

KOKEMUKSEN RAKENTUMINEN JA MUUTOS PSYKOTERAPIASSA
Tapaustutkimus Lauri Rauhalan psykoterapian filosofisen analyysin pohjalta

Tiina Rastas
Pro gradu- tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Psykologian laitos
Syyskuu 2008

TIIVISTELMÄ

KOKEMUKSEN RAKENTUMINEN JA MUUTOS PSYKOTERAPIASSA

Tapaustutkimus Lauri Rauhalan psykoterapian filosofisen analyysin pohjalta

Tiina Rastas

Ohjaaja: Jarl Wahlström

Psykologian pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos

Syyskuu 2008

68 sivua

Tämä pro gradu-työ liittyy tutkimusprojektiin, joka toteutettiin Jyväskylän yliopiston psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla. Tutkimus toteutettiin menetelmäkokeena, jonka tavoitteena oli yhdistää eri tutkimusmenetelmillä saatua tietoa yhdestä tai useammasta yksilöpsykoterapiaprosessista ja näin saada tietoa psykoterapian tuloksen muodostumisesta hoitoprosessissa.

Käsillä olevassa työssä tarkasteltiin muutoksen ja tuloksellisuuden rakentumista psykoterapiassa Lauri Rauhalan psykoterapian filosofisen analyysin pohjalta, ja kehiteltiin teoreettinen jäsenitys, jossa muutos ja tuloksellisuus tulevat esille psykoterapian käytännön tapahtumisen kannalta. Kyseisen jäsenityksen avulla tutkittiin muutoksen ja tuloksellisuuden rakentumista yksilöpsykoterapiaprosessista. Jäsenityksen soveltamisessa tutkimustapauksena oli noin 50-vuotiaan naisen ja kokeneen, integroivaa lähestymistapaa soveltavan, miesterapeutin yksilöpsykoterapiaprosessi. Tutkimusaineisto muodostui nauhoitetuista ja litteroiduista psykoterapiaistunnoista.

Psykologiassa on näkyvissä perinne, jossa tutkimusmenetelmien valinta perustuu muiden tieteiden, psykoterapiatutkimuksessa erityisesti lääketieteen, käyttämiin menetelmiin ja taustaoletuksiin tutkimuksen kohteesta. Lauri Rauhalan psykoterapian filosofinen analyysi nojautuu sen sijaan eksistentiaalisen fenomenologian perinteeseen. Analyysin pohjana on holistinen ihmiskäsitys, jonka perusteella psyykkiset ongelmat eivät näy sairauksina vaan epäsuotuisena subjektiivisena maailmankuvana, jonka seurauksena yksilö kohtaa elämäntaidollisia ongelmia. Psykoterapian tuottama muutos on muutosta merkityssuhteiden luomassa subjektiivisessa maailmankuvassa. Ensimmäinen terapeutin vaikuttamisen tapa on tehdä ymmärrettäväksi, miten yksilön kokemus maailmasta on rakentunut sellaiseksi kuin se on. Tämä tapahtuu maailmankuvan rakennetekijöiden eli merkityssuhteiden syntyä ja olemassaoloa erittelemällä. Tässä työssä kehitellyssä jäsenityksessä tulee esiin se, kuinka kyseinen merkityssuhdetyöskentely toteutuu käytännön psykoterapiatilanteissa.

Työn empiirisessä osuudessa psykoterapeuttisen muutoksen ja tuloksellisuuden analyysia ja tehtyä jäsenitystä sovellettiin tekstiaineistoon kolmen analyysitavan, yleisen analyysin, teemanalyysin ja tekstianalyysin, kautta. Tavoitteena oli saavuttaa psykoterapiatutkimuksen pirstaleiseen kenttään kieltä, jonka käsitteet ovat filosofisesti perusteltuja ja joilla voi puhua psykoterapian perusilmiöistä riittävän yleisesti, jolloin eri teorioiden välisiin käsitteistöihin saavutetaan yhteistä ymmärryshorisonttia.

Avainsanat: psykoterapia, tuloksellisuustutkimus, psykoterapeuttinen muutos, Lauri Rauhala, tapaustutkimus, psykoterapian filosofia, eksistentiaalinen fenomenologia, holistinen ihmiskäsitys

ABSTRACT

CONSTRUCTION OF EXPERIENCE AND CHANGE IN PSYCHOTHERAPY – a case study based on Lauri Rauhala's philosophical analysis of psychotherapy

Tiina Rastas

Instructor: Jarl Wahlström

Master's thesis in psychology

University of Jyväskylä, Department of psychology

September 2008

68 pages

This master's thesis is a part of research project, which was carried out in the psychotherapy training and research centre at the University of Jyväskylä. The research project was an experiment of research methods, which aim was to mix information gathered from one or more individual psychotherapy processes and this way to get more information about how the outcome is constructed in the treatment process.

In this study it was examined how change and outcome is constructed based on Lauri Rauhala's philosophical analysis of psychotherapy. Theoretical outline was developed, which shows how change and outcome come up in the context of clinical practice. This theoretical outline was used in an analysis of the construction of change and outcome in an individual psychotherapy process. The subject of the study was a psychotherapy process of about 50 years old woman and experienced male therapist, who applied integrative approach to therapy. Research material consisted of psychotherapy sessions, which were tape recorded and transcribed.

In psychology and psychotherapy there is a tradition in which the choice of research methods is based on presuppositions and methods of natural science. Lauri Rauhala's philosophical analysis on psychotherapy is instead based on the tradition of existential phenomenology. The analysis is built on holistic idea of a man, and on the grounds of that mental problems are not diseases but a subjective world view that is unfavorable. Because of that world view, person encounters problems in life. The change in psychotherapy is change in world view that is constructed of personal meanings. The principal way of taking effect in psychotherapy is to make sense on how persons experience about the world is constructed. This takes place through the analysis of personal meanings. The theoretical outline of this work brings out how the work on personal meanings is carried out in the psychotherapeutic practice.

In the empirical part of the work the analysis of psychotherapeutic change and the outline that was developed were applied to the research material. The analysis was conducted in three ways: through general analysis, theme analysis and textual analysis. The aim was to attain language to the fragmented field of psychotherapy research that is based on philosophical justifications and concepts that brings general understanding to the basic processes of psychotherapy.

Key words: psychotherapy, outcome, psychotherapeutic change, Lauri Rauhala, case study, philosophy of psychotherapy, existential phenomenology, holistic idea of a man

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 HOLISTINEN IHMISKÄSITYS	6
2.1 Yleistä	6
2.2 Tajunnallisuus, intentionaalisuus ja horisontit	6
2.3 Kehollisuus.....	9
2.4 Situationaalisuus ja esiyymmärtäneisyys	9
2.5 Holistisen ihmiskäsityksen anti.....	10
3 PSYKOTERAPIA HOLISTISEN IHMISKÄSITYKSEN VALOSSA	12
3.1 Mitä on psyykinen häiriö ja psykoterapia.....	12
3.2 Situationaalinen siirtymä ja horisonttien merkitys.....	13
3.3 Muutos merkityssuhteiden tasolla	15
3.4 Muutos psykoterapian kokonaisuuden tasolla	16
3.5 Psykoterapeuttinen tulos.....	17
3.6 Psykoterapian muodot	19
3.7 Suhde psykoterapian teorioihin	21
3.8 Jäsennys	22
4 MENETELMÄ	26
4.1 Aineisto	26
4.2 Tutkimuksen osallistujat.....	27
4.3 Aineiston analysointi	27
5 TULOKSET	31
5.1 Yleistä	31
5.2 Muutos ja tuloksellisuus yleisellä tasolla	31
5.3 Teema-analyysi.....	37
5.3.1 Teemojen luokittelu	37
5.3.2 Sairas vai terve Mirja?	38
5.3.3 Tunteet ja niiden ilmaiseminen	42
5.4 Tekstianalyysi	47
6 POHDINTA	53
6.1 Tutkimuksen tulokset ja niiden arviointia	53
6.1.1 Teoreettiset tulokset.....	53
6.1.2 Aineiston analyysin tulokset	55
6.2 Tutkimusasetelman eettiset ulottuvuudet.....	59
6.3 Tutkimuksen suhde psykoterapiateorioihin.....	59
6.4 Rauhalan analyysin tuoma näkökulma muutoksen teorioihin	60
6.5 Tutkimuksen suhde nykyiseen psykoterapiatutkimuksen kenttään	60
6.6 Jatkotutkimuksen aiheita.....	62
6.7 Lopuksi	62
LÄHTEET	64

1 JOHDANTO

Tämä pro gradu-työ on osa laajempaa tutkimuskokonaisuutta, jonka tavoitteena on yhdistää samoista yksilöpsykoterapiatapauksista eri menetelmin hankittua tutkimustietoa ja hahmottaa näin tuloksen muodostumista hoitoprosessissa. Käsillä olevan työn tavoitteena on tutkia muutoksen ja tuloksellisuuden teoreettisia lähtökohtia Lauri Rauhalan psykoterapian filosofisen analyysin pohjalta ja soveltaa tätä näkökulmaa laadullisen analyysin keinoin yhteen tutkimustapaukseen. Johdannossa nostan esille psykoterapian tuloksellisuustutkimuksen ja prosessikeskeisen tutkimuksen keskeisiä ongelmia ja perustelen näin teoreettista lähestymistapaani. En pyri luomaan katsausta psykoterapiatutkimuksen historiaan, vaan esittelemään niitä perustavanlaatuisia ongelmia, joita psykoterapiatutkimuksessa esiintyy. Johdannon lopussa esittelen tutkimuskysymykset ja tämän työn rakenteen.

Psykoterapian vaikuttavuutta (efficacy) ja tuloksellisuutta (effectiveness) on tutkittu perinteisesti ryhmävertailuihin perustuvilla tutkimusasetelmilla (Dolan, Nathan & Stuart 2000). Vaikuttavuustutkimuksessa pyritään mahdollisimman kontrolloituihin tutkimusasetelmiin, esimerkiksi valitsemalla asiakkaat diagnoosien perusteella, manualisoimalla terapia ja kouluttamalla terapeutit manuaalin noudattamiseen, kun sen sijaan tuloksellisuustutkimuksissa pyritään mahdollisimman luonnollisiin, kliinistä tilannetta vastaaviin tutkimusasetelmiin (Aveline, 2006). Näissä molemmissa psykoterapian tuloksellisuustutkimuksen suuntauksissa on ollut pyrkimys satunnaistettuihin kontrolloituihin ryhmävertailuihin (McLeod, 2001). Vaikka psykoterapiatutkimus on osoittanut että kokeelliset ryhmävertailut ovat monin tavoin ongelmallisia psykoterapian tuloksellisuuden tavoittamisen kannalta, ovat kyseiset menetelmät nousseet uudelleen tutkimuksen suosituimmaksi suunnaksi (Freire, 2006; Leiman 2004; Loewenthal, 2006; Pfaffenberger, 2006). Erilaisia laadullisia suuntauksia esiintyy myös, mutta vain häviävän vähän psykoterapian tuloksellisuustutkimuksen kokonaiskentässä (McLeod, 2001).

Ryhmävertailujen nousemiseen uudelleen tuloksellisuustutkimuksen standardiksi vaikuttaa erityisesti näyttöön perustuvan lääketieteen suuntaus, jonka suosio kytkeytyy pitkälti hallinnollisiin ja rahoituksellisiin seikkoihin (Pfaffenberger, 2006; Leiman, 2004; Winter, 2006). Näyttöön perustuvan hoidon malli on omaksuttu myös psykologiseen tutkimukseen, kyseenalaistamatta sitä, sopiiko se psykologiaan tieteenä (Leiman, 2004). Psykologiset ongelmat nähdään analogisena lääketieteellisten ongel-

mien kanssa, jonka seurauksena psykoterapiatutkimuksessa sovelletaan ns. lääkemetaforaa: psykoterapiassa lääkkeen asemaa vastaa erilaiset psykoterapeuttiset tekniikat (Freire, 2006).

Ryhmävertailuihin liittyy monia metodologisia ongelmia. McLeod (2001) nostaa esiin psykoterapian medikalisoitumisen lisäksi sen, että ryhmävertailuissa sekä terapeutin että asiakkaan äänet jäävät kuulumattomiin ja tutkimuksissa ei oteta huomioon kontekstin vaikutusta. Leimanin (2004) mukaan ryhmävertailujen menetelmässä on ns. responsiivisuuden ongelma: psykoterapiassa hoidon sisältö muodostuu psykoterapeutin ja asiakkaan vastavuoroisesta kommunikoinnista, jolloin mikä tahansa niin sanottu tekninen toimenpide toteutuu kehittyvän vuorovaikutuksen osana. Näin ollen terapeutin toimenpiteitä ei ole mahdollista kuvata erillisinä prosessimuuttujina, joiden avulla voitaisiin ennustaa terapian tuloksellisuutta. Ryhmävertailuissa ei myöskään huomioida psyykkisten muutosten kehityksellistä luonnetta: psykoterapiaprosessin lopputuloksena on asiakkaan lähtötilanteen muodon muuttuminen. Samojen alkua ja loppumittareiden käyttö antaa harhaanjohtavia tuloksia, koska koehenkilöiden tekemien arvontien perusteet ovat muuttuneet hoidon tuloksena.

Freiren (2006) mukaan ryhmävertailuihin perustuvan tuloksellisuustutkimuksen ongelmana on, että sen taustalla on behavioristisiin teorioihin pohjautuvat psykoterapiat. Tämän seurauksena behavioristisesta teoretisoinnista poikkeaviin muutoksiksiin pohjautuvat psykodynaamiset ja humanistiset lähestymistavat jäävät tutkimuksissa altavastajaan asemaan (Frankel, Levitt, Raina & Stanley, 2005; Lambert & Vermeersch, 2003). Ei ole olemassa neutraalia tai taustateoriasta vapaata kieltä, jonka avulla eri teoriasuuntauksiin pohjautuvia psykoterapioita voitaisiin vertailla keskenään kontrolloitujen kokeiden avulla (Freire, 2006). Kuhnin (1994) mukaan ei ole olemassa tieteellisesti tai kokeellisesti neutraalia kielen tai käsitteiden järjestelmää, vaan ne etenevät aina johonkin paradigmaan perustuvan perinteen puitteissa. Jokaisella tieteilä - ja myös saman tieteen sisällä eri aikoina - on normaalitutkimuksen vaiheessa oma historiallisesti rakentunut paradigmansa, joka määrittää teoreettiset taustaoletukset, käsitteet sekä tutkimuskohteet, kysymykset ja tutkimusmenetelmät. Tästä tieteenfilosofisesta näkökulmasta tieteelliset paradigmat eivät ole yhteismitallisia.

Psykologiassa on näkyvässä perinne, jossa tutkimusmenetelmien valinta perustuu muiden tieteiden, psykoterapiatutkimuksessa erityisesti lääketieteen, käyttämiin menetelmiin ja taustaoletuksiin tutkimuksen kohteesta. Tuloksellisuustutkimuksen paradigma on siten luonnontieteellisen tutkimuksen paradigma. Psykologiaan on

omaksuttu modernin luonnontieteen metodit ja käsitys tutkimuksen kohteesta ensisijaisesti objektina, esineenä. Objektivismi perustuu ajatukseen siitä, että on olemassa subjektiivisista merkityksistä ja tulkinnoista vapaa todellisuus (Pfaffenberger, 2006). Luonnontieteellinen ilmiöiden mitattavuuteen ja yleistäviin tilastollisiin lakeihin tähtäävä tutkimus, ei kykene tavoittamaan ihmistutkimuksessa tarvittavaa moninaisuutta, eikä erityisesti psykoterapia-ilmion kannalta olennaisia piirteitä (Rauhala, 2005a). Psykoterapiassa keskeistä on yksilön ajallisesti ja paikallisesti rakentuva kokeminen, jonka tutkimiseen tarvitaan luonnontieteellisten metodien sijaan tuota rakentumista ymmärtävää, hermeneuttista, otetta.

Metodologisten ja filosofisten perusongelmien lisäksi myös empiirisen tutkimuksen meta-analyysit osoittavat tuloksellisuustutkimuksen ongelmalliseksi. Yksi keskeinen kysymys on ollut nk. ekvivalenssiparadoksi (Dodo bird -effect), jonka mukaan eri terapiamuotojen välille ei ole saatu tuloksellisuuden osalta merkittäviä eroja (Leiman, 2004; Wampold, 2001; Winter, 2006). Lisäksi erilaisten tekniikoiden osuudeksi psykoterapian tuloksellisuuden kokonaisvaihtelusta arvioidaan vain noin 15 %, kun sen sijaan terapiasuhteeseen liittyvien tekijöiden osuus on noin 30 %, asiakkaaseen liittyvien ja terapian ulkoisten tekijöiden noin 40 % ja terapiaan liittyvien odotusten noin 15 % (Asay & Lambert, 1999). Näihin ns. terapian yleisiin tekijöihin keskittyvä tutkimus on psykoterapiatutkimuksen toinen päälinja ja koska siinä tutkimuksen kohteena ovat terapiaprosessin ilmiöt, kokeelliset ryhmävertailut eivät ole tutkimusasetelmissä olennainen lähtökohta (Leiman, 2004). Yleisiin tekijöihin suuntautuva pääasiassa laadullinen prosessitutkimus on osoittautunut merkitykselliseksi erityisesti käytännön psykoterapian kannalta (Pfaffenberger, 2006).

Prosessikeskeisessä psykoterapiatutkimuksessa kuvataan ja kartoitetaan prosessin eri tekijöitä, jolloin tutkimuksen teoreettinen perusta on enemmän psykologinen ja sosiaalipsykologinen kuin kokeellinen tai kvasikokeellinen malli (Laitila, 1996). Prosessitutkimuksessa pyritään ymmärtämään sitä, kuinka terapia toimii, mutta toisaalta tuon ymmärryksen kautta myös lisäämään terapian tuloksellisuutta (Hardy & Llewelyn, 2001). Prosessitutkimuksen menetelmät ovat pääsääntöisesti laadullisia. Laadullisissa menetelmissä suhtaudutaan tietoon ja maailmaan konstruoituna, jolloin ilmiöt nähdään monimutkaisina, kerroksellisina ja niitä on mahdollista tarkastella eri näkökulmista (McLeod, 2001). Tutkimuksessa keskeiseksi nousee tällöin kieli ja sen kautta rakentuvat merkitykset (Denzin & Lincoln, 2000). Näin ollen myös laadullisen tutkimuksen keskeiset haasteet liittyvät kieleen.

Prosessikeskeinen psykoterapiatutkimus valitsee teoreettisen viitekeh്യksensä kulloinkin tutkittavana olevan terapiamuodon mukaan, koska ei ole olemassa yleisesti hyväksyttyä ja koeteltua psykoterapian teoriaa (Lambert, 1991). Laitilan (1996) mukaan seurauksena on tällöin se, että tieto on spesifiä ja tarkkaa, mutta ei välttämättä yleistettävissä, koska psykoterapiakoulukunnilla on pitkälle eriytyneet käsitejärjestelmät ja diskurssit. Kvalitatiivisessa psykoterapiatutkimuksessa käytetty kieli on usein arvolatautunutta. Newnesin (2004) mukaan nykyisessä psykoterapiatutkimuksessa ongelmana on se, että käytetyt käsitteet pohjautuvat usein lääketieteen diagnooseihin. Tämä asioiden nimeämiseen ja luokitteluun pohjautuva kieli etäännyttää tutkijat helposti siitä, mistä ilmiössä on kyse ja usein luokittelu sisältää ongelmallisia valta-asetelmia. Medikalisoitunut kielenkäyttö pitää sisällään käsityksen asiakkaasta passiivisena kohteena, johon terapeutti kohdistaa toimenpiteitä (Wampold, 2001).

