

Sukupuun käyttäminen dialogisessa terapiaryhmässä



Sini Rantakari, sosionomi (YAMK), perhe- ja paripsykoterapeutti, kouluttajapsykoterapeutti, perheneuvoja, Hämeenlinnan perheasiain neuvottelukeskus

Artikkeli perustuu perheterapian kouluttajapsykoterapeuttikoulutuksen lopputyöhön, jossa tarkastelin avoimen dialogin ja Bowenin sukupuutyöskentelyn periaatteita yhdistävän terapiaryhmän suunnittelua, toteuttamista ja vaikutusta ryhmäläisiin. Lopputyö perustui Hämeenlinnan perheasiain neuvottelukeskukseen keväällä 2021 perheneuvojakollegani Outi Elovaaran kanssa ohjaamamme dialogisen terapiaryhmän aikana tekemiini muistiinpanoihin sekä osallistujien antamaan kirjalliseen palautteeseen.

Ryhmän rakenne, joka tuki reflektiivistä vuorovaikutusta, ohjaajien yhteistyötä sekä avoimia ja suhteisiin keskittyviä tehtäviä, edisti ryhmän jäsenten välisen vuorovaikutuksen dialogisuutta. Sukupuun käyttäminen tuki dialogisuuden toteutumista, kuten suhteisiin

keskittymistä, moniäänisyyttä sekä ryhmän jäsenten verkostojen osallisuutta. Ryhmän vaikutuksesta osallistujat kokivat suhteen sekä itseensä että toisiinsa muuttuneen. Ryhmän jäsenet kuvasivat kuuntelemisen taidon parantuneen, ymmärryksen syventyneen, itseilmaisun kehittyneen sekä myötätunnon vahvistuneen.

Osallistujien palaute tukee oletusta siitä, että muutokset ryhmän jäsenissä johtavat muutokseen myös heidän verkostoissaan. Vaikka sovelsimme Bowenin sukupuutyöskentelyä dialogiseen terapiaryhmään vain tietyiltä osin, ryhmäläisten palaute viittaa siihen, että ryhmä vaikutti osallistujiin myönteisesti myös suhteessa Bowenin erillisyyden tasojen kuvaavaan asteikkoon.

JOHDANTO

Samaan aikaan, kun opiskelin avoimen dialogin periaatteita psykoterapiakouluttajakoulutuksessa, minulle ja kollegalleni tuli mahdollisuus ohjata terapiaryhmä keväällä 2021. Olin innostunut tarkastelemaan omaa työtä dialogisesta näkökulmasta sekä kehittämään omassa työympäristössä dialogisia käytäntöjä. Kirkon perheneuvonnassa tehdään paljon työtä yksin, mutta välillä tarjoutuu mahdollisuus työskennellä myös työparina. Koulutuksen myötä hakeuduin erityisesti työparityöskentelyn mahdollistaviin työtilanteisiin saadakseni lisää kokemusta ja syventääkseni oppimistani dialogisista työtavoista. Terapiaryhmän suunnittelu ja ohjaaminen työparin kanssa antoivat tähän arvokkaan mahdollisuuden.

Itseäni kiehtoi erityisesti avoimen dialogin käsitys muutoksesta, jota ei pyritä määrittelemään etukäteen ja johon ei erityisesti pyritä, mutta joka väistämättä tapahtuu dialogisen vuorovaikutuksen seurauksena. Halusin oppia ja kokeilla, mitä avoimesta dialogista olisi mahdollista soveltaa terapiaryhmässä ja miten tällainen ryhmä osallistujiin vaikuttaisi. Tämän lisäksi meidän ohjaajien myönteiset jäsenkokemukset perheterapiaopintoihimme kuuluneista sukupuuryhmistä ohjasivat työskentelyämme. Bowenin sukupuuryhmien ajatus muutoksesta ja selkeä tavoite erillisyyden vahvistumisesta hänen kehittämällään asteikolla haastoivat miettimään näiden kahden erilaisen lähestymistavan yhdistämisen mahdollisuutta.

Bowenin sukupuutyöskentely

Bowen (2004) ryhtyi ohjaamaan perheterapiaryhmiä mielenterveysalan ammattilaisille 1960-luvun alussa. Vuonna 1967 hän aloitti ensimmäisen koulutuksen, joka keskittyi opiskelijan ja hänen vanhempiansa väliseen kolmiosuhteeseen. Tämä ryhmä edistyi aiempia ryhmiä paremmin, minkä vuoksi Bowen jatkoi sukupuuryhmien ohjaamista ja tutkimista. Alkuperäisissä sukupuuryhmissä opiskelijoita pyydettiin tekemään tehtäviä, jotka edellyttivät keskusteluja laajennetun perheen kaikkien jäsenten kanssa. Tehtävien tarkoituksena oli, että osallistujat oppisivat keskustelemaan henkilökohtaisella tasolla henkilökohtaisista aiheista ilman kasvavaa ahdistusta, vetäytymistä, hyökkäämistä, puolustautumista tai keskustelunaiheen vaihtamista. Ryhmissä harjoiteltiin havainnointia ja tunteensäätelyä keinoina säilyttää oma erillisuus ja neutraalius suhteessa perheen tunnesysteemiin.

Bowen (2004) kehitti muutoksen mittaamista varten ihmisen erillisyyden tasoa mittaavan asteikon. Asteikon alapäässä olevat ihmiset elävät tunnemaailmassa, jossa tunne- ja tosiasioita on vaikea erottaa toisistaan. He käyttävät voimavaroja toisten hyväksynnän hakemiseen ja ovatkin usein herkkiä huomaamaan toisten sanoista, äänenpainoista ja eleistä merkkejä hyväksynnästä tai hyväksymättömyydestä. Korkeammalla erillisyyden asteikolla olevat ihmiset ovat vapaampia tunnesysteemeistä ja pystyvät ilmaisemaan ajatuksiaan rauhallisesti, puolustautumatta. Heidän on mahdollista valita, toimivatko tunne- vai asiakeskeisesti. Heidän käsityksensä itsestä on realistinen, ei yli- eikä aliarvioiva.

Sukupuun työstämistä ryhmissä Bowen (2004) kutsui koulutukseksi ja yksilön kanssa hän nimitti sitä valmennukseksi. Hän näytti kuitenkin määrittelevän tavoitteet ja edistyksen samalla tavalla riippumatta siitä, oliko kyse koulutuksesta, valmennuksesta tai perheterapiasta sukupuun äärellä. Tutkimustensa perusteella Bowen totesi, että erillisyyden työstäminen suhteessa lapsuuden perheeseen on tehokkaampaa kuin puolisoiden ja lasten riippuvuussuhteisiin keskittyminen.

Perheterapian saapuminen Suomeen

Kun Yrjö Alanen suunnitteli ensimmäistä perheterapiakoulutusta Suomeen, hän tutustui New Yorkissa sijainneen Ackerman-instituutin koulutusohjelmaan (Arhovaara, 2013). Siinä perheterapeuttien koulutus koostui kolmesta osa-alueesta, jotka olivat oman taustan kokemuksellinen työstäminen, kliinisen työskentelyn työnohjaus sekä teoreettinen opetus. Nämä elementit omaksuttiin myös suomalaiseen perheterapiakoulutukseen. Perheterapiaopiskelijoilta ei odotettu perheterapiaan osallistumista, koska sen ajateltiin voivan vaikuttaa kielteisesti opiskelijoiden perheisiin (Aaltonen ym., 1994). Sen sijaan kasvuperheen suhteita työstettiin muovailemalla, sukupuun avulla ja roolinvaihdoilla. Työskentelyn edetessä tuotiin puolison sukupuoli oman sukupuun rinnalle. Kaikkiin vaiheisiin liittyi tehtäviä, jotka tehtiin oman puolison kanssa.

