

# Rehellinen katsaus ratkaisukeskeisen psykoterapian nykytilaan

TEKSTI: SIRKKU RUUTU

**P**sykoterapia-lehdessä\* oli mielenkiintoinen pääkirjoitus psykoterapioiden paradigmoista. Siinä Juhani Ihanus kirjoittaa psykoterapioiden paradigmanvaihdoksesta ”Ehkä osin huomaamattamme olemme jo uudessa paradigmanvaihdoksessa. Narratiivisesta näkökulmasta on pitkään povattu käänteentekevää lähestymistapaa, samoin sosiaalisesta konstruktionismista...” Mielenkiinnolla olen itse seurannut, miten kaikki suuntaukset hakevat itselleen jotakin uutta, josta ammentaa. Psykodynaaminen on lähestulkoon ominut itselleen mentalisaatioteorian, joka on monin tavoin linjassa ratkaisukeskeisyyden kanssa. Kognitiivisen terapian puolella puhutaan kolmannen aallon terapiamenetelmistä, joissa on mukana narratiivisuutta ja ratkaisukeskeisyyttä. Kognitiivis-analyttisessä terapiassa käytetään ratkaisukeskeisiä harjoituksia ja kysymyksenasetteluita. Useat viitekehykset ovat siis adoptoineet osia ratkaisukeskeisyydestä. Aivotutkimus tuottaa koko ajan lisää informaatiota positiivisen psykologian puolelta. Tulee uusia menetelmiä ja aiemmista suuntauksista kehitettyjä kirjainyhdistelmiä ja niihin liittyviä miniteorioita, jotka kytkeytyvät toisiinsa.

Yhteiskunta vaatii hoidoilta kustannustehokkuutta, ja se tuo oman paineensa psykoterapian kentälle. Digitalisaatio, biohakkerointi ja nettiterapiat tulevat ja tuovat omat toimintamallinsa ja itsehoitotapansa. Perinteinen samassa huoneessa kasvokkain terapoiminen tulee vähenemään. Olemme psykoterapiassa kytköksissä laajempaan yhteiskunnalliseen ja globaaliin kokonaisuuteen, ja muutos on tälläkin puolella vääjäämätön.

Sosiaalisessa mediassa käydään monipuolista keskustelua eri viitekehyksiä edustavien psykoterapeuttien keskuudessa. Some mahdollistaa psykoterapeuttien reaaliaikaisen ajatus-

tenvaihdon, jossa on ollut ajoittain mielenkiintoista todeta varsin epäluuloista asennoitumista erilaisia hoitofilosofioita ja -käytäntöjä kohtaan. Vaikuttaa siltä, että meidän psykoterapeuttien on yllättävän vaikeaa hyväksyä, että auttamistyötä voidaan tehdä eri tavoin. Kilpailevat uskomukset kolahtavat toisiinsa kuin sapelit, mutta myös rikastavia keskusteluja on onneksi pystytty käymään.

Tässä kirjoituksessa tarkastelen ratkaisukeskeisyyttä kriittisesti tiedostaen samalla sen arvokkuuden ja vahvuudet. Jos vaatii muilta viitekehysiltä tervettä itsekritiikkiä, on tarpeellista lähteä ensin itsestään. Me ratkaisukeskeiset psykoterapeutit olemme usein erityisen ylpeitä siitä, että hyödynämme asiakkailta tulevan kritiikin ja otamme sen lahjana vastaan. Pyrkikäämme siis itse toimintamme kautta elämään sanojemme mukaisesti tarkastellen muiden viitekehysten meille antamaa kritiikin lahjaa tavalla, joka auttaa meitä kasvamaan. Kritiikin sisällä on aina myös piilotettua kasvupotentiaalia.

## Diagnoosit ja ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisiä koulutuksia on joskus kritisoitu sen vuoksi, että niissä ei ole ollut riittävästi diagnooseihin perustuvaa opetusta. Jo vuosia sitten tämä koettu epäkohta on koulutuksessa korjattu. Niissä käydään läpi käypä hoito suositukset ja keskeisimmät mielenterveyden diagnoosit, mutta samaan aikaan ymmärretään, että diagnoosi ei määritä koko ihmistä. Ollaan kiinnostuneita yksilön ainutkertaisesta kokemuksesta oman diagnoosinsa kanssa. Siinä ratkaisukeskeisyys on aikaansa edellä, että se ei lineaarisesti oletta, että tiettyä diagnoosia hoidetaan aina samalla tavalla, vaan tutkii luovasti

kyseiselle henkilölle sopivia hoitotapoja ammatillisen kehikon raameissa.

