

Tommi Sarlin

# ”Mä en yhtään tiedä, mitä mun kannattais tehdä”

*Merkityksen muutokset väkivallan kokijan toimijuudessa –  
siirtymiä objektipositioista subjektipositioon*

Tutkin artikkelissani, kuinka Miessakit ry:n VäkiValtaa Kokeneet Miehet -palveluun (VKM) hakeutunut, parisuhteessaan henkistä väkivaltaa kokenut mies työstää omaa toimijuuttaan lyhyessä, psykoterapian menetelmiä hyödyntävässä työskentelyssä. Artikkelini pohjautuu integratiivisen psykoterapiakoulutukseni opinnäytteeseen. Teen havaintoja siitä, mitkä puhumisen tavat ja psykoterapiatekniikat tukivat asiakkaan itsehavainnointia kymmenen käyntikerran aikana. Tarkastelen toimijuuden muutoksia Mikael Leimanin kuvaamien subjektiposition, havaitsijaposition ja objektiposition käsitteiden avulla. Hyödynnän terapiakeskustelujen tarkastelemisessa diskurssianalyttista 10DT-analyysityökalua, jolla kartoitetaan niitä diskursiivisia keinoja, joilla asiakas kuvaa ja työstää tilannettaan. Asiakas oli VKM-palveluun hakeutuessaan monin tavoin objektipositiossa. Havaitsijaposition avautuessa asiakkaan toimijuus vahvistui, ja hän siirtyi enemmän subjektipositioon suhteessa tunteisiinsa, taustaansa ja kontrollintarpeeseensa. Asiakas eteni käyttäytymiskokeiluihin, joissa hän harjoitteli uutta suhteessa olemisen tapaa.

Asiasanat: integratiivinen psykoterapia, diskurssianalyysi, toimijuus, väkivalta, parisuhdeväkivalta, psykoterapiatekniikat

---

## Johdanto

Maaailman terveysjärjestö WHO määrittelee väkivallan olevan fyysisen voiman tai vallan tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista, joka kohdistuu ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen tai ihmisryhmään tai yhteisöön ja joka johtaa tai joka voi hyvin todennäköisesti johtaa kuolemaan, fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen tai perustarpeiden tyydyttymättä jäämiseen (Krug ym. 2003).

Parisuhteessa koettu väkivalta horjuttaa usein vakavasti kokijan käsitystä omista toimintamahdollisuuksista. Erityisesti henkinen väkivalta on näyttäytynyt VäkiValtaa Kokeneet Miehet (VKM) -palveluun hakeutuneiden asiakkaiden kertomuksissa salakavalan haavoittavana. Miehet ovat saattaneet ajatella, että naista usein fyysisesti vahvempana heidän tulee vain kestää kumppaninsa harjoittama väkivalta. Kuitenkin asiakkaat kertovat toistuvasti, kuinka he ovat hiljalleen kokeneet olevansa pakotettuja luopumaan omista tarpeistaan tai

uhrautumaan perheen vuoksi ryhtyen myötäilemään kumppaniaan. Tuntu omasta toimijuudesta on heikentynyt, ja tilalle ovat astuneet neuvottomuus, voimattomuus ja pelko. Oma toimijuus on alkanut näyttäytyä monelle jopa mahdottomana.

Havaintoni väkivallan vaikutuksista pohjautuvat työhöni vastaavana väkivaltatyöntekijänä Miessakit ry:n Väkivaltaa Kokeneet Miehet-toimintamuodossa. Palveluun on erityisesti hakeutunut parisuhteessaan henkisen, mutta myös fyysisen, taloudellisen ja seksuaalisen väkivallan kohteeksi joutuneita miehiä. Toimintamuodossa on mahdollista käsitellä yksilökäynneillä miehen väkivaltakokemusta maksimissaan kymmenen kertaa. Tämän jälkeen miehen on mahdollista hakeutua Miessakkien kymmenen kerran ohjattuun vertaisryhmään tai jonkin muun auttamisen piiriin.

Tässä artikkelissa tarkastelen, millaisia muutoksia parisuhteessaan henkistä väkivaltaa kokeneen miehen toimijuudessa tapahtuu lyhyen työskentelyn aikana. Havainnoin, kuinka voin työntekijänä tukea asiakasta tässä ponnistelussa. Tutkimusaineistonani käytän omia asiakasnauhotteitani.

Kuvaan kognitiivis-analyttisen psykoterapian käsittein asiakkaassa tapahtuvaa muutosta. Näitä muutosta kuvaavia käsitteitä ovat subjekti-, objekti- ja havaitisijaposition sekä toimijuus ja erillisuus. Artikkelissa tarkastelen terapiaan hakeutuneen asiakkaan kuvausta omasta neuvottomuudestaan eli objektiposition suhteessa koettuun väkivaltaan ja sen seurauksiin. Millaisia muutoksia asiakkaan puheessa voi havaita, kun hänen uhrinpositionsa alkaa muuttua havaitisijaposition vahvistuessa subjektiposition suuntaan?

Terapeuttina pohdin, miten voin tukea asiakkaassa viriävää havaitisijapositiona. Joudun kipulemaan sen kanssa, etten kokijan itsehavainnointia ja toimijuutta tukiessani tulisi samalla esimerkiksi syyllistäneeksi häntä väkivaltaiseen suhteeseen jäamisestä.

## Subjektipositio, havaitisijaposition ja objektiposition

Mikael Leiman on kehittänyt metamallia psykoterapian perusprosesseista. Siinä fokuksessa on jonkin yksittäisen ongelmallisen kokemuksen, tunteen tai käyttäytymisen muokkautuminen siten, että asiakas siirtyy sen suhteen avuttomuuden tilasta (*objektiposition*) toimijuuteen (*subjektiposition*). Mallissa on vaikutteita Stilesin assimilaatiomallista (Valkonen 2018a).

Leimanin mallin pohjarakenteena on asiakkaan ja terapeutin väliillä vallitseva kannatteleva yhteys. Toinen keskeinen rakenne on asiakkaan tukeminen ongelmallisena kokemansa alueen mahdollisimman rikkaaseen ilmaisuun, jonka avulla tuotetaan työstettävää materiaalia. Kolmantena osana prosessissa on asiakkaan itsehavainnoinnin syventäminen ja laajentaminen suhteessa alkuongelmaan. Neljäs vaihe mallissa on uusien toimintatapojen kokeilu suhteessa alkuongelmaan. Jos ulkoisia olosuhteita ei ole mahdollista muuttaa, tehtäväksi tulee uudenlaisen suhteen muodostaminen alkuongelmaan (Valkonen 2018a).

Kaikki psykoterapiat tähtäävät sellaiseen itsehavainnointiin, joka sallii uudenlaisen suhteen muodostumisen ongelmiaan. Harri Valkosen mukaan itsehavainnoinnin keskeisyyttä psykoterapioissa kuvaa siihen viittaavien termien paljous: englannin kielessä näitä ovat self-observation, self-reflection, introspection, free association, observing ego, metacognition, mentalization, mindfulness, self-reflexivity, self-consciousness, self-awareness, psychological mindedness, affect consciousness ja insight (Valkonen 2018b).

Leiman käyttää termiä *itsehavainnointi*, jonka avulla asiakas saavuttaa *havaitisijaposition* suhteessa ongelmansa. Leimanin mukaan asiakas on terapiaan tullessa objektiposition suhteessa ongelmansa. Tällöin ongelma säätelee elämää ja pakottaa suojautumaan. Jumiutuneet asetelmat tuottavat toivottomuuden tunnetta. Uuden näkökulman löytäminen puolestaan vapauttaa asiakkaan huomaamaan

uudenlaisia mahdollisuuksia vaikuttaa asioihin. Jotta asiakas pääsisi vapautumaan ongelman-  
sa vallasta, hänen on saavutettava uudenlainen  
näkökulma ja toiminnallinen lähestymistapa.

Tämän saavuttaminen edellyttää kuitenkin  
aikaisemmasta poikkeavan, ikään kuin ulko-  
puolisen mutta samalla empaattisen havain-  
noimisen paikan löytämistä. Usein tämä ei  
onnistu ilman että toinen ihminen mallintaa  
rauhallisen hyväksyvää tarkastelutapaa ja että  
sitä harjoitellaan yhdessä. Itsehavainnoinnin  
kehittymisen avulla asiakas pääsee subjekti-  
positioon suhteessa ongelmaansa, eli hänen  
toimijuutensa sen suhteen vahvistuu. Polku  
objektiposiitiosta subjektiposiitiioon kulkee asi-  
akkaan lähikehityksen vyöhykkeellä (Leiman  
2014). Tällä tarkoitetaan asiakkaan sellaisia  
kykyjä ja toimintamahdollisuuksia, joita hän ei  
saa käyttöönsä yksin, mutta joihin hän yltää  
saadessaan apua (Kanninen 2015).

*Havainnoiva positio* -käsitteellä Leiman koros-  
taa itsehavainnointia toimintana, joka on aina  
suhteessa kohteisiinsa, kuten omiin kehontun-  
temuksiin, tunteisiin, havaitsemis- ja tulkinta-  
tapoihin tai tapoihin arvioida omaa toimintaa.  
Leimanin mukaan tyypillinen ongelma on liial-  
linen arvioiva tai itsekritiittinen asenne, jonka  
kautta asiakas havainnoi toimintaansa ja ko-  
kemuksiaan. Terapeutin tehtävänä on auttaa  
asiakasta muodostamaan toinen, neutraalimpi  
tai hyväntahtoisempi "paikka", josta asiakas  
voi havainnoida kriittistä ja tuomitsevaa suh-  
tautumistaan. Näin asetelma asiakkaan ja  
ongelman välillä voi keikahtaa niin, että ongel-  
masta tuleekin ikään kuin kohde ja asiakkaas-  
ta havainnoiva subjekti. Tämä avaa tien uu-  
denlaisten käytännön ratkaisujen etsimiseen  
toisenlaisen suhtautumisen tai toiminnan muo-  
dossa. Leiman korostaa, että itsehavainnointi  
ei ole tarkkailemista eikä arvioimista. Se on  
kosketuksen saamista ja osallisuutta omaan  
itseän (Kanninen 2015; Leiman 2014).