Ensimmäiset perheterapiakoulutukset johtivat perheterapian ja perhekeskeisen psykiatrian nopeaan kehittymiseen (Arhovaara, 2013). Turussa Yrjö Alanen muiden perheterapiakouluttajien ja perheterapeuttien kanssa tapasivat psykoottisia potilaita yhdessä perheen ja muiden verkostojen kanssa. Torniossa Keroputaan sairaalassa koko henkilökunta osallistui perheterapiakoulutuksiin. Avoin dialogi sai alkunsa Keroputaalla, kun perheterapiakoulutuksen saaneet työntekijät alkoivat järjestää verkostotapaamisia psykoottisille potilaille ennen kuin tehtiin päätöksiä sairaalahoidon tarpeesta (Olson ym., 2014).

Avoimen dialogin periaatteet

Avoimeen dialogiin perustuvassa työotteessa ei suunniteltu verkostotapaamisten sisältöä etukäteen, mikä muutti potilaan ja hänen perheensä roolin hoidon vastaanottajista aktiivisiksi osallistujiksi (Arnkil ym., 2001). Tämä johti tilanteisiin, joissa työntekijöiden oli itsensä muututtava voidakseen muuttaa tilannetta. Systeminen ajatus perheestä muutoksen lähteenä tuli kyseenalaistetuksi. Avoimeksi dialogiksi kutsuttuun työskentelytapaan johtivat kliiniset innovaatiot, muutokset organisaatiossa sekä työn ja sen tulosten tutkimus (Olson ym., 2014). Avoimen dialogin avoimuus viittaa läpinäkyvään suunnitteluun ja päätöksentekoon, jotka tehdään aina yhdessä asiakkaan kanssa. Reilussa kymmenessä vuodessa Keroputaan

perinteinen osastohoitoa tarjoava sairaala muuttui psykiatriseksi yksiköksi, jota tarjosi hoitoa sairaalan sisä- ja ulkopuolella oleville yhteisöille.

Avoimella dialogilla voidaan viitata kahteen eri asiaan (Olson ym., 2014). Ensinnäkin se tarkoittaa yhteisöllistä ja integratiivista hoitoyhteisöä, joka ottaa mukaan potilaan lähiverkoston jo ensimmäiseen tapaamiseen. Toiseksi se tarkoittaa dialogista työtettä eli tietynlaista hoitotapaamisissa käytettävää vuorovaikutuksen tapaa. Avoimeksi dialogiksi kutsuttua työtettä kuvaavat sen kaksitoista tunnusmerkkiä:

1) Vähintään kahden työntekijän osallistuminen tapaamiseen

Useampi työntekijä tapaamisessa mahdollistaa sen, että toinen tai toisen tai toiset työntekijät ottavat kuuntelevan ja reflektiivisen aseman samalla, kun yksi työntekijä keskustelee asiakkaan tai hänen verkostonsa jäsenten kanssa.

2) Perheen ja verkoston osallistuminen tapaamisiin

Verkosto otetaan mukaan heti asiakkuuden alkaessa. Asiakas nimeää henkilöt, joiden toivoo osallistuvan hoitoprosessiin. Poissaolevien verkoston jäsenten ajatuksista voidaan kysyä asiakkaalta.

3) Avointen kysymysten käyttäminen

Avointen kysymysten käyttäminen vahvistaa osallistujien ja työntekijöiden välistä yhteistyösuhdetta. Aluksi voidaan kysyä, miten osallistujat haluaisivat käyttää tapaamiseen varatun ajan. Edelleen tapaamisen kuluessa on tärkeää kysyä kysymyksiä, jotka mahdollistavat osallistujille heille tärkeiden asioiden esille tuomisen.

4) Asiakkaan ilmaisuihin vastaaminen

Asiakkaan ilmaisuihin voi vastata käyttämällä hänen käyttämiään sanoja ja kieltä, kehollisella virittäytymisellä sekä kysymällä kysymyksiä, jotka auttavat vielä kertomattomia tarinoita tulemaan kerrotuiksi. Kehollinen virittäytyminen auttaa terapeuttia huomaamaan asiakkaan eleet, liikkeet ja jopa muutokset hengityksessä, mikä antaa tärkeää tietoa puheena olevan asian merkityksestä asiakkaalle.

5) Nykyhetken painottaminen

Nykyhetken painottaminen tarkoittaa keskustelussa nouseviin välittömiin reaktioihin vastaamista sekä nousevien tunteiden hyväksyntää ja niille tilan antamista. On tärkeää olla tekemättä nopeita tulkintoja osallistujien sanallisista tai kehollisista reaktioista. Sen sijaan on hyödyllistä auttaa heitä itseään tutkimaan ja löytämään sanoja kokemalleen.

6) Monien näkökulmien esiin saaminen

Avoimessa dialogissa tavoitteena ei ole yksimielisyys tai sopimus, vaan tilan luominen mahdollisimman monien monille eri näkökulmille. Mahdollisuus tuoda esille erilaisia näkökulmia on tärkeää, vaikka se saattaisi johtaa jännitteisiin. Terapeutin tehtävänä on rohkaista kuulemaan ja kunnioittamaan kaikkia osallistujien sisäisiä sekä ulkoisia ääniä.

7) Keskustelun keskittyminen suhteisiin

Suhteisiin keskittyvässä puheessa ihmisten käyttäytyminen nähdään suhteessa niihin suhteisiin, joissa se ilmenee, eikä persoonaan liittyvänä asiana. Suhdekeskeiset kysymykset voivat esimerkiksi viitata useampiin henkilöihin tai pyytää määrittelemään perheen välisiä suhteita. Tiettyjen kysymysten säännönmukainen käyttäminen johtaa kuitenkin monologiseen keskusteluun. Dialogiset kysymykset liittyvät keskustelun ainutlaatuisiin hetkiin ja mahdollisuuksiin.

8) Ongelmapuheeseen vastaaminen asiallisesti ja merkityksiin huomiota kiinnittäen

Työntekijä on kiinnostunut myös ongelmalliseksi koetun puheen ja käyttäytymisen takana olevasta tarkoituksesta ja merkityksestä sen sijaan, että hän nimeäisi ilmiön yksilön ongelmaksi tai oireeksi. Keskeistä on jokaisen osallistujan ja hänen näkemyksensä hyväksyminen ilman ehtoja tai tulkintoja. Työntekijän rooli on luoda tilanteesta sillä tavalla turvallinen kaikille, että asiakkaan, verkoston jäsenten ja työntekijöiden välille voi syntyä terapeutin yhteys.

9) Asiakkaan omien sanojen ja kertomusten painottaminen (oireiden

sijaan)

Asiakkaan ilmaisujen, sanojen ja tarinoiden seuraaminen vaatii terapeutilta paljon tarkkaavaisuutta. Yksi sana voi johtaa moniin keskeisiin miellelyhtymiin vallitsevasta tilanteesta. Työntekijä auttaa asiakasta löytämään ymmärrystä helpottavia sanoja asiakkaan omalle tarinalle, joka on ilmennyt ehkä vasta hänen kehossaan tai aistiharhoissa.

10) Ammattilaisten väliset keskustelut tapaamisessa

Työntekijät voivat muodostaa reflektiivisen tiimin, jossa he keskustelevat verkoston kuunnellessa. Työntekijöiden keskinäisessä reflektiossa on kolme osuutta: Ensinnäkin työntekijät kertovat ajatuksistaan, mielikuvistaan ja assosiaatioistaan, jotka liittyvät asiakkaan ja verkoston jäsenten ilmaisuihin. Toiseksi he analysoivat ongelmaa ja suunnittelevat hoitoa. Kolmannessa vaiheessa verkoston jäsenet pyydetään kommentoimaan työntekijöiden keskustelua.

