissähän me helposti sitten saatetaan missata se, että se oma tunne kurkkaa sieltä ..."

Vaikka kaikki psykoterapeutit pitivät hengellisiä ja uskonnollisia teemoja luontevina terapiassa käsiteltävinä aiheina, he toivat esiin psykoterapiakoulutuksen puutteet näiden teemojen käsittelyssä. Tämä herätti toiveita, että koulutukseen sisällytettäisiin perustietoa uskontojen vaikutuksesta asiakkaiden elämään ja aiheen käsittelyyn ylipäätään. Monet olivatkin valmistumisensa jälkeen perehtyneet itsenäisesti eri uskontokuntien oppeihin ja käytäntöihin lisätäkseen ymmärrystään. Integratiivinen

koulutus sekä elämänkokemuksen ja itse hankitun tiedon yhdistyminen nähtiin kuitenkin merkittävänä tukena, sillä ne toivat avoimuutta, dialogisuutta ja reflektiivisyyttä näiden teemojen käsittelyyn.

"Harjoittelemista, harjoittelemista, kompastumista ja yrittämistä. Lukea ja kysellä on pitänyt paljon ja vielä olisi voinut enemmänkin mutta kaikesta on hyötyä ... ja sitten niitä peruskysymyksiä siitä, että miten huomaa sitä, mikä itsessä mitään liikuttaa. Ajattelen, että ainakin se koulutuksen terapia on välttämätön tässä."

Psykoterapeutit korostivat uteliaisuuden ja dialogisuuden merkitystä. Heidän mukaansa psykoterapeutin tehtävä ei ole tarjota oikeita vastauksia tai asettua moraalin vartijan rooliin, vaan auttaa asiakasta tutkimaan näitä kysymyksiä ja niiden vaikutuksia omaan elämäänsä. Samalla psykoterapeutin olisi tärkeää tunnistaa omat rajansa ja aiheet, jotka ovat liian kipeitä tai henkilökohtaisia käsiteltäviksi. Näissä tilanteissa psykoterapeutin tulisi pidättäytyä aiheeseen liittyvistä prosesseista, mikäli mahdollista. Hankalien teemojen kohdalla työnohjaus ja muut tukipalvelut nähtiin tärkeinä resursseina, joiden avulla haastavia prosesseja voidaan toteuttaa tuetusti. Keskeistä oli erottaa tilanteet, jotka ovat liian kuormittavia, niistä, jotka ovat hallittavissa tuen avulla. Näin psykoterapeutin omat lähtökohdat, valmiudet ja resurssit kietoutuvat yhteen luoden pohjan hengellisten ja uskonnollisten teemojen turvalliselle ja asiakasta kunnioittavalle käsittelylle.

"Ajattelen, että se työnohjaus on myös valtavan tärkeä niissä keisseissä, joissa itse meinaa olla niinku sormi suussa.."

Voimavarakeskeiset ulottuvuudet

Vaikka voimavarakeskeisiä menetelmiä ei haastatteluissa suoraan kysytty, niiden piirteitä oli havaittavissa psykoterapeuttien kuvauksissa heidän työskentelytavoistaan. Voimavaraisuuteen liittyviä alakategorioina oli aineistosta poimittavissa ei-tietämisen tila ei-tietämisen tila, reflektiivisyys, dialogisuus, sosiaalinen konstruktionismi, itsetuntemus sekä toivon luominen ja ylläpitäminen.

Ei-tietämisen tila nousi esiin yhtenä keskeisenä lähestymistapana, jossa psykoterapeutit pidättäytyivät tekemästä oletuksia siitä, mitä asiakkaiden kokemukset ja merkitykset ovat. Tämä kytkeytyi reflektiivisyyteen, joka ilmeni psykoterapeuttien tavassa tarkastella omia reaktioitaan ja tunteuksiaan sekä hyödyntää niitä vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa. Reflektiivisyys oli tärkeä osa myös sitä, miten psykoterapeutit toivat esiin asiakkaiden näkökulmia ja lisäsivät heidän ymmärrystään omasta tilanteestaan. Kaikki haastatellut psykoterapeutit nostivat esiin myös itsetuntemuksen merkityksen. He korostivat, että on tärkeää tunnistaa ne aiheet, jotka voivat olla itselle liian lähellä tai herättää voimakkaita tunteita, jotta niitä voidaan käsitellä vastuullisesti. Tämän tietoisuuden omista rajoista ja vahvuuksista nähtiin auttavan psykoterapeuttia työskentelemään turvallisesti ja rakentavasti asiakkaiden kanssa.