Psykoterapiatutkimuksen kenttä näyttäytyy moninaisena ja metodologisesti haasteellisena. Tutkijan ja käytännön psykoterapeutin kannalta keskeiseksi nousee niiden perustojen hahmottaminen joille psykoterapia-ilmio rakentuu. Keskeistä on myös tutkimuksen taustalla olevan ihmiskäsityksen selkeä määrittely. Rauhalan (2005b) mukaan tutkija sitoutuu, tietäen tai tietämättään, tutkimusmetodisella valinnallaan olettamaan tutkittavan ilmiön perusrakenteeltaan sellaiseksi, mitä ominaispiirteitä valittu metodi kykenee ilmiöstä tavoittamaan. Se ei kuitenkaan merkitse sitä, että tutkittava ilmiö on ominaispiirteiltään vain sellainen. Metodien valinnan taustalla on tutkijan ihmiskäsitys, jota voi empiirisen tutkimuksen kannalta luonnehtia niiksi ihmistä koskeviksi edellyttämiksi ja oletuksiksi, jotka ovat mukana siinä vaiheessa, kun tutkija rajaa kohteensa ja valitsee menetelmänsä.

Tämä työ nojautuu Lauri Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen, jolloin keskeiseksi psykoterapiassa nousee inhimillisen kokemuksen rakentuminen merkityksinä. Tarkastelen työssäni sitä, miten kokemuksellinen suhde itseen ja maailmaan rakentuu psykoterapiassa: mikä mahdollistaa muutoksen asiakkaan merkityssuhteiden muodostumisessa? Nojaudun työssäni Rauhalan psykoterapian filosofiseen analyysiin. Rauhalan analyysi ei ole psykoterapian käytännön teoria, vaan sen tarkoituksena on avata psykoterapia-ilmioita yleisemmällä tasolla, tutkimuskohteen ontologiset sitoumukset huomioon ottaen. Rauhalan analyysit luovat yhtenäisyyttä ja ymmärryshorisonttia psykoterapiatutkimuksen pirstaleiseen kenttään. Tämän tutkimuksen tavoitteena on jäsentää psykoterapia-ilmion perustaa, jolloin monet psykologiset käsitteet voi ymmärtää uudella tavalla.

Rauhalan psykoterapian analyysia on kritisoitu siitä, että se jää liian yleiselle tasolle, jolloin sen soveltaminen käytännön terapiatilanteisiin on vaikeaa (Luoma, 1986). Tämän työn tarkoituksena on kehittää Rauhalan analyysin pohjalta jäsenitys, jossa tulee esiin se, miten muutos näkyy käytännön psykoterapiatilanteessa, yksittäisten merkityssuhteiden tasolla. Tarkoituksena on soveltaa kyseistä jäsenitystä aineistoon, joka koostuu litteroiduista yksilöpsykoterapiaistunnoista. Tutkimuskysymykseni jakautuvat kahteen osaan, joista kysymykset yksi ja kaksi koskevat psykoterapian teoreettisia perustoja ja kysymykset kolme ja neljä keskittyvät aineiston analyysiin:

1. Miten muutos ja psykoterapeuttinen tulos rakentuvat Lauri Rauhalan psykoterapian filosofisen analyysin valossa?
2. Onko Rauhalan psykoterapian filosofisen analyysin pohjalta kehitettävissä jäsenitys, jonka perusteella tulisi esiin, miten muutos ja psykoterapeuttinen tulos näkyvät käytännön psykoterapiatilanteessa?
3. Miten Rauhalan analyysi psykoterapiassa tapahtuvasta muutoksesta ja tuloksesta suhteutuu käytännön psykoterapiatilanteesta koottuun aineistoon?
4. Miten tässä työssä tuotettu jäsenitys suhteutuu aineistoon; avaaiko se aineiston terapiatilanteen uudella tavalla muutoksen ja tuloksellisuuden kannalta?

Tässä työssä luku kaksi selventää sitä teoreettista perustaa ja ihmiskäsitystä, jolle tämä työ perustuu. Luku kolme vastaa teoreettisiin, eli ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseen, ja luvuissa neljä ja viisi keskitytään aineistoa koskeviin tutkimuskysymyksiin.

2 HOLISTINEN IHMISKÄSITYS

2.1 Yleistä

Lauri Rauhala (1974, 1976, 1990a, 1992, 1996, 2005a, 2005b, 2007) kutsuu filosofiseen analyysiin perustuvaa ihmiskäsitystään holistiseksi ihmiskäsitykseksi tai eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitykseksi. Rauhalan kuvaama ihmiskäsitys perustuu Edmund Husserlin kokemuksen kokonaisuuden analyysiin ja Martin Heideggerin ihmisen olemassaolon analyysiin, joiden pohjalta Rauhala on muodostanut toimivan synteesin reaalitieteiden ja psykologin konkreettisen toiminnan kannalta (Lehtovaara, 1994). Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen olemassaolon perusmuodot ovat tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus. Rauhala kuvaa ihmiskäsitystään monopluralistiseksi: kukin olemisen perusmuodoista edellyttää toisensa ollakseen olemassa, mutta jokaisella olemisen perusmuodolla on toisiinsa palautumaton perusrakenteensa. Halutessaan tähdentää eri olemispuolien kokonaisuutta ja niiden keskinäistä dynaamista suhdetta, Rauhala käyttää käsitettä situationaalinen säätöpiiri (Rauhala, 2005b).

Rauhalan holistisessa ihmiskäsityksessä on nähty dualistisia piirteitä (Hiltunen 2000; Sairanen, 2004). Rauhalan mukaan dualistiset katsomukset ovat täysin perusteltavissa, jos ei puhuta tajunnallisuuden ja orgaanisuuden ehdottomasta erillisyydestä ja riippumattomuudesta, vaan ihmisen kahdesta todellistumisen muodosta kokonaisuuden aspekteina (Rauhala, 1974). Rauhala tähdentää, että kyseessä on reaaliontologinen ihmiskäsitys, jonka kehittämisessä on lähdetty myös empiirisistä tieteistä käsin. Näin ollen se ilmentää aina ihmisen ongelman monimuotoisena. Rauhalan ihmiskäsityksen on todettu selkeyttävän empiirisen ihmistutkimuksen ontologis-metodologista perustaa (Lehtovaara, 1994; Perttula, 1995; Sairanen, 2004).

2.2 Tajunnallisuus, intentionaalisuus ja horisontit

Rauhalan (2005b) mukaan tajunnallisuus on inhimillisen kokemisen kokonaisuus ja sen perusrakenne on mielellisyyttä. Tajunnallisuus tulee olemassa olevaksi mielten (kreik. noema) ilmenemisessä ja niiden keskinäisessä organisoitumisessa. Noema, mieli, on siis se sisällöllinen aines, joka elämyksessä koetaan (Rauhala, 2007). ”Kun mieli asettuu tajunnassamme suhteeseen jonkin objektin, asian tai ilmiön kanssa siten,

että ymmärrämme tuon objektin, asian tai ilmiön kyseisen mielen avulla joksikin, syntyy merkityssuhde” (Rauhala 2005b, 35). Merkityssuhteet ovat luonteeltaan erilaisia, esimerkiksi tietoa, tunnetta, uskoa, intuitiota, unta, harhaa jne. (Rauhala, 2005b). Merkityssuhde on siten Rauhalalle laaja käsite, joka kattaa myös kielen ulkopuolelle jäävän kokemisen. Rauhalan (1974) mukaan psykoterapian analyysissa on keskeistä se, että edellytetään olevan myös sellaisia merkityssuhteita, jotka eivät ole, eivätkä kenties koskaan tule olemaankaan kieltä.

Vain osa merkityssuhteista on niin selkeitä ja jäsenyntyneitä, että ne manifestisti eli kokemuksessa välittömästi ymmärretysti, viittaavat johonkin kohteeseen. Siksi on tehtävä jaottelu manifestoituneeseen ja latenttiin viittaavuuteen eli intentionaalisuuteen (Rauhala, 1996). Intentionaalisuudella ei tässä tarkoiteta samaa kuin psykologiassa teoretisoinnissa, jossa intentionaalisuudella yleisesti viitataan tavoitteelliseen toimintaan. Fenomenologiassa intentionaalisuus on laajempi käsite, jonka kautta kuvataan ihmisen tajunnallisuuden peruspiirrettä ylittää ajan ja paikan sidonnaisuus ymmärtävässä suhteessa maailmaan (Rauhala, 1974). Ymmärtämisellä Rauhala tarkoittaa yleistävästi kaikkea tajunnallista mielellistä suhdetta maailmaan sen tasosta ja laadusta riippumatta. Intentionaalisuudella korostetaan sitä tajunnan ominaisuutta, että elämyksessä ilmenevä mieli on aina jostakin kohteesta tai tarkoittaa jotakin kohdetta. Latentilla intentionaalisuudella tarkoitetaan mielen viittaavuutta selkiytymättömiin kohteisiin.

Latentisti intentionaalisia kokemuksia on mahdollista kehittää manifestiksi intentionaalisuudeksi esimerkiksi itseanalyysin, kasvatuksen tai psykoterapian avulla (Rauhala, 1996). Psykologian käsitteet tiedostamaton ja tietoinen tulevat ymmärretyiksi manifestin ja latentin intentionaalisuuden kautta. Rauhalan (1984b) mukaan fenomenologisessa analyysissa tiedostamaton ei ole mikään paikka tajunnassa eikä jokin sen selvästi rajautuva osa, vaan tiedostamattomasta voidaan puhua vain merkitysten organisoitumistapahtuman yhteydessä. Merkityssuhde ei ole jonkinlainen staattinen koetun maailman rakenneos, vaan merkityssuhteeseen kuuluu ajallisuus, hetkitäisluonne ja muuttumisalttius. Merkityssuhteen muodostuminen on jatkumo, jota voi verrata havaintoelämyksen muodostumiseen. Havainto täydentyy tietoiselle asteelle, kun on saatavissa ajallisesti riittävän kauan jatkuvia aistielämyksiä. Samoin mielellisyys täydentyy asteittain.

Tiedostamaton on tällöin alkeellisessa vaiheessa olevaa merkityssuhdemuodostusta, eli latenttia intentionaalisuutta. Rauhalan (1974) mukaan tietoisuuden lisään-

tyminen, josta psykoterapiassa puhutaan tuloksellisuutena, on suurempaa liikkuvuutta latentin ja manifestin intentionaalisuuden välillä, sekä tuon dialektisen prosessin helpoutta käynnistyä ja jatkua spontaanina. Tiettyä hetkenä tajunnan kirkkaassa ja selkeässä keskuksessa ilmenevän sisällön määrä tuskin sanottavasti lisääntyy. Tietoiseksi tuleminen tarkoittaa siten merkityssuhteiden täydentymistä, selkeytymistä ja realisoitumista adekvaattien ymmärtämisyhteyksien avulla siten että ne voivat sijoittua tietoiseen maailmankuvaan. Tiedostaminen tai merkityssuhteen muodostuminen ei ole jonkinlaista valmiiden mielikuvien mieleen palauttamisen virtaa, vaan se on periaatteessa aina uutta ja potentiaalisesti luovaa ymmärtämissuhdetta siihen, mitä kulloinkin kohdataan (Rauhala, 1974).

Rauhalan (1996) mukaan intentionaalisuus johonkin tarkoitteeseen viittaavuutena ei ole riittävä tajunnan olemuksen määrittelyksi, koska on olemassa myös epäintentionaalista kokemusta, joka ei periaatteessakaan kohdistu mihinkään. Tällaisia epäintentionaalisia kokemuksia ovat erilaiset perusvirittyneisyydet kuten pyhyden, onnellisuuden, ahdistuksen, tyytyväisyyden tai ikävystyneisyyden kokemukset. Myös epäintentionaalisten kokemusten kohdalla voi sanoa, että ne kuitenkin väljästi viittaavat johonkin. Ero on kuitenkin siinä, että epäintentionaalinen kokemus ei välittömästi itse peruskokemukseen sisältyen viittaa mihinkään kohteeseen, vaan siihen liittyvät merkitsevyysoletukset ovat aina jälkikäteisiä tulkintoja.

Rauhalan (2005b) mukaan tajunnan tapahtuminen on oman historiansa varassa etenevää ja tätä historiaansa jatkuvasti kartuttavaa merkityssuhteiden organisoitumista. Mielen, noeman, ilmeneminen edellyttää ymmärtämisyhteyden eli horisontin. Horisontti on aikaisemmasta kokemustaustasta tarjoutuva tulkitseva ja maailmankuvaan liittävä rakenne, jolla on aina myös jokin mielellinen sisältö (Rauhala, 1990). Merkityssuhteiden muodostamaan sisällölliseen kokonaisuuteen Rauhala (1974, 1990a) viittaa käsitteellään koettu maailma tai subjektiivinen maailmankuva. Subjektiivinen maailmankuva on jokaisessa elämänvaiheessa omaan historiallisuuteensa sidoksissa oleva, jatkuvasti uudistuva todellisuutta koskeva tulkkiutumisen jatkumo. Se ei ole mitään lopullista, vaan päinvastoin jatkuvassa uudeksi tulemisen tilassa (Rauhala, 2005b).

2.3 Kehollisuus

Kehollisuus on olemassaoloa orgaanisena tapahtumisena, jossa on aina kyseessä aineellis-orgaaninen koskettava lähivaikutus. Mikään sen piirissä ei tapahdu symbolisen tai käsitteellisen kaukovaikutteisesti. Esimerkiksi välittäjäaineiden toiminta on orgaanista tapahtumista, mutta masentuneesti sävyttyneet merkityssuhteet ovat tajunnallisuuden piiriin kuuluva ilmiö. Masentuneisuus ei siis tule ymmärretyksi pelkästään aivoja tutkimalla. Vaikka aivoprosessit ovat merkityssuhteiden olemassaolon yksi välttämätön ehto, on todennäköistä, ettei koskaan voida tyydyttävästi osoittaa, miten esimerkiksi jokin biokemiallinen aivoprosessi olisi tietyn merkityssuhteen syy (Rauhala, 2005a). Aivotutkimus ei voi periaatteessakaan tutkia muuta kuin enintään toisen puolen kokonaisongelmasta, eikä tajunnan yksityiskohtaisessa kausaaliossa selittämisessä aivojen avulla päästä korrelaatioita pidemmälle (Rauhala, 2007). Rauhala (2007) ei kritisoi neurotieteilijöiden empiirisiä tuloksia sinänsä ja tunnustaa kyseisten tutkimusten sovellusarvon. Hänen kritiikkinsä kohdistuu siihen, että ihmistutkimus yksipuolistuu mekanistiseksi ja luonnontieteen menetelmille alisteiseksi ja lisäksi vallitsee käsitteiden sekaannus: orgaanisesta tai jopa elottomasta tapahtumisesta puhutaan tajunnallisuuteen kuuluvien käsitteiden avulla.

Rauhalan (1976) mukaan kehollisuuden ja tajunnallisuuden välinen suhde on kehämäinen. Aistitoiminnot ja aivotapahtuminen ovat tajunnan välttämätön ehto ja lisäksi tajunta ymmärtää maailman esineellisyyttä, suhteita ja ominaisuuksia kehon muodostamassa koordinaatistossa. Avaruudellisuuden ja kaiken mitallisuuden ymmärtäminen on mahdollista, koska keho on avaruudellinen ja mitallisissa ulottuvuuksissa maailmassa oleva, ja myös ajallisuuden ymmärtäminen on mahdollista osaksi siksi että keholla on aika ja rytmi. Maailman ymmärtäminen reaalisena on siis mahdollista kehon konkreettisen olemassaolon, sen muodostamien suhteiden johdosta ja sen muodostamisissa rajoissa, mutta toisaalta kehon tilaa ja suhteita voidaan muunnella tajunnallisen ymmärtämisen avulla.

2.4 Situationaalisuus ja esiymmärtäneisyys

Situationaalisuus on ihmisen kietoutuneisuutta maailmaan situaationsa kautta. Situaatio eli elämäntilanne, on se osa maailmaa, johon ihminen on suhteessa. Siihen kuuluu sekä konkreettista että ideaatioprosessien aikaansaamaa todellisuutta. Situaatio on

aina ainutkertainen, eli toistumaton ja yksilöllinen, vaikka ihmisten situaatiossa onkin usein yhteisiä rakennetekijöitä eli komponentteja. Jotkut situaation komponentit ovat kohtalonomaisia ja suhteellisen muuttumattomia, kuten geenit, kulttuuripiiri, onnettomuudet. Joitakin komponentteja taas voi itse valita ja muunnella. Jotkut situaation rakennetekijät ovat ihmisen oman ideaatioprosessien aikaansaamia. Situaatio voi siten sisältää myös kuvitteellisuuden, uskon, harhan jne. muotoilemia rakennetekijöitä. Situaation faktisuudella Rauhala tarkoittaa sitä asia- ja sisältöpuolta mitä situaatio rajaa maailmasta. Se on siis yleisnimi kaikille situaation komponenttien erilaisille reaalisällöille.

Kun jokin komponentti kuuluu yksilön situaatioon, sen faktisuudella on välttämättömästi ainakin jokin ”vaikutussuhde” ihmisen olemassaolon tapaan ja laatuun. ”Sitä välttämättömyyssuhdetta, että situaation komponentin faktisuus on aina rajaa-massa ja suuntaamassa sitä, mitä sekä miten ihminen tajunnassaan kokee ja miten orgaaninen tapahtuminen hänen kehossaan etenee, kutsutaan esiyymmärrykseksi” (Rauhala, 2005b, 43). Ihmisen olemassaolo on jatkuvaa dialektiikkaa yhtäältä situaation komponenttien, ja niiden välityksellä maailman, sekä toisaalta eksistenssin omien valintojen välillä (Rauhala, 1976). Eksistenssin käsitteellä viitataan ihmisen olemassaolon eri olemuspuoliin, mutta myös hänen mahdollisuuteen säännellä olemassaoloaan ja ottaa siitä vastuuta (Rauhala, 1976). Eksistenssi ei ole vain sellaista olemassaoloa, jota voidaan ilmaista olla-verbin eri muodoilla, vaan se korostaa nykyisyyden suhdetta jo olleeseen sekä myös ojentautuneisuutta tulevaan (Rauhala, 1974).

2.5 Holistisen ihmiskäsityksen anti

Mitä erilaista holistinen ihmiskäsitys ja situationaalisen säätöpiirin käsite tuovat ihmistieteiden nykyisten käsitysten tilalle? Holistisessa ihmiskäsityksessä keskeistä on objektivoivan ja ulkokohtaisen selittämisen sijaan ilmiöiden kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Psykologiatieteen keskustelu ympäristön ja yksilön välisestä suhteesta toimii tästä esimerkkinä. Lehtovaaran mukaan (1994) ympäristön osuutta ihmisen elämään on yritetty huomioida erilaisten yksilö-ympäristö vuorovaikutusmallien avulla. Näitä malleja ovat mekanistinen malli, organismimalli, systeemimalli ja kontekstuaalinen malli. Malleissa painotus on joko yksilössä, ympäristössä tai sitten niiden välisessä vuorovaikutuksessa. Kaikissa näissä malleissa yksilö ja ympäristö nähdään kuitenkin toisistaan erillisinä. Holistisessa ihmiskäsityksessä on erilaista se, että situ-

aatio ei ole tajunnan ja orgaanisen tapahtumisen kannalta vain jotakin ulkopuolista ja niiden lisäksi tulevaa, vaan situaatio on osa ihmistä (Rauhala 2005a). Ympäristö ei ole jokin ulkonainen aistiärsykkeiden kokonaisuus, joka ympäröi ihmistä, vaan se on yksi ihmisen olemassaolon primaarinen rakennetekijä (Lehtovaara, 1994).