11) Läpinäkyvyys

Läpinäkyvyys merkitsee sitä, että työntekijät keskustelevat ja suunnittelevat kaiken hoitoon liittyvän asiakkaan ja hänen verkostonsa kuullen tai heidän kanssaan yhdessä. Kunkin tapaamisen lopussa suunnitellaan yhdessä seuraava tapaaminen.

12) Epävarmuuden sietäminen (johtopäätöksiin kiirehtimisen sijaan)

Kyky sietää epävarmuutta liittyy kaikkeen, mitä avoimessa dialogissa tapahtuu. Sitä vaaditaan esimerkiksi kriisiytyneessä tilanteessa, jotta voidaan kuulla monia eri näkökulmia sen sijaan, että kiirehdittäisiin johtopäätöksiin ja valmiisiin ratkaisumalleihin.

Ainoa paikka, johon dialogisuudella on mahdollisuus syntyä, on erillisten persoonien välillä (Buber, 1993). Dialogisuuden mahdollisuus katoaa, jos toinen kohdataan välineenä tai kohteena (Hankamäki, 2003). Buberin mukaan ihminen elää väistämättä Minä-Se-suhteen ja Minä-Sinä-yhteyden jatkuvassa vaihtelussa. Minä-Se-suhde on aina tavoitettavissamme, mutta Minä-Sinä-yhteys on aina vain tilapäistä, tietoista ajattelua ja ponnistusta vaativaa. Dialogisesti työskentelevä psykoterapeutti ei tee työtä muuttaakseen mitään, vaan

ainoastaan luodakseen dialogin, joka väistämättä muuttaa henkilöitä ja suhteita (Seikkula & Arnkil, 2005). Dialoginen kohtaamistilanne muodostuu osaksi puhujan sisäistä rakennetta. Tähän rakenteeseen vaikuttavat vallitseva fyysinen ja emotionaalinen ympäristö sekä keskustelukumppani(t). Puhujan sisäinen rakenne muuttuu välittömästi puhutusta saadun vastauksen vaikutuksesta.

RYHMÄN SUUNNITTELU

Kohti dialogista terapiaryhmää

Minulla ja perheneuvojakollegallani Outi Elovaaralla Hämeenlinnan perheasiain neuvottelukuksessa oli mahdollisuus suunnitella joulukuussa 2020 ja ohjata kevätkaudella 2021 aikuisten terapiaryhmä. Olimme molemmat opiskelleet perhe- ja paripsykoterapeuteiksi, osallistuneet opinnoissamme sukupuuryhmätyöskentelyihin sekä työskennelleet kirkon perheneuvonnassa yli kymmenen vuoden ajan.

Meille oli luontevaa aloittaa ryhmän suunnittelu tutun ja molempien mielestä toimivan työvälineen, sukupuun, ympärille. Emme olleet siinä vaiheessa kuulleet muiden ohjanneen ryhmämuotoista sukupuutyöskentelyä, joten jouduimme aloittamaan alusta. Valmiiden mallien puuttuminen rohkaisi meitä luomaan juuri tälle ryhmälle sopivan rakenteen. Perheterapiakoulutuksessa sukupuuryhmissä käsitellään omaa sukua kouluttajien antamien teemojen tai osoittamien suhteiden näkökulmasta. Meillä ei ollut ryhmää suunnitellessa koulutusvastuuta, vaan pikemmin vastuu siitä, että ryhmäläiset saavat työstää itselleen merkittäviä teemoja ja suhteita. Siksi päätimme, että kullakin ryhmäläisellä on vapaus valita, mitä hän haluaa oman sukupuunsa äärellä ryhmän kanssa työstää. Tämä oli ensimmäinen askel kohti sitä, miksi rohkenimme myöhemmin kutsua ryhmää dialogiseksi terapiaryhmäksi.

Toinen dialoginen elementti, jonka halusimme ryhmään tuoda, oli puhumisen ja kuuntelemisen vuorottelua tukeva rakenne. Olimme käyttäneet keskinäistä reflektiota asiakastyössä ja olin vaikuttunut siitä, kuinka merkittävää psykoterapeuttien reflektioiden kuuleminen asiakkaille oli. Päätimme luoda ryhmätapaamisiin toistuvan aikataulun,

joka varmistaisi reflektioiden aseman, auttaisi ryhmäläisiä hahmottamaan tapahtumien järjestyksen ja myös säätämään omaa olemistaan ryhmässä. Päätimme aloittaa ja lopettaa jokaisen tapaamisen keskustelemalla vallitsevista tunteista ja ajatuksista. Lisäksi päätimme, että kunkin päähenkilötyön jälkeen psykoterapeutit keskustelevat kuulemastaan ryhmäläisten kuullen, ja sen jälkeen muut ryhmäläiset (pl. päähenkilö) keskustelevat yhdessä.

Rakenteen lisäksi halusimme vahvistaa ryhmän dialogisuutta keskustelemalla roolistamme ryhmänohjaajina. Halusimme tukea ja rohkaista ryhmäläisiä puhumaan henkilökohtaisella tasolla. Ajattelimme, että tekisimme näin parhaiten näyttämällä mallia. Ryhmän ohjaajina meillä väistämättä olisi auktoriteetin rooli esimerkiksi aikataulujen ja tehtävien määrittämisen suhteen, mutta emme pitäneet hyödyllisenä sen korostamista painottamalla asiantuntijuuttamme. Jokainen ryhmäläinen olisi joka tapauksessa oman sukunsa ja oman prosessinsa paras asiantuntija, jonka toimijuutta tukisimme parhaiten olemalla läsnä, ihmisinä ihmisten joukossa.

Suunnittelun tässä vaiheessa totesimme, että vaikka jokaisella ryhmätapaamisella työskentelisimme vuorossa olevan ryhmäläisen sukupuun äärellä, emme voisi kutsua ryhmää sukupuuryhmäksi ainakaan Bowenin sukupuuryhmiin viitaten. Suunnittelemastamme ryhmästä puuttuivat esimerkiksi tietyt ennalta määrätyt tehtävät, ohjaus tehtävien tekemiseen lapsuuden perheen jäsenten kanssa sekä ennalta päätetty tavoite siitä, millainen ryhmän vaikutuksen osallistujiin pitäisi olla. Sen sijaan toimimme ryhmässä annettaviin tehtäviin, tapaamisten rakenteeseen ja ryhmänohjaajien rooliin dialogista vuorovaikutusta vahvistavia tekijöitä. Tuntui luonnolliselta alkaa kutsua ryhmää dialogiseksi terapiaryhmäksi.

Avoimen dialogin soveltaminen terapiaryhmässä

Kahdestatoista avoimen dialogin peruseriaatteesta yhtätoista pystyimme soveltamaan terapiaryhmän toteutukseen jo sen suunnitteluvaiheessa. Kahden terapeutin läsnäolo ja reflektiopuheenvuorot olivat ryhmän rakenteessa. Tehtävien oli tarkoitus tukea suhdekeskeisyyttä ja toimia eräänlaisina avoimina

kysymyksinä, jotka mahdollistavat päähenkilön tarinoihin ja sanoihin keskittymisen. Ajattelimme sekä sukupuun kautta läsnäolevien verkostojen että ryhmän heterogeenisyyden vahvistavan moniäänisyyttä ja merkityksiä etsivää suhtautumista. Ryhmäläisten ilmaisuihin vastaaminen, nykyhetken korostaminen ja läpinäkyvyys kuuluivat ohjaajien rooliin ryhmässä.