Paradigman yleisestä muutoksesta kertonee sekin, että lääkärinkunnassa on havahduttu ratkaisukeskeisyydessä jo kauan vallalla olleeseen ajatukseen siitä, että emme pysty varmuudella selvittämään, mistä mikin psyykinen oireilu johtuu. Lääkäri ja väitöskirjatutkija Jani Kajanoja\*\* toteaa: ”Valitettava tosiasia on, että lääketiede ei ole löytänyt yhtään objektiivista testiä psykiatristen sairauksien diagnosointiin.” / ”Kahden ihmisen masennus voi sisältää täysin erilaisen, jopa lähes päinvastaisen oirekuvan.” / ”Rajat psykiatristen sairauksien välillä vaikuttavat hyvin epäselviltä, jopa keinoitekoisilta.” Kajanoja on myös erityisen kiinnostunut verkostomallista, joka ”auttaa hahmottamaan psykiatrisia sairauksia – ei niinkään pysyvinä entiteetteinä tai ihmisen ominaisuuksina – vaan jatkuvasti muuttuvina ja vuorovaikuttavina prosesseina, jotka ovat riippuvaisia sekä sisäisistä ominaisuuksista että elämäntilanteista, ihmissuhteista, taloudesta, kulttuurista ja lukemattomista muista ulkoisista tekijöistä.” Hän pitää diagnooseja joissakin tapauksissa hyvinä apuvälineinä, kun niitä ei pidetä ehdottomina auktoriteetteina.

Ratkaisukeskeisyydessä on aina korostettu, että ihminen on muutakin kuin diagnoosinsa. Kiinnitämme erityishuomiota ihmisen toimivaan minuuteen ja voimavaroihin, joiden varaan myönteinen muutos voidaan rakentaa.

### Ratkaisukeskeisen psykoterapian soveltuminen erilaisiin häiriöihin

Arkihokemaksi muodostuneessa vääristyneessä uskomuksessa ajatellaan, että ratkaisukeskeinen työskentely ei sovi vaikeisiin psyykkisiin sairauksiin tai pidempään työskentelyyn. Ratkaisukeskeisestä lähestymistavasta on tehty lähes 250 seurantalutkimusta, joissa on todettu tämän lähestymistavan toimivan lukuisten ongelmaryhmien kanssa, mukaan lukien yleisimmät mielenterveyden häiriöt.\*\*\*

Käsitys, että ratkaisukeskeisyys soveltuisi vain lieviin häiriöihin, heijastelee enemmän asenteellista ja tietämätöntä ajattelutapaa kuin tietoon perustuvaa näkemystä. Erityisen vaikeissa mielenterveydenhäiriöissä, joissa asiakkaan kognitiivinen kapasiteetti on heikentynyt, ratkaisukeskeisyys toimii juuri sen pragmaattisuutensa ja asiakaslähtöisyytensä vuoksi. Ratkaisukeskeisellä otteella voidaan tehdä terapiaa toiminnallisesti ja käytännönläheisesti ilman, että asiakkaan tulee osata verbalisoida ajatuksiaan erityisen hyvin tai analysoida itseään akateemisesti. Ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa voidaan siis asiakkaan vahvuuksista tai tarpeista käsin lähteä liikkeelle, mistä tahansa muutoksen elementistä: ajattelun tutkimisesta, tunteiden säätelystä, toiminnan tasosta tai kehon reaktioista. Ennen muutostyöskentelyä kartoitetaan ensimmäisenä asiakkaan toiveet ja motivaation suunta. Tämän työskentelyn vuoksi ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa kohdataan muita viitekehyksiä harvemmin muutos-

vastarintaa, koska asiakas on alusta asti aktiivinen omien tavoitteidensa asettaja. Tällä pyritään asiakkaan parempaan itsetuntemukseen, toimintakykyyn ja valoisampaan suhteeseen omaan nykyhetkeensä ja tulevaisuuteensa.