Rauhalan (2005a) mukaan psykologiassa ja psykiatriassa on ollut taipumusta kiinnittää huomio pääasiassa situationaalisen säätöpiirin tajunnalliseen ylärakenteeseen, jonkinlaisena eristettynä alueena. Rauhala ei tarkastele tajuntaa kykynä tai instanssina, joka itsestään syntyneenä olisi jo valmiina ja sitten ryhtyisi etsimään mieltä. Tajunta ei ymmärrä, vaan ymmärtäminen on tajunta. Psykologiassa ja psykiatriassa merkityssuhteita on irrotettu yksilön maailmankuvasta ja yhdistetty niitä tilastoiksi ja näin merkityssuhteet ovat joutuneet eristetyiksi eksistentiaalisista yhteyksistään. Eri maailmankuvissa esiintyvät samankaltaisilta näyttävät ja usein samoin nimetyt merkityssuhteet, esimerkiksi masentuneet, paranoidiset jne., saattavat olla lopputiloja hyvin erilaisista situationaalisen säätöpiirin mekanismeista. Situationaalisesta säätöpiiristä irrotettuna merkityssuhde lakkaa olemasta siinä funktiossa, mikä sillä on vain oman eksistenssin todellistumisen yhteydessä. Psykoterapian käytännössä ei ole niin voimakasta taipumusta irrottaa noemaa yhteydestään, vaan sen annetaan sijoittua välittömästi omassa tapahtumisessaan siihen yksilölliseen tajuntaan, jossa se on syntynytkin (Rauhala, 2005a).

3 PSYKOTERAPIA HOLISTISEN IHMISKÄSITYKSEN VALOSSA

3.1 Mitä on psyykkinen häiriö ja psykoterapia

Holistisen ihmiskäsityksen pohjalta mentaaliset ongelmat eivät näyttäytyä sairauksina vaan epäsuotuisena subjektiivisena maailmankuvana, jonka seurauksena yksilö kohtaa elämäntaidollisia ongelmia (Rauhala 2005b). Rauhalan (2005a) mukaan psykoterapia on subjektiiviseen maailmankuvaan suuntautuva erityiskasvatuksen muoto. Elämäntaidon heikkeneminen, joka on seurannut maailmankuvan epäsuotuisuudesta, on siis korjattavissa psykoterapiassa oppimis- ja kasvuprosessina, jota asiakas käy terapeutin avulla itsensä kanssa (Rauhala, 1990b). Psykoterapian teorioita on kehitelty jo pitkään oppimisteorioiden pohjalta ns. käyttäytymisterapioiden yhteydessä. Näissä teorioissa oppimisen luonne on kuitenkin käsitetty vain behavioristiselta pohjalta. Psykoterapiaa onkin käsitteellistetty uudelleen nykyisten oppimisteorioiden pohjalta, joissa otetaan huomioon myös oppimisen konstruktiiivinen, tunnesidonnainen ja ns. tiedostamaton luonne (Greenwood, Loewenthal & Rose, 2005; Juntumaa, 2004).

Rauhalan (1974) mukaan psyykkinen häiriö on käsitettävissä tilana, jossa koetusta maailmasta käsin ei enää voida riittävästi säännellä situationaalisen säätöpiirin sisäistä dialektiikkaa ts. neutralisoida epäsuotuisan tilanteen vaikutuksia, ohjata situationaalisen siirtymän mekanismeja, muokata itseohjauksellisesti tilanteita, aktualisoida luovalla tavalla adekvaatteja horisontteja jne., vaan situationaalisen säätöpiirin ylärakenteessa näyttäytyy epäsuotuisia merkityssuhteita. Epäsuotuisuutta voi tarkastella sekä yleisestä että eksistenssikohtaisesta näkökulmasta. Se mikä yleiseltä kannalta katsottuna on häiriötä, saattaa eksistenssikohtaisesti olla aitoa ja luonnollista situationaalisen säätöpiirin kulkua. Kun tarkastellaan epäsuotuisuutta eksistenssikohtaisesti näkökulmasta, tulisi puhua eksistenssinegatiivisuudesta ja eksistenssiposiitivisuudesta. Tilastopohjaisen ja yleistävän tarkastelun kohdalla sen sijaan tulisi käyttää termejä psyykkinen häiriö ja psyykkinen normaalius.

Maailmankuvia voidaan myös psykoterapian lähtökohdassa tyypitellä ja luokitella, puhumalla esimerkiksi neuroottisista tai psykoottisista maailmankuvista; psykoterapiaahan tarvitaan usein silloin, kun maailmankuva ja sen muodostumisprosessi poikkeavat liiaksi keskimääräisestä, vaikka yksilö ei itse kokisikaan tarvetta avunsaantiin (Rauhala, 2005b). Johtava periaate psykoterapiassa on kuitenkin eksistenssi-

kohtaisuus; kaikki ihmisille yhteiset ja yleiset käsitykset maailmasta sijoittuvat ihmisen maailmankuvaan yksilöllisesti (Rauhala 1974). Näin ollen terapiassa ei ole keskeistä häiriön yleisen sisällöllisen määrittelyn löytäminen, vaan mahdolliset määritellyt ovat aina aika ja tilannesidonnaisia.

Rauhala (2005b) korostaa että psykoterapia ei voi olla muuta kuin maailmankuvan syntyyn ja kehitykseen kohdistuvaa. Ensisijainen vaikuttamisen tapa on tehdä ymmärrettäväksi sitä, miten yksilön kokemus maailmasta on muodostunut sellaiseksi kuin se on. Tämä tapahtuu maailmankuvan yksityisten rakennetekijöiden eli merkityssuhteiden syntyä ja olemassaoloa erittelemällä. Rauhalan (2005b) mukaan psykoterapiassa ei yleensä suoraviivaisesti ulkoapäin tulevan ohjeen tavoin oikaista vääristynyttä merkityssuhdetta, eikä siinä tarjota auktoritatiivisesti joitakin yleisiä totuuksia ihmisen maailmankuvaan. Kukaan psykoterapeutti ei oman käsityskykynsä tai jonkin psykologisen yleistyksen perusteella voi varmasti tietää millaisia asiakkaan maailmankuvan yksittäisten merkityssuhteiden tulisi olla. Psykoterapiassa tavoitellaan kuitenkin tiettyä maailmankuvien yhdenmukaisuutta, jonka varassa yhdessä eläminen ja vastavuoroiset ihmissuhteet olisivat periaatteessa mahdollisia.

3.2 Situationaalinen siirtymä ja horisonttien merkitys

Rauhalan (1974) mukaan tilanteen analyysissä psykoterapian kannalta on ensisijaisesti koetettava selvittää miten eksistenssi on todellistuuksaan esiymmärtänyt, eli mitä tilanteita on rajannut maailmasta ja mitä siitä on seurannut varsinaiseen ymmärtämiseen eli koettuun maailmaan. Lisäksi on selvitettävä miten esiymmärtäneisyyden peruslinjan säilyminen tai poikkeamat siitä ovat käsitettävissä koetun maailman kannalta. Eksistentiaaliselta kannalta ajatellen olemassaolon aitous on sitä, että koetussa maailmassa ymmärretään esiymmärryksen rajaamalla ja suuntaamalla tavalla. Psykoterapian kannalta on tärkeää havaita, että koettu maailma ei kuitenkaan kohtalonomaisesti muotoudu esiymmärtäneisyyden pohjalta. Joissakin tapauksissa esiymmärtäneisyys tilanteissa näyttää olevan niin sitova, että inhimillisesti ajatellen osoittautuu ylivoimaisesti päästä sen pohjalta muuhun kuin psykologiselta kannalta häiriintyneeseen, esimerkiksi psykoottiseen, maailmankuvaan. Esimerkiksi traumaattisten kokemusten vaikutuksen voi hahmottaa tätä kautta. Kuitenkaan kukaan ei ole vain psykoottinen, koska näin diagnosoitujen ihmisten tilanteita mahdollistaa muutakin kuin psykotisoivaa esiymmärtäneisyyttä. Lisäksi ihmisellä on aina taipumus tilanteensa

faktisuuden epäaitoon ymmärtämiseen eli esiyymmärtäneisyydestä vieraantuneisuuteen, koska ymmärrys on aina ymmärtämistä jostakin näkökulmasta. Näin on, koska koetun maailman horisontit ovat mielen ilmenemisessä mukana.

Horisontit eivät Rauhalan (1974) mukaan aina aktualisoidu esiyymmärtäneisyyden pohjalta tai sen edellyttämällä tavalla. Esiyymmärtäneisyydestä joko suotuisaan tai epäsuotuisaan suuntaan etenevä vieraantuminen koetussa maailmassa on käsitettävissä siten, että mieli, joka on ilmenemässä tai ilmennyt tilanteessa kohdatusta objektista, ei kehity edelleen oman esiyymmärtäneisyytensä faktisuutta edustavassa horisontissa, vaan jonkun toisen esiyymmärtäneisyyden pohjalta jäsentyneessä horisontissa. Esimerkiksi traumaattisten kokemusten laaja vaikutus ihmisen elämään tulee ymmärretyksi tätä kautta: traumaattinen kokemus toimii ymmärtämisyhteytenä myös sellaisissa tilanteissa, joihin alkuperäinen traumaattinen kokemus ei liity. Tätä kutsutaan situationaaliseksi siirtymäksi. Situationaalisisessa siirtymässä tarjoutuva horisontti ei ole kuitenkaan mielen olemukselle koskaan täysin vieras, vaan horisonttien valikoitumisen mielekkyys voi olla latenttia. Tätä latenttia mielekkyyttä tutkitaan esimerkiksi psykoanalyysissa.

Rauhala (1974) kuvaa kolme erilaista situationaalisen siirtymän mekanismia. Ensinnäkin situationaalinen siirtymä voi mahdollistua siten, että tietty faktisuusperusta ja sen edellyttämät horisontit jähmettyvät vallitseviksi eli tietty esiyymmärtäneisyys määräytyy kohtalonomaisesti hallitsevaksi. Tämä voi seurata esimerkiksi silloin kun fundamentaalisista eksistentiaalisista valikoitumista, kuten ravinnon saamisen tarpeesta tai syntymisestä tiettyyn maahan tai perheeseen, seurannut esiyymmärtäneisyys todellistaa eksistenssin puutteenalaisena, onnettomuuksien kohtaamana, rakkaudettomana jne. Kaikella uudella tilanteessa kohdatulla on silloin taipumus saada mielensä ja kehittyä edelleen tästä pysyvästä sidonnaisuudesta käsin. Toinen situationaalisen siirtymän mekanismi on, että eksistenssin koetun maailman kokonaisvirittyneisyys saattaa eräissä tilanteiden muutosten vaiheissa olla sellainen, että se tilapäisesti suosii tiettyjen horisonttien aktualisoitumista. Esimerkiksi pelkotiloissa neutraalitkin äänet voidaan tulkita uhkaaviksi. Kolmannessa mekanismissa jokin horisonttiperustan osa-alue aktivoituu koetun maailman mieltämisprosessien seurauksena. Koetun maailman, eli varsinaisen ymmärtämisen, ideaatiossa on mahdollista pitää jokin jo ajallisesti ohitettu suotuisa tai epäsuotuisa esiyymmärtäneisyys jatkuvasti ajankohtaisena ja esillä sekä siten merkityssuhteiden muodostumista ohjaavana.

3.3 Muutos merkityssuhteiden tasolla

Maailmankuvan normaalisuus kuten häiriökin todellistuvat merkityssuhteissa ja psykoterapiassa häiriöiden korjaamisessa lähdetään myös niistä. Psykoterapiassa voidaan eritellä muitakin kommunikaatiotasoja, mutta yhteydenpito mielellisyyden tasolla on koordinoiva, välittävä ja muuta kommunikaatiota ymmärtävä, tulkitseva ja selittävä (Rauhala, 2005a). Merkityksen esiintyminen maailmankuvassa on aina vain loppuvaihe situationaalisen säätöpiirin tapahtumisen sisässä.

Rauhalan (1990b) mukaan psykoterapian tuottama muutos on muutosta autettavan maailmankuvassa. Kun muutosta autettavan maailmankuvassa tapahtuu, uusi merkityssuhde sijoittuu välittömästi hänen maailmankuvansa rakenteeseen. Yhdenkin merkityssuhteen muuttuminen voi vaatia muutosta toisissa merkityssuhteissa ja aiheuttaa siten kumuloituvasti etenevän prosessin. Merkityssuhteen kielellinen ilmaistavuus ei ole muutoksen välttämätön ehto. Olennaiset muutokset psykoterapiassa tapahtuvat tiedostamattomalla ja esikielellisellä tasolla. Kieli on siinä usein toissijaista ja vain jo tapahtunutta muutosta selkeyttävää sekä vakiinnuttavaa.

Tajunnallinen tapahtuminen on aina oman historiansa varassa etenevää ja tätä historiaansa jatkuvasti kartuttavaa merkityssuhteiden organisoitumista. Rauhalan (2005b) mukaan tämä tajunnallisen tapahtuman historiallinen luonne tekee ymmärrettäväksi sen, miksi kaikki muutokseen tähtäävä toiminta psykoterapiassa etenee usein hitaasti. Tajunnasta ei voi ottaa pois, eikä sinne voida laittaa mitään esinemäisessä mielessä, vaan kaiken täytyy tapahtua ymmärtämisen kautta. Vanhat, jähmettyneet merkityssuhteet ovat vakiintuneet maailmankuvan rakenteeseen usein juuri siksi, että niiden avulla on saavutettu ainakin tilapäisesti näennäistä elämäntaitoa. Aidommat ja realistisemmat merkityssuhteet syrjäyttävät vanhan ymmärtämistavan siten, että ne selkeyttävät maailmankuvaa ja tekevät koetun maailman kokonaisuuden mielekkäämmäksi. Motiivi jatkaa psykoterapeuttista kokemistapansa kehittämistä tulee asiakkaalle ainakin osaksi siitä, että hän huomaa maailmankuvan muutoksen edistävän hänen elämäntaitoaan.

Rauhalan (1990b) mukaan ihmisen olemassaolon holistisuudesta seuraa, että erilaiset auttamismuodot resonoivat toisiinsa olemassaolon muotoihin, joita ovat tajunnallisuus, situationaalisuus ja kehollisuus. Tämän resonoivan läpäisevyyden johdosta jossakin olemassaolon muodossa primaarisesti todellistunut muutos on muutosta myös kokonaisuuden olemistavassa. Kun psykoterapia korjaa asiakkaan vääristynyttä

koettua maailmaa, se muuntaa välillisesti myös hänen situaatiotaan. Vaikka tilanteiden komponenttien häviämiset tai niiden väistymiset olisivat yksittäisinä muutoksina vähäisiä, pienetkin suhteiden vaihdokset tilanteiden kokonaisuudessa saattavat jo merkitä sellaista uutta esiymmärtäneisyyttä, että muutokset myös varsinaisessa ymmärtämisessä tulevat mahdollisiksi (Rauhala, 1974).

3.4 Muutos psykoterapian kokonaisuuden tasolla

Rauhalan (1974) mukaan varsinkin psykoterapian alkuvaiheessa asiakkaalla on tilanteiden vaihdellessa taipumus sijoittaa eksistenssinegatiivisuutensa ns. maailmapooliin, eli erilaisiin tilanteiden komponentteihin, jotka ovat kohtalonomaisia ja näin ollen hänestä riippumattomia. Lisäksi usein yleisenä ajatustottumuksena on löytää jollekin negatiiviselle merkityskokemukselle tarkasti rajattava syy, joka usein sijoitetaan ajallisesti mahdollisimman etäisiin esiymmärtämisen vaiheisiin. Joissakin psykoterapiasuunnauksissa keskitytäänkin etsimään juuri tuota eksistenssinegatiivisuuden alkuperäistä sijoittumista situationaalisen säätöpiirin vaiheisiin. Koetun maailman eksistenssinegatiivisuuden alkuperäistä sijoittumista ei tulisi kuitenkaan nähdä sen syynä, vaan situationaalisen säätöpiirin dialektiikan eräänä vaiheena, joka jatkuvien toistetaan polveutuvien vaiheiden johdosta on mukana myös nykykokemuksen eksistenssinegatiivisuudessa.

Rauhalan (1974) mukaan ratkaiseva käänne psykoterapian kulussa on usein siinä vaiheessa, jossa asiakas alkaa käsittää, että hän on situationaalisen säätöpiirin dialektiikassa ymmärtänyt kulloinkin olemassa olevissa ymmärtämisyhteyksissä, joista kohtalonomainen esiymmärtäneisyys on vain eräs. Tämä ei välttämättä ole tietoinen prosessi, vaan terapeutin vuorovaikutuksen ja toiminnan kautta tapahtuva muutos tavassa olla suhteessa maailmaan. Asiakas alkaa oivaltaa luovan ymmärtämisyhteyksillä operoinnin merkityksen ja sen vaikutuksen omaan kokemiseen. Siitä lähtien ymmärtämisyhteydet ja niiden tutkiminen tulevat tärkeämmiksi ja subjektipooli, eli oma kohtainen tulkinta dialektiikassa tulee merkitsevämmäksi. Esimerkiksi syntyminen tiettyyn perheeseen ei enää näyttäyty kohtalonomaisesti elämää hallitsevana tekijänä tai omien ongelmien syynä jota on mahdotonta muuttaa, vaan sitä voi tarkastella vain yhtenä ymmärtämisyhteytenä, joka on suunnannut oman ymmärryksen muodostumista. Eksistenssinegatiivisuuden sijoittaminen maailmapooliin heikkenee, kun asiakas alkaa oivaltaa, että subjektipooli ymmärtämisen ehtona on parhaiten hänen hallittavis-

saan. Tämän myötä asiakkaan itseohjauksellisuus ja omavastuullisuus alkavat kasvaa. Onnistuessaan psykoterapia johtaa aina tämänkaltaiseen kehitykseen, riippumatta siitä, millaista psykoterapeuttista järjestelmää tai empiiristä selitystä käytetään.

3.5 Psykoterapeuttinen tulos

Psykoterapeuttinen tulos on merkityssuhteiden tasolla maailmankuvan muutosta niin, että elämäntaito kehittyy. Aitojen ja realististen merkityssuhteiden lisäksi psykoterapian tuloksellisuutta voi hahmottaa Rauhalan (1974) pohjalta myös muista näkökulmista, kuten intentioimisen kahtalaisuuden (psykykkisen ja henkisen) tasapainona, itesääätelynä, itsetiedostuksena ja kommunikatiivisena kompetenssina.

Psykoterapiassa asiakas tutkii maailmaa omana koettuna maailmanaan ja etsii ja löytää uusia horisontteja, joissa hän saavuttaa uutta ymmärtämistä (Rauhala, 1974). Ensiasteinen (psykykkinen, välitön) ja toisasteinen (henkinen, objektiivoinen) intentioiminen muodostavat yhdessä koetun maailman. Omaa koettua maailmaa tutkiessaan asiakas koettaa ensin elää, tuntea tai muuten kokea ensiasteisen intentioimisensa mahdollisimman intensiivisesti ja aidosti. Toisasteisen intentioimisen, eli reflektoinnin, avulla asiakas irrottautuu lähtökohtana olleen ajattelun, tuntemisen tai muun mielen ilmenemisen kehästä ja etääntyy sen objektiivoinen tarkasteluun. Psykoterapia etenee koko ajan psykykkisen ja henkisen vastavuoroisuutena (Rauhala 2005b). Keskeistä siis on reflektoinnin lisäksi myös asioiden aito kokeminen ja vuorottelu näiden välillä.