Koska ryhmä koottiin vapaaehtoisista ilmoittautuneista, ryhmän suunnittelu oli meidän ohjaajien vastuulla. Siinä mielessä suunnittelu ei ollut läpinäkyvää. Ryhmän tapaamisissa kuitenkin keskusteltiin ohjaajien ehdotuksista ja suunnitelmat tarkentuivat ryhmäläisten kanssa yhteisesti sopien. Epävarmuuden sietämistä ja ryhmän ohjaamista helpottivat ne rakenteet, jotka etukäteen oli mietitty. Ainoa avoimen dialogin periaate, jota emme soveltaneet oli se, että perheen ja verkoston jäsenet eivät osallistuneet tapaamisiin ja tehtäviin. Toisaalta sukupuun ja verkostokartan avulla verkostojen merkitys oli tarkoitus säilyttää ryhmän työskentelyn keskipisteessä. Ryhmäläisten oman harkinnan varaan jäi, miten ja minkä verran he haluaisivat kertoa ryhmäkokemuksesta läheisilleen.

Mietteitä avoimen dialogin ja systeemisyiden yhteen soveltamisesta

Ensimmäinen itseäni epäilyttänyt asia oli sukupuuryhmän tavoitteiden ja dialogisen terapian tavoitteiden erilaisuus. Siinä missä Bowenin sukupuukoulutuksilla oli tavoitteena lisätä ihmisten erillisyyttä hänen luomallaan mitta-asteikolla (differentiation of self -scale) mitattuna, dialogisessa terapiassa ei etukäteen asiakkaiden puolesta määritellä, mitä heissä tai heidän elämässään pitäisi tapahtua tai muuttua. Ainoa tavoite on dialogin luominen, joka toteutuessaan johtaa muutokseen. Sukupuutyöskentelyn ja dialogisen terapian tavoitteet näyttivät siten olevan sovittamattomassa ristiriidassa.

Systeemisen ja dialogisen terapiatyöskentelyn yhdistäminen ei ole uusi asia. Esimerkiksi minun ja ohjaajaparini perheterapiakoulutusten sukupuuryhmissä hyödynnettiin dialogisia elementtejä kuten suhdekeskeisyyttä ja refleктоivia tiimejä. Bertrando ja Lini (2019) ovat kehittäneet yli kymmenen vuoden ajan systeemis-dialogista työskentelymallia, jossa asiakkaiden nähdään olevan jatkuvassa

dialogissa omassa sosiaalisessa verkostossaan. Heitä rohkaistaan laajentamaan jo käynnissä olevia dialogeja, jotta uusia näkökulmia voisi syntyä. He näkevät oman mallinsa peruseriaatteet avoimen dialogin periaatteiden mukaisina, vain käytännöissä on eroavaisuuksia.

Huomioni kiinnittyi systeemis-dialogisen mallin tavoitteisiin: rohkaista asiakkaita löytämään oman paikkansa omassa kontekstissaan sekä ottamaan vastuun oman elämänsä ihmissuhteista. Tällaisten tavoitteiden toteutuminen systeemisiä ja dialogisia metodeja yhdistävässä terapiaryhmässä kuulosti aivan mahdolliselta. Mutta silti tietämättä osallistujien tilanteista mitään, asettauduimme mieluummin dialogiseen suhteeseen ryhmäläisten kanssa kuin siihen, että ulkopuolelta käsin tietäisin heidän tavoitteitaan.

Meidän ohjaajien toimintatapoihin perheterapeutteina asiakastyössä ei kuulunut tavoitteiden määrittely asiakkaiden puolesta, vaikka käytimmekin systeemistä ajattelua perheissä tapahtuvien ilmiöiden hahmottamiseksi. Sen vuoksi meille oli luontevampaa päätyä ohjaamaan dialogista terapiaryhmää, jossa ohjaajien tavoitteena on dialogisen vuorovaikutuksen mahdollistaminen ryhmäläisten ja ohjaajien kesken.

Me asetuimme matkan järjestäjiksi, mutta emme yrittäneet etukäteen emmekä jakson kuluessakaan määrittellä ryhmäläisten matkan vaihteita tai päämäärää.

Lisäksi kiinnitin huomiota käsitteiden dialogi ja dialogisuus erilaisuuteen. Dialogi on kahden henkilön vuorovaikutusta ilman laadullisia kriteereitä. Dialogisuus sen sijaan viittaa ajatusten vaihtamisen sijasta yhdessä ajatteluun, siihen, mitä ihmisten välillä tapahtuu (Isaacs, 2001). Dialogiseen suhteeseen pääseminen vaatii yrittämistä ja ponnistelua (Buber, 1993). Dialogi on jotain, mitä voi tapahtua koko ajan ja kaikkiin suuntiin, mutta dialogisuus on laadullisesti aivan erilainen tapa olla suhteessa.

Mietin, onko vastuullista aloittaa ryhmän ohjaaminen ilman, että

ryhmässä annettavia tehtäviä ei ole suunniteltu valmiiksi. En halunnut perustella dialogisuudella sellaista, missä on kyse työntekijöiden taipumuksesta jättää asioita viime tinkaen. Yhtä hyvin olisi voinut kysyä, onko vastuullista teettää ihmisillä tehtäviä, jotka on suunniteltu täysin heidän tarpeitaan ja tilanteitaan huomioimatta. Työntekijän turvallisuutta ja ajankäyttöä voisivat palvella valmiiksi päätetyt aiheet, joista työntekijä kokee tietävänsä riittävästi etukäteen. Ajattelen kuitenkin, että asiakkaita palvelee aina enemmän heidän tarpeistaan nousevat aiheet ja teemat. Työntekijän ei tarvitse olla asiantuntija. Kyky ajatella asiaa yhdessä asiakkaan kanssa on tärkeämpää kuin asiantuntijuus.

Yllättävän suuren osan ryhmän dialogisuudesta loimme jo suunnitteluvaiheessa, kun huomioimme dialogisen terapian peruselementit. Vaikka suunnittelun merkitys oli suuri, dialoginen terapiaryhmämme poikkesi suuresti tavanomaisista strukturoiduista ryhmistä: Emme päättäneet etukäteen tapaamisten aiheita tai keskustelukysymyksiä. Ennalta sovittua oli sen sijaan ohjaajien lukumäärä ja suhde ryhmäläisiin sekä tapaamissa käytettävät tehtävät ja refleктоivat keskustelut, joiden tarkoitus oli auttaa ryhmän jäseniä ja ohjaajia puhumaan omasta kokemuksesta käsin. Toisin kuin usein strukturoiduissa ryhmissä, emme koonneet mahdollisimman homogeenistä ryhmää, jossa painopiste on samanlaisuudessa. Sen sijaan valitsimme ryhmään eri ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa eläviä ihmisiä, joiden toivoimme voivan ajatella toistensa avulla avarammin ja oivaltaa uutta.

RYHMÄN TOIMINNAN RAKENNE

Ryhmään osallistui kuusi ryhmäläistä, jotka olivat iältään 37-71-vuotiaita (keskiarvo 52 vuotta) ja joista kaksi oli miehiä ja neljä naisia. Ryhmään osallistumisen mahdollisuudesta oli kerrottu perheneuvonnan asiakkaille, yhteistyökumppaneiden asiakkaille, sosiaalisessa mediassa sekä paikallislehdessä. Kaikki halukkaat eivät mahtuneet ryhmään. Ryhmä kokoontui viikoittain yhteensä neljätoista kertaa tammikuusta toukokuuhun 2021. Ensimmäiset seitsemän tapaamista toteutuivat kasvokkain, kunnes pandemiaohjeistuksista johtuen tapasimme neljä kertaa verkossa Teams-ohjelmaa käyttäen. Viimeiset

kolme kertaa tapasimme taas kasvokkain.

Ensimmäisessä tapaamisessa ryhmäläiset esittelivät heidän lähiverkostonsa (1-6 henkilöä) valitsemalla symbolin kuvaamaan kutakin verkostonsa jäsentä. Symbolit asetettiin pöydälle asetelmaan, joka kuvasti symbolien kuvaamien henkilöiden välisiä keskinäisiä suhteita. Lisäksi sovimme ryhmän luottamuksellisuudesta, kerroimme tulevien tapaamisten aikataulusta ja rakenteesta, esittelimme ensimmäisen päähenkilökierroksen tehtävät ja sovimme päähenkilövuorot ensimmäiselle kierrokselle.

