

Ratkaisukeskeisyydestä apua ääniä kuuleville



Alkuvuodesta yhdistykseemme otti yhteyttä kiinnostava opiskelija. Tuo opiskelija oli terapeutin opinnot edellisellä syksynä aloittanut Raija Arpré. Hän tiedusteli, voisiko jäsenistössämme olla ihmisiä, jotka olisivat kiinnostuneita ilmaisista terapiakeskusteluista. Keskustelut olisivat osa Arprén käytännön työharjoittelua. Tartuimme heti kiinni hänen ehdotukseensa ja aloimme tiedustella pääkaupunkiseudulla asuvien jäsentemme halukkuutta osallistua keskusteluihin.

Alkuun oli viisi ilmoittautunutta ja kolmen kanssa lopulta järjestyi tapaaminen. Pidempi terapeutin suhde syntyi yhden jäsenemme, Marjut Jeskasan kanssa. Marjutiä kiinnosti terapian aloittaminen, sillä hän ei ollut koskaan aikaisemmin sellaisessa ollut. Häntä innosti kokeilla, miltä tuntuu, kun alkaa kertomaan äänistään terapeutille ääneen. Siihen asti hän oli pitänyt äänet omana tietonaan, neljäkymmentä vuotta, eikä ollut kertonut niistä edes läheisilleen.

Arpré suuntautuu opinnoissaan ratkaisukeskeiseen terapiaan. Ratkaisukeskeisessä terapiassa tapaamiset ovat melko lyhytkestoisia; muutamasta kerrasta joihinkin kymmeneen. Terapia ei keskity menneisyyteen vaan asiakkaan voimavaroihin; nykyisyyteen ja tulevaisuuteen ja on siten vahvistavaa, eikä mahdollisesti kuluttavaa kuten mahdollisesti esim. psykoanalyysi tai muut pitkät terapiat.

Asiakkaat saavat ratkaisukeskeisestä terapiasta konkreettisia toimivia työkaluja arkeen. Ratkaisukeskeisyys etenee aina pienin askelin huomioiden asiakkaan kulloisenkin kunnon. Äänten kuulijoille on Arprén mukaan erityistä apua näkökulman muuttamisesta ääniin. Uusi näkökulma tuo henkistä lisätilaa arvioida omaa vointia. Alla on kerrottu muutamasta menetelmästä, joita Arpré ja Jeskanen kävivät läpi terapiatapaamisissa.

Luonneongelman uudelleenmäärittelytehtävä

Näkökulman muuttamisessa voidaan käyttää apuna luonneongelman uudelleenmäärittelytehtävää.

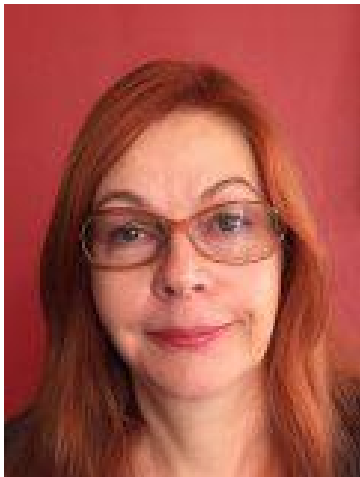
1. Kuvataan jokin oma luonneongelma, joka on vaivannut ja nimetään se.
 2. Nimeämisen jälkeen asiakas miettii mitä arvostavaa nimitystä tuosta luonteenpiirteestä voisi käyttää.
 3. Asiakas kertoo tilanteen, jossa tuosta arvostavasti nimitystä luonteenpiirteestä on ollut hyötyä.
 4. Selvitetään, mitä myönteistä merkitystä sillä silloin oli?
 5. Lopuksi tutkitaan, missä nykyisissä tai tulevaisissa tilanteissa tuosta luonteenpiirteestä voi olla hyötyä.
- Tehtävän avulla Marjut sai muutettua suhtautumistaan ääniin hyväksyvämmäksi. Äänten hyväksyminen taas lisäsi henkistä hyvinvointia ja vapaudentunnetta, sekä kokemusta omasta kyvystä hallita ääniä.

Poikkeuskysymys

Poikkeuskysymyksessä tutkitaan poikkeamaa asiakkaan ongelmassa.