"... että me kuunnellaan ja ollaan neutraaleja, säilytetään se avoimuus...sun ei tarvitse olla sen ajan alan asiantuntija. Voi olla jopa hyvä joskus, ettei kauheasti tiedäkään, että voi olla ei tietämisen positiossa rauhassa ..."

"... et jos vaikka reflektoi ihan ääneen, että jaa näin ajattelet ja et mitäs tää sit muille tässä perheessä."

Dialogisuisuuden käyttäminen näkyi psykoterapeuttien kertomuksissa käyttäen avoimia kysymyksiä ja tavassa liittyä asiakkaiden kertomuksiin, mikä mahdollisti heille turvallisen tilan pohtia uskonnollisia ja hengellisiä teemoja. Asiakkaiden tilanteita ja uskomuksia tarkasteltiin psykoterapeuttien kertomana asiakkaan sosiaalisesta kontekstista käsin, missä tuli esille sosiaalisen konstruktionismin ajatuksia. Psykoterapeutit kertoivat huomioivansa esimerkiksi lestadiolaisen yhteisön, maantieteellisen sijainnin sekä ajan ja paikan merkityksen asiakkaiden elämänpiirissä ja näkökulmissa. Tämä lähestymistapa auttoi psykoterapeuttien mukaan asiakkaita käsittelemään omia kokemuksiaan ja suhteuttamaan niitä ympäröivään todellisuuteen.

"... että jos miettii taas semmoista jotain dialogisuutta, vaikka taktiikkana, että miten me asetutaan olemaan, että sehän on sitä ammatillisuutta, että me myöskin liitytään asiakkaan sanoihin ja pyydetään häntä kertomaan lisää ..."

"Mä ajattelen, että kun siellä (perheterapiassa) on se tieteen teoriana tää sosiaalinen konstruktionismi, niin sehän on periaatteessa avoin kaikelle, että se on neutraali avoin suhtautuminen ja se kontekstuaalisuus, että tässä ja nyt voi olla eri kun taas huomenna."

Voimavarakeskeisyys ilmeni myös toivon ylläpitämisessä ja vahvistamisessa. Psykoterapeuttien kuvauksissa oli nähtävissä pyrkimys luoda toivoa ylläpitävää ilmapiiriä esimerkiksi vahvistamalla asiakkaiden välistä yhteyttä ja auttamalla heitä löytämään ratkaisuja tilanteisiinsa. Toivon ylläpitäminen oli tärkeä osa asiakkaiden voimaannuttamista ja auttoi heitä löytämään uusia näkökulmia haastaviin tilanteisiin. Tämä yhdistyi ratkaisukeskeiseen työskentelytapaan, jossa huomio kiinnittyi asiakkaiden voimavaroihin ja mahdollisuuksiin.

"... joskus joudutaan kuitenkin ikään kuin siinä asiakkaan tilanteessa säilyttää semmoinen toiveikas asenne ja heijastaa sitä, että ei ole mitään hätää ja että tästä voi selvitä ..."

LOPUKSI

Kaiken kaikkiaan teoreettisena kehyksenä holistinen ihmiskäsitys ja voimavarakeskeisyys istuivat hyvin teeman tarkasteluun. Kuten jo johdannossa totesin, holistinen ihmiskäsitys haastaa katsomaan ihmistä laajemmassa kontekstissa ja ymmärtämään, että yksilön hyvinvointi rakentuu monien keskenään vuorovaikutuksessa olevien tekijöiden varaan, joista henkinen tai hengellinen ulottuvuus voi olla keskeinen. Dialogisuus ja reflektiivisyys olivat osa koko

opinnäytetyön tekemisen prosessia mutta näkyivät erityisesti psykoterapeuttien kuvauksissa tavassa lähestyä hengellisyyteen ja uskontoon liittyviä teemoja niin asiakkaidensa kanssa kuin henkilökohtaisena sisäisenä kokemuksena. Aineisto ilmensi sitä, että psykoterapeutilla voi olla runsas sisäinen dialogi, jota hän käyttää harkiten ulkoisessa dialogissa pohtien sen hyödyllisyyttä asiakkaan parhaaksi. Dialogisuus siis varmistaa kunnioittavan ja avoimen tilan teemojen käsittelylle, ja reflektiivisyys lisää sitä, että ammattilainen toimii tietoisena omista rajoistaan ja mahdollisista vaikutuksistaan vuorovaikutuksessa.

