

DIALOGINEN HETKESSÄ OLEMINEN PERHEKESKUSTELUISSA – KERTOMUKSISTA IMPLISIITTISEEN YHDESSÄ KOKEMISEEN

Jaakko Seikkula

Dialogin on hyvin yksinkertainen tapahtuma, oikeastaan niin yksinkertainen ettemme voi uskoa sen yksinkertaisuuteen. Opimme sen ensimmäiseksi elämässämme jo muutama tunnin tai päivän ikäisinä, mutta sen omaksuminen omassa työssä näyttää olevan hyvin haastava ja vaikea tehtävä. Tässä esityksessäni yritän avata vähän tätä kysymystä. Miksi se on niin vaikea, vaikka kysymys on niin yksinkertaisesta ilmiöstä?

Usealla tieteenalalla on tapahtunut kielellinen käänne 1970 – 1980-luvulla. Vain joitain mainitakseni eri aloilta, filosofiassa Ludwig Wittgenstein, Immanuel Levinas ja Martin Buber ovat keskittyneet kielen keskeisyyteen ja dialogisuuteen. Sosiologiassa useat saksalaiset kuten Jurgen Habermas sekä useat ranskalaiset, kuten Pierre Bourdieu ja Michel Foucault ovat keskittyneet kielen keskeiseen merkitykseen. Foucaultin teorioita on käytetty narratiivisen terapian tausta-ajatuksina. Psykologia on ollut perinteisesti aika konservatiivinen tiede. Siinä on painotettu enemmän psyykkisten rakenteiden ja pysyvien ominaisuuksien tutkimiseen ja ymmärtämiseen. Mutta myös psykologian alueella jotkut tutkijat, kuten amerikkalainen William James, ovat käsittäneet psyykkisen koko ajan etenevänä prosessina. Hänen kirjoituksensa tulevat jo 1800 – 1900 lukujen vaihteesta. Psykologiassa psykologisen prosessimaisuuden ymmärtämiseksi on tärkeimmän työn tehnyt Lev Vygotsky ja muut kulttuuris-historiallisen koulukunnan tutkijat. Vygotskyn perinnettä jatkaa amerikkalainen Jeromy Bruner. Oikeastaan jo Sigmund Freud keskittyi omalla tavallaan kieleen. Kasvatustieteissä tunnetuimmaksi on varmaankin tullut Paolo Freire.

Kaikkia nämä ja useat muut tutkijat ovat siis avanneet ymmärrystämme kielen keskeisyydestä. Mihail Bahtin on kuitenkin avannut kaikkein keskeisimmän kieleen liittyvän paradoksin. Bahtinin mukaan tuotamme ilmaisumme – siis puheen ja muut ilmaisumme,

kuten kirjoittamisen, maalaamisen, tanssimisen ja muut – ruumiin toimintana. Olemme subjekteja fysiologisessa mielessä. Esimeriksi puhuessani käytön koko ruumistani: Pallean lihaksilla hengitän ulos ja sisään ja ilman virratessa äänihuulien välitse olen oppinut äitini, isäni ja muiden läheisten opastuksella tekemään äänihuulien liikkeitä, jotka pikkuhiljaa muokkautuvat sanoiksi. Mutta heti, kun tämä ilmaisu tulee ulos näkyväksi ja kuultavaksi, kuulija tulee sen ilmaisun aktiiviseksi muokkaajaksi, ei siis vain vastaanottajaksi. Kaikki ne sanat, jotka aiemmin on sanottu nyt sanomastani tulevat mukaan luomaan merkitystä. Samoin keskusteluun osallistujien paikka, asento, katsomisen suunta, ilmeikkyys, sanalla sanoen kaikki vaikuttaa puhujan puhumaan ja siitä syntyviin merkityksiin. Puhujan tulee aina sovittautua kuulijoiden luomaan ympäristöön. Ilmaisua ei ole vain kommunikaatiota siten, että puhuja kommunikoi jonkun viestin kuulijalle, joka ottaa sen vastaan. Ilmaisussa me luomme itsemme osana tätä tällä hetkellä olevaa todellisuutta. Bahtinin työtoveri Valentin Voloshinov sanoi sanan olevan aina puoliksi toisen sana.