### **Toimijuuden käsite**

Toimijuuden käsite on laajassa käytössä ihmis-  
tieteissä. Psykoanalytikko Jean Knox (2011)

summaa toimijuuden määritelmiä todeten, että  
toimijuus merkitsee mahdollisuutta vaikuttaa  
sekä fyysiseen että relationaaliseen ympäris-  
töön. Ollessamme toimijoita toimenpiteilläm-  
me on vaikutusta, ja ne saavat vastakaikua  
meitä ympäröiviltä ihmisiltä.

Kotimaisista psykoterapian tutkijoista muun  
muassa Jarl Wahlström ja Minna-Leena Seilo-  
nen ovat määritelleet toimijuutta. Heidän mu-  
kaansa toimijuus on voimaa tehdä tai voimaa,  
joka saa aikaan vaikutuksia. Tämä edellyttää  
tekijältä aktiivisuutta ja itsenäisyyttä (Wahl-  
ström & Seilonen 2016).

Edelleen Heidi Toivonen, Jarl Wahlström ja  
Katja Kurri (2019) summaavat tutkimuskirjalli-  
suudesta toimijuuden eri aspekteja, joita ovat  
erillisyyden tunne, tietoinen vaikuttaminen,  
henkinen omistajuus, reflektiivisyys, johdon-  
mukainen kerronta ja intersubjektiivisyys.

*Erillisyyden tunne* on käsite, joka kuvaa henki-  
lön käsitystä omasta erillisyydestään suhteessa  
ympäristöönsä. Tämä on edellytys sille, että  
henkilö voi olla yhteydessä toisiin ihmisiin ja  
asioihin. Erillisyyden kautta henkilö saa koke-  
muksen omasta toimijuudestaan. *Tietoinen vai-  
kuttaminen* on voimaa tehdä tai saada aikaan  
vaikutuksia. Näitä seuraa muun muassa kyky  
tehdä eroa sen välille, ovatko vaikutukset omien  
toimien seurauksia vai seurausta ulkoisten  
olosuhteiden vaikutuksesta. *Henkinen omista-  
juus* syntyy, kun henkilö pystyy näkemään oman  
mielensä autonomisena ja erillisenä muiden  
mielistä. Tällöin henkilö hahmottaa omia psy-  
kologisia kokemuksia mentaalisina tapahtu-  
mina. Näin hän ymmärtää oman mahdollisuu-  
tensa luoda omia ajatuksia, tunteita, toimia  
ja kokemuksia, jolloin ne eivät selity ulkoisilla  
tekijöillä. (Toivonen ym. 2019.)

*Reflektiivisyys* edellyttää tiettyä etäisyyttä ja  
mahdollisuutta kriittiseen itsearviointiin tai  
itsen arviointiin toisten näkökulmasta. *Joh-  
donmukainen kerronta* antaa henkilöstä jat-  
kuvuuden vaikutelman. Tämä on edellytys sil-  
le, että henkilöllä voi olla myös ajatus siitä,  
että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omiin

olosuhteisiinsa itse. Tämä johdonmukaisuus vaikuttaa myös siihen, että henkilö kokee elämässään tarkoituksellisuutta ja mielekkyyttä. *Intersubjektiivisuus* merkitsee henkilön kykyä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Psykoterapiassa tämä merkitsee sitä, että asiakas kykenee sisällyttämään terapeutin omaan reflektiviiseen itseymmärrykseensä. Samalla asiakas säilyttää tietoisuutensa terapeutin omasta, erillisestä toimijuudesta. (Toivonen ym. 2019.)

### Toimijuuden ongelmat

Toimijuuden ongelmat näkyvät psykoterapiaan hakeutuvan asiakkaan elämässä monin tavoin. Toimijuuden menettämistä pidetään yhtenä tärkeimmistä syistä, jonka vuoksi asiakkaat hakeutuvat terapiaan. Toimijuuden saavuttaminen on edellytys sille, että terapeutin muutos on asiakkaalle mahdollinen (Wahlström & Seilonen 2016).

Toimijuuden heikkous voi olla esimerkiksi avuttomuuden kokemusta, kyvyttömyyttä siirtää avuttomuutta, hallinnan menettämisen kokemusta, toisen tahtoon mukautumista, pyrkimystä kontrolloida muita, ylivastuullisuutta, vaihtoehdottomuutta tai uhripositioon jäämistä. Se on kokemus siitä, ettei pysty tekemään jotain, mitä haluaisi tehdä, tai ettei pysty lopettamaan tekemästä jotain, mitä ei haluaisi tehdä. Toimijuuden tukeminen onkin yksi tärkeimmistä terapian tavoitteista. Sen vahvistaminen mahdollistaa asiakkaalle ulospääsyn toistuvan toiminnan kehästä ja auttaa selkiyttämään omia toimintamahdollisuuksia tulevaisuudessa. (Valkonen 2018a.)

Leimanin mukaan toimijuuden kehittyminen edellyttää itsehavainnointia, mikä johtaa asiakkaan lisääntyneeseen tietoisuuteen omien ongelmien luonteesta ja avaa sen myötä mahdollisuuden löytää niihin uudenlainen suhde. Toimijuus ei siis ole ihmisen kyky tai ominaisuus, vaan kohteellinen ilmiö, jonka laatu voidaan arvioida vain suhteessa toiminnan kulloiseenkin kohteeseen. Toimijuuden puute näkyy avuttomuutena suhteessa johonkin ongelmalliseksi koettuun toiminnan kohteeseen.

Näin toiminta ja toiminnan kohde asettuvat vastavuoroiseen suhteeseen toisiinsa nähden. Tämä ajatus *vastavuoroisesta asetelmasta* on kognitiivis-analyttisen terapian yksi keskeinen tukipilari. (Leiman 2008; Tikkanen 2015.)

Toimijuuden käsite kuvaa asiakkaan oman kokemuksen omistamista ja itselähtöisyyden tunnistamista. Se on kykyä säädellä omaa kokemusta ja nähdä vaihtoehtoisuutta ajattelussa ja toiminnassa. Toimijalla on valinnan vapaus. Toimijuuden vahvistamisen kannalta on oleellista, että asiakas tulee tietoiseksi siitä, kuinka hänen oma sisäinen prosessinsa luo ja ylläpitää hankalia tunteita. Asiakas voi myös estää ja keskeyttää omien primarien tunteidensa viriämistä ja samalla estää itseään näin tunnistamasta omia tarpeitaan ja tavoitteitaan. Esimerkkinä tästä on sisäinen puhe, joka saattaa asiakkaan ahdistuksen valtaan. Terapeutin tehtävänä on näiden kokemusten ja tunteiden validointi ja symbolointi, jotka ovat tärkeitä apuvälineitä kokemusten itselähtöisyyden tiedostamiseksi. Tämä taas on edellytys sille, että kokemus tulee asiakkaan oman säätelyn piiriin. (Valkonen 2018b.)

### Toiseudentaju

Leimanin mukaan toiseuden artikuloiminen eli toiseudentaju on toimijuuden perustavin rakenteellinen edellytys. Toiseudentaju on kyky hahmottaa itsensä erilliseksi muista ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta. Jos kohde ilmenee ihmiselle toisena ja itsestä erillisenä, hän voi muunnella suhtautumistaan siihen, jolloin toiminta on joustavaa ja tilannekohtaista. Näin toiminta tulee tahdonalaiseksi ja tietoisemmaksi, ja myös vastuullisuus oman toiminnan suhteen kasvaa: ihminen voi paremmin päättää, miten kohteeseen suhtautuu.

Jos ihminen samaistaa kohteen ja omat käsitöksensä, hän asettuu tavalla tai toisella pakottavaan suhteeseen kohteen kanssa. Omien mielikuvien ja kohteen samaistaminen johtaa myös siihen, että omat välittömät havainnot ja tulkinnat koetaan maailman ominaisuuksi-

na. Mentalisaatioteorian kielellä puhutaan tällöin psyykkisestä ekvivalenssista. (Allen ym. 2008.)

Leimanin mukaan subjektiposition säilyttäminen esimerkiksi väkivallan keskellä voi olla lähes kokonaan mielensisäisten kohteiden varassa, kun mikään ulkoinen ei tuota turvaa. Tätä kuvataan usein sanomalla, että ihmiset ovat pystyneet säilyttämään arvokkuutensa ja tyyneytensä kaiken väkivallan, nöyryytyksen ja hädän keskellä. (Leiman 2008; Valkonen 2018b.)

### Toimijuuden kehittyminen

Miten terve toimijuus ja siihen liittyvä erillisyyks voivat kehittyä? Jean Knoxin (2011) mukaan toimijuuden kokemus on yksilön psykologisen kasvun ja kehityksen ytimessä. Täysi psyykinen toimijuus merkitsee hänen mukaansa yksilön kykyä ymmärtää itsensä riippumattomana siitä, miten suora fyysinen tai emotionaalinen vaikutus hänellä toiseen ihmiseen on. Toimijuus merkitsee kykyä itsereflektioon ja tietoisuutta mentaalista ja emotionaalista erillisyydestä toiseen ihmiseen.

Knox tarkastelee toimijuuden kehittymistä integratiivisesta näkökulmasta. Hänen mukaansa Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriat yhdessä kehityspsykologian ja neurologisen tutkimuksen kanssa antaa tärkeän viitekehyksen, jossa toimijuutta voidaan tarkastella. Läpikäyvä teemana ovat kiintymyssuhdeteorian sisäiset työskentelymallit ja varhaisissa vuorovaikutussuhteissa kehittyneet tiedostamattomat skeemat, jotka koskevat vuorovaikutusta (engl. intersubjectivity). (Knox 2011.) Tässä näkyy yhtymäkohta objektisuhdeteorian, joka on myös kognitiivis-analyttiseen teorian taustalla: toiminnalla on aina kohde, johon yksilö on suhteessa.

Knoxin (2011) mukaan toimijuus alkaa kehittyä lapsen ensimmäisten elinkuukausien aikana aluksi kehollisena vaikuttamisena ja vauvan siihen saaman reaktion seurauksena. Knox perustaa käsityksensä erityisesti Daniel

Sternin, Ed Tronickin, Beatrice Beeben ja Peter Fonagyn tutkimukseen. Toimijuuden eri aspektit (engl. physical, social, teleological, intentional, representational agency ja autobiographical self) kehittyvät lapsen kasvaessa huipentuen siihen, että hän pystyy ilmaisemaan omaa toimijuuttaan kielen ja metaforien kautta. Syntymästään saakka lapsella on kokemus fyysisestä toimijuudesta, jonka kautta hän tutkii, mitä vaikutuksia hänen liikkeillään on maailmaan hänen ympärillään. Sosiaalinen toimijuus kehittyy vanhemman kanssa tapahtuvan vastavuoroisen toimijuuden seurauksena. Tämä kokemus suhteesta aluksi tiedostamattomana ja implisiittisenä toimintana muuttuu hiljalleen kyvyksi mentalisoida ja eksplisiittiseksi kyvyksi olla suhteessa ja kommunikoida toisten kanssa muista erillisenä yksilönä.

