

# JÄLKIREFLEKTIOITA DIALOGIA-SYMPIOSIUMIN ALUSTUKSISTA JA SIIHEN LIITTYVISTÄ KIRJOITUKSISTA

Pekka Holm

Seuraavassa tekstissäni yritän sanoittaa niitä kokemuksia ja merkityksiä, joita itsessäni heräsi, kun kuuntelin ja sittemmin luin Kauko Haarakankaan, Jaakko Seikkulan ja Eija-Liisa Rautiaisen puhetta sekä kirjoituksia liittyen 19.3. Jyväskylän perheterapiakongressissa järjestämäämme Dialogia-symposiumiin. Iso kiitos teille Kauko, Jaakko ja Eija-Liisa, että saan näin jälkeempäin kommentoida teidän tuottamianne pohdiskeluja – jälkirefleksioitini tai ”viisasteluni” on omasta mielestäni jollain lailla aina helpompaa kuin ensimmäisen tekstin tuottaminen. Tosin dialogisuuden ideaa seuraten, mikään teksti ei ole ensimmäinen eikä viimeinen, vaikka onkin ainutkertainen, vai?

**Kauko**, Sinun harkituista ja rauhallisista sanoistasi sain paljon vahvistusta omille ajatuksilleni. Sinulla on myös mielestäni taito kirjoittaa selkeästi ja ymmärrettävästi – ehkä se taasen johtuu siitä, että olet pitkään ja perusteellisesti pohtinut sekä tutkinut dialogisuutta.

Pohdit alussa, että *”terapian tuloksellisuuteen vaikuttaa enemmän terapisuhde kuin se, mikä on terapiamenetelmä”*. Josta minulla nousee mieleen, että mitenköhän omat asiakkaani konstruoivat minut? Välittykö minusta, että haluan olla avuksi ja etten halua arvioida heitä tai normittaa heidän elämänsä? Uskon itsekin vahvasti, että se miten asiakkaani kokevat minut ja suhteeni heihin, vaikuttaa todella paljon siihen, minkälaisia kokemuksia, merkityksiä ja toimintaa heillä syntyy läsnä ollessani. Entä ymmärtävätkö asiakkaani, että itse koen arvokkaaksi sen, että saan olla avuksi, jos vain osaan? Oman käsitykseni mukaan terapisuhde tulisi kaikkien läsnäolijoiden kokea kumppanuudeksi ja yhteistyöksi, jossa yritetään auttaa, tukea tai helpottaa asiakkaiden toimijuutta heidän omassa elämässään.

*”Läsnä oleva oleminen”* on Kauko dialogisuutta hyvin kuvaava käsite (miten oletkin löytänyt nuo kolme sanaa peräkkäin?), jota mielestäni pohdit monesta suunnasta. Minusta on

tosin haastavaa käytännössä olla tässä ja nyt, vaikka niinhän meidän terapeutteina tulisi yrittää olla. Olen huomannut, että sitä edistää suunnattomasti oma hyvinvointini ja vireystilani. Kirjoitat Kauko myös siitä, että mistä kaikesta *"läsnä olemisen kokemus muodostuu"*. Kaikesta, mitä sanoit ja kirjoitit, syntyi käsitys, että kun olen ja toimin terapeuttina, niin minun tulee pysyä hyvin elävänä. Eli annanko itselleni luvan reagoida refleksiivisesti ja spontaanisti (jota sanaa erityisesti John Shotter käyttää, kun puhuu elävistä olennoista), jotta asiakas **havaitsee**, että hänen puheensa ja olemisensa vaikuttaa minuun terapeuttina? Tekstistäsi Kauko haluan vielä alleviivata (tosin vähän omin sanoin) sitä, että asiakkaan kannalta keskeisempää on se, että hänelle dialogissa syntyy kokemus siitä, että häntä kuunnellaan kuin se, että minä terapeuttina olisin ymmärtänyt oikein. Olenkin aika ajoin pohtinut, että milloin ja miten terapeutin tietäminen ja oikein ymmärtäminen auttaa asiakasta sekä milloin ja miten terapeutin tietäminen ja oikein ymmärtäminen on haitaksi ja jopa esteeksi asiakkaan toimijuudelle, muutokselle tai helpotukselle? Joskus koen, että tietäminen on kasvun, kehityksen, helpotuksen ja muutoksen pahin este. Tekstiäsi liittyen pohdin vielä, että voimmeko me myötäelää toisten ihmisten kokemuksia, jotka ovat olleet tai tapahtuneet aikaisemmin? Vai onko dialogisuudessa kyse enemmänkin siitä, että nyt tässä hetkessä voin kokea myötätuntoa, kun juuri nyt näen ja kuulen Sinua – jonka pitäisi minusta sitten taas näkyä ja kuulua asiakkaalle. Itse en enää muuten terapeuttina käytä esimerkiksi sanoja: "joo, mä ymmärrän tai tiedän, miltä susta silloin tuntui".