Elämä tapahtuu tässä-ja-nyt

Kun ilmaisut saavat merkityksen tämänhetkisessä moniäänisessä todellisuudessa, tulee tässä hetkessä läsnäolo tärkeimmäksi auttamistyön tavoitteeksi. Bahtin totesi, että "elämä tapahtuu yhden kerran tässä hetkessä" (Bahtin, 1990). Kokemamme asiat menneisytydessä saavat merkityksensä nyt, samoin se tulevaisuus, mitä toimillamme ennakoimme. Elämme tämän hetken ja sen jälkeen olemme toisessa hetkessä, toisessa elämässä. Tom Andersen oli viimeisinä elinvuosinaan hyvin kiinnostunut ymmärtämään ammatti-ihmisten kolmenlaista todellisuutta. *Ensimmäinen todellisuus* on se, jossa valitsemme valmiista kategorioista tilanteeseen sopivan. Vain yksi diagnoosi voi olla oikein. Sosiaalityöntekijällä on jotkut pysyvät säännöt sille, millä perusteella lapsi otetaan huostaan. Nämä ovat esimerkkejä siitä todellisuudesta, jos asiat ovat joko – tai. Ilmiöt ja käsitteet ovat näkyviä, mutta kuolleita, koska ne pysyvät samana tilanteesta toiseen.

Toinen todellisuus on perheterapeuttisen keskustelun sekä – että todellisuus. Perheterapiakeskustelussa ei enää pyritä oikean ja väärän määrittämiseen, vaan monipuoliseen kuvaan tilanteesta, jossa kaikkien ilmaisut ovat osana uutta ymmärrystä. Ilmiöt ja käsitteet ovat näkyviä ja eläviä, tilanteesta ja keskustelusta toiseen muuttuvia. *Kolmas todellisuus*

on ehkä kaikkien mielenkiintoisin. Sitä todellisuutta ei kuvata sanoilla, vaan koetaan ruumiillisesti läsnäolona tämän hetken vuorovaikutustilanteessa. Sanomme joistakin kokemuksista, ettei se ole tätä eikä se ole tuota, mutta tiedän, että jotain tapahtuu. Yhtenä esimerkkinä voi pitää kädenpuristusta terapiakeskustelun alussa. Se on voimakas ruumiillinen kokemus, mutta sitä ei kommentoida. Tähän kokemukseen liittyvät ilmiöt ja käsitteet ovat eläviä, mutta näkymättömiä. Ne muuttuvat koko ajan kohtaamisesta toiseen, mutta ne ovat meidän ruumiimme kokemuksessamme tällä hetkellä, ei sanallisina kertomuksina.

Psykoanalyttikko Daniel Stern (2004) kritisoi voimakkaasti perinteistä ymmärrystämme psykoterapian tehtävästä. Yleensä ajatellaan, että terapiassa asiakas kertoo elämästään ja yhdessä terapeutin kanssa näille narratiiveille luodaan merkitys. Fokusoidaan eksplisiittiseen tietoon. Hänen mukaansa meidän tulisi siirtyä eksplisiittisestä tiedosta implisiittiseen tietämiseen. Siis siihen tietoon, joka syntyy aina tilannekohtaisesti tässä- ja – nyt terapeutin ja asiakkaan kokemuksena. Hänen terapiassaan terapeutti alkaa vain seurata, mitä asiakas sanoo, eikä ohjaa tätä millään tavoin omilla tulkinnoillaan. Hän määrittelee nykyhetken keskimäärin kolmen sekunnin mittaiseksi. Mielestäni tämä on hyvä kriteeri läsnäolon määrittelemiseksi. Kuinka onnistumme olemaan läsnä sen kolmen sekunnin aikana, kun olennaisin ilmenee. Stern kuvaa kahden ihmisen suhdetta eikä hän näytä havaitsevan monen äänen yhtäaikaisuudessa syntyvää voimavaraa.