Ensimmäisen tapaamisen lopuksi annoimme ensimmäisen välitehtävän, eli sukuun tai muihin lähisuhteisiin liittyvän kysymyksen. Välitehtävillä ohjasimme ryhmäläisiä ajattelemaan lapsuuden tai nuoruuden perheen merkittäviä ihmisiä ja suhteita, kuten "Kuka oli sinulle lapsuudessasi läheisin?" ja "Mikä on sukusi supervoima?". Näitä kysymyksiä emme päättäneet etukäteen, vaan ne päätettiin ryhmän työskennellessä. Joskus välitehtävät kannustivat koko ryhmää miettimään henkilökohtaisella tasolla jonkun ihmisen jo avaamaa asiaa, kuten "Miltä itse kokemaltasi asialta olet yrittänyt lapsiasi suojella?" Välillä ne palvelivat prosessin moniäänisyyden vahvistamista, kun me ohjaajat huomasimme jonkun näkökulman jääneen mainitsematta, kuten "Paikkasi sisarusjärjestyksessä? Miten se on vaikuttanut elämääsi?"

Ensimmäinen päähenkilötehtävä oli piirtää oma sukupuu tai verkostokartta haluamallaan tavalla. Yleisesti sukupuissa käytetyt symbolit esiteltiin, mutta omien vapauksien käyttämiseen rohkaistiin. Piirtäminen tehtiin itsenäisesti omalla ajalla. Omalla vuorollaan ryhmässä päähenkilön tehtävänä oli näyttää, kuvailla ja kertoa ihmisistä, suhteista ja tapahtumista omassa sukupuussaan.

Ensimmäisen päähenkilökierroksen tapaamiset (2-7) rakentuivat seuraavasti:

- Aloituskeskustelu ja välitehtävästä jakaminen, 30 min
- Päähenkilötyö, 30 min
- Terapeuttien reflektio, 10 min

- Ryhmäläisten reflektio, 20 min
- Päähenkilön reflektio 5 min
- Lopetuskeskustelu ja seuraavan välitehtävän antaminen, 25 min

Seitsemännessä tapaamisessa, ensimmäisten päähenkilövuorojen jälkeen, annoimme toisen päähenkilötehtävän ja sovimme seuraavan kierroksen vuoroista. Tehtävänä oli valita yksi tai kaksi merkittävää, kiinnostavaa tai jollain tavalla tärkeää henkilöä aiemmin esittelemästään sukupuusta tai verkostokartasta. Kenestä päähenkilö haluaisi kertoa enemmän? Päähenkilövuorolle pyysimme tuomaan sukupuun lisäksi valitusta henkilöstä yhdestä viiteen, mahdollisesti eri ikäisenä otettua, valokuvaa.

Toisella päähenkilökierroksella (tapaamiset 8-13) päähenkilö aloitti vuoronsa kertomalla, kenet tai ketkä oli valinnut. Mikäli päähenkilö oli valinnut kaksi henkilöä, seuraavaksi hän valitsi, keiden ryhmäläisten toivoi kirjoittavan toiselle ja keiden toiselle valitsemalleen henkilölle. Mikäli hän oli valinnut yhden henkilön, kaikki ryhmäläiset valmistautuivat kirjoittamaan kirjeen hänelle. Tämän jälkeen päähenkilöllä oli puoli tuntia aikaa kertoa sukupuustaan valitsemansa henkilön (tai henkilöiden) näkökulmasta ja näyttää samalla tuomiaan valokuvia valkokankaalla.

Päähenkilön vuoron päätyttyä kaikilla muilla, sekä osallistujilla että ohjaajilla, oli kaksikymmentä minuuttia aikaa kirjoittaa kirje hänelle osoitetulle henkilölle. Tarjolla oli apukysymyksiä, joita sai halutessaan käyttää kirjeen kirjoittamisen apuna: "Mikä henkilön elämässä sinua kosketti? Mitä mieleesi nousi, kun kuuntelit kertomusta hänen elämästään? Miten haluaisit rohkaista häntä? Mitä hyvää hänelle toivot?" Seuraavan kymmenen minuutin aikana kirjeet luettiin ääneen. Päähenkilö sai pyytää kirjeet itselleen myös sähköpostitse, jos niin toivoi.

Toisen päähenkilökierroksen tapaamisten (8-13) rakentui seuraavasti:

- Alkupiiri ja välitehtävästä jakaminen, 30 min

- Päähenkilövuoro, jonka aluksi päähenkilö osoitti kirjeen vastaanottajan jokaiselle läsnäolijalle, 30 min
- Ryhmäläiset ja ohjaajat kirjoittavat kirjettä, 20 min
- Kirjeiden lukeminen, 10 min
- Päähenkilön reflektio, 5 min
- Loppukeskustelu ja seuraavan välitehtävän antaminen, 25 min

Viimeisessä tapaamisessa (14) ei ollut päähenkilöä. Alku- ja loppukeskustelun välissä keräsimme kirjallisen palautteen sekä keskustelimme ryhmän vaikutuksesta osallistujiin ja heidän verkostoihinsa. Kaikki osallistuneet antoivat luvan käyttää materiaalia aineistona lopputyössäni.

RYHMÄN TOTEUTUMINEN

Ryhmän aloitus

Haastattelimme ryhmäläiset etukäteen, koska halusimme varmistaa heidän sopivuutensa ryhmämuotoiseen työskentelyyn sekä mahdollisuutensa sitoutua tämänkaltaiseen ryhmään. Kuuntelimme, onko haastateltavalla kykyä ajatella itseään ja elämäntilannettaan eri näkökulmista. Toisaalta kuuntelimme, oliko haastateltavalla kiinnostusta oman tarinan lisäksi myös toisten tarinoiden kuuntelemiseen. Kysyimme haastattelussa myös kunkin odotuksia tulevan ryhmäprosessin suhteen. Odotukset liittyivät omaan elämänvaiheeseen, asemaan sukupolvien ketjussa, mahdollisuuteen työstää asioita toisten kanssa ja itsetuntemuksen syventämiseen.

Jo ensimmäisellä kerralla tuli ilmeiseksi, että ryhmäläiset olivat sitoutuneet työskentelyyn ja päättäneet luottaa toisiinsa. Alusta alkaen ryhmässä kerrottiin myös omaan elämään liittyvistä kivuista ja kysymyksistä. Sitoutuneisuus jatkui ja näkyi koko ryhmäprosessin ajan poissaolojen vähäisyytenä. Kun joku oli poissa, annoimme läsnäolijoille välitehtäväksi miettiä, mitä poissaolijalle haluaa edellisestä tapaamisesta seuraavalla kerralla kertoa.

Esitellessämme ensimmäisellä kerralla ryhmän tapaamisten toistuvan

rakenteen, puhumisen ja kuuntelemisen vuorottelu herätti kiinnostusta. Ainakin joillekin ryhmäläisille oli uusi ajatus kuunnella sellaisella tavalla, että ei tarvitse samalla miettiä omaa reaktiotaan tai vastausta toiselle. Ajatus tilasta, jossa voi kuunnella samaan aikaan toista ja sitä, mitä se itsessä herättää, herätti kiinnostusta ja innostusta. Jo parin tapaamisen jälkeen jotkut ryhmäläisistä kertoivat, kuinka heidän tapansa kuunnella muita ihmisiä oli muuttunut myös ryhmän ulkopuolella.