Perheterapeuttisissa hoitosuhteissa Kauko korostat, kuten mielestäni aikaisemmissakin kirjoituksissasi, että meidän perheterapeuttien pitäisi ymmärtää keskittyä dialogisen suhteen ja prosessin rakenteluun sekä niissä olemiseen ja toimimiseen eikä menetelmiin ja tekniikoihin. Juuri näinhän minäkin mielelläni maailmalle ja itselleni saarnaan, mutta mikä siinä on, että jatkuvasti myös perheterapian piirissä ja erityisesti lasten sekä lapsiperheiden auttamiseen liittyen syntyy uusia hoito- sekä tutkimusmalleja? *"Jokainen perhe on mitä on ja toimii niin kuin se on tottunut toimimaan"*, näin Kauko kirjoitat ja jatkat, että *"perhe muuttuu vain omilla ehdoillaan ja omista lähtökohdistaan"*. Itse olen ihastunut Gianfranco Ceccihnin ideaan, että "muutos tapahtuu todennäköisemmin silloin, kun ihmiset saavat tilaa ja vaihtoehtoja kuin että heitä ohjattaisiin jotain oikeaa kohti". Viime elokuussa pohjoismaisessa perheterapiakongresssissa olin kuuntelemassa norjalaista Per Jensseniä, jonka erään idean ymmärsin niin, että meidän ammattilaisten rakentamat, tutkittuunkin tietoon perustuvat, hoitomallit kaventavat elämän monimuotoisuutta ja ainutkertaisuutta. Per Jenssen vitsailikin, että kaikkien hoitomallienhan pitäisi näin ollen perustua "evidence ba-

sed life'iin” . Kuka muuten osaisi (ja kenellä olisi tämä oikeus) määritellä hyvän tai tyydyttävän tai onnellisen tai riittävän onnellisen elämän? No joo, taidan jättää tämän kirjoituksen jatkon lukijoille ja filosofeille tai vaikkapa poliittisille päättäjille.