Ihmistieteissä hyvään tutkimusentekotapaan kuuluu työn laajuudesta ja metodisista ratkaisuksista riippumatta se, että koko prosessin ajan on pidettävä mielessä luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä kysymyksiä. Eettisyys liittyy ennen kaikkea valintojen läpinäkyvyyteen, tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteiden perusteltavuuteen, joita pyrin pitämään mielessä aina aiheen valinnasta raportin loppuun saattamiseen. Eettiset kysymykset liittyivät myös tutkimusaiheen herkkyyteen. Haastateltavat olivat psykoterapeutin roolissa valmiita jakamaan henkilökohtaisia ja ammatillisia kokemuksiaan hengellisten ja uskonnollisten teemojen käsittelystä psykoterapiassa, mutta haastattelijana pyrin pitämään mielessä, että haastateltavat pystyivät tekemään sen omilla ehdoillaan ja rajoissaan. Toki myös anonymiteetin suojaaminen oli tärkeää. Kuten Puusa, Juuti ja Aaltio (2020) painottavat, tutkimus ei saa missään vaiheessa vaarantaa sen kohteena olevien ihmisten elämää tai yksityisyyttä, erityisesti kun käsitellään arkoja aiheita. Pidin tärkeänä, että myös psykoterapeutit säilyttivät asiakkaidensa luottamuksen puhuessaan yleisellä tasolla kohtaamistaan teemoista.

Eettisyyden ja luotettavuuden lisäksi uskottavuus onkin Puusan ja kollegoiden (2020) mukaan yksi laadun mittari. Uskottavuus tarkoittaa, että tulokset koetaan tosina ja aineistonkeruun sekä analyysin nähdään olevan asianmukaisia (Puusa ym. 2020). Vaikka aineistonkeruumenetelmää pidinkin onnistuneena, heräsi pohdinta siitä, miten haastattelijan rooli ja valitut menetelmät saattoivat vaikuttaa keskustelun syvyyteen ja esille nousseisiin teemoihin erityisesti siksi, että kyseessä oli asiantuntijoiden haastattelut. Alastalon, Åkermanin ja Vaittisen (2017) mukaan asiantuntijahaastattelut tuottavat tietoa, joka on tilanteista, vuorovaikutuksessa muodostunutta ja valtasuhteiden värittämää, minkä vuoksi esimerkiksi aineiston läpinäkyvyyteen ja vaikkapa haastattelukatkelmien valintoihin oli syytä kiinnittää erityistä huomiota.

Vaikka aineisto oli rajallinen eikä saturaatiopistettä voida olettaakaan saavutettavan, nousi aineistosta kuitenkin teemoja, jotka olivat linjassa aikaisemman tutkimustiedon kanssa. Osaltaan tämä heijastanee sitä, ettei tuloksissa ollut ainakaan merkittäviä vinoumia mihinkään suuntaan. Lisäksi vinoumaa ehkäisi se, etteivät kaikki psykoterapeutit esimerkiksi voimakkaasti edustaneet tunnuksellisesti jotain uskontokuntaa.

Henkilökohtaisesti aiheen pohtiminen, niin kokeneiden psykoterapeuttien haastatteluiden, opinnäytetyön tekemisen kuin artikkelin työstämisenkin kautta, on ollut minulle merkityksellistä. Aiheen käsittely tarjosi uusia näkökulmia psykoterapeutiksi kasvamiseen ja auttoi refleктоimaan omia ajattelu- ja toimintatapoja. Oli rohkaisevaa huomata, että nämä aiheet ovat haastavia myös muille ammattilaisille ja että psykoterapia tarjoaa ainutlaatuisen tilan niiden käsittelylle, erityisesti silloin, kun niitä ei voi käsitellä muualla tai kun asiakkaat tuovat ne itse esiin keskustelussa. Toivon, että lukijalle teeman refleктоiminen voisi osaltaan tuoda sekä lisää ymmärrystä että myös rohkaisisi terapeuttista yhteisöä kehittämään taitojaan ja refleктоimaan omaa ammatillista toimintaansa uskonnollisten ja hengellisten kysymysten käsittelyn osalta. Voimavarakeskeinen viitekehys tarjoaa monessakin mielessä tälle hyvän pohjan.