Nykyisin arvostetaan näyttöön perustuvaa psykoterapiaa. Ratkaisukeskeisyydessä on aina lähdetty pragmaattisesti tutkimaan yhdessä asiakkaan kanssa sitä, mikä terapiassa auttaa. Se on siis käytännössä ensimmäinen psykoterapiasuuntaus, joka pohjautuu peruslähtökohdiltaan näyttöön ja on alusta asti tutkinut asiakkaan kokemusta terapiakontekstissa.

### Menneisyydestä ei saa puhua

Parhaimmillaan ratkaisukeskeisyys on sitä, että mukana on kaikki aikaperspektiivit: menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus sopivissa suhteissa. Menneisyyttä käsitellään juuri niin paljon kuin asiakkaan näkökulmasta on hyödyllistä, mutta siihen ei tarpeettomasti juuttuta. Perinteisesti ratkaisukeskeisyydessä on nojaututtu historian tutkimisessa narratiivisuuteen ja oppimisen näkökulmaan, mutta omassa koulutuksessamme sivuamme myös muita hyödyllisiä ja sovellettavissa olevia kehikkoja, kuten kiintymyssuhdeteoriaa, skeematerapiaa, kognitiivis-analyttistä karttatyöskentelyä sekä kognitiivista emootioteoriaa. Parasta kuitenkin on joustava ja luova työskentely, jossa ollaan läsnä nykyhetken mahdollisuuksille eikä terapeuttilähtöisesti lukkiuduta sellaisiin teorioihin, jotka eivät vie asiakasta eteenpäin. Terapeutti on kanssakulkija, joka ei tee itsestään tarpeellisempaa kuin hän on, mutta asettuu juuri niin tärkeäksi, kuin kulloinkin on minimissään tarve. Haastaminen ja tuen antaminen ovat tasapainossa, ja asiakasta autetaan ottamaan itselleen sopivia askeleita juuri sen verran kuin on tarve ja mihin hän sillä hetkellä parhaimpana itsenään pystyy.

### Mekanistisuus ja tekninen työote

Vaikka ratkaisukeskeisyydessä on paljon käyttökelpoisia metodeja, jotka oikea-aikaisesti ja asiakaslähtöisesti käytettyinä ovat todella hyödyllisiä, ratkaisukeskeisyys on pohjimmiltaan enemmän elämänfilosofia, asenne ja ajattelutapa, johon yhdistyy myönteinen ja humanistinen ihmiskuva, pystyvyyden vahvistaminen ja toiveikkuuden vaaliminen. Kun tämä ajattelutapa integroituu tavaksi hahmottaa maailmaa, psykoterapiasta tulee paljon enemmän kuin tekniikkaa. Silloin se on asiakkaan ja terapeutin yhdessä tekemää uniikkia taidetta, jossa viisaus, luovuus ja aito kohtaaminen yhdistyvät.

Taito spesifisten psykoterapeuttisten menetelmien oikea-aikaisessa käytössä ja viisas läsnäolo muodostavat yhteyden asiakkaaseen ja luovat rakennuspohjan myönteiselle muutokselle. Tätä harjoitellaan koulutuksen aikana, ja aloittelevat terapeutit sortuvat usein liian ratkaisuhakuiseen orientaatioon. Silloin asiakas ei tule kohdatuksi ja autetuksi, vaan enemmänkin nurkkaan ahdetuksi. Joistakin alan kirjoista voi myös

tulla sellainen käsitys, että kaikki onnistuu aina ja monimutkaisetkin ongelmat on helppo korjata. Näin ei aina ole, ja meidän onkin syytä ymmärtää, että usein kuntoutuspsykoterapia on pitkää ja välillä vaivalloisenkin tuntuista työskentelyä, jossa terapeutin tehtävä on kannatella toiveikkausta silloin, kun asiakas on menettänyt tai menettämässänsä sen.