Viimeiseksi Kauko innostuin kirjoittamiisi kappaleisiin, joissa kirjoitat tasa-arvoisuudesta terapiasuhteissa. Olin itse noin pari vuotta sitten nuorisopsykiatrisessa seminaarissa, jossa minua ennen alustuksen piti professori Timo Airaksinen luennoiden auttamisen filosofiasta tämän päivän yhteiskunnassa. Filosofian professorin mukaan auttamisen tulisi olla itsensänselvyys yhteiskunnassamme: ihmisillä on oikeus saada apua ja tulla autetuksi sekä ihmisillä on velvollisuus auttaa. Eli omin sanoin: sitä joko auttaa tai ei auta. Tällaiselta tasolta katsottuna meidän tulisi olla tasa-arvoisia. Tosin, kuten Buberkin pohti, niin totta kai me perheterapeutit olemme erilaisessa sosiaalisessa asemassa tai positiossa kuin asiakkaamme, kun kontekstina on esim. terapiasuhte. Itselleni ei auennut Buberin perustelu tasa-arvoisuuden mahdottomuudesta sillä perusteella, että terapeuteilla on kyky toimia ja tehdä erilailla kuin asiakkailla – sillä näinhän se on kaikkien ihmisten kesken kaikissa konteksteissa, vai? Itse koen, että tasa-arvoisuutta voisi tarkastella siitäkkin näkökulmasta, että annanko terapeuttina asiakkaiden vaikuttaa ja koskettaa itseäni sekä elämääni vai en. Gregory Bateson kirjoitteli jo 1960-70-luvuilla, että emme voi yksisuuntaisesti vaikuttaa toiseen ihmiseen ja että elävä olento ei voi saada jotain tiettyä tapahtumaan toisessa elävässä olennessa. Eli yritän kai sanoa, että yhdellä tavalla ymmärrettynä tasa-arvo voi toteutua, kun läsnä olevat ihmiset ovat dialogisessa suhteessa toisiinsa, jolloin kaikilla on oikeus omiin näkemyksiinsä (myös terapeuteilla) ja jolloin kaikki antavat kaikkien vaikuttaa/koskettaa itseään. Mutta minusta meidän perheterapeuttien tulee jatkaa tasa-arvokysymyksestä käytävää keskustelua. Ajattelen, että läsnä olevien ihmisten tulee terapeuttisessa kontekstissa yhdessä ymmärtää, positioden erilaisuudesta riippumatta, että asiakkaita ja heidän elämäänsä vartenhan siinä ollaan.

**Jaakko** Sinun tekstisi ja puheesi (joita olen ilokseni kuunnellut monesti viimeisen 10 vuoden aikana) dialogisuudesta tuntuvat sekä kuulostavat kokonaisuudessaan erittäin selkeiltä ja johdonmukaisilta. Teksteistäsi löydän paljon ja hyvin perusteltuja lauseita dialogiselle ihmiskäsitykselle ja maailmankuvalle, jotka sopivat ainakin itselleni omaksi taustateoriaksi tai ”hoitofilosofiaksi” perheterapeuttina.

Pohdit Jaakko aluksi, että *"dialogia on hyvin yksinkertainen tapahtuma"*, jonka *"opimme ensimmäiseksi elämässämme"*. Lastenpsykoterapeuttina lisäisin, että ehkä jo sikiönä elämme dialogisessa suhteessa äidin kanssa. Napanuoraa pitkin tulee ja menee: sikiö reagoi äidin liikkeisiin, aineenvaihduntaan, jne. sekä päinvastoin. Eli sanoisinpa jopa, että me kehitymme alusta asti (hedelmöityksestä lähtien tai miksei jopa ennen sitä sosiaalisesti ajatuksissa sekä puheissa äidin ja isän kesken) dialogiassa ja synnymme dialogiaan.

Erityisen kiinnostavaa on Jaakko sinun dialogiasi ruumiillisuuden ja kielen suhteesta sekä niiden merkityksellisyydestä. Itselleni tulee mieleen osin samoja juttuja kuin Kaukon tekstistä eli miten toisaalta pysyn elävänä tässä ja nyt sekä toisaalta, miten osaan sanojen avulla tarkastella sitä, mitä tässä ja nyt elävästi on, tapahtuu ja mitä itse koen. Edellisen kaltaisia perheterapeutin kykyjä voisi mielestäni kuvata toisin sanoin: refleksiivisyydeksi ja reflektiivisyydeksi. Tosin kyllä puhekin voi olla hyvin refleksiivistä (esim. erilaisin toteamuksin: aha, totta, eikä jne.), mutta voiko ruumis reagoida reflektiivisesti eli jotenkin tietoisesti sovittaa itseään ympäristöön ja toisiin ihmisiin jne? Olen muuten samaa mieltä kuin Sinä Jaakko, että meidän perheterapeuttien tulee *"havaita"* ja ymmärtää *"monen äänen yhtäaikaaisuudessa syntyvää voimavaraa"*. Välillä vain koen, että me emme osaa hyödyntää asiakkaidemme sosiaalista verkostoa ja/tai vertikaalisia ääniä.

