

# Voimavarakeskeinen psykoterapia ja muutos

Pekka Holm

pekka.holm@dialogic.fi

*Mikä on meidän terapeuttien uskomus/teoria siitä, miten muutos, helpotus, kasvu, kehitys tai "paraneminen" tapahtuu ihmisten elämässä, kun vaikeudet tai ongelmat ovat ns. "psykososiaalisia tai psyykkisiä"? Entä mitä perhe- ja verkostokeskeisissä lähestymistavoissa sekä erityisesti ns. diskursiivisissa ja kontekstuaalisissa eli voimavarakeskeisissä psykoterapioissa oletetaan edellisistä kysymyksistä?*

Voimavarakeskeisen psykoterapia on kehittynyt erityisesti perhe- ja lyhytterapian maailmassa. Toisaalta sen taustalla ovat George Kellyn konstruktivistinen psykologia (Kelly, 1955) ja yksilöpsykoterapian konstruktivistiset sovellukset kognitiivisen psykoterapian alueella (Guidano, 1995; Mahoney, 1991) sekä narratiiviset suuntaukset psykoanalyttisen psykoterapian traditiossa (Schafer, 1992).

1980-luvulla perheterapiassa alkoivat erottua lähestymistavat, jotka korostivat kielen merkitystä ainutkertaisen keskustelutilanteiden luomisessa. Strategisen perheterapian piirissä, kehittyi ratkaisukeskeinen lyhyt- tai perheterapia. Tänäpäin voimavarakeskeinen psykoterapia kuitenkin selkeästi erottautuu ratkaisukeskeisestä terapiasta (tai on paljon muuta-kin) sekä teoreettisen taustan että "terapiamenetelmiensä" osalta. Keskeisessä roolissa olivat mm. Harry Goolishian ja Harlene Anderson, jotka haastoivat systeemisen perheterapian toteamalla, että systeemit eivät luo ongelmia, vaan ongelmat perheessä synnyttävät erityisiä ja usein ongelmallisia vuorovaikutussysteemejä (Anderson & Goolishian, 1988). Australialainen Michael White ja uusiseelantilainen David Epston taas alkoivat puhua ongelmien kyllästämisestä kertomuksista (1990) ja yleisemmin siitä, että kertomukset, narratiivit, rakentavat ihmisten elämää. Samoihin aikoihin Tom Andersenin ryhmä oli esitellyt ajatuksen reflektiivisestä tiimistä (Andersen, 1988) ja myöhemmin yleisemmin reflektiivisistä prosesseista, jotka eivät välttämättä ole yksinomaan perheterapeuttisia menetelmiä (Andersen, 1991). Suomessa puolestaan syntyi ajatus avoimista hoitokokouksista vaikeimpien psykiatristen ongelmien hoidon suunnittelun ja psykoterapeuttisen työn foorumina (Alanen, 1993). Syntyi tarpeenmukaisen hoidon ajatus, jonka puitteissa kehittyi avoimen dialogin suuntaus, jossa korostetaan keskustelun osallistujien väliin syntyvää todellisuutta (Seikkula, Wahlström ja Holm, 2003).

Alan Gurmanin ja Stanley Messerin toimittamassa kirjassa 'Essential Psychotherapies' kaikki edellä mainitut suuntaukset yhdistyvät psykoterapian postmodernien lähestymistapojen otsikon alle (Neimeyer ja Bridges, 2003). Suomalaisessa käytännössä otettiin 1990-luvun alussa (kirjoittajan käsityksen mukaan mm. Eero Riikonen) käyttöön, ehkä osin yksinkertaisuudenkin vuoksi, termi voimavarakeskeinen, kun viitataan diskursiiviseen, kon-

tekstuaaliseen, konstruktionistiseen ja narratiiviseen perinteeseen tukeutuvaan psykoterapiaan (Seikkula, Wahlström ja Holm, 2003).