### Yliöpäinen tehokkuusajattelu ja kyvyttömyys sietää epämurkavia tunteita

Ratkaisukeskeisyys on omalta osaltaan tuonut psykoterapiakentälle ns. tehokkuusajattelun, joka jossain määrin saattaa ärsyttää joitakin muiden viitekehysten edustajia. Ratkaisukeskeisyydessä ajatellaan, että monia ongelmia voidaan hoitaa yksinkertaisemmin ja nopeammin. Parhaimmillaan tämä tulee taloudellisemmaksi sekä asiakkaalle että yhteiskunnalle. Ajatus sinänsä on hyvä, mutta tehokkuuden korostaminen kuulluksi tulemisen ja aidon kohtaamisen kustannuksella ei tuota tosiasiaa hyviä tuloksia. Monet ratkaisukeskeiset psykoterapeutit ovat syyllistyneet hyvää tarkoittaen ns. solution forced -tyyppiseen toimintaan solution focused -tyyppisen toiminnan sijasta. Tällöin asiakasta pakotetaan tekemään muutoksia tai ajattelemaan positiivisesti ennen kuin on edes kuultu, mikä asiakkaan kokema ongelma on. Lähdetään liian hanakasti etsimään keinoja, eikä asiakkaan tunne tule kuuluksi.

Voi olla, että ratkaisukeskeisiin psykoterapeuttikoulutuksiin hakeutuu lähtökohtaisesti ihmisiä, joilla on keskimääräistä optimistisempi elämänsänsä. Silloin uhkakuvaksi voi muodostua se, että terapeutti haluaa siirtyä liian nopeasti hankalista tunteista eteenpäin ja paeta tulevaisuuden haaveiluun, jolloin siltaa nykyhetken ja halutun tulevaisuuden välille ei vielä ole rakennettu riittävän vahvaksi. Silta romahtaa ja tuottaa asiakkaalle uuden pettymyksen. Terapia vaatii aina herkistymisen sille muutostahdille, joka on asiakkaalle kulloinkin mahdollinen. Hankalan äärelle pitää pystyä pysähtymään ja validoimaan asiakkaan kokemus, mutta siihen ei tarvitse jumitua.

### Koulutusrakenteet eivät kaikissa ratkaisukeskeisissä psykoterapeuttikoulutuksissa vastaa Valviran määrittämiä kriteerejä

Ulkomaisen yliopiston opiskelijat ovat sosiaalisessa mediasa kertoneet, että yksilökoulutuspsykoterapia järjestetään heidän koulutuksessaan siten, että toinen opiskelija terapoi toista vertaisparityöskentelynä isossa koulutusryhmässä ja paikalla on koko ryhmää kohden yksi VET-psykoterapeuttipari. Mikäli tämä toimintamalli pitää paikkansa, se ei täytä yleisiä suomalaisten yliopistojen koulutuspsykoterapian kriteerejä, ja tämä onkin herättänyt useissa psykoterapiaviitekehyksissä hämmästystä ja paheksuntaa. Toisten viitekehysten edustajat kutsuvat tällaisia työmalleja perustellusti lähinnä työn-

ohjaukselliseksi istunnoiksi. Ne voivat olla sinänsä hyödyllisiä oppimistapahtumia, mutta niiden tunteja ei voida lukea koulutuspsykoterapian tunneiksi.

Asiallista olisi, että Valviran määrittämä koulutuspsykoterapia järjestettäisiin kaikissa ratkaisukeskeisissä psykoterapeuttikoulutuksissa tavalla, joka kestää avoimen ja kriittisen tarkastelun. Tämä tarkoittaa samoja raameja kuin muillakin rinnastettavilla suuntauksilla, esimerkiksi kognitiivisella psykoterapialla. Suomalaisten yliopistojen järjestämissä koulutuksissa nämä rakenteet onkin ilmeisesti jo asetusmuutoksen jälkeen 2012 lähtökohtaisesti huomioitu.