Lapsen kehitys on haavoittuvainen prosessi, koska hän on niin riippuvainen hoitajiensa palautteesta. Siksi varhain koetut traumat voivat vahingoittaa vakavasti lapsen myöhempää kykyä liittyä toisiin turvallisesti ja rakastavasti. Knoxin mukaan nämä toimijuuden ongelmat voivat johtaa persoonallisuushäiriöiden, disosiativisten häiriöiden, erilaisten riippuvuussien ja syömishäiriöiden kehittymiseen. Silti kaikkein turvallisimminkaan kiintyneet eivät ole turvassa kohtaamisissaan kriiseissä, jos ne aktivoivat heidän sisäiset työskentelymallinsa, jotka tuottavat voimattomuuden ja ei-toimijuuden tunteita. (Knox 2011.)

Vanhempien kyvyllä mentalisoida on ratkaiseva merkitys sille, kuinka kehittyvän lapsen toimijuus mahdollistuu (Knox 2011). Mentalisaatio on kykyä olla yhteydessä omaan ja toisen mieleen sekä kykyä havainnoida näiden mielten suhdetta. Mentalisaatioteoria on yksi käyttökelpoinen tapa arvioida asiakkaiden toimijuuden toteutumista. Teorian mukaan asiakas on usein esimentalisoidussa tilassa, joka ilmenee psyykkisen ekvivalenssin, teleologisen moodin ja uskottelumoodin muodossa. Jokaisessa näissä moodeissa asiakkaan toimijuus on rajoittunut. Asiakkaan kokemus voi tällöin näyttäytyä objektipositioon juuttumisena, jossa

havaitisijaposition tuoma näkökulmien erilaisuus ei pääse toteutumaan. (Allen ym. 2008.)

Asiakkaiden esimentalisoivat moodit kutsuvat terapeuttia samaan tanssiin eli jakamaan todellisuutta empaattisesti esimentalisoivista moodeista käsin. Terapeutin haasteena on oman mentalisoivan, ei-tietävän asenteen säilyttäminen tilanteissa, joissa asiakas ohjautuu voimakkaasti oman tunteensa pohjalta (psykkinen ekvivalenssi) tai toisaalta odottaa konkreettista apua (teleologinen moodi) oman tilanteensa helpottamiseen. Myös analyttinen, tunteista irrallaan oleva puhe (uskottelumoodi) kutsuu terapeuttia tarkastelemaan asiakkaan pulmaa pelkästään kognitiivisella tasolla. (Allen ym. 2008.)

Toimijuuden kehittymisen ymmärtäminen on mielestäni terapeutina ensiarvoisen tärkeää. Toimijuus tapahtuu tässä ja nyt, mutta sen juuret ovat yksilön varhaisimmissa kehitysvaiheissa. Tässä lyhyttä työskentelyä käsittelevässä artikkelissa en kuitenkaan voi juuri tutkia asiakkaiden toimijuuden elämänhistoriallisia kerrostumia, sillä käytettävissä oleva aika (5–10 käyntiä) ei anna siihen riittävästi mahdollisuuksia.

### Tutkimusmenetelmät

Heidi Toivonen, Jarl Wahlström ja Katja Kurri ovat tutkineet asiakkaiden toimijuutta diskursianalyysin keinoin. He ovat havainnoineet, kuinka asiakkaan puhe liikkuu toimijuuden ja ei-toimijuuden välillä, kun hän asettaa itsensä suhteessa omiin toimiinsa ja kokemuksiinsa. Ei-toimijuudesta on kyse siitä, kun asiakas ilmaisee, ettei voi toimia kuten haluaisi tai hänen odotettaisiin toimivan. Toimijuudessa asiakas kuvaa itseään puolestaan aktiivisena ja vastuullisena suhteessa käsiteltävään ongelmaan. (Kurri & Wahlström 2007a; 2007b; Toivonen ym. 2019.)

Toivonen ym. (2019) ovat luoneet oman analyysimallin toimijuuden tutkimiseen. He käyttävät siitä nimitystä Toimijuuden ja ei-toimijuuden diskursiiviset konstruktiot psykoterapiassa: 10

diskursiivisen keinon malli (engl. 10 Discursive Tools for Agency Construction, 10DT). Malli koostuu kymmenestä parista diskursiivisia keinoja, joiden avulla voidaan arvioida, miten asiakas asettaa itsensä suhteeseen toisten ihmisten ja asioiden kanssa. 10DT-malli keskustelee mielestäni hyvin Leimanin psykoterapian perusprosesseja esittelevän metamallin kanssa. Myös Leimanin mallissa toimijuus nähdään kohteellisena ilmiönä, jonka laatua voidaan arvioida vain suhteessa kulloiseenkin kohteeseen.

10DT-mallilla hahmotetaan asiakkaan puheessa esiintyvää toimijuuden ja ei-toimijuuden asemoitua. Diskursiivisilla keinoilla huomioidaan sekä asiakkaan itse tuottama puhe että muiden tuottamat diskurssit. Analyysityökalulla hahmotetaan puheesta toimijuuden ja ei-toimijuuden ulottuvuuksia sekä reflektiivisyyden ja ei-reflektiivisyyden ulottuvuuksia. Reflektiivisyyttä määritellään sen pohjalta, kuinka paljon asiakas pystyy refleктоimaan omaa toimijuuttaan. Ei-reflektiivisessä puheessa asiakas pyrkii kertomaan, kuinka asiat ovat ikään kuin faktoina. Reflektiivisessä puheessa asiakas on havainnoivassa suhteessa omaan toimijuuteensa tai ei-toimijuuteensa. Näin asiakas voi samaan aikaan olla esimerkiksi toimija ja ei-toimija mutta ei-reflektiivinen. Toisaalta asiakas voi olla molemmissa positioissa myös reflektiivinen. Näin työkalussa esitetyt toimijuus/ei-toimijuus ja reflektiivisyys/ei-reflektiivisyys voivat esiintyä toisistaan riippumatta eri suhteissa.

Diskursiivisessa terapiatutkimuksessa on ehdotettu, että terapian tarkoituksena on mahdollistaa asiakkaalle erilaisia subjektipositioita ja rikastuttaa asiakkaan mahdollisuuksia valita erilaisten subjektipositioiden väliltä. Terapeutin tehtävänä on auttaa asiakasta siirtymään enemmän toimijuuden asemaan suhteessa ongelmaan, jonka kanssa hän oli aiemmin enemmän ei-toimijuuden positiossa. (Toivonen 2019; Toivonen ym. 2018.) Myös tämä tuntuu tärkeältä yhtymäkohdalta aikaisemmin esittelemiini objekti-, havaitisija- ja subjektipositioikäsitteisiin.

Toivonen ym. (2018) nimeävät diskursiivisten työkalujen väittämät englanniksi seuraavasti: non-agency tools (NAT) ja agency tools (AT). Diskurssit koostuvat sekä ei-toimijuutta kuvaavista että toimijuutta kuvaavista puolista. Englanninkieliset termit ovat mallin luojien antamat nimet (Toivonen ym. 2018.) Suomenokset ovat kirjoittajan, ja ne olen pyrkinyt saamaan nimenomaan väkivaltakokemustaan käsittelevän asiakkaan puhetta kuvaaviksi diskursseiksi.

Numeroinnin kasvaessa asiakkaan reflektiivisyyden aste suurenee. Diskurssit 1–6 ovat ei-reflektointia kuvaavia työkaluja (engl. non-reflective tools). Tällöin asiakas kuvaa omaa tilannettaan toteavasti ilman reflektiota, kuin itsestäänselvyyksinä. Reflektiiviset työkalut (engl. reflective tools) 7–10 puolestaan kuvavat asennetta, jossa asiakkaan ajatukset, kokemukset tai elämäntapahtumat tulevat reflektion kohteiksi ikään kuin pienen etäisyyden päästä. (Toivonen ym. 2018; 2019.)

Ei-reflektiiviset työkalut:

1. Koetun väkivallan vähättely vs. väkivallan ja sen vaikutuksen tunnistaminen (engl. dismissing vs. accepting).

Ongelma ei liity itseen, sen merkitystä vähätellään vs. ongelma liittyy itseen, ja se on vaikea.

2. Elämäkumppani toimijana vs. itse vapaa toimimaan (engl. other as actor vs. free to act).

Asiakas on uhri tai objekti, ja jokin asia, ilmiö tai tapahtuma on subjekti vs. asiakas on toimija, ja jokin asia, ilmiö tai tapahtuma on objekti.

3. Omien kokemusten ulkoistaminen vs. omien kokemusten näkeminen oman mielen tuotteina (engl. exteriorization vs. interiorization)

Kokemukset ovat ulkoisia objekteja, joihin asiakas on lähinnä omistussuhteessa vs. kokemukset ovat sisäisiä tapahtumia, joihin asiakas voi vaikuttaa.

4. Kyvyttömyys ryhtyä toimeen vs. kyky ryhtyä toimeen (engl. not initiating action vs. initiating action).

Ei pysty aloittamaan toivottua toimintaa vs. pystyy aloittamaan toivotun toiminnan.

5. Antaa väkivallan tai sen vatvomisen jatkua vs. väkivallan tai sen vatvomisen lopettaminen tai hillitseminen (engl. not stopping or curding action vs. stopping or curding action).

Ei pysty lopettamaan ei-toivottua toimintaa vs. pystyy lopettamaan ei-toivotun toiminnan.

6. Kyvyttömyys rakentaviin valintoihin vs. kyky rakentaviin valintoihin (engl. not modifying action vs. modifying action).

Ei pysty muuttamaan toimintaansa vs. pystyy muuttamaan toimintaansa.

Reflektiiviset työkalut:

7. Kyvyttömyys ymmärtää omaa kokemusta tai olosuhteita vs. kyky ymmärtää omaa kokemusta tai olosuhteita (engl. non-cognizance vs. cognizance).

Ei tiedä, huomaa tai ymmärrä jotain omassa toiminnassaan vs. tietää, huomaa ja ymmärtää jotain omassa toiminnassaan.