Vuorovaikutus ryhmässä

Ryhmänohjaajina toteutimme läpinäkyvyyttä kertomalla etukäteen sovituista rakenteista sekä neuvottelemalla tauoista ja menettelytavoista kesken tapaamisen ryhmäläisten kuullen ja heidän kanssaan. Tehtävien avoimuus ja ryhmän jäsenten välisen dialogin syntyminen vaativat meiltä ohjaajilta epävarmuuden sietämistä. Luottamus ryhmään ja ryhmäprosessiin kasvoivat kuitenkin yllättävän pian. Sekä ryhmän jäsenet että ohjaajat vastasivat toisten ilmaisuihin sekä aktiivisesti kuuntelemalla että kerrottuun kehollisesti reagoiden. Yhteisessä jakamisessa oli tilaa myös hiljaisuudelle.

Tapaamisten edetessä ja ryhmäläisten tutustuttua paremmin toisiinsa keskustelun rytmi pysyi rauhallisena, mikä mahdollisti sen, että kukin sai puhua oman puheenvuoronsa loppuun. Ohjaajana ymmärsin sen niin, että jokaista haluttiin kuunnella ja kullekin haluttiin antaa riittävästi tilaa asiansa kertomiseen. Tällainen rytmi, jossa jokainen tuli kuulluksi, helpotti mielestäni myös erilaisten näkökulmien olemista keskustelussa yhtä aikaa, rinnakkain. Oli tilaa tuntea tunteita rauhassa, ei ollut tarvetta tunteen vallassa reagoinnille. Ryhmän jäsenille ei ollut tarpeen myöskään löytää yhtä totuutta, vaan sen sijaan he vaikuttivat arvostavan elämän moniäänistä rikkautta ja tutkivan sitä yhdessä rohkeasti.

Sukupuolten ja iän perusteella heterogeenisen ryhmän kanssa useita sukupolvia käsittelevien sukupuiden äärellä ei moniäänisyyttä voinut välttää.

Osallistujien rohkea henkilökohtainen jakaminen herätti muissa ryhmän jäsenissä arvostusta ja myötätuntoa, joka ei perustunut samankaltaisiin kokemuksiin tai samaa mieltä olemiseen. Sen sijaan jakaminen muuttui kunkin omien lahjojen ja vastalahjojen antamiseksi. Jokainen oli halukas jakamaan omanlaisistaan kokemuksista ja ajatuksista. Meidän ryhmänohjaajien tarvitsi ainoastaan luoda jakamiselle turvalliset rakenteet, joissa olimme sekä ohjaamassa että mallia näyttämällä rohkaisemassa avoimuuteen. Pyrimme aktiiviseen läsnä olemiseen persoonina, tasavertaisina ihmisinä.

Eräässä tapaamisessa yksi ryhmäläisistä kutsui ryhmää vertaistukiryhmäksi. Emme olleet ajatelleet ryhmästä aiemmin niin. Olimme pikemminkin ajatelleet kutsuneemme kokoon mahdollisimman heterogeenisen ryhmän. Kun asiaa yhdessä ihmettelimme, sama ryhmäläinen ehdotti, että tämä ryhmä onkin "ihmisten vertaistukiryhmä". Ajatteleme, että tämän kokemuksen ja sanoituksen teki mahdolliseksi osaltaan se, millaisesta roolista käsin me ohjaajat olimme valinneet ryhmää ohjata.

Tehtävien merkitys

Dialogisesta näkökulmasta käsin esitimme ryhmäläisille avointen kysymysten kaltaisia tehtäviä, joista suurimmat olivat ryhmän aikana tehtävät kaksi päähenkilötyötä. Kuten aiemmin mainitsin, ensimmäisellä tapaamisella opettelimme yhdessä merkkejä, joita voi halutessaan käyttää sukupuuta piirtäessä. Ryhmäläisille annettiin täysi vapaus kertoa suvustaan siitä näkökulmasta ja niistä henkilöistä, joista kukin itse halusi. Kukaan ryhmäläisistä ei kysynyt tai pyytänyt tarkempaa päähenkilötehtävän määrittelyä. Päähenkilötehtävät olivat avoimia, suhdekeskeisiä sekä asiakkaan omiin sanoihin ja tarinoihin keskittyviä. Keskustelu ei ollut missään ryhmän vaiheessa oirekeskeistä, vaan omaa kokemusta ja ymmärrystä kuvaavien sanojen ja merkityksien etsimistä. Parhaiten tätä kuvannee ryhmässä noussut kokemus "ihmisten vertaistukiryhmässä" olemisesta.

Olimme varautuneet ohjaajina tarvittaessa haastattelemaan ja kysymään päähenkilövuorossa olevalta lisäkysymyksiä hänen kertomastaan. Jokainen päähenkilö käytti kuitenkin koko aikansa (puoli tuntia) ilman

muuta tukea kuin suunnittelemamme rakenne ja ryhmän vahva läsnäolo. Jokainen ryhmäläinen vaikutti ottavan tilan mielellään siinä mielessä kokonaan, että ei kaivannut keskeyttämisiä eikä oman ajatuksen ohjailua, mitä lisäkysymykset olisivat väistämättä tavalla tai toisella aiheuttaneet. Hiljainen, myötäelävä kuuntelu ja läsnäolo näyttivät auttavan päähenkilöä ajattelemaan ja kertomaan asiaansa.

Tehtävän avoimuus vaati meiltä ohjaajilta kykyä sietää epävarmuutta. Itseäni tässä epävarmuudessa auttoivat kyky luottaa ryhmäprosessiin, jokaiseen ryhmäläiseen ja ohjaajapariini. Uskoin, että kunkin mieli nostaa käsiteltäväksi varmasti jotain sellaista, mikä syystä tai toisesta nyt on hänelle hyödyllistä. Epävarmuuden sietämistä tukivat myös luottamus omaan ja ohjaajaparin kykyyn kohdata rauhasa ja dialogisesti, keskeneräisyyttä sietäen, elämän eri puolia. Luonnollisesti ryhmän turvallisuus vaikutti siihen, millaisia teemoja ryhmässä käsiteltiin.

Näkökulmien moninaisuutta vahvistivat ryhmäläisten heterogeenisyys sekä sukupuutyöskentelyn kautta ryhmäläisten mielessä ja puheissa olevien verkostojen jäsenten moninaisuus. Myös ryhmänohjaajien päätös jakaa kokemuksistaan henkilökohtaisella tasolla vahvasti keskustelun moniäänisyyttä. Ryhmäläisiäkin kannustettiin puhumaan niin sanottua kokemuspuhetta, joka mahdollistaa monenlaisista kokemuksista keskustelemisen ilman painetta olla samaa mieltä tai päätyä yhteen lopputulemaan.

Toisella päähenkilökierroksella pyysimme keskittymään yhteen tai kahteen suvun jäsenen, joiden näkökulmasta elämää katselee. Ensimmäisellä päähenkilökierroksella käsitellyt asiat vaikuttivat siihen, kehen kukin halusi keskittyä. Joku valitsi ihmisen, johon ei ensimmäisellä kierroksella kunnolla ehtinyt perehtyä. Joku toinen valitsi henkilön, joka oli jäänyt ensimmäisellä kierroksella päällimmäiseksi mieleen.

Reflektiokeskusteluiden muuttuminen kirjeiden kirjoittamiseksi herätti aluksi epäilyä ja epäröintiä omien kirjoitustaitojen ja lyhyen kirjoittamisajan suhteen. Kirjeiden lukeminen kuitenkin kosketti joka kerta päähenkilöä tavalla, joka paljasti kirjoittamistehtävän

merkittävyyden. Niilläkin kerroilla, kun jokainen ryhmäläinen ja ohjaajat kirjoittivat samalla henkilölle, jokaisen kirje oli omanlaisensa, eri tavalla puhutteleva. Jokainen päähenkilö pyysi ja sai kirjoitetut kirjeen sähköpostiin tapaamisen jälkeen.