Rauhalan (1974) mukaan uusien vääristymien muodostuminen todennäköisesti rajoittuu, kun asiakas ymmärtää, miten koettu maailma muodostuu uuden kokemisen ja olemassa olevien ymmärtämisyhteyksien välisessä dialektiikassa. Ymmärtäminen on myös tässä yhteydessä laaja käsite, joka tarkoittaa kaikentasoista mielellistä suhdetta maailmaan, ei siis esimerkiksi vain tietoista ajatteluprosessia. Koettu maailma ei ole koskaan valmis, joten koetun maailman tutkiminen on jatkuva tehtävä. Suotuisan tuloksen asiakkaan itsensä tutkimisessä tulisi näkyä primaarin intentioimisen ja objektiivoinen intentioimisen tasapainossa; koetun maailman jatkuva tutkiminen, selittäminen ja erittelemisen voivat merkitä myös pakonomaista aitouteen puuttumista. Monet ihmiselle arvokkaat kokemisen tilat, kuten kauneuden, pyhyiden yms. tunnelmat, saatetaan myös menettää objektiivoinen tarkastelussa. Toisaalta tätä käytetään psykoterapiassa myös hyväksi: kun edetään jonkin negatiivisena pidetyn kokemisen, kuten ahdistuksen, reflektointiin tarkasteluun, menetetään alkuperäisen kokemisen in-

tensiteetti. Kokemusta ilmiöstä objektivoidaan muutenkin kuin rationaalisella ajattelulla, ihmisen kokemiskapasiteettia vastaten. Esimerkiksi tunnekokemuksen syvenemisen ehtona on, että ihmisessä aktualisoituu lähtökohtana ollutta intentioimista arvioivia tunnehorisontteja.

Itsesäätelyllä Rauhala (1974) tarkoittaa mahdollisuutta säädellä situationaalisen säätöpiirin kulussa sitä eksistenssinegatiivisuutta, joka on varsinaisessa ymmärtämisessä, ja toisasteisesti sitä, mikä on tästä ymmärtämisestä riippuvaa. Psykoterapiassa ei siis voida ennalta sulkea pois sitä negatiivisuutta, mikä on maailmassa ja joka situaatiossa muodostuu asiakkaan olemisehdoksi. On olemassa asiakkaan ymmärtämisestä riippumatonta realiteettien negatiivisuutta, jota hän joutuu aina uudelleen kohtaamaan situaatiossaan. Rauhalan (2005b) mukaan merkityssuhteen synnyn, kehittymisen, vallitsevan maailmankuvan nykyvaiheen ja sen muuttumismahdollisuuksien oivaltamista kutsutaan psykologiassa itsetiedostukseksi. Itsetiedostus ei tarkoita kuitenkaan pelkkää rationaalista ajattelua tai tietämistä, vaan oman maailmasuhteen oivaltamista moniulotteisesti eri kokemuslaatuojen avulla. Rauhala (1964) korostaakin, että uutta kokemistapaa ja sen edellyttämää uutta ymmärrystä ei saavuteta psykoterapeuttisissa istunnoissa välittömästi ja varmakestoisena. Vasta ne suhtautumiset ja asenteet, joissa ymmärrys ilmenee käytännössä, ovat se varsinainen realiteetti, jossa muutoksen tulee päästä vaikuttavaksi. Viime kädessä jokaisen asiakkaan on itse ratkaistava ongelmansa niissä aidoissa elämäntilanteissa ja suhteissa joissa ne esiintyvät.

Rauhalan (1974) mukaan psykoterapian suotuisa tulos edellyttää, että asiakas saa tietyissä rajoissa käyttöönään kommunikatiivisen kompetenssin rikkauden. Kommunikatiivisella kompetenssilla tarkoitetaan inhimillisen mielen välittymistä myös muuten kuin puhutun kielen välityksellä. Psykoterapian alussa terapeutti hyväksyy asiakkaan yksilöllisen kielipelin ja koettaa ymmärtää sen merkitys- ja lauseoppia. Hän tutkii, miten kommunikatiivinen kompetenssi on tullut yksilöllisellä tavalla toimivaksi siten kuin se on todettavissa asiakkaan koetun maailman merkityssuhteiden muodotumisessa. Asteittain terapeutti kuitenkin pyrkii asiakkaan kommunikaatiovalmiuden lisäämiseen koettaen edistää vääristymien oikaistumista sekä sisältöjen ja muotojen rikastumista. Lisäksi tavoitteena on saavuttaa kommunikaation siihen asti suurempaa intersubjektiiivista yleistettävyyttä. Tavoitteena on saavuttaa terapisuhteen kommunikaation lisäksi parempi taso myös asiakkaan muissa kommunikaatioyhteyksissä.

Rauhalan (1974) mukaan psykoterapian tulos asiakkaan näkökulmasta on olemassaolon muutosta koetun maailman muutoksena. Uusi ymmärtäminen on muuntunut hänen yleisen kokemistapansa osaksi. Sen vuoksi asiakkaan on usein vaikea kuvata aitoa autetuksi tulemisen kokemustaan, koska se ei ole tietoa jonkinlaisen muuntuneen merkityssuhdekokoelman mielessä: psykoterapiassa saavutettu uusi ymmärrys on mukana kaikessa siinä tulkinnessa, minkä kautta asiakas on suhteessa maailmaan.

3.6 Psykoterapian muodot

Rauhalan (1964) jakaa psykoterapian muodot supportiivisiin ja rekonstruktiiivisiin. Supportiivisissa psykoterapioissa ensisijaisena tavoitteena on tuen antaminen, kun taas rekonstruktiiivisissa psykoterapioissa tähdätään subjektiivisen kokemistavan pysyvään muutokseen. Käytännössä psykoterapiassa on usein aineksia molemmista muodoista, eivätkä nämä kaksi näkökulmaa ole jyrkkärajaisia luokkia vaan psykoterapian ulottuvuuksia. Erilaisia psykoterapeuttisia suuntauksia on nykyään hyvin paljon, jolloin tämä psykoterapian muotojen jäsentely auttaa hahmottamaan sitä, mikä psykoterapian ulottuvuus kussakin suuntauksessa korostuu.

Rauhalan (1974) mukaan supportiivisissa psykoterapioissa vaikutusmahdollisuudet perustuvat lähinnä situationaalisen siirtymän mekanismiin. Terapeutti suosii siinä rohkeasti tiettyä esiyymmärtäneisyyttä ja horisonttiperustaa, jossa vallitsevan kriisitilanteen esiin saaneet eksistenssinegatiiviset merkityssuhteet kehittyisivät eksistenssiposiitiviseen suuntaan. Supportiivisessa psykoterapiassa voidaan tavoitella myös eksistenssinegatiivisten tilanteiden komponenttien kiireellistä lieventämistä tai poistamista, ilman rekonstruktiiivisille terapioille luonteenomaista erittelevää tarkastelua ja siitä itsesäätelyä seuraavaa tilanteen uutta muotoutumista. Asiakasta voidaan esimerkiksi kehottaa vetäytymään pois tuskallisesta tilanteesta, jäämään pois työstä tai harrastamaan. Supportiivisen psykoterapian luonteeseen kuuluu, että se on periaatteessa myös asiakkaan oman intentioimisen avulla käynnistettävissä ja suoritettavissa. Kun supportiivisen psykoterapian avulla yritetään selvittää akuutista kriisistä, ovat sen vaikutukset yleensä tilapäisiä. Kuitenkin pelkän tuenkin vaikutus voi olla pysyvä ja se voi antaa ylläkköitä jotka edistyvät itsekseen rekonstruktioon johtaviksi. Rauhala (1974) korostaa kuitenkin, että toisten ihmisten olemisehtoihin rohkeasti puuttuva

toiminta on aina myös vaarallista, koska siihen sisältyy edellytys, että terapeutti aina tietää paremmin, mikä on hyvä toiselle.

Supportiivisen psykoterapian vaikutuksia voi verrata Rauhalan (2005b) näkemyksiin terapeutisesta vaikutuksesta, joka syntyy esimerkiksi sosiaalityöntekijöiden, lääkäreiden tai erikoissairaanhoitajien työn ”sivutuotteena”. Niissä ei siis yleensä pyritä systemaattisesti maailmankuvan syvällisiin ja pysyviin muutoksiin. Asiakkaan yksityisiä merkityssuhteita kyllä korjataan, annetaan ammattitiedon sävyttämää informaatiota, torjutaan pelkoja ja väärinkäsityksiä, neuvotellaan toimenpiteistä, rohkaistaan jne. Tämän auttajat tekevät tavallisesti tavoitteensa selkeästi tiedostaen ja autettavan älyllisyyteen vedoten. Muutokset, joihin maailmankuvassa pyritään, ovat usein tilannekohtaisia, määräaikaista ja siksi monesti aikanaan häipyviä. Toinen vaikuttava tekijä on piilevämpi; se muodostuu siitä, että auttajat empaattisesti toimiessaan herättävät asiakkaassa voimakkaita positiivisia perustunnelmia, kuten toivoa, luottamusta, elämänuskoa jne. Näitä merkityksiä ei useinkaan välitetä kielen avulla, eikä se aina ole auttajan tietoisesti tarkoittamaa ja ohjaamaa.

Joissakin terapiamuodoissa pyritään kokemisen muutoksiin tajunnan tasolla siten, että saatetaan asiakas kokemaan jotain täysin uutta, joka on tähän asti puuttunut hänen kokemismaailmastaan (Rauhala, 2005b). Näin meneteltäessä asiakkaan tajunnassa ilmenee uutta mieltä, joka merkityssuhteeksi organisoituneena avartaa ja rikastaa hänen maailmankuvaansa. Esimerkiksi erilaisten taideterapioiden, käyttäytymisterapioiden ja toiminnallisten terapioiden voi ajatella vaikuttavan juuri tätä kautta.

Rekonstruktivisissa tai ns. insight-psykoterapioissa pyritään Rauhalan (1964, 1974) mukaan vaikuttamaan itsetiedostuksen lisääntymisen kautta. Eksistenssinegatiivisuuden alkuperäisestä sijoittuneisuudesta ei tavallisesti olla niin hyvin selvillä kuin supportiivisen avun tarpeen yhteydessä, vaan juuri sitä halutaan usein tutkia. Rekonstruktivisissa psykoterapioissa eksistenssin olemisehtoihin puuttuminen on asteittain etenevää ja rakentavaa. Situationaalisen säätöpiirin vakaa kulku pyritään usein varmistamaan siten, että pyritään välttämään radikaaleja psyykkisesti ohjattuja muutoksia asiakkaan tilanteissa. Usein kaikkein tärkein pysyvyyttä takaava tekijä asiakkaan tilanteissa on terapeutti. Jotta psykoterapia kehittyisi suotuisasti, terapeutin olemassaolo asiakkaan tilanteissa tulee merkitä esiyymmärtäneisyyttä todellistumisesta turvallisuudessa ja luottamuksellisessa ihmissuhteessa.

3.7 Suhde psykoterapian teorioihin

Rauhalan psykoterapian filosofinen analyysi ei ole psykoterapeuttisen käytännön teoria, vaikka näin usein virheellisesti ymmärretäänkin (esim. Sairanen, 2004). Ei siis ole mielekästä kutsua Rauhalan suorittamaa filosofista analyysia fenomenologiseksi psykoterapiaksi tai rinnastaa sitä eksistentiaaliseen tai psykoanalyttiseen psykoterapiaan, siitä huolimatta, että Rauhala ajoittain käyttää psykoanalyttisia termejä esimerkkeinä. Rauhalan tarkoituksena on analysoida sitä, mihin psykoterapia ja psykoterapeuttinen vaikuttaminen pohjimmiltaan perustuvat, jolloin myös erilaisia käytännön teorioita voi tarkastella perusteltuun ihmiskäsitykseen nojautuvan analyysin pohjalta. Miten Rauhala sitten hahmottaa teorian merkityksen psykoterapiassa?

Rauhalan (1974) mukaan terapeutti ymmärtää autettavaansa aina oman historiallisuutensa valossa. Terapeutin oma terapia, koulutus ja teoria ovat hänen horisonttiperustassaan historiallisina kerrostumina, joiden sallimissa horisonteissa hän tutkivasti ymmärtää. Teoria on mukana psykoterapiassa siis vain terapeutin koetun maailman horisonteista käsin. Teorian horisonttien hyväksikäyttöä esiintyy yleensä silloin kun spontaanisti aktualisoituvat ymmärtämisyhteydet eivät tunnu riittävilä. Teoreettisten horisonttien valikoitumiseen vaikuttaa aina myös se, mitä on jo muiden, esimerkiksi tunteenomaisten, ymmärtämisehtojen puitteissa tavoitettu. Empatia ja ns. vastatransferenssi ovat esimerkkejä tästä.

Empatia tarkoittaa sitä, että terapeutin koetussa maailmassa aktualisoituu tuntehorisontteja, joissa hän tunteenomaisesti tavoittaa intentioivan subjektin kokemistapaa. Empatia siis edellyttää reflektiotason ja on objektivoivaa toisasteista tunteenomaista intentioimista. Se on siis erotettava selvästi spontaanista ja ohjauksettomasti syntyvästä ensiasteisesta intentioimisesta, jonka alaiseksi terapeutti joutuu (ns. vastatransferenssi). Terapeutin on objektivoitava vastatransferenssiaan asettamalla se toisasteisen intentioimisen kohteeksi, jotta terapeutin omasta horisonttiperustasta lähtöisin olevat ymmärtämisyhteydet eivät pääse hallitsemaan terapiatilannetta liikaa. Terapeutti siis joutuu harjoittamaan jatkuvaa itsetutkimusta kartoittaakseen olemassa olevaa ja osin yhä tuntematonta horisonttiperustaansa. Kun terapeutti objektivoi vastatransferenttista primaarikokemustaan, hänellä on taipumusta löytää objektioivat horisontit edustamansa psykoterapeuttisen ajattelun piiristä. Se saattaa johtaa terapeutin inhimillisesti ajatellen kapeuttavaan itsensä ymmärtämiseen, mutta terapiatyön kannalta teoria auttaa johdonmukaiseen ja ehyeen toimintaan.

Rauhalan (1974) mukaan teorian horisonttien vaikutus voi siis olla kokonaisymmärtämistä edistävää ja tärkeällä tavalla täydentävää, mutta yksipuolisesti sovelletuna myös rajoittavaa. Kaikki aktualisoitumisvalmiit horisontit terapeutin koetussa maailmassa heijastavat häntä ihmisenä. Koska ymmärtämistä määräävät horisontit aktualisoituvat suhteellisen vapaasti terapeutin koetussa maailmassa, hän ei voi ymmärtää asiakkaan koettua maailmaa täysin eri tavoin kuin hän ymmärtää kaikkea muuta. Hänessä ei voi aktualisoitua viisaampaan, inhimillisempään tai syvempään ymmärtämiseen johtavia horisontteja, kuin hänen koetun maailmansa yleinen kehitystaso edellyttää. Olennaisesti samat ymmärtämisyhteydet, jotka säätelevät hänen ymmärtämistään itsestään omassa elämäntilanteessaan, säätelevät hänen ymmärtämistään myös asiakkaasta.

3.8 Jäsennys

Rauhalan suorittamaa psykoterapian analyysia on kritisoitu siitä, että käytännön sovellutukset jäävät ohuiksi; on kaivattu konkreettisempaa jäsennystä ja analyysin kehitystä psykoterapian ja psykologian käytäntöihin nähden, sillanrakennusta teorian ja empirian välillä (Luoma, 1984, 1986). Rauhala (1986) toteaa, että filosofinen analyysi ja kliininen käytäntö ovat eri ulottuvuuksia; niiden välillä on looginen kuilu, jota ei ole tarkoituksenmukaista kuroa umpeen. Rauhalan teoksissa (1974, 2005b) on kuitenkin esitelty myös ihmiskäsityksen käytännön sovelluksia eri aloille, erityisesti psykoterapiaan. Näiden pohjalta on seuraavassa taulukossa jäsennelty sitä, mitä psykoterapiassa tapahtuu yksittäisten merkityssuhteiden tasolla.

Taulukko 1: Merkityssuhdeluokat psykoterapiassa ja niihin vaikuttaminen

MERKITYSSUHDE- LUOKKA	EPÄSUOTUISA MERKITYSSUHDE	→	PSYKOTERAPEUTTINEN VAIKUTTAMINEN
<i>hämärä mieli</i>	Diffuusi merkityssuhde; mieli ja sen kohde ovat selkiytymättömiä.	→	Latentin intentionaalisuuden kehittäminen manifestiksi intentionaalisuudeksi (selkeiden ja realististen merkityssuhteiden kehittäminen).
<i>kohteeton mieli</i>	Ilmennyt mieli ei asetu suhteeseen mihinkään tiettyyn asiaan, ilmiöön tai objektiin.	→	Sen kohteen etsiminen, mihin mieli viittaa tai mistä se voi olla.
<i>”mieletön” kohde</i>	Situaatiossa on jokin kohde todettuna olemassa, mutta ihminen ei selvästi tiedosta mikä tai mitä se on.	→	Etsitään kohteelle lisää mieltä, jotta sen reaalisuus ilmeneisi.
<i>mielettömyys</i>	Mieltä ei ilmene vaikka tilanne sitä edellyttäisi.	→	Horisonttien toiminnan aktivoiminen, transferenssi.
<i>vääristynyt mieli</i>	Mieli on selvästi ilmennyt ja viittaa tunnistettavasti johonkin kohteeseen, mutta vääristynyt.	→	Koetettava löytää se faktinen lähtökohta, josta mieli on ilmennyt ja pyrittävä selvittämään ne vaiheet, joissa mielen ilmeneminen on vääristynyt.
<i>paha mieli</i>	Alkuperäinen situationaalisien faktisuuden epäsuotuisuus.	→	Maaailmankuvaa kehitetään siten, että negatiivisten merkityssuhteiden vaikutus lievenee myönteisten merkityssuhteiden johdosta.
<i>kapea mieli</i>	Jokin merkityssuhdetyyppi on rehevöitynyt toisen kustannuksella.	→	Adekvaatin reagoimisen taidon harjoittelu. Sellaisten horisonttien nostaminen esiin, joiden kautta uudenlainen merkityssuhdetyyppi mahdollistuu.
<i>väritynyt mieli</i>	Alun perin neutraali tai positiivinen mieli suhteutuu epäadekvaattiin horisonttiin, erityisesti jos tietyt horisontit ovat jatkuvassa aktualisoitumisvalmiudessa.	→	Johdattelu löytämään uusia horisontteja, joissa mieli voi ilmetä aidommalla tavalla. Autettavan saaminen tilaan, jossa merkityssuhteiden sisäiset suhteet ovat mahdollisimman avoimia, eli mielekästä jäsennyistä vaativia.

Taulukon 1 jäsenyksessä on psykoterapian lähtökohtana asiakkaan maailmankuvassa esiintyvä, eksistenssi-kohtaisesti epäsuotuisa merkityssuhde. Jäsenyksen vasemmassa sarakkeessa on nimetty kahdeksan erilaista merkityssuhdeluokkaa. Koska luokat ovat esimerkinomaisia, eivätkä tyhjentävästi kykene tavoittamaan kaikenlaisia merkityssuhteita, olisi merkityssuhdetyyppi parempi sana kuvaamaan kyseisiä luokkia. Tämä sana on kuitenkin varattu kuvaamaan sitä, että on olemassa monenlaisia, myös kielen ulkopuolella olevia merkityssuhteita, kuten tunnetta, tahtoa ja intuitiota, joten jäsenyksessä on tyydyttävä luokka-sanaan. Taulukon keskimmäisessä sarakkeessa kuvataan tarkemmin millaisia luokat ovat ja oikeassa sarakkeessa on eritelty miten niihin voidaan psykoterapian puitteissa vaikuttaa. Yhden merkityssuhteen analyysi esittää vain vähäpätöisen yksityiskohdan koko maailmankuvasta (Rauhala, 2005a). Merkityssuhteita ei voi tutkia pelkistetysti erillisinä, vaan analyysin jatkuessa kietoudutaan maailmankuvan kokonaisuuteen (Rauhala, 2005b). Rauhalan (2005a) mukaan yksi merkityssuhde on kuitenkin maailmankuvan rakentumisen paradigma, jolloin esimerkitapauksen analyysi on psykoterapeuttisen tutkimuksen ja siinä muuttumisen rakennetta yleisesti valaiseva.

