

## DIALOGISUUS PARITERAPIASSA

Eija-Liisa Rautiainen

### **Dialogisuus parisuhteessa: Tärkeää mutta vaativaa**

Pariterapiaistunto on oma erityinen tilanteensa pyrkiä dialogiin. Parisuhteessa on luonnollista toivoa tulevansa kohdatuksi, arvostetuksi, nähdyksi. Myös intiimiys ja läheisyys yleensä edellyttävät dialogista, vastavuoroista suhdetta. Eräs asiakkaani sanoi pariterapiatilanteessa miehelleen: ”Se, että sinä kuuntelet minua, on niin paljon tärkeämpää kuin se, että yrität heti ratkaista asian. Se on meidän suhteemme elinehto”. Kuulluksi tuleminen on siis elintärkeää ihmiselle. Puolisoiden välillä on usein odotuksia ja toiveita, joita voi kuitenkin olla vaikeaa pukea sanoiksi.

Kun pariskunnat hakeutuvat pariterapiaan, dialogisuuden toteutumiseksi on monia esteitä. Puolisoilla voi olla paljon riitoja ja niihin liittyvää katkeruutta. Heitä on syvästi loukattu tai he ovat itse loukanneet puolisoaan esimerkiksi olemalla uskottomia. Monet puoliset ovat myös hyvin kyllästyneitä toisiinsa ja saattavat nähdä suhteensa tulevaisuuden hyvin pessimistisessä valossa. Suhteessa voi vallita lähes täydellinen puhumattomuus. Jommallakummalla tai molemmilla puolisoista voi olla henkilökohtaisia ongelmia, psyykkisiä oireita ja huolia, joiden vuoksi toisen kuuleminen ja kohtaaminen voi tuntua ylivoimaisen suurelta ponnistukselta. Puoliset usein olettavat tietävänsä, mitä toinen puoliso on sanomassa. Näin toista ei tahtoisi jaksaa kuunnella, ei ole intoa kiinnostua toisen kokemuksesta tai sanomisista.

Pohdin usein, mitä minä voin terapeutina tällaisessa tilanteessa pariskuntien kanssa tehdä. Miten voin synnyttää dialogia tilanteessa, jossa edellä kuvatun mukaisesti on hyvin vähän edellytyksiä vastavuoroiselle puhumiselle? Miten voisin puhua niin, että toiselle tulee halu kuunnella ja kuunnella niin, että toiselle tulee halu puhua? Miten tehdä tämä niin, että se tapahtuu toisaalta minun ja asiakkaiden välillä ja, mikä vielä tärkeämpää, että näin alkaa tapahtua puolisoitten välillä? Entä miten omat kokemukseni parisuhteista voisivat olla hyvällä tavalla minussa läsnä, auttamassa minua terapeutina eivätkä sekoittamassa tai estämässä minua

kuulemasta pariskuntaa? Kuvaan tässä tekstissäni muutamia työtapoja, joiden avulla olen itse pyrkinyt rakentamaan mahdollisuuksia dialogeille ja jotka itse olen kokenut hyödyllisiksi omassa työssäni pariskuntien kanssa.

### **Tilan antamista molemmille puolisoille**

Varsinkin terapian alkuvaiheessa ja mikäli puolisoitten on vaikeaa puhua suoraan toisilleen, huomaan usein terapeutin antavan tilaa yhdelle puolisoille kerrallaan puhua. Samalla toinen puolisoista saa rauhassa asettua kuuntelijan positioon. Tällöin toimin terapeutin melko aktiivisesti. Kyselen selityksiä, ymmärryksiä, merkityksiä, oletuksia ja yritän auttaa vuorossa olevaa puolisoa kertomaan monelta kantilta ajatuksistaan ja tunteistaan. Luon nimenomaan tilaa hänelle puhua, aktiivisuuteni ei ole omien pohdintojeni tai tulkintojeni esittämistä. Pyrin antamaan aikaa ajatella ja aikaa tunteille, etenemme rauhallisesti.

Riittävän pitkän ajan päästä toinen puolisoista pääsee ääneen ja saa puhua siitä, mitä kuunteleminen oli hänessä herättänyt. Tällöin ensin puhunut puoliso saa levähtää ja asettua kuulemaan sitä, mitä hänen sanansa olivat toisessa puolisoissa laittaneet liikkeelle. Monet pariskunnat toimivat vaistomaisesti näin, antaen toinen toiselleen tilaa puhua tilanteesta omasta näkökulmastaan. Mikäli näin ei ole, vaan toinen puolisoista keskeyttää tai puuttuu toisen puheeseen, pyydän häntä asettumaan kuuntelemaan ja kerron, että hän pääsee ääneen myöhemmin. Tällä tavoin voimme edetä jonkin aikaa, kunnes alkaa syntyä tilaa ja mahdollisuutta puolisoitten väliseen dialogiin.