Meillä ratkaisukeskeisillä toimijoilla on vastuu korjata viitekehysksemme puutteet sisältä käsin. Puutteista ei voi syyttää muita viitekehyskiä tai vedota johonkin erityiseen perinteeseen, josta oma ainutkertaisuutemme kumpuaa. Omat rivit on saatava kuntoon, ja epäkohtiin on tartuttava aktiivisesti. Jokaisen koulutustahon on kannettava kokonaisvaltainen vastuu omien koulutustensa kehittämisestä, sillä yksittäisten toimijoiden puutteilla voi olla iso negatiivinen imagovaikutus koko ratkaisukeskeiseen kenttään, mikä hankaloittaa valmiiden psykoterapeuttien työllistymistä ja heidän kokemaansa ammatillista arvostusta.

### Opiskelijavalintaan tulee kiinnittää erityistä huomiota soveltuvuuden ja taustakoulutuksen suhteen

Kun psykoterapeuttikoulutukset siirtyivät yliopistojen hallinnon alaisuuteen, niihin kohdistui myös hinnankorotuspaineita. Samaan aikaan työnantajat ovat kaventaneet mahdollisuuksiaan osallistua opiskelijan koulutuskustannuksiin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että koulutuksiin hakijoita on ollut vähemmän. Tämä asettaa koulutustahojen etiikan ja soveltuvuudenarvioinnin uudelleen valoon. Jos hakija on maksukykyinen, mutta ei erityisen soveltuva alalle, tuleeko kiusaus ottaa hänet mukaan ryhmään pelkän taloudellisen intressin vuoksi?

Markkinataloudesta käsin ohjautuvaa taloudellisten voittojen priorisoimista laadun ja etiikan edelle ei voida sallia. Lähtökohtaisesti psykoterapeuttiopiskelijan tulee olla riittävän terve. Opiskelijavalintaan ja soveltuvuuteen tulee siis kiinnittää erityistä huomiota ja olla aloittamatta koulutuksia, ellei niihin ole riittävästi soveltuvia hakijoita. Jos terapeutti-kokelas on ihan sekaisin, mikään määrä yksilöpsykoterapiaa ei takaa sitä, että ihminen tervehtyy sen aikana soveltuvaksi psykoterapeutin työhön.

### Kohti integraatiota vai omiin bunkkereihin linnoittautumista?

Jo pitkään on ollut nähtävissä, että psykoterapiakentällä tapahtuu yhtenäistymistä tai integraatiota. Valtaosa viitekehyksistä on siirtymässä pikkuhiljaa salutogeenisestä eli terveyttä edistävän psykologian suuntaan. Otetaan pieniä osia tulevai-

suussuuntautuneesta ja myönteisestä ajattelusta, mutta muokataan se omaan suuhun sopiviksi ja keksitään niille joku toinen kuin ”ratkaisukeskeinen” termi. Ehkä saatetaan sanoa, että tämä ei ole yhtään sama asia. Ja silti hivuttaudutaan vähän lähemmäs terveys- kuin sairausnäkökulmaa. Asiakkaat osaavat jo hakea ja vaatia itselleen sopivia auttamisen metodeja, ja itse kuulen asiakkailta jatkuvasti toivetta, että mietitään tähän hetkeen ja lähitulevaisuuteen konkreettisia hyvinvointia tuottavia toimia, vaalitaan myönteisiä tunteita ja muutetaan ajattelua itsemyötätuntoisemmaksi. Paradigman muutos on jo asiakkaidenkin ajattelussa tapahtunut.

Mikään yksittäinen viitekehys ei ole vastaus kaikkien ihmisten ongelmiin. Tarvitaan yksilöllisiä ratkaisuja ja erilaisia psykoterapeutteja. Haaveilen siitä, että sote-uudistuksen myötä jokainen suomalainen saisi 200 kerran Kela-option käytettäväkseen, missä tahansa elämänsä vaiheessa sellaisina jaksoina, jotka asiakas kokee itselleen hyödyllisinä. Itseleni tulee jatkohoitoihin välillä pitkän dynaamisen hoidon käyneitä, jotka eivät ole vielä saaneet riittävästi tukea. Ja luonnollisesti joskus lyhyemmistä terapioiden hakeudutaan pitkiin dynaamisiin ja intensiivisempiin terapioihin. Mikään terapiasuuntaus ei myöskään takaa sitä, että kriisin yllättäessä ihminen ei enää koskaan tarvitsisi uutta terapiajaksoa.