Jäsenyksen merkityssuhdetyyppien taustalla on erilaisia rakentumisen tapoja. Rauhalan (1990b) mukaan muutos eri tavoin asetetuista normaalisuuskriteereistä negatiiviseen suuntaan on psyykkisessä häiriössä kuvattavissa pääasiallisesti kahdella tavalla: Ensimmäisessä tapauksessa tilanteen faktisuus, josta noema tarjoutuu tajunnalle, on siten negatiivista, että sen laadusta vieraantumaton kokemus johtaa väistämättä maailmankuvassa epäsuotuisaan merkityskokemukseen. Toinen päätapaus on se, jossa neutraali tai suotuisakin tilanteen faktisuus tulkituu horisonteissa negatiivisella tavalla. Horisontin funktion kohdalla voidaan erottaa kolme tyyppitapausta: Ensiksi horisontit voivat olla täysin normaaleja kokemuksia, mutta ne aktualisoituvat tulkitsevaan ja maailmankuvaan sijoittavaan funktioonsa väärässä yhteydessä. Toinen mahdollisuus on, että horisonttina toimii epärealistinen tai selkiytymätön aikaisempi kokemus. Epärealistisuudella tarkoitetaan sitä, että horisontti ei ole suhteutuneena omaan elämäntilanteeseen, vaan siitä vieraantunut. Kolmas tyyppitapaus on se, että tarjoutuva noemaattinen sisältö on siten uusi tai yllättävä, että sitä selkeyttävää horisonttia ei ole aikaisemmassa kokemusperustassa. Nämä päätyyppit esiintyvät maailmankuvan muutoksissa monenlaisina muunnoksina ja toisiinsa kietoutuen. Sitä

psykkistä dynamiikkaa, joka säätelee muutosprosessia, ei voida tutkia muutoin kuin yksilöllisten reaalisisältöjen tasolla.

Psykoterapeuttisen vaikuttamisen keinoja on useita. Rauhalan (1990b) mukaan psykoterapiassa on olennaista horisontin funktiolla työskentely. Psykoterapiassa koetetaan etsiä uusia ymmärtämysyhteyksiä, jotta vääristynyt, epärealistinen tai diffuusi merkityssuhde selkiytyisi. Siinä koetetaan myös tehdä jähmettynyttä horisonttiperustaa liikkuvammaksi, jotta adekvaattien horisonttien aktualisoituminen helpottuisi. Terapeutti ei kuitenkaan pyri aktualisoimaan ainoastaan objektivoivia horisontteja, vaan myös uutta mieltä herättäviä horisontteja (Rauhala, 1974). Niissä tapauksissa, joissa kokemus on köyhää, koetetaan eri tekniikoilla – myös horisonttien toimintaa aktivoimalla – saada kehkeytymään merkityssuhteita sellaisiin maailmasuhteisiin, joista ne ovat puuttuneet, mutta joiden tarpeellisuus rikkaan inhimillisyyden kannalta on ilmeinen (Rauhala, 1990b). Rauhalan (1990b) mukaan tärkeän osatehtävän maailmankuvan selkeyttämisessä ja rikastamisessa psykoterapiassa muodostaa merkityssuhdetyyppien keskinäisten suhteiden sääntely. Häiriö on usein sitä, että sinänsä normaalit merkityssuhdetyypit, kuten tieto, tunne, usko ja intuitio, ovat vaihtaneet paikkaa tai jotkut niistä puuttuvat kokonaan. Esimerkiksi jos tunne korvautuu rationalisoinnilla tai tunne ei lainkaan esiinny omassa asiassa, on psykoterapiassa koettava palauttaa tunnemerkitkityssuhteet omalle paikalleen ja jos ne puuttuvat kokonaan, on herkistettävä kokemukuskapasiteettia siten, että ne heräisivät.

4 MENETELMÄ

4.1 Aineisto

Tämä pro gradu-työ liittyy tutkimusprojektiin, joka toteutettiin Jyväskylän yliopiston psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla. Tutkimusprojekti toteutettiin menetelmäkokeena, jonka tavoitteena oli yhdistää eri tutkimusmenetelmillä saatua tietoa yhdestä tai useammasta yksilöpsykoterapiaprosessista ja näin saada tietoa psykoterapian tuloksen muodostumisesta hoitoprosessissa. Tutkimusryhmän muodostivat viisi Jyväskylän yliopiston psykologian pro gradu- työn tekijää. Klinikalle haettiin psykoterapiaasiakkaita lehti-ilmoituksella. Ilmoitukseen vastanneista kaksi henkilöä suostui osallistumaan tutkimukseen. Tutkimusprojektissa seurattiin näitä kahta psykoterapiaprosessia, joista kiinnostukseni perusteella valitsin toisen. Tutkimustapauksenani on näin ollen noin 50-vuotiaan naisen, Mirjan (pseudonyymi), yksilöpsykoterapiaprosessi. Tutkimusaineisto koostuu videonauhoitetuista ja litteroiduista psykoterapiaistunnoista ja haastatteluista sekä kyselylomakkeista ja tavoite–ongelmaindikaattorista.

Psykoterapiaprosessia seurattiin sen alusta kahdenkymmenen istunnon ajan. Istunnot olivat noin kerran viikossa, jolloin tutkimusjakson kestoksi haastatteluineen muodostui noin viisi kuukautta. Yksi istunto oli noin 45 minuutin mittainen. Yksi tai kaksi tutkimusryhmän jäsentä seurasi istuntojen kulkua ja videonauhoituksen sujumista erillisessä huoneessa. Mirja siis tapasi jokaisen terapiakäynnin alussa ja lopussa jonkun tutkimusryhmän jäsenistä ja hän oli tietoinen nauhoituksesta. Mirja täytti tutkimusjakson alussa, puolessa välissä ja lopussa kyselylomakkeet (BDI ja SOC-13). Tutkimusjakson lopussa Mirjaa haastateltiin kokemuksista kyselylomakkeiden täyttöön liittyen, keskittyen erityisesti mahdollisiin ääriarvoihin ja muutoksiin vastauksissa, sekä siihen, kuinka Mirja oli ymmärtänyt lomakkeiden kysymykset (lisää kyselylomakkeista ks. Rauma, 2006). Koko psykoterapiaprosessin ajan kerättiin aineistoa tavoite–ongelmaindikaattoriin: ensimmäisessä psykoterapiaistunnossa Mirja muotoili yhdessä terapeutin kanssa kuvauksen henkilökohtaisesta ongelmastaan ja tavoitteesta, johon hän haluaisi päästä. Mirja lähetti kaksi kertaa viikossa tekstiviestin yhdelle tutkimusryhmän jäsenistä. Viesteissä hän määritteli asteikolla 1-10, kuinka lähellä hän juuri sillä hetkellä koki olevansa tavoitetilaansa (lisää tavoite–ongelmaindikaattorista, ks. Lehtovuori, 2006). Tutkimusjakson lopuksi tehtiin puolistrukturoitu loppuhaastat-

telu, jossa Mirja kertoi kokemuksistaan terapia- ja tutkimusprosesseista kahdelle tutkimusryhmän jäsenelle, muun tutkimusryhmän seurattessa haastattelua nauhoitushuoneessa.

4.2 Tutkimuksen osallistujat

Mirja kertoo että hänellä ei ole aikaisempaa kokemusta psykoterapiasta. Hän kuvaa itseään masentuneeksi, ja hänellä on masennuslääkitys ja yhteys häntä hoitavaan lääkäriin psykoterapian ajan. Hän on kertomansa mukaan ollut nuoruudessaan sairaalahoitossa masennuksen vuoksi. Mirjalla on nuoruusvuosiltaan kandidaatin tutkinto, mutta hän ei ole ollut koulutustaan vastaavissa töissä, vaan työskennellyt asiakaspalvelutehtävissä, joista hän on myöhemmin jäänyt pois sairastelun vuoksi. Psykoterapian aikana Mirja on korkeakouluopintojensa loppuvaiheessa ja työskentelee gradunsa parissa. Mirja on ollut naimisissa, mutta hän on eronnut ja asuu tällä hetkellä yksin. Hänellä ei ole lapsia. Psykoterapian aikana on käynnissä prosessi, jossa arvioidaan Mirjan siirtymistä pysyvästi eläkkeelle.

Mirjan psykoterapeuttina toimii kokenut miesterapeutti, jolla on vaativan erityistason perheterapeutin koulutus. Hän kuvaa työtapaansa integratiiviseksi: terapiassa yhdistyvät psykoanalyttiset, kognitiiviset ja voimavarakeskeiset näkökulmat. Lisäksi hänen psykoterapiakäytäntöihinsä kuuluu narratiivisia ja ratkaisukeskeisiä tekijöitä. Kokonaisuudessaan hän luonnehtii psykoterapianäkökulmaansa postmoderniksi.

4.3 Aineiston analysointi

Analyysimenetelmäni ei vastaa mitään tiettyä analyysimenetelmien perinnettä, vaan se on yhdistelmä erilaisista lähestymistavoista. Tällaista kvalitatiivisen tutkimuksen tapaa on luonnehdittu ranskankielisellä sanalla bricolage, viitaten käsityöläiseen, joka käyttää monenlaisia keinoja saadakseen työn tehtyä (Denzin & Lincoln, 2000; McLeod, 2001). Bricolage on vertauskuva sille, että sen sijaan, että tutkija valitsisi enakkoon menetelmän jota soveltaa aineistoon, tutkija on selvillä erilaisista lähestymistavoista ja valitsee ja yhdistelee näistä sopivat, tai tarvittaessa kehittelee oman analyysitapansa. Terapiakirjallisuutta lukiessani, Rauhalan psykoterapian filosofinen analyysi valikoitui melko varhaisessa vaiheessa kiinnostukseni kohteeksi. Rauhalan analyysin pohjalta ei ole tehty psykoterapiaan liittyvää tutkimusta, joten mitään valmista

analyysimenetelmää ei ollut käytössä. Perinteisistä laadullisista tutkimusmenetelmistä ei myöskään löytynyt sellaista menetelmää, jota olisi ristiriidattomasti voinut soveltaa sekä Rauhalan teoriaan, että käsillä olevaan aineistoon. Filosofinen analyysi ja empiirinen tutkimus ovat loogisesti eriasteisia problematiikaltaan, mutta katsoin että Rauhalan esittelee teoksissaan sen verran kattavasti käytännön sovelluksia, että niiden pohjalta on mahdollista kehittää myös empiiriseen tutkimukseen sovellettavaa analyysimenetelmää.

Tutkimusprosessin alusta asti olen lukenut erilaista terapiakirjallisuutta ja erityisesti Lauri Rauhalan teoksia. Näin teoreettiset käsitykseni asioista ovat muuttuneet ja kietoutuneet analyysin etenemiseen. Aineiston alustava analyysi, tai käsityksen muodostuminen siitä, alkoi jo aineiston keräämisen alkuvaiheissa. Aineiston keruun aikana pyrin kirjoittamaan jokaisen seuraamani istunnon jälkeen ylös kokemuksiani ja ajatuksiani istunnosta ja erityisesti tilanteesta heränneitä tuntemuksiani. Pidin myös tutkimuspäiväkirjaa, jossa kirjoitin ajatuksiani koko prosessista ja psykoterapiailmios-
tä. Näin minulla oli mahdollisuus reflektoida käsityksiäni myös jälkeinpäin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tunnustetaan tutkijan persoonallisten merkitysten vaikutus tutkimuksen etenemiseen, jolloin refleksiivinen ote tutkimukseen nousee yhdeksi keskeisimmäksi laadun takeeksi (McLeod, 2001). Erityisen keskeinen refleksiivisen otteen tuoma muutos näkyi siinä, miten kiinnitin huomiota omaan tapaani käyttää kieltä. Reflektoidessani istuntojen jälkeen tekemiäni kirjoituksia myöhemmin, huomasin, että käyttämäni kieli sisälsi paljon luokittelevia ja diagnosoivia käsitteitä. Yritykseni ymmärtää tutkimuskohdetta perustui käsitteisiin, joissa tutkimuskohde esineellistyi ikään kuin huomaamatta. Kun ymmärrykseni alkoi rakentua Rauhalan teorioiden pohjalle, myös tapani reflektoida istuntoja muuttui: näkökulma niihin muodostui laajemmaksi ja käytetyt käsitteet pohjautuivat enemmän istunnoissa käytettyyn kieleen.

Tämän tutkimuksen keskeisin aineisto koostuu litteroiduista terapiaistunnoista. Olen ollut mukana keräämässä ja litteroimassa myös muuta aineistoa, joten myös kyselylomakkeet, tavoite-ongelmaindikaattori ja haastattelut ohjaavat näkemystäni tutkimustapauksesta. Käsitteiksi ovat vaikuttaneet tutkimuksen osallistujien henkilökohtainen tapaaminen terapiaistuntojen ja haastattelujen yhteydessä. Olin haastattelijana kyselylomakkeisiin liittyneessä haastattelussa, joten minulla oli mahdollisuus myös pidempään keskustelukontaktiin Mirjan kanssa. Henkilökohtaiset kontaktit vaikuttivat erityisesti tutkimusaineiston tunneviritysten havainnointiin. Myös tutkimusryhmän kesken tapahtuneet keskustelut ovat vaikuttaneet näkemyksiini, esimerkiksi

keskeisten teemojen hahmottumisen osalta. Olen litteroinut osan Mirjan istunnoista ja katsonut suurimman osan istunnoista videonauhalla. Etherington (2004) korostaa, että nauhoitusten kuunteleminen ja litterointi on jo osa aineiston analyysia: jo siinä vaiheessa tutkija tekee valintoja ja analyysia teoriapohjaansa tukeutuen. Lisäksi hänen mukaansa vain henkilökohtaisesti aineistoa litteroimalla tutkija pysyy tarpeeksi lähellä osallistujien persoonallisia merkityksiä.

Litteroinnin jälkeen aloitin aineiston kokonaisuuteen tutustumisen lukemalla terapiaistunnot läpi ja kirjoittamalla jokaisesta istunnosta keskeisiä käsiteltyjä teemoja, vaikutelmia ja niiden herättämiä ajatuksia, tunteita ja kysymyksiä. Pysin lukemaan istunnot siten, että jätin niiden väliin tarpeeksi aikaa palautumiseen, jotta pystyin suhtautumaan tuoreesti ja adekvaatisti eläytyen taas uuteen istuntoon. Tämä vaihe muistutti fenomenologisen psykologian metodin ensimmäistä vaihetta, jossa aineistoon pyritään tutustumaan avoimesti, huolelliseen kokonaisnäkemykseen pyrkien ja tutkimuksen osallistujien kokemukseen eläytyen, tarkoituksena pysyä lähellä tutkimuksen osallistujien persoonallisia merkityksiä (Giorgi, 1999; Wertz, 1999). Myös McLeodin (2001) kuvaaman hermeneuttisen menetelmän olennainen osa on empatian käyttö analyysissa, jotta tekstin tulkinta on riittävän herkkää myös sen sisältämille emotionaalisille merkityksille. Samaan aikaan kehitin eteenpäin teoreettista osuutta. Kesällä 2006 analysoin kokeellisesti yhden istunnon kulkua teoreettisen välineeni avulla. Tuossa vaiheessa kirjoitin ylös myös niitä keskeisiä teemoja, jotka ohjasivat käsitystäni tutkimustapauksesta. Sen jälkeen keskityin taas kirjallisuuden lukemiseen ja teoreettisten käsitysten kehittelyyn.

Palatessani aineiston pariin luin istunnot läpi samalla alleviivaten sieltä kohtia, jotka herättivät mielenkiintoni sekä suhteessa aineiston yleiseen tapahtumiseen, että suhteessa tekemääni teoreettiseen jäsenyyteen. Kirjoitin tarkemmin ylös huomioitani sekä suhteessa Rauhalan teoriaan, että aineistosta nouseviin ajatuksiin. Sen jälkeen hahmottelin keskeiset teemat. Jotkut teemat, kuten arvokas ja arvoton sekä yörauha, nousivat suoraan aineiston keskustelujen pohjalta, kun taas joissakin teemoissa on enemmän näkyvissä omaa tulkintaani eri keskusteluaiheiden yhdistävästä tekijästä. Tällaisia teemoja ovat mm. menetetyt mahdollisuudet ja elämäkulun vaikeat kokemukset. Valitsin kaksi teemaa, joihin sovelsin jäsenyyttä. Lisäksi valitsin myös muutamia tekstikohtia, joihin sitten sovelsin jäsenyyttä. Tarkemman analyysin kohteeksi valikoiduista teemoista toinen oli yksi terapian keskeisimmistä ja toinen valikoitui sen perusteella, että oletin sen havainnollistavan hyvin jäsenyyksen eri puolia. Tekstikat-

kelmat valikoituivat sillä perusteella, että niissä oli enemmän näkyvissä varsinaista merkityssuhdetyöskentelyä. Lisäksi analysoin aineistoa Rauhalan yleisten muutoksen ja tuloksellisuuden kuvausten pohjalta, tukeutuen kirjoittamiini muistiinpanoihin, aineistoon tehtyihin alleviivauksiin ja saamaani yleiseen käsitykseen aineistosta. Tämä osuus muistutti McLeodin (2001) kuvaamaa hermeneuttista kehää, jossa tulkinnan rakentamiseksi liikutaan edestakaisin tekstin kokonaisuuden ja sen osien välillä. Tekstin kokonaisuuden ymmärtäminen toimii viitekehyksenä, jonka varassa ymmärretään tekstin katkelmia. Tekstin pienempien osien mikroanalyysi taas haastaa sitä kokonaisymmärtämystä, joka on muodostunut tekstistä. Rauhalan teoria on yksi osa tätä hermeneuttista kehää.

Kolme analyysitapaa, yleinen analyysi, teema-analyysi ja tekstianalyysi, ovat eri suhteessa aineistolähtöisiä ja teorialähtöisiä. Teema-analyysissa näkyi selvemmin aineiston ohjaava vaikutus jäsennyksen soveltamiseen, kun tekstianalyysissa keskeistä oli se, mitä aineistosta avautui jäsennyksen kautta nähtynä. Yleisessä analyysissa näkyi sekä aineistolähtöisyys, että teorian ohjaava vaikutus. Esimerkiksi kohtalonomais-ten teemojen aihe on selkeästi teoriasta nousevaa, mutta puhutavan analyysi nousi vahvemmin aineistosta.

Silverman (2000) toteaa että ”every way of seeing is also a way of not seeing”. Tällä lauseellaan hän nostaa esille sen tosiasian, että erilaiset luokittelevat koodausjärjestelmät luovat käsitteellisen muotin ja kun sitä sovelletaan aineistoon, huomio suuntautuu pois niistä asioista, jotka jäävät kyseisen koodausjärjestelmän ulkopuolelle. Rauhalan pohjalta muodostamassani jäsennyksessä on tiettyjä luokkia, joita sovelsin aineistoon. Niiden soveltaminen ei kuitenkaan ole mahdollista ilman aineistosta nousevaa kokonaisyymmärrystä. Siinä mielessä jäsennyks ei ole perinteinen luokitteleva analyysimenetelmä vaan työkalu, jonka tarkoituksena on saavuttaa uudenlaista ymmärtämystä suhteessa psykoterapia-ilmion käytännön tapahtumiseen. Jäsennyksen tarkoituksen ei siis ole todentaa muutoksen ja tuloksellisuuden tapahtumista ja määrää, vaan avata uusia näkökulmia kokemuksen rakentumiseen psykoterapiassa ja sitä kautta myös muutokseen ja tuloksellisuuteen.