Intersubjektiivisuus perusymmärryksenä

Jos seuraamme tätä ajatusta, kohdistamme enemmän tämän hetken implisiittiseen tietämiseen yhdessä muiden kanssa. Tämä on terapeutin toiminnan haaste. Kuinka voimme heittäytyä tämän hetken virtaan ja luopua yrityksistämme kontrolloida tilanne ja toisten käyttäytyminen perheterapeuttisilla interventioilla? Koemme tämän vaikeana, vaikka olemme syntyneet siihen ja olemassaolomme on rakentunut tällaiseen implisiittiseen, yhdessä kokemisesta syntyvään suhteeseen. Ensimmäinen kokemuksemme elämästä on dialoginen suhde. Tätä myötä aivomme rakentuvat dialogiseksi elimeksi. Tämän asian ymmärtämiseksi keskeisimmän tutkimuksen on avannut Colwyn Trevarthen (1990;2006). Hän aloitti vauvan ja äidin kommunikaation tutkimisen 1970-luvulla. Tutki-

musryhmänsä kanssa he löysivät välittömästi tämän suhteen dialogisen luonteen. Vauva osallistuu aktiivisesti suhteen luomiseen katsekontaktia etsimällä ja äänтелеillä. Kun musiikin tutkijat analysoivat tätä vuorovaikutusta ja äänimaailmaa, he oletivat, että vauvan ja äidin välille syntyy soinnillinen yhteys. elämä ei ole psykologiaa, vaan musiikkia, totesi Trevarthen EFTA kongressissa 2007. Äiti (tai yhtä hyvin isä) ja vauva sovittautuvat toisiinsa äänissään ja muuttavat äänen volyyimia ja tasoa aina toisen mukaan. Samaan aikaa he etsivät katsekontaktia ja koskettavat toisiaan ja sovittautuvat toisiinsa ja yhteiseen tilaan ruumiin liikeillään. Syntyy hyvin kokonaisvaltainen ja kaikenkattava kokemus, jossa kaikki rakentuu yhdessä intersubjektiiivisesti. Toinen tulee osaksi toisen rakennetta. Norjalainen psykologi Stein Bråten (2007) kuvaa tätä käsitteellä Virtuaalinen toinen. Toinen on aina läsnä elämässämme, joko reaalisesti olevana, kosketeltavana, nähtävänä ja kuultavana tai sitten erityisenä virtuaalisena äänenä. Aivomme rekantuvat dialogisesti, intersubjektiiiviseksi elimeksi. Koemme elämän alusta lähtien useassa äänessä.

Tämä on elämän peruskokemus. En synny yksilöksi, yksin en voi olla olemassa. Synnyn suhteisiin ja elän suhteissa. Bahtinin mukaan ymmärrän ja näen itseni aina suhteessa toiseen. Hän totesi, että "näen itseni sinun silmissäsi" (M.Bahtin, 1975). En löydä itseäni elävänä olentona, jos katson peilikuvaani, vaan lainaan aina toisten silmiä nähdäkseen itseni suhteessa joko reaalisesti läsnäoleviin ääniin tai sisäisessä dialogissamme soiviin ääniin. Olen vastaavassa suhteessa lähellä oleviin. Minä vastaan siihen, mitä he vastaavat koko ajan jatkuvana prosessina. Sovittaudun havaintoihin toisista ja ympäristöstä ikään kuin koko ajan etenevänä tanssina, jossa sanotuilla asioilla on tietty merkitys, mutta joka pääosin tapahtuu ennen kuin mitään tulee sanalliseen muotoon. Bahtin tutki kirjallisuutta, josta hän löysi intersubjektiiivisuuden. On hyvin mielenkiintoista, että modernit peilineuronien tutkijat ovat löydöksillään vahvistaneet tämän päteväen neuronitoiminnassa. Melkein samoilla sanoilla kuin Bahtin, Marco Iacoboni (2008) toteaa, että "näen itseni toisessa". Sovittaudumme toisimme neuronitoimintaa myöten. Jos kohtaan ihmisen, joka alkaa liikuttua ja hänen poskilihaksessaan alkaa tapahtua itkemiseen orientoivaa liikettä, niin minun poskilihakseni vastaavat tähän liikkeeseen jo ennen kuin olen tietoisesti rekisteröinyt toisen liikuttumisen ja sen herättämän oman liikuttumiseni.