8. Ei-reflektioiva asenne vs. reflektioiva asenne (engl. reflected dysfunction vs. reflected function).

Metapositio, josta käsin oma suhtautuminen kokemuksiin tai toimintatapoihin näyttäytyy ongelmallisena vs. toimivalta.

9. Oman kokemuksen epäjatkuvuus vs. kokemuksen jatkuvuus (engl. discontinuance vs. continuance).

Nykyinen toiminta tai kokemukset eivät liity mielekkäällä tavalla menneeseen tai tulevaan vs. nykyinen toiminta tai kokemukset liittyvät mielekkäällä tavalla menneeseen tai tulevaan.

10. Toisen henkilön näkökulman yliolettaminen tai sivuuttaminen vs. toisen näkökulman huomioiminen (engl. presumptive positioning of others vs. perspectival positioning of others).

Ei pysty ottamaan aidosti huomioon toisen ihmisen perspektiiviä ja koordinoimaan merkityksiä vs. pystyy ottamaan aidosti huomioon toisen ihmisen perspektiivin ja koordinoimaan merkityksiä.

Tutkiessaan psykoterapiaa aloittavia asiakkaita mallin kehittäjät Toivonen ym. (2019) totesivat, että asiakkaat olivat tyypillisesti positioissa 6 ja 2. Muuten asiakkaat puhuivat vaihtelevasti eri diskursseissa. Tämän vuoksi

ei ollut pääteltävissä, että asiakkaat olisi voitu määrittellä heidän käyttämänsä diskurssin perusteella tietynlaisiksi. Myöskään mitään säännömukaista muotoa ei ollut siinä, miten asiakkaat siirtyivät diskurssista toiseen. Asiakkaat saattoivat kuitenkin siirtyä ei-reflektiivisistä diskursseista refleksiivisiin puhetapoihin terapiaistunnon aikana. Edelleen havaittiin, että myöskään asiakkaan ongelmalla ja hänen käyttämillään diskursseilla ei ollut yhteyttä, vaan asiakkaat käyttivät diskursseja tässä suhteessa vapaasti.

Hyödynnän edellä kuvattuja teorioita soveltuvin osin, kun paikannan oman asiakkaani puheesta kohtia, joissa hän kuvaa oman toimintansa tai ajattelunsa toimijuuden heikkoutta suhteessa johonkin puheena olevaan asiaan. Varsinaisena tutkimusmenetelmänä käytän 10DT-mallia.

### Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistoa olen kerännyt Miessakkien palveluun hakeutuneilta miehiltä, jotka ovat tai ovat olleet parisuhdeväkivallan uhreja. Olen nauhoittanut tai videoinut istuntoja, joista olen litteroinut tutkimusaineistoa soveltuvin osin. Tämän artikkelin tutkimusaineistoksi valikoin yhden asiakkaan nauhoitukset, jotka kuvastivat onnistunutta työskentelyä. Minulla on häneltä ja esimieheltäni kirjalliset luvat tapaamisten nauhoittamiseen ja videointiin. Hän on myös lukenut tämän artikkelin ja voinut kommentoida itseään koskevia kohtia sekä antanut luvan työni julkaisuun.

Asiakkaani on ammattikoulutaustainen, työsäikäyvä, nelikymppinen ja tapaamistemme alkaessa puoli vuotta sitten avoliitosta eronnut mies, jolla on neli- ja kaksivuotiaat lapset. Asiakas tuli Miessakkeihin lastensuojelun ohjaamana. Avoliitto puolison kanssa oli päättynyt, kun hän oli joutunut anoppinsa, entisen puolisonsa, lastensuojelun ja poliisin toimenpiteiden kohteeksi. Tapahtumat olivat alkaneet, kun entinen puoliso ja anoppi olivat alkaneet syyttää häntä hänen omien lastensa seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Tämän seurauksena asiakkaan

entinen puoliso oli vaatinut asiakkaalle lasten valvottuja tapaamisia, joihin tämä oli suostunut asianajajansa suosituksesta. Asiakkaan tullessa Miessakkeihin poliisi oli kuitenkin todennut häneen kohdistuneet syytökset perättömiksi. Siitä huolimatta valvotut tapaamiset jatkuivat entisen puolison vaatimuksesta, mihin asiakkaani katsoi viisaimmaksi suostua.

Työskentelyni asiakkaan kanssa käsitti yhteensä kymmenen käyntikertaa. Olen muuttanut litterointeja niiltä osin kuin se on ollut tarpeellista asiakkaan anonymiteetin turvaamiseksi.

### Tulokset

#### Alussa on syvää neuvottomuutta

Ensimmäisellä käyntikerralla asiakas ilmaisi olevansa neuvoton eron liittyvien käytännön ongelmien suhteen. Tämä herätti ajatuksen, että asiakas oli objektipositiassa paitsi käytännön pulmien suhteen myös omiin kokemuksiinsa ja tuntemuksiinsa. Hän tuntui uppoutuneen tunteeseen, ettei hänellä ollut juuri mitään valinnanmahdollisuuksia tai henkistä liikkumatilaa.

Ilmaisemalla itseään näin hän asetti minut työntekijänä asemaan, jossa hän odotti minulta asiantuntijan neuvoja hänen pulmiinsa. Asiakas tuntui kutsuvan minua tekemään jotain helpottaakseni hänen tilannettaan. Hän oli jo saanut lastensuojelusta neuvon, että kannataisi lahjoittaa entiselle puolisolalle tämän vaatima merkittävä rahasumma, jotta tämä rauhoittuisi. Minusta ajatus oli huono, mutta en kertonut sitä asiakkaalle.

Työntekijänä minun on varottava asiakkaan kutsua teleologselle tasolle ja pidettävä mielessä, että lopulta parhaiten asiakasta auttaa hänen oman itsehavainnointinsa tukeminen ja rikastaminen. Näin asiakas pystyy siirtymään objektipositiosta enemmän subjektipositioon, jossa oma toimijuus vahvistuu.

Käytännöllisten ratkaisujen tarve oli korostunut aluksi muun muassa siksi, että asiakas oli

joutunut tekemään selkoa toiminnastaan viranomaisille entisen puolison ja anopin tekemien ilmiäntöjen vuoksi. Asiakas oli mahdollittoman tuntuessa tilanteessaan objektiivisessa suhteessa paitsi entisen kumppanin toimiin myös viranomaisten toimiin nähden. Asiaa tutkinut poliisi oli kuitenkin pitänyt syytöksiä kuulustelujen ja tutkimusten jälkeen aiheettomina. Tämä tieto auttoi myös minua työntekijänä keskittymään enemmän asiakkaan kokemusten ja tunteiden validointiin ja tulkintaan kuin hänen tekemistensä aprikointiin.

Ote 1 kertoo, kuinka pyrin selvittämään, minkä suhteen asiakas oli eniten neuvoton. Etsin sitä, missä hän koki olevansa eniten objektiivisessa suhteessa sillä hetkellä kokemiinsa ongelmiin. Tällöin myös hänen toimijuutensa oli siinä hennoimmillaan. Tämä auttaisi asettamaan työskentelyämme varsin konkreettisia tavoitteita vahvistaen samalla yhteistyösuhdettamme. Lyhytterapiauksessa työskentelyssä on tärkeää pyrkiä nopeasti kohti vaikeimpia kokemuksia ja oireita, jotka tuottavat asiakkaalle toivottomuuden ja jumiutumisen tunteita.

Ote 1. Työntekijä selvittää asiakkaan neuvottomuuden aiheita.

**Terapeutti:** Niin, voidaan miettiä, että missä sä olet erityisen neuvoton tai tarvitset tukea.

**Asiakas:** Niin ni mitä te teette, niin tämä olisi äärimmäisen käyttökelpoista mulle siinä mielessä, ku tämä on mulle tosi sellainen tilanne, mis mä yhtään tiedä, mitä mun kannattais tehdä.

Toimijuuden näkökulmasta katsottuna asiakas koki olevansa kyvytön päättämään, mitä hänen tulisi tehdä käytännön ongelmien suhteen. Hän tunsu olevansa olosuhteiden armoilla ja neuvoton siinä, mihin hänen olisi ryhdyttävä erityisesti entisen puolisonsa toimien suhteen. Hän oli jo saanut runsaasti neuvoja, mutta oli edelleen monin tavoin objektiivisessa suhteessa omaan elämäntilanteeseensa. Tämä näyttäytyi kyvyttömytenä tehdä mitään oman olon parantamiseksi: "tämä on mulle tosi sellainen tilanne, mis mä yhtään tiedä, mitä mun

kannattais tehdä." (4./ei-reflektiivinen työkalu, kyvyttömyys ryhtyä toimeen.)

Kerronnassa ei vielä ole merkkejä oman sisäisen maailman tutkimisesta, mikä myöhemmän työskentelyn aikana muodostui painopisteeksi. Työskentelyn alussa asiakas oli näin objektiivisessa suhteessa paitsi ulkoihin tekijöihin myös omaan mieleensä. Asiakas hahmotti tilannettaan tapahtumina ja faktoina eikä niinkään asioina, joihin myös hänen omat tulkintansa voisivat vaikuttaa (3./ei-reflektiivinen työkalu, omien kokemusten ulkoistaminen).

Toisaalta asiakkaan toimijuudesta kertoi jo se, että hän oli hakeutunut keskusteluavun piiriin ensimmäistä kertaa elämässään. Tämän voi nähdä hänen oman vapautensa piiriin kuuluvana mahdollisuutena toimia niissä rajoissa, jotka ovat itselle juuri nyt mahdollisia (2./ei-reflektiivinen työkalu, itse vapaa toimimaan). Avun etsiminen merkitsi, että asiakas ei vähätellyt kokemaansa henkistä väkivaltaa ja tunsu sen haitallisen vaikutuksen vointiinsa (1./ei-reflektiivinen työkalu, väkivallan ja sen vaikutuksen tunnistaminen). Näin ollen asiakas käytti jo ensimmäisillä tapaamisilla toimijuutta ilmaisevia, ei-reflektiivisiä puhetapoja kertoessaan omasta tilanteestaan.