Arvostakaamme kaikkien psykoterapiaviitekehysten tekemää työtä ja pitäkäämme huolta siitä, että ymmärrämme, ettei mikään viitekehys omista totuutta ihmismielestä. Eri viitekehysjä tarvitaan, ja tässä yhteiskunnallisessa polarisoinnin ajassa on tärkeää löytää riittävä määrä yhteistyötä ja ymmärrystä, että pohjimmiltamme kaikilla viitekehyksillä on sama tavoite: auttaa asiakkaitamme voimaan paremmin. Samalla toivon itseltäni rohkeutta ajatella itsenäisesti, mutta muitakin viitekehysjä arvostaen. Joissakin asioissa olemme perustavalla tavalla erilaisia toisten kanssa ja toisaalta myös perustavalla tavalla samanlaisia. Erilaisuus on rikkaus asiakkaan kuvakulmasta ja parhaimmillaan lisää valinnanmahdollisuutta. Meillä on ratkaisukeskeisyydessä omat vahvuutemme ja omat heikkouksemme, ihan kuten muissakin viitekehyksissä. Oman rajallisuuden tunnistamisesta ja tunnustamisesta, aidosta kiinnostuksesta oppimiseen ja kehittämiseen sekä dialogin jatkamisesta muiden kanssa syntyy uskoakseni uutta hyvää.

### Ratkaisukeskeisyyden parhaat puolet

Parasta ratkaisukeskeisyyden hengessä on mielestäni se, että ratkaisukeskeisiksi terapeuteiksi valmistuvat ovat yleensä varsin joustavia, luovia ja avoimia muutokselle ja kehitykselle. Me emme ole kangistuneet kaavoihimme, vaan tutkimme asiakkaiden tilanteita ja toiveita mahdollisuuksien kautta. Emme lukitse totuutta tai teoriaamme ennalta, vaan tutkimme jokaisen asiakkaan tilannetta ainutkertaisena kokemuksena. Me pyrimme tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen, jossa luottamuksellinen ja arvostava kohtaaminen voi eheyttäväl-

lä ja vastuuttavalla tavalla mahdollistaa asiakkaan toivoman myönteisen muutoksen. Kunnioitamme asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja vahvistamme hänen psyykkistä vapaudenastettaan huomioiden ja hyödyntäen samalla hänen sosiaalisen ympäristönsä. Ymmärrämme, että emme ole koskaan valmiita psykoterapeutteina ja että ihmisenä kasvu jatkuu läpi elämän. Se antaa armollisuutta sekä itseä että asiakkaita kohtaan. Emme myöskään aseta itseämme erityisasemaan asiakkaan elämässä, vaan annamme hänen kasvaa ja itsenäistyä juuri niin nopeasti kuin se on hänelle mahdollista.

Meidän pitää kuitenkin itse katsoa saamaamme kritiikkiä silmästä silmään: pureutua siihen tavalla, jolla me pureutuisimme terapia-asiakkaidemmekin antamaan kritiikkiin. Ymmärtää, mistä siinä on kysymys ja hyödyntää saamamme palaute paremman ja kehittyvän viitekehysksemme edistämiseksi. Se, mistä voi aidosti antaa kiitosta monille ratkaisukeskeisille terapeuteille, on mielen joustavuus ja halu oppia uutta. Uuden oppimisesta syntyy kehittämisen tarve, joka toki tuottaa myös eriäviä ajatuksia oman viitekehysksemme sisällä. Tässä artikkelissa olen käsitellyt ratkaisukeskeisyyttä sellaisena kuin omassa koulutuksessaamme sitä toteutamme. Nuorehko ja paikkaansa vakiinnuttava viitekehys joutuu pohtimaan siihen suunnattua kritiikkiä aidosti eikä voi vain hokea edesmenneiden gurujen teorioita tai tyytyä kellumaan omassa kaikkivoipaisuusilluusiossaan ja erinomaisuudessaan.

Kiitän kaikkia sosiaalisen median aktiivisia psykoterapeutteja heidän näkemyksistään ja kollegaani Raija Salmiä hänen arvokkaista lisäkommenteistaan ja ajatuksistaan tätä kirjoittaessani.