Intersubjektiivisuudesta kirjoitat Jaakko, että *"en synny yksilöksi, yksin en voi olla olemassa"*. Olemme joskus keskusteluissa pohtineet, että mikä olisi hyvä suomennos sanalle **relationalinen**? Nyt tulee itselle mieleen, että koko ajanhan sitä elää ja on suhteissa. Samaten kaikki ilmiöt ja informaatio ovat ja kertovat suhteista. Ei voi olla masennusta ellei ole jotain muutakin, ei voi olla vanhempia ellei ole lapsia, ei voi olla mies ellei ole naisia, ei voi olla numero 3 ellei ole 2 ja 4, jne. Miten dialogisena perheterapeuttina voisin sitten elää ja hyödyntää tätä elämän ja siihen liittyvien ilmiöiden suhteissa olemista? Taidanpa palata edelliseen kysymykseeni vielä myöhemmin. Haluaisin seuraavaksi haastaa Jaakko sinua ja muitakin lukijoita pohtimaan seuraavaa: kirjoitat, että perheterapeuttisissa (dialogisessa tarkastelussa) keskusteluissa *"tapahtuu kaksi samanaikaista kokemusmaailmaa"*, jotka seuraavassa vain lyhyesti totean: *Toisaalta 1) ruumiillinen läsnäolo tässä ja nyt* (ensisijaisesti ei-sanallinen jaettu kokemus, mutta ei koskaan samanlainen) sekä *toisaalta 2) kerrotut asiat, tapahtumat ja niihin liittyvät kokemukset menneisyydessä* (joilla tai joille luodaan kielellisiä merkityksiä). Itse lisäisin vielä kolmannen kokemusmaailman, jota voisi edellisten mukaisesti kuvata 3) *"vastausten ja toiveiden kaipuuna sekä pettymysten pelkoina"*, jossa eläisi samanaikaisesti kaikkien läsnäolijoiden toiveet ja pelot liittyen tulevaisuuteen ja eri-

tyisesti siihen, mitä tästä kohtaamisesta ja keskustelusta seuraa. Eli mitäs mieltä te muut olette tuosta kolmannesta kokemusmaailmasta? Itse ajattelen, että se miten nyt koen tulevaisuuden tai mikä on suhteeni siihen, vaikuttaa tosi paljon myös siihen, miten juuri nyt olen ja koen sekä reagoin.

Eniten minua Jaakko Sinun teksteissäsi viehättivät ja innostivat sanat, jotka löytyvät luvusta, jonka otsikko on *"Elämme Polyfoniassa"*. Kirjoitat, että *"intersubjektivisen ymmärryksemme mukaisesti emme enää pyri hahmottamaan kokemuksiamme yhden psyyken, yhden toimintaamme ohjaavan keskuksen tuotoksina, vaan eri tapahtumien, ihmisten ja kokemustemme polyfoniana"*. Minusta tekstiäsi voisi pitää aika radikaalina. Itse kuulin juuri hiljan erään arkkitehtuuriin liittyvän idean, että "soul needs more space than body" – lausehan sopii hyvin myös tähän yhteyteen, vai? Toisaalta olen usein ihmetellyt, että miksi psykoterapiassa ei ole reilun sadan vuoden aikana kehitelty useita erilaisia teorioita tai ymmärryksiä psyykestä tai jostain sellaisesta, jonka nimeä ei vielä ole edes sanottu. Käsitteäkseni viimeisen sadan vuoden aikana on useissa eri tieteissä kumottu vanhoja teorioita ja ehditty rakentaa monia uusia teorioita. Meinaan vaan, että mitä kaikkea siitä seuraisi, jos alkaisimme todella elää perheterapeutteina niin, että elämä on **intersubjektivista, relationaalista** ja **polyfonista**? Itse innostun ja oletan, että silloin emme enää tutkisi ainakaan vain lasten tai aikuisten intrapsyykettä. Terapeuttisen työskentelyn ja hoidon kohde ei olisi enää, ainakaan pelkästään, ihmisten sisäisen psyyken eheyttäminen jne. Tulisiko psykoterapiasta silloin enemmän sosiaalipsykologinen tiede kuin lääketieteellinen tai psykologinen? Nyt tulee mieleeni, että dialogisuuden oppi-isämme Mihail Bahtin on kirjoittanut, että "määrittelemättömyys on ratkaiseva osa ihmisenä olemista". Mutta taidanpa lopettaa tämän fantasiointini tällä kertaa tähän. Tosin en halua vähätellä edellisiä sanojani vaan tunnustan, että olen usean vuoden ajan itse elänyt, ajatellut, toiminut sekä seurannut dialogista ihmiskäsitystä, josta kiitos Jaakko myös sinulle.