Tällainen puhumisen tapa antaa mahdollisuuden puolisoille sekä saada kokemuksen kuulluksi tulemisesta että toisen rauhallisesta kuulemisesta. Kun kertoo ajatuksistaan ja tunteistaan terapeutille puolison läsnä ollessa, puhuminen on erilaista puhumista kuin puolisoitten keskinäinen puhuminen. Eräs mies sanoi, että se, mitä vaimo sanoi parikeskustelussa, tuntui jotenkin todemmalta kuin se, että vaimo oli sanonut samat asiat hänelle kotona. Terapeutti voi siis olla ulkopuolinen todistaja. Usein hän on myös neutraali puhekuppani, jolle on helpompi sanoa arkaluonteisia asioita. Eräs vaimo kertoi, että kun mies oli pariterapiatilanteessa kerto-

nut terapeuteille edelleen rakastavansa vaimoan, tämä oli ollut vaimolle valtavan tärkeää; hän oli epäillyt miehen tunteiden täysin kylmenneen häntä kohtaan eikä ollut tohtinut tai voinut mieheltään hänen tunteistaan kysyä.

## **Dialogin harjoittelemista**

Olemme viime aikoina harjoitelleet myös ns. Imago-dialogeja joidenkin pariskuntien kanssa. Ko. dialogit ovat osa Imago-pariterapiamenetelmää (tietoa Imago-dialogeista [http://gettingtheloveyouwant.com/articles/imago\\_dialogue.html](http://gettingtheloveyouwant.com/articles/imago_dialogue.html) ). Tässä työtavassa terapeutin rooli enemmän ohjaava ja neuvova, keskustelu tapahtuu puolisoitten välillä. Puolisot siirtävät tuolinsa niin, että istuvat sopivan välimatkan päässä toisistaan ja niin, että näkevät toisensa suoraan edestä. Katsekontakti on tässä tärkeä; puolisot puhuvat toisilleen, eivät terapeutille. Terapeutti kertoo ensin harjoituksen eri vaiheet ja ohjaa puolisoita sitten noudattamaan tätä rakennetta keskustelussaan. Viehätyin tähän työtapaan siksi, että tässä minusta opetellaan puolisoitten kanssa dialogisen puhumisen taitoa, vaihe vaiheelta. Ajatukseni on, että aluksi jäykähkön tuntuisen rakenteen ylläpitäminen auttaa puolisoita omaksumaan toista kunnioittavan ja intensiivisen tapaa puhua ja kuunnella. Tätä taitoa pariskunnat ovat kertoneet myöhemmin kotioissa käyttävänsä hyväkseen, ilman harjoituksen tarkkaa rakennetta.

Ensin toinen puolisoista aloittaa puhumalla itse valitsemastaan aiheesta. Häntä pyydetään puhumaan omasta puolestaan; siitä, mitä hän toivoo, pelkää, haaveilee. Toinen puolisoista kuuntelee ja sopivan lyhyen puheenvuoron jälkeen toistaa puolisonsa sanat. ”Kerroit, että...” Kuuntelijaa neuvotaan toistamaan samoilla sanoilla sen, mitä on kuullut. On tärkeää, että hän ei lisää tai muuta mitään tai tee tulkintoja. Lopuksi hän varmistaa: ”Kuulinko oikein?” Tällöin ensimmäinen puoliso saa tarvittaessa korjata, mikäli kokee, että kuuntelija ei ole ymmärtänyt hänen sanomaansa tavalla, jota hän tarkoitti. Sen jälkeen hän jatkaa puhumista ja toinen puolestaan taas toimii peilinä eli toistaa kuulemaansa. Tätä jatketaan niin pitkään, että ensimmäinen puhuja kokee saaneensa sanottua kyseessä olevan asian loppuun. Tämän jälkeen kuuntelijana toiminut puoliso tekee vielä yhteenvedon: ”Kerroit siis, että...”. Seuraavaksi hän kertoo, nyt ensimmäisen kerran, omista ajatuksistaan sen suhteen, mitä toisen puheesta tavoitti, esim. ”Ymmärrän hyvin, että tuo asia on sinulle tärkeä...” Lopuksi on vielä empatian vaihe,

kuuntelija yrittää kertoa siitä, miltä toisesta mahtoi tuntua, kun hän puhui asiasta, josta hän kertoi.

Kokemukseni mukaan tällainen työskentely on hyvin intensiivistä, sisältää usein paljon tunteita ja on joskus voinut olla käännteentekevä kokemus pariskunnille. Eräs pariskunta yllättyi huomattavasti, miten hyvin molemmat puolisoista pystyivät toinen toistaan kuulemaan. He olivat ajatelleet, että heidän kommunikaationsa on hyvin vaikeaa, harjoitusta tehdessään he saivat toisenlaisen, onnistuneen kokemuksen. Toiset pariskunnista kokevat harjoituksen monimutkaiseksi ja tarvitsevat ohjausta ja tukea melko paljon, toiset taas lähtevät heti kokeilemaan tällaista puhumisen tapaa. Eräs asiakkaani kommentoi harjoittelua sanomalla, että hänen harjoituksen rakenne auttoi hidastamalla hänen tunnereaktiotaan. Kotona hän tunnisti heti miehensä alettua puhumaan menevänsä sellaisen tunnekuohun valtaan, ettei pystynyt kuulemaan miestä eikä kyennyt ajattelemaan, mitä mieltä oikeastaan miehen sanomasta oli. Harjoituksessa, joutuessaan kuuntelemaan tarkasti ja toistaessaan miehensä sanomaa hän huomasi pystyvänsä aidosti kuulemaan miestä. Koska hän sai vasta kuunneltuaan loppuun asti sen, mitä miehellä oli sanottavana, vuoron kertoa omista ajatuksistaan, hän ehti myös harkita sanomaansa.