Välitehtäviä ryhmäläiset näyttivät miettivän mielellään. Joskus vastaus niihin löytyi välittömästi kysymyksen kuulemisen jälkeen, mutta siitä huolimatta sillekin annettiin aikaa kypsyä, ja se kerrottiin vasta seuraavalla kerralla. Joskus kysymykseen ei löytynyt vastausta viikon aikana, mutta senkin kertominen oli ryhmässä sallittua ja hyväksyttyä. Joskus, kun olin unohtaa antaa välitehtävän, ryhmäläiset muistuttivat siitä itse.

Bowenin (2004) näkökulmasta katsottuna karsimme ryhmän tehokkuudesta, kun emme antaneet kotitehtäviä, jotka olisivat edellyttäneet henkilökohtaista vuorovaikutusta lapsuuden perheen jäsenten kanssa. Tästä huolimatta jokainen ryhmäläinen kertoi ryhmän kuluessa siitä, kuinka oli ollut yhteydessä ystäviinsä, vanhempiinsa, sisaruksiinsa tai etäisempiin sukulaisiin tämän ryhmän tehtäviin liittyen. Ryhmäläiset eivät halunneet jäädä miettimään ryhmän herättämiä asioita itsekseen, vaan jakaa niitä läheistensä kanssa.

Lähi- ja videotapaamisten vuorottelu

Ryhmän jäsenten reaktiot suhteessa pandemiatilanteen aiheuttamaan pidempään taukoon ja tapaamisten siirtymiseen verkkovälitteisiksi olivat rauhallisen mukautuvia. Monien mainitsemasta alkujännityksestä huolimatta verkkovälitteiset tapaamiset muodostuivat toimiviksi ja jopa lähitapaamisia intiimimmiksi, mikä liittyi toisten osallistujien kasvojen näkemiseen ensimmäistä kertaa. Lähitapaamisissa olimme käyttäneet aina maskia. Minua kosketti nähdä, miten verkkotapaamisissa toistensa kasvojen näkeminen vaikutti osallistujiin. Ryhmän jäsenten tapa kuunnella toisiaan aktiivisesti paljastui kasvojen liikkeiden myötä entistä syvemmällä tavalla. Dialogiseen vuorovaikutukseen lähitapaamisissakin kuuluneet hiljaiset hetket täyttyivät miettimistä, myötätuntoa ja kiinnostusta kuvaavista kasvonilmeistä. Koin, että dialogisuus ei todellakaan ole pelkkiä sanoja, vaan kokonaisvaltainen tapa olla suhteessa toisten kanssa.

Ilo oli suuri, kun pääsimme lopuksi taas istumaan saman pöydän ääreen. Ryhmän päättyessä osallistujat kuvasivat tunnelmiaan kiitollisiksi ja haikeiksi. Osa kertoi tämän ryhmän innostamana suunnitelmistaan olla yhteydessä, vierailta tai viettää aikaa sukulaisten luona. Ryhmän jäsenet toivoivat syksyistä jälleennäkemistä, jonka ajankohdan yhdessä sovimme.

Verkoston osallistuminen

Kuten aiemmin tuli ilmi, ainoa avoimen dialogin periaate, joka tässä ryhmässä ei toteutunut, oli lähiverkoston osallistuminen tapaamisiin. Monet ryhmän jäsenet halusivat kuitenkin tehdä tai miettiä annettuja tehtäviä omien läheistensä kanssa. Osa kertoi valmistautuneensa sukupuun esittelyyn näyttämällä sitä ensin sukulaiselleen. Osa kertoi keskustelleensa ryhmässä nousseista omaan sukuunsa liittyvistä teemoista myös ystäviensä kanssa. Jotkut ottivat yhteyttä sukulaisiin, joihin eivät olleet pitkään aikaan olleet yhteydessä. Samaan aikaan osallistujat korostivat sitä, kuinka merkittävää oli saada puhua ryhmässä ennestään tuntemattomille ihmisille. Ehkä osallistujien mahdollisuus säädellä vuorovaikutustaan toisaalta ennalta tuntemattomien ryhmän jäsenten ja toisaalta läheisten kanssa palveli kunkin toimijuutta.

Ryhmäläisten palaute

Kaikki ryhmäläiset kuvasivat ryhmään osallistumisen vaikuttaneen heihin monilla eri tavoilla. Osallistujat kertoivat erityisesti kuuntelemiseen, ymmärtämiseen, itseilmaisuun ja myötätuntoon liittyvien taitojen kehittymisestä. Suhteissa tapahtuneet muutokset liittyivät näihin samoihin taitoihin.

Ryhmän jäsenet kuvasivat muutoksia kuuntelemiseen liittyen seuraavasti: Monilla ymmärrys oman suvun jäseniä kohtaan lisääntyi ja halu kuunnella heidän tarinoitaan heräsi. Heille kehittyi kyky kuunnella hiljaa, kun toinen puhuu. Erään ryhmän jäsenen kohdalla ennakkoluulot erilaisia ihmisiä kohtaan karisivat ja sen myötä kyky kuunnella erilaisten ihmisten tarinoita kasvoi. Monet kuvasivat sitä, kuinka merkityksellistä, avartavaa ja syventävää toisten osallistujien

tarinoiden kuunteleminen oli.

Ryhmän jäsenet kertoivat muutoksista myös itseilmaisussaan: Palautteessa kuvattiin, kuinka rohkeus keskustelijana ja omien mielipiteiden esittäjänä on kasvanut. Myös ymmärrys omien tunteiden tunnistajana ja sanoittajana oli ryhmään osallistumisen myötä vahvistunut.

Osa ryhmän jäsenistä kuvasi muutosta myös suhtautumisessa itseän: Ryhmään osallistumisen myötä vahvistui kyky kuunnella paitsi toisia, myös itseä. Sekä itsetunto, itsearvostus että myötätunto itseä kohtaan vahvistuivat osalla ryhmän jäsenistä. Oma elämä näyttäytyi nyt erilaisesta perspektiivistä kuin aiemmin.

Itsessä ja suhteissa tapahtuneita muutoksia ei palautteissa ollut helppo erottaa toisistaan, vaikka kysyimme niitä eri kysymyksillä. Ryhmäläiset kuvasivat, kuinka kuuntelemisen halu ja taidot, ilmaisun rohkeus ja ymmärryksen syventyminen olivat vaikuttaneet heidän sukulais- ja ystävyys-suhteisiinsa. Moni oli keskustellut ryhmässä nousseista aiheista myös läheistensä kanssa.

Vuorovaikutuksen läheisten kanssa koettiin syventyneen, muuttuneen avoimemmaksi ja ymmärtäväisemmäksi. Vakaviakaan keskustelunaiheita ei läheisten kanssa tarvinnut enää vältellä; myös painolasteista ja suvun salaisuuksista oli ollut mahdollista puhua. Toisen asemaan asettuminen oli helpottunut ja tullut mahdolliseksi, erityisesti suhteessa edeltäviin sukupolviin. Etäisyys, viha ja hämmennys olivat muuttuneet avoimemmaksi suhtautumiseksi.

Yksi ryhmäläisistä sanoitti, että hän on luopunut oman paikkansa ansaitsemisesta. Hän aikoi kelvata jatkossa sellaisenaan. Ymmärsin myös muiden palautteissa viestin itsen ja oman paikan vahvistumisesta omassa elämänsäpiirissä.

POHDINTA

Dialogisten peruselementtien toteutumisen arvioiminen perustui ryhmän aikana kirjoittamaani prosessipäiväkirjaan, jonka perusteella arvioin

itse prosessin dialogisuutta. Asetelma on herkkä minun, tutkijan, havainnointivirheille, väärinymmärryksille ja motiiveille. Kirjoittamani kuvaukset ja reflektiot ovat väistämättä hyvin subjektiivisia ja oman ryhmäkokemukseni värittämiä. Keskusteluista ei tehty tallenteita tai litterointeja. Havaintojeni luotettavuutta vahvistanee ryhmän toiminnan aikana ja sen jälkeen käymäni keskustelut toisen ryhmänohjaajan kanssa sekä osallistuneiden omista kokemuksistaan antama palaute. Näin ollen tämä selostus sopiikin paremmin lukijan dialogisen pohdinnan avuksi kuin sellaisenaan omaksuttavaksi tiedoksi tai toistettavaksi malliksi.