Vielä lopuksi haluan alleviivata, Jaakko sinunkin listaltasi löytyvää, ohjetta läsnäolon ja dialogisuuden edistämiseksi: *puhu "minä" –muodossa*. Olen yrittänyt joka käänteessä tottota itselleni ja kollegoilleni, että dialogisuutta ja dialogista yhteistyösuhdetta ei voi syntyä ellemmme ole itse perheterapeutteina omakohtaisesti läsnä ja puhu sekä kirjoita yksikön ensimmäisessä. Asiakkaamme voivat kokea kuulluksi tulemistä vain silloin, kun huomavat, että he itse ihmisinä vaikuttavat ja koskettavat meitä ihmisinä.

**Eija-Liisa** sinun tekstiäsi ja erityisesti esitystäsi Jyväskylässä oli tosi mielenkiintoista seurata. Tapasi puhua ja kirjoittaa on mielestäni juuri sellaista elävän perheterapeutin olemista ja toimimista, josta Kauko ja Jaakko kirjoittavat, kun pohtivat läsnäoloa. Olen samaa mieltä, että dialogisuus pariterapiassa on todella varmaan vaativa tilanne perheterapeutille. Ja kuten alussa kirjoitat niin eiköhän parisuhteessa, jos missä, toivoisi tulevansa kuulluksi itselle rakkaan ihmisen kanssa. Itselläni jäi hyvin omakohtaisesti elämään lause, jonka Eija-Liisa sinun asiakkaasi oli sanonut miehelleen: *”Se, että sinä kuuntelet minua, on niin paljon tärkeämpää kuin se, että yrität ratkaista heti asian. Se on meidän suhteemme elinehto.”*

Kirjoitat *”pohtivasi usein, mitä voisit terapeutina tehdä ja miten voisit synnyttää dialogiaa pariterapiatilanteessa, jossa on hyvin vähän edellytyksiä vastavuoroiselle puhumiselle”*. Minusta esität kysymyksesi vastuullisesti, sillä juuri näin minusta meidän pitäisi puhua itsellemme ja tiimeissämme, kun haluamme olla avuksi asiakkaillemme. Dialogisuutta edistää ehdottomasti mielestäni se, että me pohdimme omaa olemistamme ja toimintaamme. Jos esimerkiksi vain pohtisimme sitä, mikä tällä pariskunnalla on vikana, kun he eivät osaa kuunnella toisiaan, emme keskittyisi siihen, mihin me voimme vaikuttaa. Joillekin terapeuteille näyttää valitettavasti usein jopa käyvän niin, että heistä itsestään tulee tavallaan uhreja, kun asiakkaat ovat niin ”kipeitä”.

Kirjoitat Eija-Liisa toisellakin tapaa oleellisesta eli *”miten omat kokemuksesi parisuhteista voisivat olla hyvällä tavalla läsnä, auttamassa sinua terapeutina eivätkä estämässä sinua kuulemasta asiakaspariskuntaa”*. Ystävämme professori Jarl Wahlström on usein haastanut perheterapiaopiskelijoita pohtimaan kysymystä: ”miten oma kokemushistoria voisi olla ammatillisessa käytössä”? Dialogisuudessa minusta on todella tärkeätä elää sitä, että me olemme eri ihmisiä – minun kokemukseni ei koskaan ole täysin sama kuin sinun. Kuten Eija-Liisa kerrotkin, niin dialogisuuteen kuuluu se, että me voimme terapeutteina olla aktiivisia osallistujia keskustelussa. *”Aktiivisuus ei ole omien pohdintojen tai tulkintojen esittämistä, vaan tilan luomista asiakkaiden puheelle”*, kirjoitat, ja lisäät että *”pyrit antamaan aikaa ajatella ja aikaa tunteille”*. Kaukohan pohti väitöskirjassaan, että kiireettömyys luo tilaa sisäiselle ja ulkoiselle dialogille ja se varmasti juuri toteutuu, kun kuunnellaan yhtä puhujaa kerrallaan.