1. Nimetään asiakkaan ongelma
2. Etsitään ongelmaan poikkeamia; eli tutkitaan milloin sitä ei ole ollenkaan läsnä tai se on vähäisempi?
3. Kolmanneksi tunnistetaan, mitä myönteistä pulmaan liittyy? Millä tavalla asiakas sai aikaan sen, että ongelma oli silloin vähäisempi? Tai mitä joku muu teki? Entä millä tavalla asiakas ehkä myötävaikutti tuon toisen ihmisen toimintaan?
4. Neljänneksi käynnistetään keskustelu toisintekemisen mahdollisuuksista: Mitä jo teet? Mitä kannattaa jatkaa? Mitä muistaa tulevaisuudessa? Tätä tehtävää käyttämällä Marjutilta löytyi lisää jo olemassa olevia vahvuuksia. Hyödyllistä oli tarkastella olo silloin kun olo on hyvä, eli että ääniä ei ole tai ne ovat vähäisiä voimakkuudeltaan sekä kestoaltaan.





Raija Arpre

*Marjut Jeskanen
harrastaa maalaamista.
Kuvassa on hänen
töitään näyttelyssä.*



Ihmekysymys

Positiivisia tulevaisuuskuvia luo myös ihmekysymys; eli millaista olisi jos ongelmaa ei olisi. Kuvatessaan parantunutta vointiaan konkreettisesti, asiakkaalle voi tarkentua oma tavoitetila, jolloin parempaa oloa kohti suuntautuminen pienin askelin voi olla helpompaa.

Suhdekysymys ja tunnetankki

Ratkaisukeskeisyydessä käytettävä suhdekysymys pyrkii antamaan vuorovaikutustapahtumille merkityksiä: selvitetään millaisia tunteita ja muistoja ihmissuhteet herättävät. Suhdekysymystä voidaan käsitellä mm. tunnetankkitehtävän avulla. Tunnetankin voi kuvata vesisäiliönä, jossa on ulkopuolella hana, josta sitä tunnetta valutetaan ulos. Tehtävässä tutkitaan, missä tilanteessa ollaan nyt ja mille tasolle kyseistä tunnetta on onnistuttu "valuttamaan". Tunteen valuttaminen helpottaa oloa. Kun tunnetta on valutettu ulos, se ei vaikuta enää niin voimakkaasti.

Tehtävässä tutkitaan myös:

- Mitä olet jo tehnyt päästäksesi nykyiseen tilanteeseen käsitellyn tunteen kanssa?
- Mikä olisi sinulle riittävän hyvä tilanne?
- Mikä on seuraava pieni askel ongelmallisen tunnetilanteen helpottamiseksi?

Marjut sai tehtäväkseen kirjoittaa kirjeen kaikille niille ihmisille ja äänille, joihin hänellä sitoutui voimavaroja. Hän kirjoitti heistä jokaiselle kirjeen, jota ei koskaan lähetetä

vaan ne hävitetään. Tällöin tunnetilat on saatu ulkoistettua ja siten kevennettyä omaa taakkaa. Kirjeiden kirjoittaminen oli Marjutille erittäin mieluisa tehtävä jota hän aikoo hyödyntää myöhemminkin elämässään.

Anteeksiantaminen

Yksi osa Suhdekysymys-tehtävässä voi olla anteeksiantaminen ihmisille/äänille, jotka aiheuttavat asiakkaan mielestä hänelle ongelmia. Anteeksiannon merkitystä kuvaa hienosti lääkäri, psykiatri Tuulikki Saaristo kirjassaan 'Taikasanat, eli miksi antaisin anteeksi' vuodelta 2000. Saaristo kirjoittaa; anteeksianto mahdollistaa toista ihmistä kohtaan koetun tunteen vapautuvan ja vapauttavan riippumatta siitä, kuka mielipahan aiheutti. Anteeksianto rentouttaa sekä fyysisesti että psyykkisesti irrottaen alkuperäisten perustunteiden ympärille kertyneet merkitykset ja tulkinnat. Mielipahasta irti päästäminen siis vapauttaa voimavaroja muuhun käyttöön.

Marjut koki terapiakeskustelut vapauttaviksi, kun pääsi vihdoinkin puhumaan äänistään ammattilaiselle. "Opin tuntemaan itseäni paremmin keskustelujen myötä. Sain itseluottamusta tehtävistä, jotka toivat esiin vahvuksiani ja auttoivat myös rakentamaan myönteistä suhteutumista tulevaisuuteen." Marjut suosittelee ratkaisukeskeistä terapiaa lämpimästi myös toisille äänten kuulijoille.