5 TULOKSET

5.1 Yleistä

Tuloksissa on kolme erillistä osiota, jotka vastaavat kolmea erilaista analyysitapaa. Ensimmäisessä osiossa analysoin aineistoa Rauhalan esittämien yleisten muutos- ja tuloksellisuusperiaatteiden mukaan. Toisessa osiossa hahmottelen terapian keskeisiä teemoja ja sovellan tekemääni jäsenystä terapiassa tapahtuvasta merkityssuhdetyökentelystä suhteessa kahteen valitsemaani teemaan. Viimeisessä osiossa sovellan jäsenystä tekstin tasolla, suhteessa yhden istunnon kulkuun. Tekstiesimerkit on otsikoitu istunnon järjestysnumeron ja esimerkin keskeisen sisällön mukaan. Esimerkeistä on poistettu selvyuden kannalta suurimmaksi osaksi päällekkäisen puheen merkinnät ja karsittu terapeutin kuuntelemista osoittavia lyhyitä kommentteja. Kokonaisuuden kannalta epäolennaiset puheenvuorot on myös jätetty pois ja nämä kohdat on merkitty kolmella pisteellä. Esimerkeissä terapeutin puheenvuorot on merkitty T kirjaimella ja asiakkaan puheenvuorot A kirjaimella. Muita merkintöjä ovat:

() alle sekunnin mittainen tauko

(13) kolmentoista sekunnin mittainen tauko

() epäselvä puhe

[] päällekkäinen puhe

{ } esimerkin tulkitsemista helpottava kommentti

5.2 Muutos ja tuloksellisuus yleisellä tasolla

Aineistossa näkyy Mirjan taipumus etsiä epäsuotuisalle kokemukselle tarkasti rajattavia syitä. Syyt sijoittuvat usein ns. maailmapooliin, eli erilaisiin tiluatiun kumponenteihin, jotka tavallisesti ovat kohtalonomaisia, eli Mirjan omien vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella. Rauhalan (1974) mukaan tämä piirre on yleinen terapian alkuvaiheessa. Yörauhan rikkoutuminen ja sen seurauksena unen puutteesta johtuva sairauden paheneminen on yksi yleisin syy, johon Mirja palaa koko terapiajakson ajan. Mirjan mukaan keskeisiä sairastumiseen johtaneita seikkoja ovat yhteiskunnallinen epäoikeudenmukaisuus ja kulttuurin negatiivisuus. Kyseiset seikat ovat käytännössä Mirjan vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella, joten ne ovat siten kohtalonomaisia ulkopuolisia vaikuttajia.

Istunto 1, yörauha

A: meillon nyt tääl meiän kadul niinku () alkanu häirintää (2) siis yöhäirintää (1) ja () minulla on sellainen sairaus ollu vuosien () mittaan että (1) minä voin oikeen hyvin jos minä yöllä vaan sain () saan nukkua että

T: aha

A: (2) että minulla on siis sairaus että minun täytyisi yöllä saada nukkua

Istunto 1, kulttuurin negatiivisuus

A: meiän yhteiskunnas noin yleensäkin niin hirveen vaikee olla kun () mulla niinku pitäs olla vakava sairaus () mut toisaalta tää on kaikilla () elikkä () tää masennus on tavallaasa niinku laiskuutta () että tota () ööm () se on ehkä semmonen asia niin kun () kun kun kun sanoin että tuolla Ruotsin puolel kun mä oon nuoren ollu työelämäs mä sain aina hirveesti kiitosta () mut kun Suomes mä en oo saanu koskaan () et ku () mä oon ilmeisesti niin kauheen laiska

Kyse ei niinkään ole siitä, kuinka realistista tilastollisen normaaliuden kriteereillä arvioiden Mirjan suhtautuminen yörauhaan ja yhteiskunnallisiin teemoihin on, vaan siitä, että Rauhalan mukaan terapian tuloksellisuuden kannalta kausaalisuhteiden etsiminen ja kohtalonomaisiin syihin takertuminen ei ole hedelmällistä, koska se vähentää asiakkaan itseohjauksellisuutta ja omavastuullisuutta: subjektipooli ymmärtämisen ehtona on parhaiten asiakkaan itsensä hallittavissa. Vasta silloin kun asiakas alkaa käsittää, että ymmärtäminen tapahtuu aina kulloinkin olemassa olevissa ymmärtämysyhteyksissä, päästään varsinaiseen merkitystyöhön eli tutkimaan merkityssuhteita ja niitä ymmärtämysyhteyksiä, jotka ovat kyseisten merkityssuhteiden perustana. Tällaisia jaksoja terapiasta löytyi myös (ks. 5.4 Tekstianalyysi), mutta tyypillistä tälle terapiajaksolle oli, että keskustelu pysyi usein Rauhalan kuvaamien terapian alkuvaiheiden tasolla. Terapiassa ei tullut esille kaarta, jossa edettäisiin vähitellen ulkokohtaisesta puheen tavasta subjektiiviseen merkitystyöskentelyyn, vaan puheen tapa vaihteli istuntojen välillä ja myös niiden kuluessa paljon.

Merkitystyön estymiseen vaikutti alun tutustumisvaiheen jälkeen paljon Mirjan tunnetilat: joulun jälkeen, noin tutkimusjakson puolessa välissä, Mirja oli pettynyt ja vihainen sukulaistensa käytöksestä ja tämä vaikutti myös siihen, että terapiassa Mirjan vihan ja pettymyksen ilmaisut heikensivät merkityssuhdetyöskentelyä. Toinen merkitystyöskentelyn kannalta selkeästi heikompi jakso oli viimeisissä istunnoissa, joissa Mirja nosti esille paljon erilaisia terapian ulkopuolisia hankaloittavia tekijöitä,

kuten yörauhan ja rahapulan. Verrattuna joulun jälkeiseen jaksoon yhtä selkeää kohdetta vihaiseen ja masentuneeseen tunnetilaan ei löytynyt.

Aineistossa terapeutti pyrkii ohjaamaan puhetta maailmapooliin liittyvistä teemoista subjektiiviseen suuntaan eri tavoilla. Toisaalta terapeutti antaa Mirjan puhua toistuvasti myös sellaisista teemoista, jotka eivät merkitystyön kannalta tuo juuri-kaan uutta ymmärrystä. Se, että Mirja saa puhua suhteellisen vapaasti, näyttäytyy erittäin merkityksellisenä psykoterapian tuloksellisuuden kannalta. Mirja kertoo sekä terapiassa että myöhemmin tehdyssä loppuhaastattelussa, että yksi tärkeä ja poikkeuksellinen asia terapiassa oli se, että hän sai puhua ja tulla kuulluksi. Mirja saavutti terapiassa uudenlaista kokemusta itsestään ja suhteestaan muihin arvokkaana subjektina.

Istunto 15, kuulluksi tulemisen kokemus

T: mitäs sä ajattelet siitä tavasta jolla sinä olet ollut tässä näissä keskusteluissa

A: no ku mulla se on lähteny aivan pelkii jotenkii siitä niinku (2) et tavallaa () niinku mulle on annettu se sananvalta

T: mm

A: ja tavallaan yleensä oikeestaan niinku koen että ei sitä paljo oo...

T: mutta mille se on tuntunu

A: no se on ihan hyvä koska ...sillon ku ihmisel tulee tällain eläkepääätös ja tällain sairastumisvaihe ... sitte taas ihan nuorena et on pystyny päättään niist omista asioista ja ollu loppujen lopuksi aika itsenäinen niin sit ku tulee semmoseks että onkii niinku kaiken tän tällasen byrokratian alla ...no nykyisin mä pystyn päättään monesta asiasta mutta sitte jää siihen vaiheeseen et sä oot niinku kauheen niinku siellä byrokratian alla ja et tuntuu että vaikka sä mitä sanosit ei sillä oo mitään merkitystä et tavallaan niinku (3) se et tulee kuulluksi emmä tiedä... sellasiihan mulla on tosiaan paljo ollu elämässä et tota sit on vähitellen niinkun kokonaan niinku saanu niinku nöyryytettyä ja hiljennettyä että sit sä oot siinä hiirikaapissa etkä sä enää sano yhtään mitään

Keskustelun ohjaaminen varsinaiseen merkitystyöskentelyyn tapahtui niin, että terapeutti tarttui johonkin Mirjan ohimennen tuottamaan henkilökohtaisempaan teemaan tai tunnepitoiseen sanaan ja nosti sen reflektion kohteeksi. Terapeutti tarttui herkästi ihmissuhteita kosketteleviin teemoihin. Terapeutin puheessa keskeistä oli myös uusien ymmärtämisyhteyksien esiin nostaminen. Tämä tapahtui kysymällä suoria kysymyksiä, esittämällä tulkintoja nostamalla esille vaihtoehtoisia tapoja ymmär-

tää tilannetta. Aineistossa on näkyvissä myös hetkiä, jolloin terapeutti kyseenalaistaa rohkeasti Mirjan puhetta, erityisesti nostaessaan esille positiivisia näkökulmia.

Istunto 11, vaihtoehtoinen näkökulma

A: psykiatri ...aina niinku painotti alusta lähtien että () sä teet yli voimien ja sit hän on jossain vaiheessa nyt niinku mul sit sanonu että mä oon oppinu niinku mittaan niitä voimia () että ei kannata luulla niinku ittestänsä liikoja et eikse vähän sitä vähän sitä tavallaan oo että kun tekee yli voimiensa niin luulee niinku ittestänsä liikoja

T: mutta onko siinä se on ehkä se mitä mitä mä oon kysymässä että kun sairastuit ja voimat ehtyivät ja viisas lääkäri sanoi että älä tee yli voimien älä yliarvioi voimiasi niin sinulle tuli tietty käsitys omista voimistasi...ja sitten sä olet pikkuhiljaa tehnyt työtä ja sitten sä olet saanut gradun valmiiksi niin mä kysyn sitä että onko se käsitys voimista mikä sulla on onko se nyt liian alhaalla taas () että mistä sää nyt tiedät kun silloin hän sanoi että sä osaat arvioida omia voimias [mut pitääkö]

A: [niin et jos]

T: enää paikkaansa

A: niin joo

T: arvioitko sä nyt alakanttiin jos sä oot joskus arvioinut yläkanttiin

Yksi konkreettinen tapa pyrkiä tuomaan uudenlainen tulkintahorisontti läsnä olevaksi, oli se, että terapeutti pyrki kysymyksillä nostamaan esille sitä, kuinka muut ihmiset mahdollisesti ajattelevat puheena olevasta tilanteesta: mitä mieltä äitisi oli sairastumisestasi, mitä luulet että ystäväsi ajattelee siitä kuinka elämäsi on mennyt jne. Tällaisten kysymysten seurauksena Mirja ei yleensä juurikaan lähtenyt pohtimaan asiaa, vaan vastasi usein hyvin konkreettisella tasolla, että ei tiedä mitä muuta ajattelevat.

Vaikeus lähteä pohtimaan asioita muiden näkökulmista, kertoo osaltaan jäähmettyneistä ja joustamattomista merkityssuhteista ja horisonttiperustasta, jonka seurauksena ”luova leikkittely” ymmärtämisyhteyksillä ja merkityssuhteilla osoittautui Mirjalle vaikeaksi. Rauhalan (1974) mukaan tällainen luova vapaus operoida ymmärtämisyhteyksillä on kuitenkin lähtökohtana sille, että laaja yleisinhimillinen esiymmärtäneisyys jäsentyy persoonallisiksi merkityssuhteiksi eli että oivalletaan se, mitä ek-sistenssikohtaisesti merkitsee todellistua esimerkiksi tyttärenä, kuolevaisena, lähimmäisenä jne. Terapeutti pyrkii rohkaisemaan Mirjaa luovaan merkityssuhdetyöskentelyyn.

Istunto 7, kannustaminen luovaan merkityssuhdetyöskentelyyn

A: ...tavallaan mullei oo semmost niinkun () arvo () naisena ehkä sit ku emmä tiiä mut toisaalta mä aattelen et tulisko se siitä et ei oo lapsia () mut kuitenkin niinku semmonen () mä en osaa sitä selostaa

T: mhyh () () jollaki tavalla siihen tilanteeseen elikä tähän että sinulla ei oo lapsia

A: no emmä nyt tiedä tää nyt menee [ehkä hakoteille]

T: [mjoo mm] mutta eihän tästä oo vaaraa vaikka hakoteillekki menis niinku () katsotaan vaan mitä () polkuja tässä avautuu

Psykoterapiassa yksi keskeinen tavoite on kommunikatiivisen kompetenssin lisääminen. Mirja puhui paljon ja hänen puheensa sisältämiä merkityksiä oli ajoittain vaikea ymmärtää. Mirja käytti välillä hyvinkin metaforista ja symbolista kieltä, jossa ns. ulkoisten teemojen ja sisäistä kokemusta heijastavien teemojen välillä ei näy niin selkeää rajaa. Mirjan puheessa mielenkiintoista onkin, että hänellä ei ole ns. opittua psykologista puhetapaa, jossa puhuttaisiin psyyken sisäisistä asioista erillisinä prosesseina, maailmastaan irrallisina. Seuraava tarina ilmentää hyvin Mirjan tapaa puhua. Autosta esineenä tulee tuon kokemuksen vertauskuva, mutta samalla siihen liittyy myös hyvin konkreettista tunnetta.

Istunto 2, auto metaforana

A: mul on sellanen aika huima () autoviha...eniten nyt kun noi () nuoret polttaa tuol Ranskas niit autoja et mitä se niille tavallaa niinku symbolisoi...et mulle on ehkä tämmönen justii että () auto menee ihmisen ohitte että () että auto vei mun () tavallaa niinku se auto vei sen meiän maaseutuidyllin {lapsuuden kodin} kun siihen tuli tie päälle () ja sit auto vei mun isän {isä teki autossa itsemurhan} () ja () tavallaan auto vei mun miehenkin että kun tota noin () että () se asetti auton vaimoonsa arvokkaammaks ()

Edellisessä tekstiesimerkissä näyttäytyy myös ongelmallisuutta tajunnallisessa yleistämispotentiaalissa. Yleistämispotentiaali tarkoittaa sitä, että reflektiossa ensias- teinen intentioiminen menettää sille mahdollisesti alussa ominaisen irrallisen ainutker- taosuutensa. Ongelmallisuus tässä näyttäytyy siten, että jonkin yksityiskohtan (tässä: auto) mieli alkaa edustaa laajemman kokonaisuuden mieltä, eli yksityiskohta saa liian

suuren osuuden yleistyksessä, jolloin laajemmat teemat jäävät huomiotta. Terapiassa pyritään asteittain asiakkaan kommunikaatiovalmiuden lisäämiseen koettaen edistää vääristymien oikaistumista sekä sisältöjen ja muotojen rikastumista. Esimerkiksi edellisen esimerkin teemojen kohdalla terapiassa ei keskitytty autoihin, vaan arvottomuuden kokemuksiin ja menetyksen kokemuksiin.

Terapian tuloksellisuudesta kertoo myös asiakkaan omat arviot prosessista. Terapeutti nostaa useamman kerran terapian aikana puheen aiheeksi sen miten Mirja on kokenut terapian ja onko hän kokenut jotain muutosta. Aikaisemman kuulluksi tulemisen kokemuksen lisäksi Mirja kertoo, että on uskaltanut tehdä ratkaisuja elämässään, katsoo enemmän tulevaisuuteen päin ja että hänelle on syttynyt halu muutokseen.

Istunto 15, terapian tuloksellisuudesta

T: mm että mitä sä sillä tavalla ajattelet siis niinku että kun on ollut tällanen tapa käydä keskustelua mitä meillä on ollut tässä ja sulla on ollut paljon tilaa niin niin ajatteleksä että onko tässä tullu puheeksi ne asiat jotka on ollu sulle tärkeitä ja onko ne tuonut sulle jotakin mahdollisesti uutta näkökulmaa sun omiin asioihin () mikä sun kokemus on ollu

...

A: no sit mä oon ainaki uskaltanu jättää sen mun () öö gradun ensimmäisen version () ku se on vaan roikkunu että mä en oo niinku tavallaa uskaltannu (2) että (2) no ehkä mä vähän enemmän sillai katon tulevaa enkä niin mennyttä että on nyt vähän niskat kipeet tai ala- toi yläselkä nii tuol oli sit seurakunnassa joku puhu silleen et ku kattoo taakse niin tulee niskat kipeeksi

Istunto 13, halu elää ja muuttua

T: mutta jos mä ymmärsin () tai mä kerron miten minä ymmärsin sen

A: niin

T: että sä sanoit että () tai kun minä kysyin sä rupesit miettimään että tässä on tosiaankin tapahtunu jotakin ()ilmeisesti myöskin sinä aikana kun me ollaan tehty () töitä tässä yhdessä ()

A: niin ku sil taval justiin niinku mäkin o mietin täs viime viikollaki että () mä haluisin niinku hirveest olla se sama mirja taas joka niinku pystyy niinku tekee asioita ja menemää ja () et mä en niinkun enää haluis tavallaa jäädä siihen sellaseen mh ((huokaisee)) () kuitenkin se on semmone niink jo jollai taval sellanen alistettu asema että () miten mä nyt mä en osaa sanoo sit nyt sellain alistettu asema että () niinku tavallaan tyydyt siihe että () että sul ei oo oikeutta siihe () mitä niinku on terveil ihmisillä () koska mul on kuitenkin niikun () mä niinku jotenki haluisin kuitenkin elää

5.3 Teema-analyysi

5.3.1 Teemojen luokittelu

Aineistosta hahmottui teemoja, jotka ohjasivat ymmärtämystäni terapian kulusta. Rauhalan (2005b) mukaan merkityssuhteita ei voi tutkia pitkälle pelkistetyksi erillisinä, vaan analyysin edetessä kietoudutaan aina maailmankuvan kokonaisuuteen. Näin myös aineistosta erittelemäni teemat kietoutuvat toisiinsa. Olen jakanut ne kahteen luokkaan sen mukaan, kuinka subjektiivista kokemusta heijastelevia teemoja tai toisaalta ns. ulkokohtaisia teemoja ne ovat.

Henkilökohtaisia teemoja eli teemoja, joissa Mirja enemmän käsitteli subjektiivista kokemustaan, olivat: sairias Mirja vai terve Mirja, menetetyt mahdollisuudet ja tulevaisuuden toiveet, arvokas vai arvoton, yksinäisyys ja suhteet läheisiin, elämäntuntemuksen vaikeat kokemukset, kuulluksi tuleminen ja itsensä ilmaisu, tunteet ja niiden ilmaiseminen sekä naiseus ja vanheneminen. Niin sanottuja ulkoisia teemoja olivat yörauha, epäoikeudenmukainen yhteiskunta, raha ja omaisuus. Ulkoisia teemoja esiintyi runsaasti ja Mirja saattoi paeta henkilökohtaisempia aiheita palaamalla toistamaan samankaltaisia kertomuksia kyseisistä aiheista. Kyseisen välttämispuheen lisäksi voi toisaalta ajatella, että ns. ulkoisen puheen aikana tietyt tunnesisällöt, kuten viha, innostus, kiihtymys ja suru tulivat ilmaistuksi. Videonauhoitusten perusteella voi sanoa, että vaikka puheen teema pysyi samana, sen tunneväritys saattoi vaihdella istunnosta toiseen. Rauhalan (1974) mukaan esikielelliset ja kielellisen tason ulkopuolella olevat merkityssuhteet ovat usein kaikkein merkityksellisimpiä kokemuksen kokonaisuuden kannalta. Niitä on tämän aineiston perusteella luonnollisesti hankala tavoittaa. Voi kuitenkin olettaa, että silloin kun terapiassa Mirja toi tunnelatauksen värittäjänä esille ns. ulkokohtaisia teemoja, työskentelyä tapahtui tunnetasolla, vaikka keskustelun kielellisesti ilmaistava sisältö jäi kapeaksi. Esimerkiksi se, että terapeutti kykeni ottamaan vastaan Mirjan vihaiset tunneilmaisut, saattoi olla Mirjalle merkityksellinen kokemus tunnetasolla.