Yhteenveto ja johtopäätökset

Kaikki haastatellut psykoterapeutit olivat kohdanneet hengellisiä ja uskonnollisia teemoja työssään ja kokivat niiden käsittelemisen merkityksellisiksi etenkin silloin, kun ne vaikuttavat asiakkaiden elämään. Vaikutus oli psykoterapeuttien kokemusten mukaan näkynyt joko siten, että hengelliset ja uskonnolliset kysymykset olivat tuoneet asiakkaiden elämään joko ristiriitoja tai voimavaroja. Kuormitus tai ristiriidat olivat näkyneet suhteessa perheenjäseniin, uskonyhteisöön tai henkilön sisäiseen kokemukseen. Näissä tilanteissa psykoterapia tarjosi tilan, jossa haasteita voitiin käsitellä turvallisesti ja ilman tuomitsemista. Uskonnon tai hengellisyyden tuomat voimavarat näkyivät esimerkiksi asiakkaisen merkityksellisyyden kokemuksena, yhteisön tukena ja yhteisen vakaumuksen tuomana yhteenkuuluvuutena. Näitä voimavaroja voitiin psykoterapiassa vahvistaa esimerkiksi keskustelemalla asiakkaan lohtua ja merkitystä tuottavista kokemuksista. Haastatteluaineiston perusteella teeman tuomia kuormitus-tekijöitä käsiteltiin psykoterapeuttien kokemana useammin kuin voimavaroja. Tämä johtunee siitä, että psykoterapiaan tullaan usein haasteiden kanssa. Toisaalta se herättää myös pohtimaan sitä, mikä on hyvä tasapaino haasteiden ja voimavarojen käsittelyssä psykoterapiassa. Aiemmat tutkimukset osoittavatkin, että hengellisyyden huomioiminen terapiassa voi lisätä asiakkaan kokemusta elämän merkityksellisyydestä ja parantaa elämänlaatua (katso Currier ym. 2021; Hinkel ym. 2020).

Psykoterapeutit pitivät tärkeänä neutraalia lähestymistapaa ja asiakkaan kokemusten kunnioittamista, vaikka samalla tietyt teemat saattoivat herättää terapeuteissa hankaliakin sisäisiä dialogeja tai psykoterapeutin oma vakaumus tai uskonkäsitys oli asiakkaan näkemyksestä poikkeava. Psykoterapeuttien myötätunnon sisäiset dialogit kohdistuivat sekä asiakkaiden tilanteisiin että heihin itseensä terapeuttina. Toisaalta psykoterapeutit olivat kokeneet, että he tarvitsevat lisää tietoa ja toisaalta tiedon puutteeseen suhtauduttiin myös ymmärtävästi. Tiedollinen puoli voikin toisaalta auttaa psykoterapeuttia ymmärtämään esimerkiksi sitä, miksi tietyssä yhteisössä toimitaan

tietyllä tavalla, mutta toisaalta tieto voi vielä myös pois niin sanotusta ei-tietämisen tilasta, joka synnyttää uteliaisuutta teemaa kohtaan. Kuten Sievers (2016) huomauttaa, terapeutti voi myös luulla tietävänsä, mistä asiakas puhuu, jos teema on hänelle itselleen tuttu. Psykoterapeutin on siis tärkeää olla sinut omien uskomustensa kanssa, jotta hän voi kohdata asiakkaan ilman omien kokemustensa liiallista vaikutusta. Yksi haastateltavista summasikin tämän toteamalla: *”terapeutin ei tarvitse tietää vaan sietää.”*

Kaiken kaikkiaan, vaikka psykoterapeutit olivat kokeneet teemojen käsittelyn aiheena muiden joukossa, ei hengellisten ja uskonnollisten teemojen käsittely ollut heidän kokemuksensa mukaan yksiselitteisen helppoa. Suurimmat sudenkuopat lienevät siinä, että terapeutti ei joko tunnista teeman merkitystä asiakkaalle tai hän tulkitsee asioita tai tilanteita omasta uskomusjärjestelmästänsä käsin. On myös tärkeää, että terapeutti niin ikään tunnistaa asiakkaan antamat vihjeet teeman ympärillä. Michael White (1990) onkin puhunut ainutkertaisista avaumista, joille terapeutin on oltava herkkä. Terapeutin oma suhde hengellisyyteen ja uskonnollisuuteen vaikuttaa siis ainakin jossain määrin siihen, miten hän käsittelee aiheita työssään. Itsetuntemuksen lisäksi esiin tuli työnohjauksen merkitys omien tunteiden ja asenteiden reflektoinnissa. psykoterapeutit kokivat, että psykoterapeuttikoulutuksessa hengellisten ja uskonnollisten teemojen käsittelyä ei ollut käsitelty riittävästi, ja tämän näkökulman mukaanottoa pidettiin tarpeellisena.