Ote 2 kuvaa, kuinka asiakkaan puheessa korostui entisen kumppanin toiminta, jonka kohteeksi hän oli joutunut. Minulle työntekijänä asetelma oli tuttu, sillä työskentelyn alussa väkivallan kokijalla voi olla voimakas tarve kertoa yksityiskohtaisesti, miten väärää, epäasiallista tai rikollista kohtelua hän on joutunut kestämään kumppaninsa taholta. Tämän kokemuksen validointi ja kannattelu mahdollistavat myöhemmin myös asiakkaan oman kokemuksen tutkimisen, jolloin päästään havainnoimaan lyhyessäkin työskentelyssä myös asiakkaan omaa, sisäistä kokemusta. Tällöin on mahdollista rikastaa myös asiakkaan itsehavainnointia suhteessa omaan kokemukseen ja selviytymisstrategioihin.

Ote 2. Asiakas joutuu elämänkumppaninsa tekemien ilmiäntöjen kohteeksi.

**A:** Kun ajattelee, miten se käyttäytyy noissa lasten-suojelun tapaamisissa. Se itkee siellä ja sanoo, että se yrittää suojella lapsia. Että miten tällaisessa tilanteessa voi mielenrauhan säilyttää.

**T:** Onko siinä vähän se, että ei voi olla varma, mitä kaikkea siitä voi tulla vaan ikään kuin tulee toimia vain niiden realiteettien pohjalta, jotka ovat ilmeisiä ja nähtävillä? [Klarifikaatio.]

**A:** Nii, sitä mä yritän tehdä.

Asiakkaani kuvasi ensimmäisillä käynneillään laajasti, kuinka entinen puoliso ja anoppi olivat häntä kohdelleet, jolloin toimijuus oli heillä asiakkaani ollessa objekti (2./ei-reflektiivinen työkalu, elämänkumppani toimijana). Kuvauksessa näkyy se neuvottomuus, jota asiakas tuntee muun muassa häntä vastaan tehtyjen ilmiantojen vuoksi. Hän kuvaa tilannettaan enemmän toteavasti kuin refleктоivaan sävyyn. Asiakas pyrki parhaansa mukaan selviytymään tilanteesta, mutta ahdistus vaivasi: ”Että miten tällaisessa tilanteessa voi mielenrauhan säilyttää.”

Asiakkaan mukaan entinen puoliso vaikutti suorastaan manipuloivan viranomaisia instrumentaalisin tuntein: ”Se itkee siellä”, minkä tarkoituksena oli saada syrjäytettyä hänet heidän yhteisten lastensa elämästä. Asiakas oli objekti-suhteessa niin ulkoisiin tapahtumiin kuin omaan mieleensä, jossa ahdistus yltyi. Hän tuntui olevan monin tavoin kyvytön tekemään valintoja tilanteessa, jossa hän koki voivansa vain vähän vaikuttaa paitsi ulkoisiin olosuhteisiin myös oman mielen sisäisiin tulkintoihin. (6./ei-reflektiivinen työkalu, kyvyttömyys rakentaviin valintoihin.)

### Kosketus tunteisiin syvenee

Tapaamisten edetessä asiakas alkoi tunnustella sitä, mitä merkityksiä eroon ja henkiseen väkivaltaan liittyvillä tapahtumilla hänelle oli. Ote 3 kuvaa sitä, kuinka asiakas puhui tunteistaan aluksi passiivissa etäännyttäen näin itseään omista kokemuksistaan: ”Tuntee sisällä aika paljon.” Tunteet myös ikään kuin vain tapahtuivat hänelle ilman, että hän olisi voinut niihin vaikuttaa. Minulle työntekijänä tunnepuheen viritäminen kuitenkin kertoi yhteistyösuhteem-

me syvenemisestä, mikä mahdollisti myös vaikeiden tunteiden työstämistä.

Ote 3. Kosketus tunteisiin on etäinen.

**A:** Onhan se totta, että itelläkin tässä tullut aika paljon täämösiä, niin kyllä se täytyy myöntää, että määrätynlaista vihaa puolisoa kohtaan on tullut.

**A:** Tuntee sisällä aika paljon. Kokee niinku vääryyttä siinä, että koko ajan tuntuu niinku hyökkäykseltä noi kaikki ratkaisut. Että pyritään kyseenalaistamaan se isän rooli ihan kokonaan.

Asiakas puhuu tekstinäytteessä tavalla, jossa hän lähestyy tunteiden käsittelyä kanssani. Asiakas käytti tunnesanoja, mutta ne vaikuttivat olevan enemmän ulkoisia tekijöitä kuin hänen oman mielensä tuotteita. Tunteet tuntuivat olevan hänelle jotain, mihin hän oli enemmän omistussuhteessa kuin sellaisessa asemassa, jossa hän voisi sekä omistaa tunteensa että vaikuttaa niihin. Puhetavat heijastelivat asiakkaan tapaa kuvata toimijuuttaan, jossa hän oli pitkälti objektipositiossa suhteessa tunteisiinsa (3./ei-reflektiivinen työkalu, omien kokemusten ulkoistaminen). Puheessa oli kuitenkin myös reflektiivisyyden ja itsehavainnoinnin tuntua: ”Onhan se totta, että itelläkin tässä tullut aika paljon täämösiä, niin kyllä se täytyy myöntää, että määrätynlaista vihaa puolisoa kohtaan on tullut” (8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne).

Ote 4 kuvaa, miten asiakas kertoi omista tunteiden välttelyn keinoistaan, kun fokuoimme keskustelussa niiden tutkimiseen. Asiakas kuvasi vaikuttavasti erilaisia ”työkaluja”, joilla hän oli säädellyt omaa kokemustaan: tuhlauksesta, erilaisten päihteiden käyttöä ja parisuhteesta toiseen liittämisestä. Tässä hän on refleктоivassa positiossa: ”Käyttänyt hirveästi rahaa, käyttänyt päihteitä ja käynyt suhteita läpi ihan järjettömällä tavalla” (8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne).

Ote 4. Asiakas kuvaa välttelyn keinojaan.

**A:** Käyttänyt hirveästi rahaa, käyttänyt päihteitä ja

käynyt suhteita läpi ihan järjettömällä tavalla. Kun ei ole mitään tasapainoa itensä sisällä.

**A:** Ei löydä mitään merkitystä tunteelle, kun on ollut koko ajan sellainen taistele–pakene-tilanne päällä, niin ei siinä ole mitään ihmettä, jos se elämä on vähän sellasta.

Tunteiden välttely oli johtanut elämänvalintoihin, jotka eivät olleet rakentavia. Asiakkaan kyky stressin ja tunteiden käsittelyyn oli ollut heikkoa. Asiakkaan kerronta kuvaa, kuinka hän oli ollut selviytymiskeinojensa vietävissä asettuen objektipositioon myös niihin nähden (6./ei-reflektiivinen työkalu, kyvyttömyys rakentaviin valintoihin).

Asiakas kuvasi passiivissa oman toimintansa ikään kuin se olisi hänestä itsestään riippumatonta ja vääjäämätöntä. Tämä korosti vaikeutunutta, että hän koki olevansa voimaton parantamaan omaa hyvinvointiaan rakentavalla tavalla (4./ei-reflektiivinen työkalu, kyvyttömyys ryhtyä toimeen).

Samanaikaisesti hän kuitenkin reflektoi tapaamisessamme käytöstään tarkasti, missä hän asettui subjektipositioon suhteessa omaan toimintaansa ja tunteisiinsa. Asiakas ymmärsi omaa toimintaansa ja siinä toistuvia kuvioita, joilla oli lopulta oma ja ymmärrettävä logiikkansa: ”Kun on ollut koko ajan sellainen taistele–pakene-tilanne päällä, niin ei siinä ole mitään ihmettä, jos se elämä on vähän sellasta” (8./reflektiivinen työkalu, reflektoiva asenne ja 9./reflektiivinen työkalu, kokemuksen jatkuvuus).

Ote 5 havainnollistaa, kuinka työskentelyn edistytessä asiakas saattoi yhä enemmän kokea tunteitaan tapaamisissamme. Tämä kertoi minulle työntekijänä, että työskentelyssä vallitsi kannatteleva yhteys ja että se liikkui asiakasta hyödyttävään suuntaan. Kun vielä työskentelyn alussa asiakas puhui tunteistaan passiivissa, nyt ilmaisussa oli subjektiivisempi ote. Tämä vaikutti hyvältä, sillä se kieli asiakkaan puhutavan muutoksesta kohti vapaampaa toimijuutta.

Ote 5. Kosketus tunteisiin syntyy lasten tuntemaan karsimyksesta.

**A:** Mulle on tässä eron jälkeen kirkastunut aika paljon just se, että miten tärkeitä ne lapset on, vaikka siinä on hirveesti kaikkee. Mut sitten kun ne lapset eivät olleet elämässä, kun just ne pari tuntii viikossa, tuli vaan sitten tosi silleen, tota, niinku huomaa, ettei millään muulla sitten ollutkaan niin merkitystä. [Liikuttuu painaen tunnetta alas.]

**T:** Mmm, joo. Niin että se ei ollut ylipäätään mikään itsestäänselvyys, että lapset olivat siinä. Kun sait olla niiden kanssa, niin heidän merkitys ja tärkeys tuli kirkkaammin siinä esiin. [Empaattinen kuvaus ja tulkinta.]

**A:** Mmm.

Läpi työskentelymme pyrin toimimaan asiakkaan itsehavainnoinnin tukijana, jotta hän voisi saavuttaa uudenlaisen suhteen omaan mieleensä. Pyrin myös mallintamaan asiakkaalle omalla olemiselläni rauhallista ja hyväksyvää tapaa tarkastella hänen kipeimpiä kokemuksiaan. Koetin visusti varoa, etten tarjoaisi omasta auttamisenhalustani ja asiakkaan tilanteesta tuntemastani hädästä kumpuavia ratkaisuja tai liian vahvoja tulkintoja asiakkaaleni. Psykoterapiatekniikoiden näkökulmasta työskentelyäni ohjasi ajatus lähikehityksen vyöhykkeellä toimimisesta lähinnä sokraattisia kysymyksiä viljellen, empaattisesti kuvatun ja tulkintoja esittäen.

Itsehavainnoinnin avulla potilaan on mahdollista saavuttaa havaitssijaposition. Vähitellen myös oma asiakkaani saattoi alkaa tarkastella ja omistaa entistä vapaammin omia tunteitaan. Rohkaisin asiakasta ilmaisemaan mieltään, jotta hän voisi monipuolistaa ilmaisuaan ja päästä siten paremmin myös kosketuksiin tunteidensa kanssa. Reflektioon kykenevä asiakkaani tarttui tilaisuuteen ja onnistui syventämään kokemukseensa, mikä näkyi tapaamisissa aluksi liikuttumisena: ”Mulle on tässä eron jälkeen kirkastunut aika paljon just se, että miten tärkeitä ne lapset on” (3./ei-reflektiivinen työkalu, omien kokemusten näkeminen oman mielen tuotteina ja 8./reflektiivinen työkalu, reflektoiva asenne).