Bowenin sukupuuryhmiin ja avoimeen dialogiin kuuluvien metodien yhdistäminen tapahtui tutkittavassa ryhmässä selvästi dialogisia menetelmiä painottaen.

Sijoitimme sukupuun kanssa työskentelyn dialogiseen kontekstiin, jolloin Bowenin ajatus tiettyihin kasvuperheen suhteisiin kohdistuvista tehtävistä ja tavoite yksilön erillistymisestä mitattavissa olevalla asteikolla jäivät syrjään. Niiden sijaan ryhmän ohjaajina keskityimme dialogista vuorovaikutusta mahdollistaviin tekijöihin ja luotimme dialogisen terapian muutoksitykseen, jossa tavoiteltavaa muutosta ei ole määritelty ihmisen ulkopuolelta käsin.

Ryhmäläisten kuvaamat muutokset heissä itsessään ja suhteissaan olivat minulle hämmentävää, jopa häkellyttävää luettavaa. Emme määritelleet etukäteen tavoitteita sen suhteen, millaisia muutoksia toivoisimme ryhmäläisissä tapahtuvan. En koe, että olisimme edes kehottaneet tai kannustaneet ryhmäläisiä muuttumaan tai muuttamaan mitään. Ainoa tavoitteemme oli tarjota ryhmäläisille mahdollisuus ja turvallinen tila merkittävien suhteiden äärelle pysähtymiseen ja keskinäiseen jakamiseen.

En tiedä olisiko osuvampaa kirjoittaa dialogisen keskustelun taidoista, joita ryhmässä joka kerta harjoiteltiin, vai ryhmäläisten sisäisestä rakenteesta, joka dialogisissa kohtaamisissa muuttui. Joka

tapauksessa niiden vaikutus levisi ryhmäläisten välityksellä myös heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Palautteesta ei käynyt ilmi, kokivatko ryhmäläiset läheistensä muuttuneen heidän oman muutoksensa myötä. Ajattelen läheisten tulleen väistämättä haastetuksi muutokseen tullessaan nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi uudella tavalla. Ajattelen, että suhde ei toimi enää samalla, totutulla tavalla, kuin toinen suhteessa oleva muuttuu.

Mielenkiintoista oli myös se, kuinka ryhmäläisten kokemat muutokset dialogisessa terapiaryhmässä näyttivät edistykseltä myös Bowenin (2004) erillisyyasteikon näkökulmasta katsottuna. Ryhmäläiset kuvasivat selkeytynyttä käsitystä omasta itsestä ja paikasta sekä myötätuntoisempaa suhtautumista itseä kohtaan. Samalla he kertoivat aiempaa suuremmasta vapaudesta ilmaista itseään ja valita vaikeitakin puheenaiheita keskusteltavaksi. Hankalat tunteet olivat väistyneet ja avoimempi suhtautuminen on tullut mahdolliseksi. Näin tapahtui huolimatta dialogisen otteen vahvuudesta suhteessa Bowenin ajatuksiin sukupuuryhmistä. Kenties Bowen on tavoittanut asteikollaan jotain sellaista yleistä ihmisen kasvuun liittyvää, johon suuntaan ihmiset muuttuvat mahdollisuuden saadessaan.

Epäilyksiä ryhmän hyödyllisyydestä ja sovellettavuudesta

Muutoksen arvioiminen ryhmän vaikuttavuuden osalta perustui pelkästään ryhmäläisten omaan arvioon ja avoimeen palautteeseen. Etukäteen ei päätetty eikä ilmoitettu, mitä ollaan mittaamassa ja millaisella mitta-asteikolla. Ei ollut myöskään aiempaa mittaustulosta, johon saavutettua tilaa olisi voinut henkilökohtaisella tai ryhmän tasolla verrata. On mahdollista, että ryhmäläiset ovat vastanneet palautekysymyksiin muutoksista omista motiiveistaan käsin. Kun on nähnyt ryhmään osallistumisen vaivan, voi olla taipuvainen näkemään siitä olleen jotain hyötyä. Samoin palautteen antamiseen on voinut vaikuttaa halu kiittää ja miellyttää ryhmän ohjaajia, joista toinen on kertonut tekevänsä lopputyötä ryhmän prosessista ja vaikutuksista. Palautteen runsaus ja monipuolisuus sekä toisaalta ryhmäläisten kokemusten samansuuntaisuus saa minut kuitenkin uskomaan, että annettu palaute on luotettavaa.

Kuvattujen muutosten kestävydestä ei myöskään ole tietoa. Kokemukseni pariterapeuttina vahvistaa ajatusta, että kuvatun kaltaiset muutokset suhteissa ruokkivat niin sanottuja positiivia kehiiä, joissa hyvä toistuvasti vahvistaa hyvää. Mahdollisuus olla lähisuhteissa yhtä aikaa avoin, kuunteleva sekä itseään viisaasti ymmärtävä ja ilmaiseva, luultavasti vahvistaa toisen mahdollisuutta toimia samoin. Tämä edelleen vahvistaa toisen mahdollisuutta kehittyä samoissa asioissa edelleen.

On hyvä muistaa, että tapauselostus ja sen perusteella tuotettu tieto liittyy aina väistämättä tiettyyn ajalliseen, yhteiskunnalliseen, paikalliseen ja osallistujien henkilökohtaiseen kontekstiin. Tässä tapauselostuksessa esitellyt toimintatavat ovat syntyneet ja toimineet tällä tavalla tässä kontekstissa. Se on dialogisessa tutkimusotteessa oikeastaan tarkoituskin: toimia dialogisessa suhteessa vallitsevan kontekstin ja toimijoiden kanssa. Kuten Seikkula ja Arnkil (2005) sekä Hankamäki (2003) ovat todenneet, havaitsin, että pyrkimys luoda kaikkiin toimintaympäristöihin sopiva toimintamalli ei olisi dialoginen tapa toimia.

LÄHTEET

Aaltonen, J., Hättinen, H. & Rinne, R. (1994). Suomalainen perheterapiakoulutus 1978-1994. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, koulutus- ja perheterapiakeskus.

Arhovaara, S. (2013). Suomen mielenterveysseura tukimuotojen ja psykoterapiakoulutusten käynnistäjänä ja kehittäjänä. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Arnkil, T., Eriksson, E. & Seikkula, J. (2001). Avoimet dialogit ja ennakoitidialogit. Sosiaaliset verkostot psykososiaalisessa työssä. *Yhteiskuntapolitiikka* 66:2, 97-110.

Bertrando, P. & Lini, C. (2019). Theory and Practice of Systemic-Dialogical Therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 40, 176–189.

Bowen, M. (2004). Family Therapy in Clinical Practice. Maryland: Rowman & Littlefield Publishers.

Buber, M. (1993). Minä ja sinä. Porvoo: WSOY.

Hankamäki, J. (2003). Dialoginen filosofia. Teoria, metodi ja politiikka. Helsinki: Helsinki University Press.

Isaacs, W. (2001). Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito. Helsinki: Kauppakaari.

Olson, M., Seikkula, J. & Ziedonis, D. (2014). The key elements of dialogic practice in Open Dialogue. Worcester, MA: The University of Massachusetts Medical School.

Seikkula, J. & Arnkil, T. E. (2005). Dialoginen verkostotyö. Helsinki: Tammi.

Yin, Robert K. (2014). Case Study Research Design and Methods (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.