Pauha ja Haimila (2024) toteavat tuoreessa uskontopsykologisia kohdeilmiöitä kokoavan teoksen johdannossa, että uskonto voi motivoida niin äärimmäistä sankaruutta kuin käsittämätöntä pahaa ja se voi pitää koossa kansakuntia ja perheitä tai hajottaa niitä. Uskonnosta etsitään vastauksia elämän merkitykseen ja moraaliin. Kyse ei siis ole suinkaan pienestä teemasta ihmisten elämässä. Vaikka uskonnolliset kysymykset saattavat kulttuurissamme usein näyttäytyä intiimeinä ja henkilökohtaisina, on psykoterapeutin olennaista käsitellä niitä avoimesti osana kokonaisvaltaista terapiatyötä. Yhteenvetona voisi todeta, että hengelliset ja uskonnolliset teemat ovat psykoterapiassa sekä pyhiä ja yksityisiä että arkisia ja tavallisia aiheita. Hengellisyyden ja uskonnollisuuden käsittely psykoterapiassa tarjoaa asiakkaille mahdollisuuden rakentaa henkilökohtaista koherenssia ja löytää uusia voimavaroja elämäänsä.

Tutkimukseni herätti myös jatkokysymyksiä, kuten miten psykoterapeuttikoulutuksissa voisi entistäkin paremmin valmistaa ammattilaisia näiden teemojen käsittelyyn. Yhteiskuntatiedettä opiskelevana psykoterapeutina huomasin myös pohtivani teeman monitieteisyyttä ja -kulttuurisuutta. Kuten Pauha ja Haimila (2024) toteavat, vaikka uskontopsykologian tutkiminen on Suomessa vireää, on se jakaantunut useille tieteenaloille ja psykologian suuntauksiin. Pohdin ylipäätään, miten eri kulttuuritaustoista tulevien asiakkaiden hengelliset tarpeet otetaan huomioon terapiassa tai vaikkapa sosiaalityössä ja voisiko tutkimusta tällä saralla lisätä siten, että mediassa viime aikoina villinä pyörivä uskontoihin liittyvä keskustelu löytäisi lempeämpää uomaa.

LÄHTEET

- Alastalo, M., Åkerman, M. & Vaittinen, T. (2017). Asiantuntijahaastattelu. Teoksessa: M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvaori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*, 214–230. Tampere: Vastapaino.
- Alasuutari, P. (2012). *Laadullinen tutkimus 2.0.* (e-kirja). Tampere: Vastapaino.
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E, McElroy-Heltzel, S. E., Worthington Jr, E. L. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74, 11, 1938–1951.
- Currier, J., Stevens, L., Hinkel, H., Davis, E. & Park, C. (2021). Understanding religious attachment among Christians seeking spiritually integrated psychotherapies: A mixed methods study. *Journal of Clinical Psychology*, 78, 5, 729–982.
- Eriksson, K. & Barbosa da Silva, A. (1994). Usko ja terveys. Teoksessa: Eriksson, K. & Barbosa da Silva, A. (toim.) *Johdatus hoitoteologiaan*, 10–25. Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.
- Haarakangas, K. (2008). *Parantava puhe. Dialogisuus ihmissuhteissa, mielenterveytyössä ja psykiatrisessa hoidossa.* Magentum.
- Halford, W. K. & Snyder, D. K. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education. *Behavior Therapy*, 43(1), 1–12.
- Hallamaa, J. (2019). Sielunhoitoterapia kirkon sielunhoidon haastajana. *Crux*, 2. Helsingin yliopisto. Luettavissa osoitteessa <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/6a910e3b-9728-46f3-80f0-1375bb622ffd/content>
- Hanhirova, M. & Aalto, K. (2009). Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa: Aalto, K. & Gothóni, R. (toim.) *Ihmisen lähellä: Hengellisyys hoitotyössä*, 9–24. Lahti: Kirjapaja.
- Hermans, H. J. M. (2006). *The Dialogical Self: Meaning as Movement.* Cambridge University Press.
- Hinkel, H., Isaak, S., Abernethy, A., Witvliet, C., Schnitker, S., Root Luna, L. & Currier, J. (2020). Religiousness, meaning, and quality of life: Test of a mediational model among adults seeking a spiritually integrated inpatient program. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 4, 1054–1067.
- Holm, P. (2021). *Voimavarakeskeinen psykoterapia ja muutos.* [Luettu 8.4.2023] <https://www.dialogic.fi/wp-content/uploads/2021/01/muutos-artikkeli.pdf>
- Isaacs, W. 2001. *Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito: urauurtava lähestyminen liike-elämän viestintään.* Jyväskylä: Kauppakaari.