### Lähdeviitteet

- \* <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/paakirj416.pdf>
- \*\* <http://janikajanoja.puheenvuoro.uusisuomi.fi/228969-psykiatrisen-diagnostiikan-haasteet-ja-uudet-tuulet>
- \*\*\* <http://www.solutionsdoc.co.uk/mckeeel.htm>



### Sirkku Ruutu

*Kirjoittaja on psykologian maisteri, kasvatustieteen maisteri, ratkaisukeskeinen kouluttajapsykoterapeutti, kognitiivinen lyhytterapeutti, johdon työnohjaaja, Master Certified Coach (MCC), ammatticoachien kouluttaja ja tietokirjailija.*

Kun sosiaalisessa mediassa tuntui olevan vaikeaa saada aikaan dialogia eri viitekehysten välille, kokeilin tarinallisuutta perhemetaforan kautta. Sen seurauksena syntyi alla oleva eri viitekehysten keskusteluketjutus. Tarinoiden kautta avautui merkityssisältöjen maailma, jota ei ollut voitu sanoittaa aiemmin. Näin päästiin katsomaan, miten muut näkevät meidät.

**Sirkku Ruutu:** Dynaaminen on kuin esikoinen, jolle on syntynyt pikkusisarukset: kognitiivinen ja ratkaisukeskeinen. Kognitiivinen on keskimäinen – näkymätön lapsi, joka on tyytyväinen osaansa, sillä se saa hiljaa kaiken sen, minkä haluaa pitämättä itsestään meteliä. Dynaaminen kokee esikoisasemansa uhatuksi ja inhoaa siksi ratkaisukeskeisyyttä. Ratkaisukeskeisyys on innostunut ja virkeä leikkijä. Sekös dynaamista harmittaa, sillä dynaaminen arvostaa pysyvyyttä, vakavuutta, määrittelyvaltaa ja asemansa kyseenalaistamattomuutta. Ratkaisukeskeinen kyselee kaikenlaista ja ihmettelee maailmaa. Se haluaisi leikkiä dynaamisen kanssa, mutta dynaaminen ei suostu. Dynaaminen toivoo, että saisi ratkaisukeskeisyyden pysymään omassa leikkikehässään, jotta maailma olisi jälleen stabiili ja ennallaan.

**Psykodynaaminen terapeutti 1:** Esikoisen ja kuopuksen suhteissa voi usein nähdä muitakin piirteitä. Tässä esimerkissä kuopus oli kaikkea ihanaa ja esikoinen aika mälsä ja tylsä. Mutta kuopuksellakin on tiedostamaton, ja esikoisen aseman ja lelujen tavoittelu (kauteus) voi olla aika suurta. Kuopukselle on kehityssaavutus se, kun oivaltaa harjoittelun ja työnteon merkityksen taitojen kasvulle. Kuopus voi kuvitella esikoisen "saaneen kaiken" vain asemansa perusteella, kun tosiasiaassa esikoinen on harjoitellut kaikkea paljon pidempään ja tehnyt kovasti töitä saadakseen vanhemmilta laajenevia oikeuksia.

**Psykodynaaminen terapeutti 2:** Äkkiseltään sitä voisi tällä samalla sabluunalla kysyä, voisiko dynaaminen olla se turvallinen vanhempi, joka ottaa vanhemmuuteen kuuluvan vastuun ja suostuu olemaan ikävä ja tylsä, kognitiivinen se asiallis-älyllistävä vanhempi ja ratkaisukeskeinen taas se vanhempi, joka haluaa olla lapsen kaveri ja sietää huonosti ikäviä tunteita.

**Psykodynaaminen terapeutti 3:** Dynaaminen on varmasti osittain aiheesta huolissaan, ettei liian innokas ratkes-lapsi vedä koko terapiakenttää mukanaan, kun kasvukivuissaan vielä pyristelee ja hakee vakavasti otettavaa muotoa. Dynaaminen vanhemman roolissa toivoo, että ratkes-lapsi laittaa asiansa kuntoon, yhtenäistää rivistöjään ja tarkentaa koulutusvaatimuksiaan (pidemmät potilashoidot ja kaikille koulutuspsykoterapia). Tällä metodilla vakavasti otettavuus lisääntyy ja vuoropuhelu voi alkaa.