Seuraavaksi erittelen kahta teemaa, sairias vai terve Mirja sekä tunteet ja niiden ilmaiseminen, Rauhalan teosten pohjalta tekemäni jäsennyksen kautta. Sairaus-teema valikoitui kohteeksi siksi että se oli yksi terapian kantavista teemoista. Tunne-teeman valitsin sen vuoksi, että sen kautta jotkut jäsennyksen osa-alueet tulevat parhaiten esille ja koska Rauhalaa on kritisoitu tunnetason huomiotta jättämisestä. Seuraavaksi

tarkastellaan miten teemojen käsittely etenee jäsennyksen valossa tarkasteltuna, eli millaisia merkityssuhdetyyppisiä esiintyy ja miten terapiassa niihin vaikutetaan.

5.3.2 Sairas vai terve Mirja?

Sairas Mirja vai terve Mirja- teema on terapian yksi keskeisin teema. Mirja määrittelee itsensä mielenterveysongelmaiseksi tai mielenterveyskuntoutujaksi ja hahmottaa näiden termien kautta suhdetta itseensä ja maailmaan. Välillä Mirja määrittelee itsensä sen sijaan opiskelijaksi tai tutkijaksi. Nämä kaksi näkökulmaa, sairauden ja terveyden kautta hahmottaminen, vaihtelevat terapian aikana. Mielenterveysongelmista keskeisimpänä Mirja mainitsee masennuksen, mutta hän tuo esiin ja pohtii myös muita diagnooseja ja määritelmiä, joita hänelle on kertynyt pitkän, eli koko myöhäisemmän aikuisiän kestävän, hoitohistorian aikana. Psykkisten ongelmien lisäksi sairauspuheeseen kuuluivat myös fyysiset kivut. Sairaus näyttäytyy jonain ulkopäin tulevana ongelmana, jota voi estää hoitamalla itseään ja pitämällä itsestään huolta, mutta joka kuitenkin lopulta on omien vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella ja myös kaventaa omaa toimijuutta.

Istunto 5, sairaus tulee ulkopäin

A: ...mul on sellain niinku doppeldepressuun kaksoisdepressio joka on hirveen vaikee kantaa sille joka sen saa

Istunto 5, vaikutusmahdollisuudet

A: ..mä oon monet kerrat ihmetelly et miks tää elämä menee tälleen että eiks eiks ihmiset periaattees et kyl mäki aattelin emmä voinu mihinkään vaikuttaa ku mä jään tilanteeseen et mä oon sairas niin kaikki päätetään mun puolesta

Sairaana olemiseen liittyvät merkityssuhteet ovat rakentuneet osaksi Mirjan käsitystä itsestään. Kyseiset merkityssuhteet näyttäytyvät voimakkaina ja hallitsevina, jopa siinä määrin, että voi tulkita Mirjan kokevan itsensä ainutlaatuisiksi juuri sen kautta, että hän on sairas. Mirjan puheissa esiintyy ajoittain katkeruutta siitä, että nykyisin masennusdiagnoosi on niin yleinen.

Istunto 2, masennusdiagnoosin yleisyys

A: mulle on tullu tällai et mä oon kulkenu tät tietä niinku edeltä...mut kyl mul kieltämättä tulee välil sellane niinku ajatus että () käyttäaks sit joskus niinku () tavallaa hyväkskii että () että tota eihän se kai kaikkien kohal oo kuitenkaan ihan sairaalaluontosta () tarkotan vaa kun se tuntuu et se on nykysin melkein kaikilla () et () jokainen melkeen puhuu siitä

Rauhala (1974) korostaa, että kukaan ei kuitenkaan ole pelkästään sairas tai ongelmainen, vaan ihmisen situaatio mahdollistaa aina myös muunlaista esiymmärtäneisyyttä, josta seuraavat merkityssuhteet voivat olla myös muunlaisia, kuin sairauden kautta nähtyjä. Voi siis ajatella, että Mirjan käsitys itsestä on vääristynyt, koska se näyttäytyy usein korostuneesti sairauden kautta: minä (=kohde) olen sairas (=kohteesta ilmenevä mieli). Jäsennyksessä tämä vastaa luokkaa *vääristynyt mieli*. Tähän liittyy myös toinen jäsennyksen luokka eli *väritynyt mieli*. Sairaus ymmärtämisyhteytenä ohjaa sitä, mitä varsinaisessa ymmärtämisessä koetaan, eli se on tulkin-tahorisonttina jatkuvassa aktualisoitumisvalmiudessa. Näin kokemus itsestä on väritynyt siten että tässä yhteydessä voi puhua medikalisoituneesta itesuhteesta. Terapiassa on tällöin toisaalta koettava selvittää, kuinka mielen vääristyminen on rakentunut ja toisaalta johdatella löytämään uusia horisontteja, joissa mieli voi ilmetä aidommalla tavalla. Tämä voi tapahtua esimerkiksi yrittämällä johdatella asiakas tilaan, jossa merkitysten väliset suhteet ovat mahdollisimman avoimia, eli toisin sanoen lisää mielekästä jäsennystä vaativia. Seuraavassa katkelmassa terapeutti yrittää nostaa rakentumisen vaiheita tutkimisen kohteeksi, tuomalla mukaan uudenlaisen ymmärtämisyhteyden, eli asioiden tarkastelun äidin näkökulmasta. Asiakas ymmärtää, että mikään yksittäinen tapahtuma ei ole sairauden takana, mutta toisaalta palauttaa masennuksen kohtalomaiseksi syyksi masennukseen taipuvaisen perimän.

Istunto 3, vääristynyt mieli

T: mitä sä ajattelet että () teillä oli sellanen keskustelu () äidin kanssa niin tuliko sulle kuva siitä että () et mitä hän ajatteli siitä että mitkä kaikki tapahtumat johti tähän sun sairastumiseen ()

A: ei me sellasist [me ei oo keskusteltu ()

T: [ahaa jaa aha () joo ()

A: sellasist me ei oo keskusteltu ... en osaa sanoa kyllä () mut se on pitkä prosessi että se nyt ei oo yhen tapahtuman juttu ()

T: ei varmastikkaan ()

A: se voi lähteä lapsuudesta se lähtee kaikesta että () että () varmaan meil on perimäkin tällöinen et me ollaan taipumaisii () taipuvaisii () masennukseen

Terapeutti toi paljon esille tulevaisuuden näkökulmaa uutena ymmärtämisyhteinä. Terapiassa yksi keskeinen työskentelyn kohde oli toisenlaisen hahmottamisen tavan löytäminen: miltä maailma, oma itse, omat mahdollisuudet ja toiminta näyttäisi ja tuntuisi, jos olisi terve? Terapeutti korosti sen pohtimista mitä Mirja itse haluaa ja mikä estää sen toteutumisen.

Istunto 5, väritynyt mieli

T: mitä mitä toiveita sulla on nyt tällä hetkellä mitä sä ajattelet että että tota nyt kun on se tilanne mikä nyt on niin kun sä katsot eteenpäin niin miten sä nyt toivoisit että me esimerkiksi mitä me nyt voidaan tehdä tässä ihan keskustelemalla ja mitä sä sitten muuten voit tehdä elämässäsi niin niin niin niin mitä sä haluat mikä ois hyvä tuleva

A: mulle hyvä tuleva olis se että mä pääsisin kokonaan irti lääkkeitä ...että siis tervehtyis ei tarvis käyttää...lääkkeitä ja sit tota nii valmistuis

Esille tuli myös näkökulma siitä, että ehkä sairaus-identiteetti on jotain sellaista, joka suojaa Mirjaa vastuulta ja päätöksien tekemiseltä oman elämän suhteen. Seuraavassa katkelmassa terapeutti pyrkii haastavalla kommentillaan saattamaan asiakkaan tilaan, jossa merkityssuhteet ovat mahdollisimman avoimia, eli vaativat lisää jäsenystä.

Istunto 15, väritynyt mieli

T: ja jos niinku ajatellaan että jollakin tavalla ei olisi sitä mitään taloudellisia esteitä niin niin silloinhan sä joutuisit miettimään sitä että () olisinko olisiko minusta siihen () ja ja tuota jos tää nyt on mun ajattelua [mutta] että jos sä

A: [mmm]

T: olisit tietäisit olevasi sairas niin sä voisit no eipä minähän olen sairas

A: mm

T. mutta jos ajattelee että mä olenkin tulossa terveeksi niin silloin sä joudut todella miettimään että lähtisinkö vai enkö mä lähtisi ja uskaltaisinko minä lähteä haluaisinko minä lähteä mitä siitä seurais

Tätä teemaa on pohdittu jo aikaisemmissa istunnoissa, jolloin asiakas on itse tuonut esille ajatuksensa siitä, että jos sairausidentiteetistä luopuisi, pitäisi kohdata unelmat ja

sitä kautta kaikki se, mistä on jäänyt paitsi. Näin sairausidentiteetti -teema kietoutuu menetetyt mahdollisuudet -teemaan.

Istunto 11, menetetyt mahdollisuudet

A: mut mä en enää tiedä että onks tää sillai että että onks tää sillai et antaaks tää enää sellasta tyydytystä tällanen matkustus vai tuleeko se seuraavana että mä haluankin kaikki semmosen mitä mä en oo saanu tänä aikana nii

T: mm

A: et josta on joutunu niinku tavallaan luopumaan mut en minä tiedä et mitä se tulevaisuus tuo eihän sitä ihminen koskaan

Tuloksellista muutosta Mirjan merkityssuhteissa sairausidentiteetin osalta tulee esiin seuraavissa katkelmissa. Muutos merkityssuhteissa voi näyttäytyä pienenä, mutta on muistettava että yhdenkin merkityssuhteen muuttuminen voi vaatia muutosta toisissa merkityssuhteissa ja siten aiheuttaa kumuloituvasti etenevän prosessin. Mirja kokee, että on tällä hetkellä ikään kuin kuromassa pois sairausaikaansa ja muutosta terveeseen suuntaan tukee kokemus siitä, että hänellä on oikeus sanoa sanottavansa.

Istunto 15, tuloksellisuuden ilmeneminen

A: joo mulla on vaan sellanen kummallinen vaihe nyt ollu täs näin et niinku kuroo pois täst tavallaan tää niinku sairausaika et

T: mm

A: se on kummallinen joku sellanen että se pitäs jotenki niinku tälleen

T: mm

A: pitäs sitä sillai niinku sillai

T: jotain sellaista työtä tässä ollaaan varmaan tekemässä et saa nähä mitä siitä tulee ((molemmat naurahtavat))

A: saas nähä () aivan

Istunto 13, tuloksellisuuden ilmeneminen

T: niin mitä sä tunnistat itessäs sellasta joka on nyt lähempänä tota tervettä ()
Mirjaa

...

A: () emmä tiedä () ehkä semmonen ettei niinku sillee tavallaa tota () ehkä sellanen että uskaltaa sanoa () enemmän mitä niinku () tai niinku () uskaltaa sanoa mitä ajattelee () paremmin sillai että () ei oo niinku niin sillai nurkassa () ku mihin tämmöne sairastuminen vie

T: mm

A: et sä meet niinku niin alas

T: mhm

A: et sä tunnet tavallaa et mitää mitä sä sanot nii tavallaa sitä () s sil ei oo oikeutusta... et jotenki mä koen ehkä että mul on nyt oikeutus sanoo

5.3.3 Tunteet ja niiden ilmaiseminen

Terapiapuheessa tunteista puhumisen määrä on huomattavan pieni ja tunnesisällöt ovat melko kapeita. Vihan tunteen ilmaisu tulee voimakkaimmin esille, mutta muuten tunnesisällöt tulevat puheeseen lähinnä terapeutin aloitteesta. Tunteista puhumisen määrän ei voi suoraan ajatella heijastavan Mirjan tunne-elämän rikkautta, mutta Mirja kertoo myös itse, että tunteiden kokeminen on hänellä jossain elämän vaiheessa kaventunut.

Istunto 3, tunteiden kuolema ja sen rakentumisen selvittely

T: mites sä aattelet että mitä () miten sä sen nyt muistat että mitä sinussa tapahtui silloin siellä ulkomailla () kun () kun te erositte ja () (niin) () ja sinun ex miehesi lähti silloin toiseen maahan takaisin niin ()

A: mulla niinku () kuoli () kaikki () ... mun jotenkin sisäinen maailma niinkun () kuoli ihan kokonaan että () se () se jollain taval niinkun () seksuaalisuus must katos sen jälkee () must katos niinku kaikki sellaset () tavallaa () tunteet ()

T: mikä sun ymmärrys on ollu () siitä että mihin se liittyy () mitä () mitä silloin tapahtui () miksi kaikki kuoli ()

Mirjalla tunteiden kokeminen on jossain määrin korvautunut rationaalisella ajattelulla ja ehkä myös somaattisella oireilulla. Rationaalisella ajattelulla tarkoitetaan tässä sitä, että Mirjalla terapiassa subjektiivisten merkitysten pohtiminen ja tunteiden ilmaisu saa usein väistyä yhteiskunnallisten ja muiden ei niin henkilökohtaisten aiheiden pohtimisen tieltä. Somaattisen oireilun näkökulmaa tukee Mirjan terapian alussa muotoilema keskeinen ongelma, jossa hän kuvaa menevänsä joissakin tilanteissa lukkoon, josta seuraa kiputiloja ja unettomuutta. Jäsennykseen suhteutettuna tämä vastaa luokkaa *kapea mieli*: jokin merkityssuhdetyyppi on rehevöitynyt toisen kustannuksella, eli tässä tapauksessa tunnemerkitykset ovat kaventuneet ja korvautuneet rationaali-

sella ajattelulla ja somaattisella oireilulla. Terapiassa keskeistä on tällöin adekvaatin reagoimisen taidon harjoittelu ja toisaalta sellaisten horisonttien nostaminen esiin, joiden kautta uudenlainen merkityssuhdetyyppi mahdollistuu. Terapeutti hakeekin kysymyksillään paljon tunnemerkitä, kuten seuraavassa unesta puhumisen katkelmassa tulee esille.

Istunto 7, unen tunnesisällöt

T: mutta siellä mutta toisaalta sitten se se se se un unissa tapahtuva matkusteleminen...mikäs sen semmonen tunneväritys on onko se () stimuloivaa tai kivaa tai vai vai onks siinä jotaki ahdistavaa tai () pelottavaa tai

Tunneimerkitä joita Mirja omaehtoisesti tuottaa, jäävät yleensä vain nopeiksi sivulauseiksi, joita hän ei jää pohtimaan sen enempää. Terapeutti tarttuu usein kyseisiin merkityssuhteisiin ja yrittää laajentaa niiden ilmiöalaa ja suhteita. Esimerkiksi kolmannessa istunnossa Mirja mainitsee muun puheen ohessa, että on kokenut, että hänellä on aina ollut jollain tavalla syvä suru sisällä, mutta ei kerro tästä sen enempää. Terapeutti kuitenkin tarttuu aiheeseen ja nostaa sen tarkastelun kohteeksi.

Istunto 3, suru sisällä

T: ...kun sä sanoit tuossa (äskän) käytit semmosta () ilmaisua että () et mul on aina ollu syvä () suru () sisällä ()

A: mm ()

T: mitähän () sä sillä mahdat tarkottaa ()

A: en mä tiedä () jos mä ite sen tietäisinkii ni sillo mä en varmaan ois koskaa () ollu mitenkää masentunu

Mirja ei osaa kertoa enempää mitä tarkoittaa kyseisellä ilmauksella, mutta nostaa sen masentuneisuuden syyksi. Kyseinen surun tunneimerkitä on nyt kohde, joka on todettu olemassa, mutta Mirja ei selvästi tiedosta mikä tai mitä se on, eli jäsenyksen sovellettuna kyseessä on ”*mieletön*” kohde. Terapiassa etsitään lisää mieltä kohteelle, jotta sen reaalisuus ilmenisi. Mirja nostaa esille lapsuuden traumaattisen tapahtuman ja hoivan puutteen. Terapeutti tuo pelon tunteen uudeksi ymmärtämisyhteydeksi ja tämän kautta Mirja kertoo häpeän tunnekokemuksestaan, jonka terapeutti lopulta pyrkii normalisoimaan.

Istunto 3, ”mieletön” kohde ja paha mieli

T: mm () sä sanot niin et se on aina ollu (ni) tarkotaks sä sitä että () se on jotenkin ollut sinun kanssasi ihan aivan niinkun () pienestä pitäen tai () tai miten sä sen () miellät

A: ...voisko se olla millään tavalla siitä kun () kun mulle tää veli joka on kuollu silloin niinku kun mä olen ollu () niinkun () kaheksan..... ehkä se on jollain taval vaikuttanu () mun ()...että () todennäköisesti tietenkki mullekkää ei varmaan oo niin paljon sit hoivaa jääny silloin neljäst viiva kaheksaan koska () se on () menny () ja mä oon siis kattonu vierestä () ei se (oo) () () varmaan lapselle ihan helppookaan kattoo ()

T: siin niinku odotettu sitä että miten tässä käy ja äiti on ollu huolissaan ja ()

A: joo-o ()

T: aivan joo mut varmaankin jollakin tavalla myöskin pelottava kokemus ()

A: no onhan se lapselle () mä muistan kun mä menin kouluun silloin kun mun veli oli kuollu niin () mä häpesin () en mä kelle () kehdannu () kertoo

T: aha

A: () mä häpesin sitä ()...

T: mutta lapsella voi olla sellaisia () ajatuksia () (ilman muuta) ()

Tunnemerkityksissä on näin päästy tilanteeseen, jossa on paljastunut alkupe-
räisen situationaalisen faktisuuden epäsuotuisuutta, eli veljen kuolema ja siitä seuran-
neet vaikeat tunnekokemukset. Tämä vastaa jäsenyyksen luokkaa *paha mieli*. Tera-
peutti pyrkii lieventämään kyseisiä negatiivisia merkityssuhteita myönteisillä merki-
tyssuhteilla, eli kehittämällä Mirjan maailmankuvaa tuomalla esiin sitä, että lapsen
maailmassa kyseiset tunteet ovat normaaleja.

Mirja puhuu terapiassa vaikeudestaan ilmaista tunteita, erityisesti negatiivisia
tunteita ja hän kokee itsensä liian kiltiksi. Mirja pitää masennuksensa syynä vaikeutta
vihastua normaalisti ja toisaalta kertoo että saattaa vihastua kovastikin, kun menee
esimerkiksi virastoihin hoitamaan asioita. Mirja kertoo terapiassa melko useita tilan-
teita elämästään missä on sanonut asioita suoraan ja suuttunut ihmisille ja myös tera-
piakeskusteluissa on paljon vihaista puhetta, kohdistuen lähinnä yhteiskunnan tapaan
kohdella häntä. Vihan tunne on saanut yleisen muodon, jolloin se ei periaatteessa
kohdistu mihinkään konkreettiseen, vaan tulee esille silloin tällöin ja Mirjan kuvauk-
sen mukaan hänelle itselleen epänormaalisti. Ilmennyt mieli, viha, ei asetu suhteeseen
mihinkään tiettyyn asiaan, ilmiöön tai objektiin, vaan esiintyy yleistyneenä. Tämä
vastaa jäsenyyksen luokkaa *kohteeton mieli*. Terapiassa on tällöin tärkeää sen kohteen
etsiminen, mihin vihan tunne viittaa tai mistä se voi olla. Mirja kertoo, että ei ole

osannut surra nuoruudessa tapahtunutta isänsä itsemurhaa ja kertoo, että sen jälkeen ei ole osannut vihastua.