Pyrin suuntaamaan asiakkaan huomiota hänessä liikkuviin tunteisiin periaatteella ”Tunne tunteesi”, mistä ote 6 on esimerkkinä. Asiakas kantoi taakkaa, jossa painavimpana oli pelko omien lasten tapaamisten menettämisestä. Fokusoin pelkoon.

Ote 6. Työntekijä fokusoi asiakkaan tunteisiin.

**T:** Tavotatko sä sitä tunnetta, kun sä esimerkiksi viime kesänä pyrit välttämään jotain tiettyä tunnetta, kun sä et ottanut lomaa eikä aikaa miettiä. Nii mikä oli se tunne, mitä sä et sillä hetkellä haluaisi ottaa vastaan.

Kun asiakas koki tunteitaan, pyrin nimeämään niitä aktiivisesti. Näin halusin mallintaa, että tunteet ovat meille ”kovaa dataa” eli tietoa meillä tärkeistä suhteista ja asioista. Halusin auttaa asiakasta syventämään itsehavainnointiaan suhteessa tunteisiin, jotka hän oli sivuuttanut lukuisin tavoin, kuten otteesta 4 ilmeni.

Vähitellen asiakas tunnisti ja ilmaisi tunteitaan entistä vapaammin. Ote 7 kuvaa, kuinka työskentelyn loppupuolella asiakas liikkui pelon suhteen objektipositiosta subjektipositiioon. Asiakas näki tunteitaan yhä enemmän oman mielen tuotteina kuin ulkoisina, hänestä riippumattomina asioina (3./ei-reflektiivinen työkalu, omien kokemusten näkeminen oman mielen tuotteina).

Ote 7. Lasten menettämisen pelko tulee käsittelyyn.

**A:** Pelkohan se on ollut tässä se, joka on tehnyt koko ajan stressiä. Sellaista tunteiden vuoristorataa. Mutta ei se oikeastaan jää jäytämään, jos ymmärtää mistä se tulee.

**T:** Mistä se pelko, mikä on sen pelon juuri? [Sokraattinen kysymys.]

**A:** No se on se, että jos mä menetän mun lapset kaikkien näiden puheiden takia. Et se, että enhän mä voi tietää, mitä kaikkea tässä touhutaan.

Sokraattisilla kysymyksillä halusin tarjota asiakkaalle tilaa, jossa hän voi muotoilla omaa kokemustaan. Oletin tämän mahdollistavan hänen itseilmaisunsa monipuolistumista. Toivoin sen ohjaavan häntä entistä tutkiskelevampaan

ja uteliaampaan asenteeseen omia kokemuksiaan kohtaan.

Pelon lisäksi myös surun työstämiseen päästiin työskentelyn lopussa. Ote 8 käsittelee surua, jota kokiessaan asiakas ilmaisee monipuolisesti myös toimijuuteen kuuluvaa oman kokemuksen jatkuvuutta ja refleктоivaa asennetta.

Ote 8. Suru perheen menetyksestä tulee käsittelyyn.

**A:** Aikasemmin mä ajattelin, että se [suru] liittyy mun lapsiin, kun mä nään, että ne joutuu kokemaan sen, mitä mä lapsena pelkäsin joutuvani kokemaan. Että vanhemmat eroaa ja menetetään se perheyhteys.

Asiakas suri päättynyttä avoliittoaan ja lasten tuskaa sekä mietti näiden asioiden merkitystä itselleen. Oli tapahtunut juuri se, mitä hän on pelännyt jo lapsena: oman perheen hajoaminen. Tällä tavoin asiakas loi puheessaan yhteyden oman lapsuudenkokemuksensa ja omien lastensa kokemuksen välille. Tämän voi nähdä historiallisuutena ja reflektiivisenä puhetapana, jossa nykyiset kokemukset vertautuvat mielekkäällä tavalla menneisiin kokemuksiin. Puhetapa auttaa asiakasta ymmärtämään eron merkitystä paremmin paitsi lapsilleen myös itselleen. (8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne ja 9./reflektiivinen työkalu, kokemuksen jatkuvuus.)

Surun taustalla oli kuitenkin vielä sitäkin suurempi tuska: pelko, että asiakas joutuisi jäämään suhteen loputtua yksin. Vaikka yksin jäämisen pelko oli raastava, asiakas tunsikin nyt tunteensa ja käsitteli niitä tapaamisissamme. Ote 9 kuvaa asiakkaan yksin jäämisen pelkoa.

Ote 9. Yksin jäämisen pelko on kauheinta.

**A:** Mut todellisuudessa vielä kauheampaa, jos oon ihan rehellinen, että mä olen ite kokenut sen, että mä oon yksin.

Työskentelyn edetessä ja syventyessä asiakkaan toimijuuden ilmaukset lisääntyivät hänen puheessaan. Tunteet tuntuivat olevan nyt

enemmän hänen omistamia kokemuksiaan, jolloin hän näki ne enemmän oman mielen tuotteina kuin pelkästään ulkoisista olosuhteista johtuvina reaktioina. Myös reflektio oli lisääntynyt. (3./ei-reflektiivinen työkalu, omien kokemusten näkeminen oman mielen tuotteina ja 8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne.)

Ote 10 kuvaa asiakkaan refleктоivaa suhdetta omaan tunteisiinsa. Tunteiden hyväksymisessä asiakas näki vielä paljon tehtävää myös jatkossa. Tässä suhtautumistavassa oli nähtävissä siirtymä objektipositiosta subjektipositioon: omia tunteita voi refleктоida ja omistaa oman mielen tuotteina.

Ote 10. Asiakas omistaa omat tunteensa.

**A:** Mmm. Niin, nyt ei pitäisi lähteä ollenkaan niiden ajatusten mukaan vaan tuntee niitä tunteita. Että opip tuntemaan niitä tunteita, muitakin kuin vaan sitä pelkoa.

Tunteet ovat tärkeitä, mutta ne eivät yksin voi määrittää asiakkaani valintoja. Asiakas koki pystyvänsä säätelemään aikaisempaa enemmän sitä, mitä tunteiden viriäminen hänessä herättää: ”Niin, nyt ei pitäisi lähteä ollenkaan niiden ajatusten mukaan vaan tuntee niitä tunteita.” Näin ymmärrettynä tunteet ovat jotain, jotka syntyvät kokijansa mielessä, ja niihin voi suhtautua aikaisempaa hyväksyvämmiin ja joustavammin. Tämä puolestaan antaa mahdollisuuden myös toimia entistä rakentavammin. (3./ei-reflektiivinen työkalu, omien kokemusten näkeminen oman mielen tuotteina ja 6./ei-reflektiivinen työkalu, kyky rakentaviin valintoihin.) Oma kokemusta voi rauhassa refleктоida. Näin asiakas on saavuttanut uutta toimijuutta sen suhteen, että tunteita voi kokea ja aikaisempaa rauhallisemmin (8./refleктоiva työkalu, refleктоiva asenne).

### **Lapsen uhratumisen ja aikuisen kontrollonin tarpeelle välille löytyy yhteys**

Otteessa 11 tulee käsittelyyn asiakkaan tapa yrittää uhratumalla ja hyvittämillä pitää vanhempien avioliittoa kasassa, kun hän oli

lapsi. Tästä havainnosta tuli tapaamisiimme merkittävä aihe, joka näyttäytyi nykyisellään asiakkaan voimakkaana tarpeena kontrolloida omia parisuhteitaan.

Ote 11. Lapsena syntynyt tapa uhrautua nousee esiin.

**T:** Toi vois olla hyödyllinen käydä läpi sitä asetelmaa, mitä siellä sun lapsuudenkodissa oli ja vieläpä ehkä sitä, että miten sä pyrit ratkaisemaan niitä ongelmia, miten sä sopeudit siihen tai millaisia strategioita keksit omassa pienessä pojan päässä, että miten tästä nyt sitten mennään eteenpäin. [Sokraattinen kysymys ja klarifikaatio.]

**A:** Mä aloin aina siivoamaan.

**T:** Okei.

**A:** Mä yritin niinku osottaa vanhemmille, että mä ainakin yritän tässä vielä pitää tätä hommaa kasassa. Niinni mä rupesin aina siivoamaan.

**T:** Joo, se oli sun uhrilahja heille.

**A:** Nii. [Liikuttuu.]

**T:** Vähän surulliselta sekin tuntuu kyllä.

**A:** Mmm. Se on varmaan yks syy, miks mun suhteet, tähän on se just yksi syy, minkä takia se suhde muodostuu sellaiseksi, niin että se palvelee molempia jollain tasolla. Vaikka se on tiedotonta, niin tällä tavalla se on palvellut minua. Se on tuttua.

Lapsena asiakkaani pelkäsi eniten, että vanhemmat eroavat. Vanhempien riidellessä hän pyrki sovitteluun ja tynnytteluun vanhempien kanssa. Lapsen teleologisessa moodissa hän ryhtyi siivoamaan kotia: ”Mä yritin niinku osottaa vanhemmille, että mä ainakin yritän tässä vielä pitää tätä hommaa kasassa. Niinni mä rupesin aina siivoamaan.”

Tutkimme tätä asetelmaa jokaisella tapaamisella, kun se tuli esiin. Asiakas refleктоi, että hänen nykyinen taipumuksensa kontrolloida voimakkaasti parisuhdekumppaneitaan voisi selittyä lapsuuden kokemuksilla vanhempien riitojen tasaajana: ”Tähän on se just yksi syy, minkä takia se suhde muodostuu sellaiseksi, niin että se palvelee molempia jollain tasolla.” Asiakkaan korostunut hallinnantarve oli häirinnyt hänen parisuhteitaan voimakkaasti. Asiakkaalle syntyi uudenlainen näkymä oman mielensä toimintaan, jonka juuret voivat olla

kaukana lapsuudessa: ”Vaikka se on tiedoton, niin tällä tavalla se on palvellut minua. Se on tuttua.” (8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne ja 9./reflektiivinen työkalu, kokemuksen jatkuvuus.)