Kun nämä havainnot otetaan mukaan perheterapia dialogien tarkasteluun, voidaan ymmärtää kuinka perhekeskusteluissa tapahtuu kaksi samanaikaista kokemusmaailmaa.

Toisaalta

1. Ruumiillinen läsnäolo tässä ja nyt, joka on
 - jaettu kokemus, mutta ei koskaan samanlainen,
 - ensisijaisesti ei sanallinen, mutta
 - omaan kokemukseen liittyvät kommentit tällä hetkellä ovat osa sitä.

Toisaalta

2. Kerrotut asiat, tapahtumat, ja niihin liittyvät kokemukset, jotka ovat
 - menneisyydessä ja
 - niille luodaan kielellisiä merkityksiä.

Esimerkki: Sanat löytyvät

Seuraava lyhyt dialogipätkä havainnollistaa tämän implisiittisen hetkessä olemisen merkitystä. Tähän perhetapaamiseen osallistui noin 30 vuotias Susanna (S), hänen 35-vuotias veljensä ja äitinsä sekä kaksi terapeuttia (T1). Eräässä perhetapaamisessa Susanna alkoi puhua kokemuksestaan silloin, kun veli alkoi sairastua. Tästä kertoessaan hän alkoi kiihtyä ja totesi ensimmäistä kertaa äidin ja veljen kuullen seuraavan keskustelun.

S: Minua ei ole huomioitu

T1: Sinua ei ole huomioitu?

S: Minut on suljettu aina koko perheen ulkopuolelle. Haluan viimeinkin eroon tästä symbioottisesta sekasotkusta.

T1: Sanoit, että "Minut on suljettu aina koko perheen ulkopuolelle". Sitten sanoit, että "Haluan viimeinkin eroon tästä symbioottisesta sekasotkusta." Minusta kuulosta, kuin sanoisit kaksi asiaa yhdellä kertaa?

S: (10)... Niin sanoin.... Mutta vielä en osaa sanoa enempää.

T1: (7) ...niin

Susanna kertoo omasta kokemuksestaan, että on jäänyt perheen ulkopuolelle ja sanoo samassa lauseessa haluavansa pois symbioottisesta sekasotkusta. Siis hyvin ristiriitaiselta kuulostavan kokemuksen. Terapeutti toisti hänen sanansa sanasta sanaan ja piti hiljaisen tauon. Susanna kuuli, mitä hän oli sanonut itselleen – samalla kun oli sanonut sen terapeuteille äidin ja veljen kuunnellessa. Näyttää tärkeältä, että terapeutit eivät täyttäneet tilaa omilla selityksillään, vaan toistivat S:n sanoman ja odottivat jatkoa. Tässä implisiittisessä hetkessä syntyi uutta ymmärrystä.

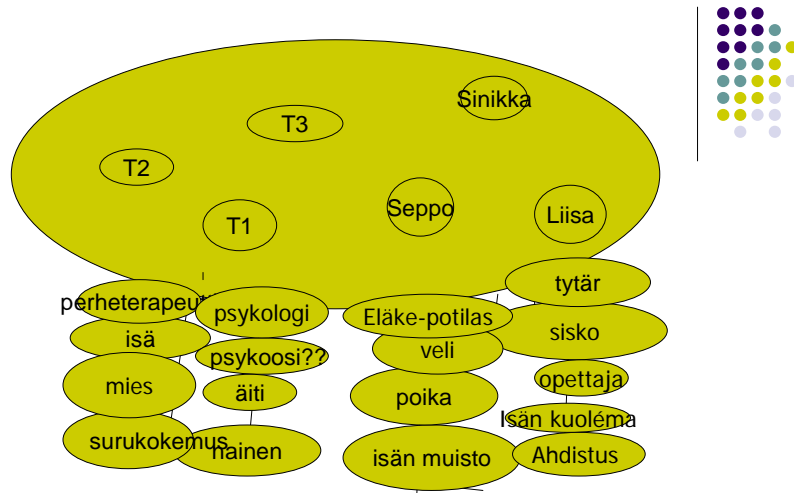
Elämme Polyfoniassa – kosketamme toisiamme