*Imago-Dialogia-menetelmä* ei ole minulle tuttu, mutta pääsääntöisesti uskon, että erilaiset harjoitukset strukturoiduin vaihein jne. heikentävät dialogisuuden toteutumista siinä hetkessä. Polyfoniaan oman käsitykseni mukaan kuuluu se, että ihmisillä on oikeus olla ja osallistua erilaisilla tavoilla keskusteluun – joskus jopa riidellen. Asiakkaamme ovat sellaisia kuin ovat ja meidän haasteemme on pohtia sitä, miten minä olen siinä. Haastavissa tilanteissa on omasta mielestäni äärimmäisen tärkeätä, että itse pysyn elävänä enkä kangistu kaavoihin. Oletankin, että useat työskentelysapluunat on tehty meitä terapeutteja varten, kun emme osaa olla/toimia tai luottaa prosessiin vaikeissa kriiseissä jne? Toki tuo malli pani miettimään toisinpäinkin; että mitäs, jos pariskunta itse tilaa jotain sellaista, että he haluaisivat oppia dialogisuutta? Tulisiko sekin kuulla ja silloin myös antaa heille siihen opetusta? Haastava kysymys bahtinilaisittainkin: ”Kuuntelenko sitä, mitä toiset haluavat kertoa vai sitä, mitä itse haluan tietää?” Seuraanko siis tiukasti dialogisuuden oppeja vai asiakkaan itse ilmaisemaa tarvetta ”opetukseen” vai neuvottelenko juuri siinä kohdassa dialogisesti?

Tekstisi viimeisessä luvussa pohdit Eija-Liisa sitten terapeutin suhtautumistapoja ja kerrot, että *”sinulle terapeutina on tärkeätä puhua rohkeasti, mutta samaan aikaan lempeästi ja myötätuntoisesti ihmisten kanssa”*. Voisiko olla niin, että kun ihmiset saavat kokemuksen, että heitä kuullaan, heitä voikin samanaikaisesti myös haastaa myötätuntoisesti pohtimaan omia ajattelu-, toiminta- ja puhetapojaan? Edellisestä voisi taas ajatella, että näin terapeutin tulee osata olla samanaikaisesti refleksiivinen ja reflektiivinen. Milloin ja miten on aika ottaa vahingolliset puhumisen tavat (mistä tietää, että vahingollista?) pariterapiassa reflektiiviseen tarkasteluun – ja milloin ei ole sen aika? Tuohon nyt ei varmaan löydy mitään sääntöä, mutta kysymyksenä se on mielestäni erittäin oleellinen. Milloin minun terapeutina tulee ensisijaisesti kestää sitä, kun ihmiset puhuvat rumasti toisilleen, ja luottaa siihen, että keskusteluprosessissa tulee tapahtumaan muutos? Milloin minun terapeutina taasen olisi tarkoituksenmukaista *”ottaa halveksuva ja syyttävä puhetyyli suuremmin puheeksi”*, kuten Eija-Liisa sinä kerrot muutoksestasi omassa suhtautumistavassasi? Itsekin jatkuvasti saan pohtia seuraavia (ikuisuus)kysymyksiä, joihin ajattelen nyt päättäväni tämän jälkiviisasteluni tai reflektointini. Eli milloin ns. konfrontointi tukee ihmisten omaa toimijuutta ja milloin ei? Kuuluuko konfrontointi dialogisuuteen vai ei? Ja voisiko konfrontoinnista olla hyötyä, vaikka se ei olisikaan dialogista vai onko se juuri silloin dialogista?