- Karvinen, I. (2013). Haasteena henkinen ja hengellinen hoitotyö. *Viesti* 2/13. [Luettu 1.2.2025]
<https://asiakas.kotisivukone.com/files/ssks.kotisivukone.com/tiedostot/Viesti-lehti/viesti22013.pdf>
- Kavonius, M. & Putkonen, N. (2020). Katsomustietoisuus voimavarana. Kieli, koulutus ja yhteiskunta: *Kieliverkoston verkkolehti*, 11(3). Luettavissa osoitteessa <https://www.kieliverkosto.fi/fi/journals/kieli-koulutus-ja-yhteiskunta-toukokuu-2020/katsomustietoisuus-voimavarana>
- Kunnas, T. (2021). Mikä mieli uskonnoissa? Pohdintaa uskonnon, moraalien ja pyhyiden nykyisestä olemuksesta. Tallinna: Basam books.
- Lange, P. (9.6.2008). Pro gradu -tutkielma: jumalasta puhuminen hämmentää psykoterapeuttia. *Teologia.fi*. [Luettu 30.1.2025] <https://teologia.fi/2008/06/pro-gradu-tutkielma-jumalasta-puhuminen-hentpsykoterapeuttia/>
- Lines, D. (toim.) (2006). *Spirituality in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage publication.
- Lindqvist, M. (1986). *Ammattina ihminen: Hoidon etiikasta ja arvoista*. Helsinki: Otava.
- Pauha, T. & Haimila, R. (2024). Johdanto. Teoksessa: T. Pauha & R. Haimila (toim.) *Uskonto mielessä: Psykologisia näkökulmia uskonnollisuuteen ja henkisyys*. Helsinki: Gaudeamus.
- Puohiniemi, M. (1995). *Values, consumer attitudes and behavior: An application of Schwartz's values theory to the analysis of consumer behavior and attitudes in two national samples*. Helsingin yliopisto, Sosiaalipsykologian laitos, Research Reports, 3.
- Puonti, A. (2005). *Lepo sinussa. Sielunhoidon teologisia perusteita ja nykysuuntauksia*. Hämeenlinna: Päivä osakeyhtiö.
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.
- Rauhala, L. (1992). *Henkinen ihmisessä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (2015). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Schwartz, S. H., Vecchione, M., Fischer, R., Ramos, A., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personal and Social Psychology*, 103, 663–688.
- Seikkula, J. (2022). *Dialogi parantaa – mutta miksi? Kuva ja Mieli*.

- Sievers, P. (2016). *Uskonnollisten ja hengellisten kysymysten käsittely suomalaisissa psykoterapioissa*. Väitöskirja. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Luettavissa osoitteessa: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/17023?locale-attribute=fi>
- Skarp, A-P. (2013). *Dialogiset ja ratkaisukeskeiset paradigmat ohjaustyössä*. [Luettu 8.1.2025] <https://dialogisuus.com/>
- Talvitie, K. (2024). *Pyhää ja yksityistä – Perhe- ja paripsykoterapeuttien kokemuksia ja sisäisiä dialogeja hengellisiä ja uskonnollisia aiheita koskevissa terapiaistunnoissa*. Opinnäytetyö. Voimavarakeskeinen perhe- ja pariterapian psykoterapeuttikoulutus. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tökkäri, V. (2016). Monitieteistä kokemuksen tutkimusta Lauri Rauhalan jalanjäljissä. Teoksessa: V. Tökkäri (toim.) *Kokemuksen tutkimus V: Kokemuksen käsite ja käyttö*, 151–186. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Valopaasi, M. (1996). Johdanto. Teoksessa: M. Valopaasi (toim.) *Uskonnollisuus hoitotyön arjessa. Näkökulma hengelliseen hyvinvointiin ja pahoinvointiin*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vihavainen, S. (2014). *Jumalan kanssa terapiassa : tutkimus hengellisten kysymysten käsittelystä psykoterapiassa*. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, teologinen tiedekunta.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company.



Kuva: Terhi Kotilainen