Edellä kuvattu esimerkki johtaa pohtimaan sitä, että elämme koko ajan hetkemme useassa eri äänessä. Olemme samaan aikaan ikään kuin monessa todellisuudessa. Inter-subjektivisen ymmärryksemme mukaisesti emme enää pyri hahmottamaan kokemuksiamme yhden psyyken, yhden toimintaamme ohjaavan keskuksen tuotoksina, vaan eri tapahtumien, ihmisten ja kokemustemme polyfoniana. Polyfonia kokoaa useita elämämme ääniä. "Äänet ovat puhuva persoonallisuus tai tietoisuus", totesi Bahtin. (Bakhtin, 1984; Wertsch, 1990). Siis persoonallisuutemme voi nähdä toimintana, puheena, jossa elämämme äänet elävät. Vaikka tämä kuulosta aika radikaalilta psyyken uudelleenarvioinnilta, ei se ole aivan uusia asia. Itse asiassa n 2500 vuotta sitten filosofi Plato hahmotti alkupuolen tuotannossaan psyykkisen todellisuuden samalla tavalla. Hän totesi, että

" Kun mieli ajattelee, se yksinkertaisesti puhuu itselleen, kysyy kysymyksiä ja vastaa niihin ... Kun epäily loppuu ja kaksi ääntä vahvistaa saman asian, niin silloin sanomme, että "se on mielipide". (Platon, Theatetus 189e -190a)

Platolle psyykkinen oli eri äänten välistä keskustelua. Kun kaksi (tai useampia) ääntä päätyy samaan johtopäätökseen, syntyy mielipide.

Kauko Haarakankaan väitöskirjan (1997) inspiroimana tuota yllä olevaa keskustelunpötkää voisi havainnollistaa alla olevalla kuviolla (Kuvio 1)



- "Vertikaalinen polyfonia" = sisäiset äänet
- "Horisontaalinen polyfonia" = läsnäolijat

On kahdenlaista polyfoniaa. "Horisontaalisessa" polyfoniassa koemme tähän tilanteeseen osallistuvat ihmiset. "Vertikaalinen" polyfonia taas viittaa kaikkiin niihin ääniin, jotka aktivoituvat kokemuksissamme, kun puhumme näiden ihmisten kanssa tästä aiheesta. Amerikkalainen psykologi Bill Stiles pyrki operationalisoimaan äänen käsitteen toteamalla

"Äänet ovat muistijälkiä, jotka aktivoituvat, kun kohtaamme uusia tapahtumia, jotka ovat samanlaisia tai muistuttavat alkuperäistä kokemusta". (Stiles et al., 2004)

Asiakkaamme ovat asiakassuhteessa useissa äänissä. He voivat puhua paljon omasta työstään, jolloin työn äänet ovat keskeisiä. He voivat puhua rooleistaan isänä tai poikana tai aviomiehenä, jolloin nuo äänet tulevat esille. He voivat myös puhua vaikeista tunnekokemuksistaan, vaikkapa jonkun rakkaan kuoleman aiheuttamasta surusta tai avioerosta, jolloin nuo äänet ovat keskeisiä. Perheterapia tulee hyvin rikkaaksi ja ainutker-