Valviran asiantuntijatyöryhmä on aikoinaan määritellyt, että Voimavarakeskeinen psykoterapiakoulutus on perheterapiakoulutuksen sovellus. Erityistason voimavarakeskeisiä perheterapiakoulutuksia on Suomessa tähän mennessä toteutettu kymmenkunta ja viime joulukuussa alkoi ensimmäinen voimavarakeskeinen vaativan erityistason koulutus Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella. Todettakoon vielä, että kaikki koulutuksen käyneet ovat saaneet Valviralta psykoterapeutin ammattinimikkeen käyttöoikeuden.

Voimavarakeskeiseen psykoterapiaan liittyvät lähestymistavat ovat siis dialogisuus, narratiivisuus, ratkaisukeskeisyys ja reflektiivisyys. Edellisiä lähestymistapoja yhdistää diskursiivinen ja kontekstuaalinen perusajatus sekä sosiaalisen konstruktionismi tiedon teoriana. Asiakkaan ongelma sekä siihen liittyvät todellisuuskäsitykset rakentuvat kielessä (laajemmin ymmärrettynä toiminnassa) – diskurssissa – tämän keskustelun ehtojen mukaisesti – kontekstissa, joka on taasen aina suhteessa ”kulttuurisiin tarinoin”. Ongelmaa ei nähdä yksilön psyykkisen rakenteen vajavuutena tai perhesysteemin funktiona. Terapeutin kannattaakin etsiä voimavaroja keskustelu- ja toimintatavoista sekä juuri siinä hetkessä ja terapiasuhteessa olemisesta. Psykoterapeuttisen työskentelyn kohteena ei tule pitää vain ihmisen intrapsyykkeen tai perhesysteemin eheyttämistä vaan pikemminkin ihmisen ja hänen sosiaalisen verkoston subjektiivisuuden vahvistamista, josta Rom Harré käyttää käsitettä ”toimijuuden tunto” (R.Harré 1985). Tällöin psykoterapiaan tulee, tietysti yhdessä sovitusti, osallistua kaikkien niiden ihmisten, jotka voivat ja haluavat olla avuksi. Psykoterapia voi tällöin toteutua eri tavoilla kunkin tilanteen ehtojen – kontekstuaalisuus – ja kunkin ihmisen ja hänen sosiaalisten verkoston erityisten taipumusten ja tarpeiden mukaisesti.

Seuraavassa viidessä kohdassa olen subjektiivisesti ja lyhyesti kuvannut, miten voimavarakeskeiseen psykoterapiaan liittyvissä lähestymistavoissa painottuvat ”muutoksen” elementit. Toisaalta on hyvä muistaa, etteivät lähestymistavat tai viitekehykset yksistään mitään tee, vaan ihmiset, jotka ovat läsnä ovat tekijöitä/toimijoita, jotka joko aikaansaavat jotain tai sitten eivät.

## SOSIAALINEN KONSTRUKTIONISMI

Muutos rakennetaan aina paikallisesti keskusteluissa ja toiminnassa ihmisten luonnollisen sosiaalisen verkoston kanssa. Muutos on prosessi, jolla ei ole ennalta määrättyä luonnetta, mutta se syntyy ja kehittyy sosiaalisessa ja kulttuurisessa vuorovaikutuksessa. Inhimillinen systeemi (ihminen, perhe tai laajempi sosiaalinen verkosto) muuttuu vain omista lähtökohdistaan käsin.

## DIALOGISUUS

Muutos (ja todellisuuden sosiaalinen rakentuminen) edellyttää dialogisia ja eläviä suhteita ihmisten kesken ja toisten aktiivista sekä myötätuntoista kuulemista että spontaania vastaamista. Ihmiseen ei voi vaikuttaa yksisuuntaisesti tai saada hänessä jotain tiettyä tapahtumaan. Muutos syntyy ihmisten välissä tässä ja nyt sekä yhdessä ymmärtäen. Kuulluksi tulemisen kokemus on terapeuttinen interventio itsessään ja edesauttaa muutosta ehkä kaikkein eniten.