Tapaamisellani seurailin asiakasta empaattisesti ja validoin hänen kokemuksiaan. Sen lomassa esitin varovaisen tulkinnan: ”Joo, se oli sun uhrilahja heille”, mikä auttoi asiakasta tutkimaan lisää lapsuudenkokemusten ja nykyisten parisuhdeongelmien välistä yhteyttä. Asiakkaalle avautui toivon näkökulma, jonka mukaan itsehävainnoinnin kasvaessa hänellä oli mahdollisuus toimia jatkossa myös toisin. Hän näki oman toimintansa pikemminkin oman mielensä tuotteena kuin ulkoisista seikoista johtuvana lainalaisuutena. Se kuvasti toimijuuden vahvistumista. (3./ei-reflektiivinen työkalu, omien kokemusten näkeminen mielen tuotteina; 8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne ja 9./reflektiivinen työkalu, kokemuksen jatkuvuus.) Tarjosin psykoedukaatiota ja validoin näitä löytöjä, mistä esimerkkinä on ote 12.

Ote 12. Työntekijä esittää tulkinnan lapsuuden ja nykyisten ongelmien yhteydestä.

**T:** Useinhan on niin, että tulee sellainen lapsuudenmalli, jonka sä oot ikään kuin sisäistänyt, se on sinussa. Sä oot oppinut, että näin tulee toimia siinä vaiheessa, kun on parisuhteesta kysymys tai kun on riitaa. Nythän sä ite elät parisuhdetta. Ei olis kauheen kummallista, että sä alkaisit tehdä sitä samaa, mitä olet lapsena oppinut. Ja silloin lapsena se oli ainut, mitä sä pystyit niinku tekemään. [Psykoedukaatio, tulkinta.]

Asiakas hyväksyi tulkintani. Näin hänen ongelmilleen tuntui löytyvän ainakin osittain selitys. Tämän oivalluksen siivittämänä asiakas siirtyi entistä täsmällisempään oman elämänsä havainnointiin. Hän näki oman lapsuutensa uhrautumisen ja nykyisissä parisuhteissaan tekemän uhrautumisen ja kontrollon välillä yhteyden. Hän havaitsi oman erosta johtuvan tuskansa juontuvan hänen lapsuudenaikaisesta pelostaan, vaille jäämisestään ja yksin jäämisen pelosta. Vanhempien riito-

jen välittäminen näyttäyty lapsen yrityksenä pitää perhettä kasassa. Asiakkaan puhettavat viestivät uudenlaisia metapositioneja, josta hän saattoi tarkastella omaa elämänsä historiaansa ja nykyisiä toimintamallejaan (8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne ja 9./reflektiivinen työkalu, kokemuksen jatkuvuus).

### **Kontrollonin tarve hellittää ja käyttäytymiskokeilut alkavat**

Ote 13 kuvaa, kuinka asiakas tutkii oman yksin jäämisen pelon ja toisaalta oman kontrollin tarpeen välistä yhteyttä.

Ote 13. Kontrollonin takana on pelko jäämisestä yksin.

**A:** On se aikamoinen paine lähteä parisuhteeseen ja saada jotain aikaseks. Tehä ihan mitä vaan, jos tää on se tilanne.

**T:** Niin.

**A:** Jos et sä osaa olla yksin, se voi olla mitä vaan, kunhan se on siinä. Kun se toinen haistaa, että se toinen on riippuvainen, se käyttää sitä aika helposti hyväksi. Kun taas mä en tollasessa tilanteessa toimi kauheen autenttisesti.

Jo lapsuudesta omaksumallaan tavalla asiakas kontrolloi parisuhdekumppaniaan uhrautumalla ja pitämällä toista tyytyväisenä. Hän halusi määritellä mahdollisimman pitkälle, mitä suhteessa tapahtuu. Asiakas pyrki pitämään seurustelukumppanin tyytyväisenä jatkuvalla auttamisella, joka toisaalta asetti kumppanin myös kiitollisuudenvelkaan: ”On se aikamoinen paine lähteä parisuhteeseen ja saada jotain aikaseks. Tehä ihan mitä vaan, jos tää on se tilanne.” (3./reflektiivinen työkalu, omien kokemusten näkeminen oman mielen tuotteina ja 8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne.) Toisaalta se altisti myös asiakkaan hyväksikäytölle: ”Kun se toinen haistaa, että se toinen on riippuvainen, se käyttää sitä aika helposti hyväksi.”

Asiakas havahtui siihen, että hän on itse ollut tuottamassa parisuhteisiin epätervettä sidosta, joka on pitkälti määrittänyt parisuhteita.

Hän tunnisti olevansa riippuvainen kumppaninsa hyväksynnästä. Jotta mikään ei jäisi satuman varaan, asiakkaalla oli tapana esimerkiksi ajatella tapahtumien kulkuja etukäteen. Vain silloin asiakas saattoi olla varma, ettei kumppani jätä häntä. Näillä pohdinnoillaan asiakas toi puheeseensa uuden reflektiivisen työkalun ensimmäistä kertaa tapaamistemme aikana: hän pystyi ottamaan huomioon myös kumppaninsa perspektiivin ja koordinoimaan merkityksiä (10./reflektiivinen työkalu, toisen näkökulman huomioiminen).

Ote 14 kuvaa, kuinka asiakas hahmotti oman toimintansa vaikutusta parisuhdekumppaniin. Edellä kuvat puhutavat näkyvät myös tässä katkelmassa.

Ote 14. Asiakas ymmärtää oman toimintansa vaikutuksen parisuhdekumppaniinsa.

**A:** Jatkuva auttaminen on aika paljon sellaista manipuloivaa ohjailua, joka taas ohjaa toista kiitollisuudenvelkaan. Se asettaa hänet siihen asemaan, että mä teen kaikki käytännön ratkaisut ja teen hänestä uhrin, koska mä organisoin kaikki käytännön ratkaisut sillä perusteella, mitä mä niinku sanon.

**T:** Mitä sä ajattelet, että mikä sulla on siinä motiivina? [Sokraattinen kysymys.]

**A:** Siinä on tosi voimakkaasti se, että saisi jollain tasolla sellaisen ns. varmuuden koko ajan siitä suhteesta, että se pysyy niissä parametreissa, missä mä haluan. Niin syvälle ku mä pääsen siinä ajattelussa, nii jotenkin sitä että mä oon vähän niinku se pieni poika, joka siivoaa. Että teen koko ajan niitä juttuja, että se pysyy kasassa se kuvio.

Asiakas pohti monipuolisesti omaa osuuttaan parisuhdeongelmiinsa, minkä voi nähdä toimijuuden vahvistumisena. Asiakas hahmotteli myös parisuhdekumppaniensa asemaa suhteessa, jossa hän pyrki varmistamaan, että suhde ”pysyy niissä parametreissa, missä mä haluan. Niin syvälle ku mä pääsen siinä ajattelussa, nii jotenkin sitä että mä oon vähän niinku se pieni poika, joka siivoaa.” Ylikorostunut auttaminen ja ohjailu saattoivat olla toisesta jopa ”manipuloivaa”, kuten asiakas itse asian ilmaisi asettuen näin kumppaninsa asemaan

(10./reflektiivinen työkalu, toisen näkökulman huomioiminen). Ymmärrys oman lapsuudenkokemuksen ja parisuhteissa toistuvien kuvioiden välillä oli vahvaa (8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne ja 9./reflektiivinen työkalu, kokemuksen jatkuvuus).

Tapaamisjaksoimme aikana asiakas tunnusteli suhdetta uuden naisen kanssa. Suhde syveni seurusteluksi työskentelymme lopussa. Otteessa 15 näkyy, kuinka asiakas ryhtyy harjoittelemaan uudenlaista tapaa olla parisuhteessa. Hän pyrki tietoisesti luopumaan kontrolloinnista. Oman kontrollintarpeen näkeminen toi asiakkaan puheeseen entistä havainnoivampaa otetta.

Ote 15. Asiakas harjoittelee uudenlaista tapaa olla parisuhteessa.

**A:** Tän naisen kanssa mä olen lähtenyt ihan toisella tavalla liikkeelle. On nähty enemmän harvakseltaan, ja mä oon ihan tietoisesti tehnyt sen, etten mä oo missään yhteyksissä vaan annan sen ottaa yhteyttä. Mä katon, mikä sen rytmi on ja mitä se haluaa. Siitä muodostuu ihan toisenlainen sosiaalinen funktio. Se ei ole koko ajan sitä, että mä annan vaihtoehdot, tehdäänkö näin vai näin.

**T:** Mitä se sussa on herättänyt? [Sokraattinen kysymys.]

**A:** Se on hyväksynyt sen mun olemisen sellaisena kuin se on. Siinä ei ole ollut sellaista tarvetta kontrollointiin.

Asiakas harjoitteli nyt itselleen uutta erillisyyttä parisuhteessa. Kysymyksessä on merkittävä asia. Leimanin mukaan toiseudentaju on kykyä hahmottaa itsensä erilliseksi muista ihmisistä. Näin hän voi paremmin muunnella omaa suhtautumistaan toiseen, jolloin oma toiminta on joustavaa ja tilannekohtaista. Toiminta tulee tietoisemmaksi, jolloin myös vastuullisuus omasta toiminnasta kasvaa. Ihminen voi vapaammin päättää, miten suhtautua toimintansa kohteeseen: ”Tän naisen kanssa mä olen lähtenyt ihan toisella tavalla liikkeelle. – – Mä katon mikä sen rytmi on ja mitä se haluaa.” Näin asiakas osoitti kykyään muuttaa omaa piintynyttä toimintatapaansa ja sai näin aikaan

merkittävän muutoksen. (4./ei-reflektiivinen työkalu, kyky ryhtyä toimeen ja 8./reflektiivinen työkalu, refleктоiva asenne.)

Vaikka asiakkaani vielä harjoitteli, hän ilmaisi näin olevansa jo subjektipositiossa suhteessa aikaisemmin ongelmalliseen kontrollointiin ja tunteista etäännyttämiseen. Työskentelymme loppua kohden toimijuudesta kertovat puheetavat rikastuivat. Vastaavasti ei-toimijuuden ilmaisut vähenivät.