taiseksi verrattuna yksilöterapiakeskusteluihin siksi, että usein nuo elämän äänet ovat reaalisesti paikalla ja tulevat aina – kuten opimme edellä – ilmaisujen tuottajiksi vaikka istuisivat hiljaa. Perheterapiassa on paikalla usein kaksi terapeuttia. Myös he elävät keskustelun polyfoniassa. Ammatilliset äänet määrittävät, mikä perheterapeutin eettinen vastuu on. Mutta samanaikaisesti kaikki puhutut teemat herättävät terapeuttien omaan henkilökohtaiseen elämään kuuluvat äänet. Terapeuttikin voi olla isä, hän on mies tai nainen, hän on lapsi, hänellä on työkokemuksia. Ja kaiken lisäksi terapeutilla voi olla myös omia tunnekokemuksia läheisen kuolemasta, avioerosta tai muusta. Jos terapeuteja on useampia, tulee keskustelu todella rikkaaksi polyfoniaksi. Terapeuttien äänet eivät tule puhutuiksi, mutta ne ovat koko ajan ruumiin kokemuksena vaikuttamassa siihen, miten terapeutti sovittaa äänen voimakkuuttaan ja puherytmiä tunnetilan muutokseen, miten hän istuu, mihin hän katsoo, miten hän kutsuu uusia puhujia mukaan, miten hän ahdistuu jostakin vaikeasta asiasta puhuttaessa ja kymmeniin muihin asioihin tässä hetkessä. Omalla tavallaan terapeuttien ja asiakkaiden sisäiset äänet alkavat myös keskustella keskenään puhuttujen sanojen ohella. Kosketamme toisiamme hyvin monella eri ”tasolla”, ei vain puhuttujen sanojen ja niihin vastaamisen prosessissa.

Yksinkertaisia ohjeita läsnäolon edistämiseksi

Olen tässä esityksessä pyrkinyt avaamaan hetkessä läsnä olemisen ja implisiittisen kokemisen merkitystä perheterapian parantavana kokemuksena. Lopuksi esitän joitakin tapoja, millä voimme halutessamme edistää tällaista kokemusta perheistunnossa. Nämä ovat:

- Etusija kommenteille tästä hetkestä tässä keskustelussa – ole kuitenkin realistinen
- Seuraa asiakkaiden sanomaa ja vältä omia johdattavia kommentteja
- Vastaa ilmaisuihin, vastaukset ovat kokonaisvaltaisia, ruumiillisia kokemuksia
- Huomioi eri äänet tasapuolisesti – älä unohda sisäisiä ääniä
- Kuuntele omia sisäisiä kommentteja ja ruumiin tuntemuksia
- Varaa aikaa työntekijöiden keskinäisille kommenteille
- Muotoile dialogiset kommentit, puhu ”minä” -muodossa
- Etene rauhallisesti, tauot ja hiljaiset hetket edistävät dialogia.

AIHEESEEN LIITTYVÄÄ KIRJALLISUUTTA

Bahtin, M. (1991) Dostojevskin poetiikan ongelmia. Kustannus Oy Orient Express.

Bråten, S. (2007). Dialogens speil i barnets og språkets utvikling i barnets og språkets utvikling. Oslo: Abstrakt forlag.

Carman, T. (2008). Merleau-Ponty. London: Routledge

Iacoboni, M (2008). Ihmisen peilaus. Helsinki: Terra Cognita

Seikkula, J. & Arnkil, TE (2005) Dialoginen verkostotyö. Tammi

Steiner, G. (1989). Real presences. Chicago: Univ. Chicago press

Stern, D.N. (2004). The present moment in psychotherapy and every day life. NY: Norton

Voloshinov, V. (1990) Kielen dialogisuus. Tampere:Vastapaino.

Stiles, B., Osaturke, K., Glick, M. & McKay, H. (2004). Encounters between internal voices generate emotion: An elaboration of the assimilation model. Teoksessa Hermans, H. & Dimaggio, A. (2004). Dialogical self in psychotherapy. Ss.91- 107. Hove: Brunner-Routledge.

Trevarthen, C. (1990). Sign before speech. Teoksessa T.A. Sebeok & J. Umiker-Sebeok (toim.) The semiotic web, 1989, ss. 689-755. Amsterdam: Mouton.

Trevarthen, C. & Reddy, V. (2006). Consciousness in infancy. Teoksessa M. Velma & S. Schneider (toim.) A comparison to consciousness. Oxford: Blackwell.