## NARRATIIVISUUS

Muutos syntyy, kun ihmiset yhdessä löytävät tai dialogissa rakentavat oman elämänsä kannalta rakentavampia tarinoita, jotka vaikuttavat taasen ihmisten kokemuksiin, merkitysten antoihin ja toimintaan. Nämä ns. vaihtoehtoiset tarinat tarvitsevat ”yleisöä”, jotta ne olisivat vahvemmin totta; niiden ymmärtämiseen tulisi osallistua kaikki ne, jotka ovat alkuaan olleet ymmärtämässä ongelmallisia tarinoita.

## RATKAISUKESKEISYYS

Muutos rakentuu elävissä systeemeissä kytkeytyen erityisesti siihen, mikä jo on toimivaa, ”normaalia” tai mitä nähdään mahdollisuuksina. Lihavoittaminen on helpompaa kuin laihduttaminen eli ongelmia ei yritetä ratkaista tai ”hoitaa pois”.

## REFLEKTIIVISYYS

Muutoksen edellytys on se, että ihmiset yhdessä tietoisesti tarkastelevat omia ajatuksiaan, tunteitaan, merkityksiään, suhteitaan ja toimintaansa, jolloin syntyy tilaa ja vaihtoehtoja (eroja) sekä uusia mahdollisuuksia olla tai edetä elämässä. Toisin sanoen muutos syntyy silloin, kun terapeuttisessa kohtaamisessa syntyy tilaa ja vaihtoehtoja. Muutos ei synny siis silloin, kun ihmisiä yritetään auttaa jotain tiettyä ajatusta, tunnetta, merkitystä, toimintaa, suhdetta, jne. kohti (G. Cecchin et al. 1994). Reflektiivisyys on tässä hetkessä tapahtuvaa dialogiaa dialogeista tai tarinaa tarinoista.

Lopuksi haluan vielä todeta, että mielestäni kaikilla terapeuteilla, hoitotiimeillä ja auttamis-systeemeillä tulisi olla omaksuttuna ”oma teoria” muutoksesta terapeuttisessa prosessissa, johon uskoa ja josta käsin edelleen kehittää sekä omaa käyttöteoriaansa että terapeuttisia käytäntöjään. Itse ajattelen, että psykoterapiaan liittyvien teorioiden ja käytäntöjen tulee tukea ensisijaisesti auttamista ja muutosta eikä tietämistä tai oikeassa olemista. Pohdinkin, mitä tekemistä oikeassa olemisella on auttamisen kanssa? Tai mitäs jos tietäminen onkin muutoksen pahin este? Tämän kirjoituksen myötä haluan myös haastaa meitä terapeutteja pohtimaan omia käsityksiämme ja hypoteesejamme siitä, miten muutos tapahtuu terapeut-tisessa suhteessa, jotta asiakkainamme olevat ihmiset hyötyvät yhteistyöstämme.

## Lähteitä:

- Alanen, Y. (1993). Skitsofrenia. Syyt ja tarpeenmukainen hoito. Porvoo: WSOY
- Andersen, T. (1987). The reflecting team. *Family Process*, 26, 415 – 428.
- Andersen, T. (1991). The reflecting team: Dialogues and dialogues about the dialogues. New York: Norton.
- 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.
- Cecchin, Gianfranco et al. (1994) *The Cypernetics of Prejudice in the Practice of Psychotherapy*. London: Karnak Books.
- Epston&White. (1990). Narrative meaning to the therapeutic ends.
- Guidano, V.F. (1995) *Constructivist psychotherapy: A theoretical framework*. Teoksessa R.A. Neimeyer ja M.J. Mahoney (toim.) *Constructivism in psychotherapy*. Washington, D.C.: APA.
- Hárre, Rom (1985). *Personal Being*.
- Kelly, G.A. (1955) *The psychology of personal constructs*. New York: Routledge.
- Neimeyer, R.A. & Bridges, S.K. (2003) *Postmodern approaches to psychotherapy*. Teoksessa A.S. Gurman ja S.B. Messer (toim.) *Essential psychotherapies. Theory and practice*. New York: Guilford.
- Schafer, R. (1992). *Retelling a life: Narration and dialogue in psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Seikkula, Wahlström&Holm (2003). *Voimavarakeskeisen psykoterapia ja sen teoreettinen tausta*.