### Pohdinta

Edellä kuvaamani välähdykset työskentelystäni lähisuhteissaan väkivaltaa kokeneen asiakkaani kanssa kuvaavat, kuinka hän siirtyi objektipositioista subjektipositioon. Leimanin luonnehdinta psykoterapiaprosessin yleisestä kulusta tuntui sopivan työskentelyn kuvaamiseen. Siirtymät mahdollistuivat, kun työskentelin asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeellä hänen itsehavainnointiaan tukien, minkä asiakas koki hyvänä työskentelysuhteena ja kannatteluna. Pyrin mallintamaan asiakkaalle omalla olemisellani rauhallista ja hyväksyvää tapaa tarkastella hänen kipeimpiä kokemuksiaan. Halusin toimia asiakkaan itsehavainnoinnin tukijana, jotta hän voisi saavuttaa uudenlaisen suhteen omaan mieleensä.

Psykoterapiatekniikoiden näkökulmasta työskentelyäni ohjasi ajatus lähikehityksen vyöhykkeellä toimimisesta lähinnä sokraattisia kysymyksiä viljellen, empaattisesti kuvaten ja tulkintoja esittäen. Rohkaisin asiakasta ilmaisemaan omaa mieltään, jotta hän voisi rikastaa ilmaisuaan ja päästä siten paremmin myös kosketuksiin omien tunteidensa kanssa. Näin pyrin tukemaan asiakkaani itsehavainnointia ja vahvistamaan hänen havaitusjapositionaan, josta käsin hän saattoi tarkastella ja omistaa entistä vapaammin omia tunteitaan ja toimintatapojaan. Asiakkaani prosessissa toteutui näiden aikaisempien vaiheiden lisäksi myös Leimanin metamallin neljäs vaihe, jossa hän ryhtyi kokeilemaan uusia toimintatapoja suhteessa esiin tulleisiin ongelmiinsa, kuten tunteiden välttelyyn sekä omaan tapaansa uhrau-

tua ja ohjailta parisuhdetta.

Leimanin metamalli toimi hyvin työtäni ohjaavana teoriakehityksenä. Jäin kuitenkin kaipaamaan lisäpohdintaa siihen, kuinka hän hahmottelee erillisyyden ja toiseudentajun merkityksen toimijuuden edellytyksenä. Käytännön työssä juuri erillisyyden ja riippuvuuden ongelmat näytättyvät toistuvasti ihmissuhdeongelmissa ja parisuhdeväkivaltatapauksissa. Psykoanalyttikko Jean Knoxin (2011) mukaan erillisyyden kokemus on psykologisen kasvun tulos.

Tutkin asiakkaani toimijuutta hyödyntäen 10DT-mallia. Analysityökalulla voi kartoittaa yksityiskohtaisesti, millaisia diskursiivisia keinoja asiakas käyttää muotoillessaan omaa toimijuuttaan suhteessa ongelmaan. Malli toimii sekä teorianä että tutkimusmenetelmänä siitä, millaisia muotoja toimijuus saa asiakkaan puheessa. Mallissa oli miellyttävää ja asiakkaan toimijuutta arvostavaa se, että siitä näkee eri diskurssit asiakkaan käytössä olevina puhetapoina. Oman asiakkaani tapauksessa saatoin usein nähdä hänen toimijuutensa myös ikään kuin potentiaalisena, kun tarkastelin yksittäisiä puhetapoja suhteessa koko prosessiin. Hän saattoi puhua ei-toimijuuden moodissa ja ei-reflektoiden, mutta kuitenkin tarkastellen asiaa samalla metatasolla toimijana ja reflektioijana.

10DT-malliin tutustuminen on antanut käytännön työhöni eväitä. Se on tarkentanut havaintojani ei-toimijuuden ja toimijuuden eri muotojen ilmenemisestä asiakkaan puheessa. Se on tehnyt myös havainnoistani täsmällisempiä, mikä on tehostanut työskentelyäni asiakkaiden parissa.

Oli valaisevaa tutkia omaa työskentelyäni. Integriatiivisena terapeutina koen edustavani assimilaatiivista integraatiota, jossa voin hyödyntää kognitiivisen kotiteoriani lisäksi muiden suuntausten teoreettisia käsitteitä ja psykoterapiatekniikoita. Koen sen rikkautena. Artikkelini asiakkaan kohdalla valitsin pitkälti perinteisiä, psykoanalyysissä kehittyneitä työmenetelmiä, koska hänen kohdallaan ne tuntuivat toimivan: asiakas puhui vuolaasti, ja hän

oli reflektiivinen. Empaattisen kuvaamisen ja tulkintojen avulla saatoen tukea hänen itsehävainnointiaan. Asiakkaani reflektiivisestä kyvyistä kertoi, että hän saattoi hyödyntää maltilliset tulkintani.

Työntekijänä minun tuli muistuttaa itseäni, että vaikka asiakkaan toimijuus tuntui vähäiseltä suhteessa hänen ilmiongelmiinsa, kysymyksessä ei kuitenkaan ollut hänen persoonaansa kokonaan leimaama kyvykkyyks tai ominaisuus. Asiakas asettui vastavuoroiseen asemaan suhteessa käsillä oleviin erokysymyksiin, ja tässä asetelmassa hän ilmaisi minulle neuvotomutuaan.

Missä määrin artikkelini löydökset ovat yleistettävissä VKM-palveluun? Mitä mieserityisiä kysymyksiä väkivaltaa kokeneiden miesten auttamisessa on? Yhden tapauksen perusteella ei ole mahdollista tehdä yleistyksiä siitä, miten väkivaltaa kokeneita miehiä olisi paras hoitaa. Kuitenkin helpottaakseni lukijan mielessä tapahtuvaa mahdollista yleisempää tarkastelua olen pyrkinyt esittämään sekä taustateoriani että asiakkaassa tapahtuvat muutokset ja toisaalta interventioni niin, että työskentelyni olisi mahdollisimman läpinäkyvää.

Tutkimuksen yleistettävyyys paranisi, jos tehtäisiin useampia tapaustutkimuksia väkivaltaa kokeneiden miesten auttamisesta. Silloin tuloksia voitaisiin vertailla ja kehittää käytäntöjä erilaisen asiakkaiden kanssa työskentelyyn. Olisi tarpeellista jatkaa väkivaltaa kokeneiden miesten toimijuuden tutkimista. Millaisia yhteisiä tai erilaisia piirteitä on siinä, kun näiden asiakkaiden toimijuus vahvistuu? Miten sitä voidaan parhaiten tukea? Millainen miesten kokemus väkivallan kokijana on? Tutkimuksella olisi myös yhteiskunnallista kiinnostavuutta, sillä miesten kokemus lähisuhdeväkivallan kokijoina on jäänyt miesten käyttämän väkivallan ja sen rajoittamista selvittävän tutkimuksen katveeseen.

Miesten kokeman väkivallan ottaminen tutkimukseen voimakkaammin olisi paradigman muutos, sillä tutkimusta tästä näkökulmasta ei juuri ole tehty niin meillä kuin muuallakaan

maailmassa muuta kuin sotatraumojen tutkimuksessa. Miesten näkökulma olisi tärkeä saada esiin, jotta myös heidän auttamiseensa suunnattaisiin väkivaltaproblematiikkaan painottuvia resursseja. Se auttaisi kiinnittämään laajempaa huomiota myös naisten tekemään väkivaltaan, joka edelleen on sekä tutkimuksessa että käytännön auttamistyössä heikosti edustettu.

### *Kirjallisuus*

**Allen, Jon G.; Fonagy, Peter & Bateman, Anthony W.** (2008). *Mentalizing in clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

**Kanninen, Katri & Uusitalo-Arola, Liisa** (2015). *Lyhytterapeuttinen työote*. Jyväskylä: Ps-kustannus.

**Knox, Jean** (2011). *Self-agency in psychotherapy. Attachment, autonomy and intimacy*. New York: W.W. Norton & Company.

**Krug, Etienne, G.; Dahlberg, Linda L.; Mercy, James A.; Zwi, Anthony B. & Lozano, Rafael** (2003). *Väkivalta ja terveys maailmassa – WHO:n raportti*. Suom. Eila Salomaa. Jyväskylä: Lääkärin sosiaalinen vastuu ja Terveyden edistämisen keskus ry.

**Kurri, Katja & Wahlström, Jarl** (2007a). Dialogical management of morality in domestic violence counselling. *Feminism & Psychology, 11*, 187–208.

**Kurri, Katja & Wahlström, Jarl** (2007b). Reformulations of agentless talk in psychotherapy. *Text & Talk, 27*(3), 315–338.

**Kurri, Katja & Wahlström, Jarl** (2021). Moraalinen järjestys ja toimijuuspositiot psykoterapiakeskustelussa. *Psykologia, 56*(1), 67–84.

**Leiman, Mikael** (2008). Dialoginen ohjaus ja neuvonta käytännössä. Teoksessa *Polku työmarkkinoille -osahanke. Tuetusta toimijuudesta itsenäiseen toimijuuteen. Dialoginen ohjaus käytännössä*. Joensuu: Optio työelämään - ja Joensuun Seudun Työllisyys Equal -hankkeet.

**Leiman, Mikael** (2014). Psykoterapioiden yhteinen perusprosessi. Teoksessa Eronen, Sanna & Lahti-Nuutila, Paula (toim.), *Mikä psykoterapiassa auttaa? Integriivisen lähestymistavan perusteita*, 71–90. Helsinki: Edita.

**Tikkanen, Soile** (2015). Kognitiivis-analyttisen psykoterapian teoreettisen kehittelyn vaiheet. Teoksessa Särkelä, Leena; Tikkanen, Soile & Haanpää, Pirkka (toim.), *Kognitiivis-analyttinen psykoterapia*, 31–53. Helsinki: Duodecim.

**Toivonen, Heidi** (2019). *Constructions of agency and*

*nonagency in psychotherapy. The 10 Discursive Tools model.* Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

**Toivonen, Heidi; Wahlström, Jarl & Kurri, Katja** (2018). Discordances in ascriptions of agency and reflectivity in the first psychotherapy session. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(4), 424–443.

**Toivonen, Heidi; Wahlström, Jarl & Kurri, Katja** (2019). Constructing nonagency at the beginning of psychotherapy: The 10DT model. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(2) 160–180.

**Valkonen, Harri** (2018a). *Muutos psykoterapiassa.* Lu-

ento integratiivisessa YET-psykoterapiakoulutuksessa 22.–23.3.2019 Jyväskylän yliopistossa.

**Valkonen, Harri** (2018b). *The dynamics of self-observation in patients with borderline personality disorder (BPD) diagnosis.* Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.

**Wahlström, Jarl & Seilonen, Minna-Leena** (2016). Displaying agency at the outset of psychotherapy. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 18(4), 333–348.