### **Terapeutin suhtautumistavasta**

Minulle on terapeutina tärkeää puhua rohkeasti mutta samaan aikaan lempeästi ja myötätuntoisesti ihmisten kanssa. Jos minä uskallan kohdata vaikeatkin asiat, myös pariskuntien on niistä helpompi puhua. Saatan siis kysyä asioita varsin suoraan, mutta yritän aina huolehtia kunnioittavasta sävystä ja viestiä ymmärrystäni sen suhteen, että vaikeista asioista on vaikeaa puhua.

Rohkeuden lisäksi rauhallisuus ja keskittynyt läsnäolo on tärkeää. Usein pariskuntien keskusteluissa on läsnä intensiivisiä tunteita ja keskustelut voivat herkästi kiihtyä, sekä tempoltaan että tunnelataukseltaan. Yritän olla pelästymättä vahvojenkaan tunteiden ilmaisua. Pyrin kuitenkin järjestämään puolisoille aikaa myös pysähtyä ja ajatella sekä tarkastella omaa ja toisen tapaa olla vuorovaikutuksessa. Asioiden äärellä pysyttely ja oman tahdin hidastaminen on

tuntunut tärkeältä. Kun olen malttanut olla kiirehtimättä, tärkeistä asioista on päästy puhumaan. Myös puolisoiden keskinäisen kuuntelemisen mahdollistamiseksi on tärkeää, ettemme kiirehdi asioiden ohi.

Pariterapiatilanteissa olen yrittänyt opetella aktiivisemmin tarttumaan tilanteisiin, joissa puoliso riitelevät tai puhuvat epäkunnioittavasti toisilleen. Aiemmin ehkä pitäydyin enemmän siinä, että pyrin itse toimimaan kunnioittavasti, mutta nykyisin otan halveksuvan ja syyttävän puhe-tyylin suuremmin puheeksi, mikäli sitä yhteisessä keskustelussa tulee esille. Tunnen olevani vastuussa terapiatilanteesta ja kokemuksen mukaan pariskunnat kokevat olonsa pettyneiksi, mikäli terapiakeskusteluissa on jatkettu samaa vanhaa vahingollista tapaa puhua.

Pariskunnilta saamani palautteen mukaan se, että terapeutit ilmaisevat haluaan auttaa, on asiakkaillemme tärkeää. Kunnioittava, kiinnostunut suhtautumisemme ihmisten elämään on hyvä saada viestittyä puhekumppaneillemme. Samoin toivon, että pystyn olemisen tavallani viestimään toiveikkuutta ja uskoa dialogin parantavaan voimaan. Minussa elää lukuisia kokemuksia siitä, että vaikeissakin tilanteissa olemme päässeet puhumaan tavalla, jota emme olisi osanneet keskustelun alussa ennakoida ja joka on tuottanut uutta ymmärrystä, uutta ajateltavaa, uudenlaisia tunteita. Näiden kokemusten muistissa pysyminen auttaa minua terapeutina vaikeissa tilanteissa.

## **Loppupohdintoja**

Kuten Jaakko Seikkula omassa tekstissään dialogisesta hetkestä olemisesta tässä kirjassa toteaa, dialogi on hyvin yksinkertainen tapahtuma, jopa niin yksinkertainen ettemme voi uskoa sen yksinkertaisuuteen. Hän kyselee: Miksi meille työntekijöille on niin vaikeaa omaksua dialogin taitoa työssämme. Olen samoin pohtinut tätä kysymystä. Yksinkertaisuudessaan dialogiin pääseminen on hyvin vaativaa; miten olla läsnä tässä hetkessä, luottaa dialogin voimaan ja saada autettua asiakkaitamme tällaisten kokemusten ääreen? Tämän tekstin kirjoittaminen on auttanut minua hahmottamaan sitä, mitä terapeutina teen dialogisuuteen pyrkiäkseni. Minulle näyttää olevan avuksi puhumisen ja kuulemisen erottaminen ja vuorottelu, sillä tavoin huomaan pääseväni kohti dialogisuuden kokemusta. Ja lopuksi; ehkäpä dialogisuus, luon-

teensa mukaisesti, jää aina jollakin tavalla osin tavoittamattomaksi, kiinnostavaksi ja uteliaisuutta herättävän avoimeksi.