Istunto 2, isän itsemurha

T: niin () se () sä osasit nuorempana {*vihastua*}() mut et enää () mihin se meni

A: mä en tiedä oisko se menny jotenkii siihen kun mun isä kuoli

...

A: mä en oo osannu varmaan sit oikeestaan surra ku mä muistan et mä sanoin mun äidillekkii silloin että () muista sit ettet itke siel hautajaisis () eikä meiän äiti itkeny eikä meist varmaan kukaan itkeny () et tota () et tota () mä osannu itte kyl surra

Edellisen kommentin jälkeen asiakas päätyy puhumaan yhteiskunnallisista aiheista, mutta terapeutti palauttaa isän itsemurhan aikaiset kokemukset keskustelun aiheeksi ja yhdistää vihan tunteen noihin aikoihin. Näin vihan tunteelle on mahdollisesti löydetty yksi alkuperäinen konkreettinen kohde, joka on silloin jäänyt Mirjalta sanallisella tasolla nimeämättä.

Istunto 2, kohteeton mieli

T: mm () (mua) vielä () yks asia () kiinnostamaan kun sä () kerroit että () että kun oli isän hautajaiset niin sinä sanoit äidille että () et () et itke (siinä) niin () miten sä sen nyt ymmärrät että () et () miksi se oli sinulle tärkeä asia ()

A: voi kun mä voisin sen ymmärtääki kun () mä en itte sitä miettiny jälkikäteen että se on ihan kauheeta jos menee toiselle sanoo että et kyllä itke...onks se tavallaa ku pitää pokka säilyttää ()

T: mm ()

A: et mä olin ihan sel mä olin ihan sellanen niinku kovettunu ()

T: o olitsä vihanen ()

A: voi olla () mut et mulle jääny sellai varmaan niinku semmonen niinku () tavallaan sellanen niinku () et jo () joku mussa on kovettunu silloin niinku et se on () se on ollu kova pala et ei se mitään helppoo

Terapiakeskustelussa tunteiden ilmaisun pelko yhdistetään hylkäämisen pelkoon: Mirja pelkää, että jos hän todella ilmaisee mitä ajattelee ja tuntee, sen seurauksena hänet hylätään. Tämä näkyy kiintoisalla tavalla terapiassa. Vaikka Mirja puhuu paljon siitä kuinka vaikeaa hänen on ilmaista tunteitaan, hän kuitenkin erityisesti vii-

meisillä terapiaistunnoilla ilmaisee vihan tunnetta suoraan ja jopa hyökkäävästi. Tätä ennen on käsitelty useaan otteeseen Mirjan pelkoja siitä, että terapiasuhde katkeaisi ja että hän ei enää kelpaisi terapiaan. Terapeutti tuo esille myös näkökulmaa siitä, että tunteiden ilmaisemisen vaikeus näkyy suhteessa läheisiin ihmisiin. Terapian aikana on tapaus, jossa Mirja ilmaisee suoraan negatiiviset tunteet naapurin mielenterveysongelmaiselle naiselle, jonka hän koki häiritsevän yörauhaa. Tunteen ilmaisun jälkeen Mirja kokee olleensa toimintakykyinen ja nukkuneensa hyvin.

Yksi olennainen kehittämistehtävä psykoterapiassa esiintyy silloin jos mieltä ei ilmene, vaikka tilanne sitä edellyttäisi. Tämä tilanne vastaa jäsenyyksen luokkaa *mielettömyys*. Näin on usein juuri tunnemerkitysten kohdalla. Mielettömyys-luokan kohdalla on useimmiten kyse ulkopuolelta tehdystä arviosta. Psykoterapiassa pyritään herättämään kyseistä mieltä esimerkiksi transferenssin avulla tai nostamalla esiin sellaisia horisontteja, joiden avulla mielen ilmeneminen saattaa mahdollistua. Mirja puhui suhteestaan naapurin mielenterveysongelmaiseen naiseen, joka häiritsti hänen yörauhaansa ja kuinka hän oli tarttunut toimeen tilanteen muuttumiseksi. Terapeutti nostaa tämän kertomuksen jälkeen esille uudenlaisen ymmärtämysyhteyden, joka pitää sisällään vihjeen siitä, että naapurin tilanteeseen voisi olla mahdollista suhtautua myös empaattisesti, sen pohjalta, että Mirjalla ja naapurilla on molemmilla kokemuksia mielenterveysongelmista. Tämän näkökulman avulla, terapeutti mahdollisesti yrittää saada Mirjassa heräämään uusia tunnemerkityksiä eli tässä tapauksessa myötätuntoa.

Istunto 4, mielettömyys

T: mm mites sä kun krhm sä nyt tota sait tietää että tällä () nuorella rouvalla ... hänellä on tällasia mielenterveyden ongelmia niin millä tavalla se sinun asennoitumiseen noin vaikuttaa

A: no tietenkin jos nyt aattelee että se on aika hirveetä jos täytyy häättää mut sit toisaalt mä oon aatellu että mä oon asun niinku kahensadanviidentoist kilometrin pääs mä oon jo yli viiskymppinen hän on parikymppinen onko viel sitäkään ja vanhemmat asuu ihan lähellä ...et jos hän tulee niinku tähän niinkun miehensä tai poikakaverinsa kans hillumaan niin että siin on hirveen monel ihmisel ongelmia nii jollain taval mul tulee vähän semmonen niinkun ajatus että ei mun mielest tääkään nyt ihan oikeen oo

... et tietenki säällittävää sehän on ihan hirvittävää kun on nuori niin sehän on ihan kammottavaa ja kun se on tommosta et se on niin väkivaltast ... nii onhan niil todella suurii ongelmia et niitä on hirveen monia ihmisiä tänä päivään mä en tiedä sit että mä olen saanu hyvän hoidon () mutta tota noin mä en sitten tiedä että niinku eiks ihmiset mee vai eiks ne niinkun hakeudu

Rationaalinen ajattelu ja tunteiden sanallinen reflektio ei kuitenkaan pelkää riittävästi tunnekokemusten syventymiseen. Edellisessä tekstiesimerkissä Mirja sanallisesti toteaa myötätuntoisia sanoja, mutta nostaa kuitenkin oman tilanteensa vaikeammaksi. Rauhalan (1974) mukaan tunnekokemuksen syventymisen ehtona on se, että ihmisessä aktualisoituu sellaisia tunnehorisontteja, joiden avulla hän voi arvioida lähtökohdaksi ollutta intentiomistaan. Toisasteinen intentioiminen eli reflektio on siten ihmisen kokemiskapasiteettia vastaten monimuotoista. Tunteen aitoutta, syvyyttä tai totuutta ei voida parhaalla mahdollisella tavalla objektivoida rationaalisella ajattelulla. Rationalisoiva ajattelu voi helposti todeta esimerkiksi surun, ilon tai myötätunnon aidoksi, mutta toisasteisen intentioimisen tunne voi paljastaa näiden tunnemerkitys-suhteiden mahdollisen ontoutuksen ja itsekkyyden.

5.4 Tekstianalyysi

Tekstianalyysissä sovelletaan jäsenystä suoraan terapiatekstiin. Soveltamista ohjaavat aiemmin käsitellyt teemat, eli se kokonaisymmärtämys joka minulle on muodostunut kyseisestä terapiasta. Tarkoituksena on tuoda esille se, miten jäsenyys suhteutuu terapiakeskusteluun, eli kuinka muutos merkityssuhteissa näkyy puhutun tekstin tasolla. Seuraavassa on analysoitu katkelma istunnon 16 kulusta. Istunto 16 valikoitui analyysin kohteeksi sen myötä, että kyseisessä istunnossa on enemmän näkyvissä varsinaista merkityssuhdetäydentelyä.

Istunnon 16 alkupuolella Mirja palaa muun puheen ohella toistuvasti kertomaan tarinoita sukulaisensa Italian matkasta. Aihe ei psykologisessa mielessä kuulosta kovinkaan hedelmälliseltä, mutta terapeutti kiinnostuu siitä, ehkä siksi, että Mirja palaa siihen toistuvasti. Puhe aiheesta jää kuitenkin pinnalliselle tasolle, eli lyhyiksi kommentteiksi ja kertomuksiksi. Terapeutti nostaa aiheen esille, eli edellyttää, että asiakas objektivoi omaa intentioimistaan eli asettaa sen reflektion kohteeksi.

Istunto 16, ”mieletön” kohde

T: mm () (mut) mä mä mietin sitä () (se on) () musta jollakin tavalla niinkun () kyllä jännittävä asia tämä sun () sukulaisen () Italianmatka että se () se selvästi askarruttaa sun mieltä paljon ()

A: se askarruttaa sillain koska tota noin () mua rupes hirveesti palelee ei mua oo palellu Suomes mut sillon ku se () sano sillo illalla että () et mä huomen

lähen ()...ni mua rupes hirveest palelt mua palelee nytteki...et mä en nyt oikeen ymmärrä ()

T: ahaa

A: et onks tääkin nyt jotenkin () psykologisoitua ()

Edellisessä tekstikatkelmassa tulee esiin se, että Mirjan situaatiossa on jokin kohde todettuna olemassa, eli sukulaisen matka, mutta hän ei selvästi tiedosta mikä tai mitä se on, eli mitä tuo matka merkitsee hänelle. Tämä vastaa jäsenyyksen luokkaa ”mieletön” kohde. Matka selvästikin vaivaa Mirjaa ja aiheuttaa epämiellyttäviä tunteuksia eli kohde on siis selkeästi olemassa, mutta se on jäsentymätön ja kokonaisvaltaisesti tunteenomainen. Terapiassa etsitään kohteelle lisää mieltä, jotta sen reaalisuus ilmenisi, eli laajennetaan niitä merkityssuhteita, joita ilmiöön liittyy.

Istunto 16, väritynyt mieli

A: ...voi olla että tää Italianmatka askarruttaa mua sen takia (mun sukulainen) on mennä moneen paikkaa sil aikaa ku mä oon mennä vaa täs kaupungis kaiken maailman paikkoihin () mut tota niin () silloin kun mä oon alkanu sairasteleen ni () silloin () mä (oon käyny) ekan kerran Italias () että tota () se oli just ennen sitä () ...ennen ku mä meen niinku sairaalaan () niin tota () mä olin ollu niinkun () viel () siin () siin vaihees niinkun () niin sellanen kova menemään (maailmal) et siinäki vaihees kun () mä olin ihan tööt tööt () kun (mulle) haettiin lääkitystä () ja se ()

T: mm ()

A: ti () tilanne oli niinku tosi vaikee jotenki niinku ni () silloin kun mun oli pakko vaan painaa Italiaa...mut että () se sen takia se voi olla että se askarruttaa () niin paljo...mä oon jotenkii niinku kasvanu irti siitä et mä oon () oikeesti täs kaupungis oppinu et ihminen voi myöskin hoitaa itteensä ()

Edellisessä katkelmassa asiakkaan puheessa on ajateltavissa, että käsitys itsestä sairaana on se keskeinen ymmärtämysyhteys, johon kokemus perustuu. (vrt. 5.3 teema-analyysi). Tämä ei kuitenkaan riitä terapeutille, vaan hän haastaa asiakkaan etsimään kohteelle vielä lisää merkityksiä. Terapeutille on siis muodostunut terapiassa tapahtuvassa dialektisessä prosessissa ymmärtämystä asiakkaan tilanteesta, jonka perusteella hän esittää tulkintoja ja pyrkii vaikuttamaan asiakkaan horisonttien aktualisoitumiseen.

Istunto 16, vääristynyt mieli

T: mietin sitä ku sä () kun sä tota () puhut siitä sukulaisen Italian matkasta ja tota () ja tosiaankin palaat siihen aika usein... ja siinä on semmonen joku () joku sellainen () jännä () tapa puhua josta mä niinku yritän saada kiinni et mikähän se mahtaa olla se asenne siinä () takana että () et () et se ei oo () siis vois ajatella et oisko se vähä kateutta mut se ei oikeen kuulosta siltä () että vois tietysti ajatella et se on myöski vähän sellasta että () et sielläpäähän matkustaa mutta minullapa on () ihan toiset asiat () vähä sellasta joka (en mä) nyt sanos ylpeyttä mutta siis () [jotakin sellaista]

A: [no kun en mä ittekkää oikeen osaa] täst nyt niinku että mitäs tää nyt on että () tietenkii niinkun () mä niinkun ajattelen että () kyllä varmaan niinku upeeta olis herätä () ei aina samaan tähä talvimaisemaan () vaa herätä joka () aamu () kun menee laiva ni herää eri saarella että kuulostaa se tosi upeelle... joo () aivan () joo se voi olla et mä viel jonain päivän lähen... toisaalta ()... ku mul... on joku tullu tämmönen et mitä mul ei oo koskaa ennen ollu että () siis mä (olen) menny () oonks mä nyt sit ollu kaheksantoist vuotias ku mä oon matkustanu Euroopas ihan yksi () enhä mä oo mitää pelänny () siis mä en oo koskaan pelänny mä oon ain vaa menny mut mä en oo koskaa mitää pelänny että () jotaiha (mul) nyt on vaa niinku tapahtunu jossain vaihees ehkä se oli tää aikoinaa sit tää näin tää () että ne () asiat Ruotsis sit et () tää auton osto ja semmonen kauhee pettymys jotenkii että () et niinku () et miks miks must on tullu sellane et mä en halua lähte et mä en ihan oikeesti halua vaik mä joskus haluisinki ni mä en silti halua () että tot () nii () et siin on semmonen kyl pelko takana ()

Edellisessä tekstinäytteessä kohteelle on löytynyt lisää mieltä, eli matkustus pelottaa. Nyt mieli on selvästi ilmennyt ja viittaa tunnistettavasti johonkin kohteeseen, mutta vääristynyt. Vääristymisellä tarkoitetaan tässä sitä, että pelon tunne ei sovi risti-riidattomasti asiakkaan subjektiiviseen maailmankuvaan, eli aikaisempaan kokemukseen itsestä pelottomana. Rauhalan (1974) mukaan ongelmattomuuden, merkityssuhteiden kehittyneisyyden ja kokonaisymmärtämyksen riittävyyden arvioimisessa ei ole keskeistä yleiset normaalisuuden kriteerit, vaan niitä arvioidaan aina asiakkaan koetun maailman kokonaisuuden ja elämäntilanteen pohjalta. Ulkopuolelta asetetut kriteerit muodostuvat helposti pakonomaisiksi, jos niissä ei oteta huomioon sitä, mihin asiakas omien ehtojensa pohjalta voi kussakin vaiheessa päästä.

Terapiassa on nyt koetettava löytää se faktinen lähtökohta, josta mieli on ilmennyt ja pyrittävä selvittämään ne vaiheet, joissa mielen ilmeneminen on vääristynyt. Kyse ei siis ole siitä, että etsittäisiin vääristymisen syytä, vaan tarkoituksena on ymmärtää, miten kokemus on situationaalisen säätöpiirin dialektiikassa rakentunut sellaiseksi kuin se on. Edellisessä tekstiesimerkissä Mirja viittaa tapahtumiin, jotka hän on kokenut asuessaan Ruotsissa. Terapeutti tarttuu siihen eikä esimerkiksi jää

keskustelemaan pelon tunteesta sen enempää. Seuraavassa katkelmassa selvitetään rakentumisen vaiheita. Lisäksi katkelmassa etsitään Ruotsin kokemuksille lisää mieltä, eli syvennetään ja laajennetaan ilmiöalaa ja sen suhteita. Tämä johtaa puheeseen vapauden kaipuusta.

Istunto 16, ”mieletön kohde”

T: nyt sä ajattelet että nyt tuli semmonen sana ku pettymys ()... onks se () tällä hetkellä jotenki se () vahvin () ikään ku () tunne tai ajatus siitä että mitä siin tapahtui ()

A: silloin aikoinaan siel [Ruotsis]

T: [nii () nii] et onks se () niinku pettymys paras sana tällä hetkellä ... kuvaamaan sitä ()

A: no en mä tiedä ku () ... mulle se oli siis ihan kuolema se on niinkun () se on () jotenkin niinkun () kaiken kuolema () ...mittasuhteisiisa nähen niinku mitä siin tapahtu ni sehän on niinku jollain taval ...vois sanoo näin jälkikätee et ihan naurettavaa ... se oli mulle kyllä tosi kova vuosi () mut ehkä se oli just sen takia et meil () meni kaikki se () suhde niin pielee mä en osaa sanoo sitä mutta () siin tuli jotenki tavallaa niin () monenlaist pettymyst et mä läksin jotenki semmoseen kauheen niinku () haa () vapaus ()...

T: mut kun sä sanot vapaus niin () vapaus mistä ()

A: emmä oikee tiedä () no kyl () kyllä varmaan se oli jollain taval se () et se () vuorotyömaailma ja sellanen että () ja sitten myöski tota () asumismuoto sillo et kun ...Suomes oli sitä () tosi pahaa yöhäirintää ni () jollai taval mä aattelin että () nyt mun tie aukee että () ja sit se käviki ihan päin vastoin et kaikki menee niinku että () kaikki meni niinku tukkoo

Näin terapiassa on selvinnyt yksi mahdollinen vääristymisen vaihe, eli aikaisemmat kokemukset matkustamisesta ja siihen liittyneistä voimakkaista toiveista ja niiden särkymisestä. Mirja mainitsee vapauden kaipuun syyksi yöhäirinnän. Tämä syy ei ole terapeutin ymmärtämisen pohjalta sellaisenaan riittävä, vaan se herättää terapeutin mielessä uudenlaista ymmärtämystä tilanteesta. Terapeutti nostaa esille uudenlaisen tulkintahorisontin:

Istunto 16, värittyneet mieli ja paha mieli

T: mut mä () mä mä huomaan tässä kun mä () mä mietiskelen () nyt () sitä mitä sä nyt kerrot ja () mitä sä oot kertonu aikaisemmin ...niin kyllä mä jollakin tavalla rupeen miettimään () myöskin sitä mitä sä oot kertonut niistä vähän varhaisemmista vuosista siellä kotona () ... ja siis siitä niinku ikään kun turvattomuudesta tai () jos mä oon saanut oikean kuvan () niin mitä niinkun siihen liittyi () ... ja mietin myöskin sitä että () et missä määrin

niinkun sitten () tällaset niinku yöhäärinnät ja tällaiset niinku tuottaa myöskin sellaisia () ehkä vähän jäsentymättömiä niinkun () [tunne]

A: [muistoja]

T: ja muistikuvia () niistä vuosista () ... ja et oliko siinä myöskin sellanen ajatus kun pääsee Ruotsiin niin pääsis () sais kaiken ton taakseen ()

A: no ku () mul on just ollu sillon nuorena opiskelijana että oikeestaan se () oli () Tukholma oli aina sellanen niinku vapaus ... Suomi oli mulle jotenki kauheen synkkä ...() oli hirveen pettymys () tää (vuosi) siellä et

T: ... niinku mikä piti olla sellanen kultamaa tai joku sellanen et sitten se () mennykkää hyvin

A: aivan ... niin siin tuli paljon asioita että () että ehkä se vähän lähtee sieltä semmonen tällanen () oma tavallaa pelko että () ei se välttämättä oookkaa aina niin mukavaa ku lähtee johonkii ()

Edellisessä katkelmassa näkyy selkeästi jäsennyksen luokka *väritynyt mieli*, eli se kuinka alun perin neutraali tai positiivinen mieli (matkustus) on väritynyt negatiivisesti, koska se suhteutuu epäadekvaattiin ymmärtämissuhteeseen. Katkelmassa erityisesti terapeutin tulkinnassa tulee lisäksi esille alkuperäisen situationaalisen faktisuuden epäsuotuisuus, eli varhaisen lapsuuden traumaattiset kokemukset. Tämä vastaa jäsennyksen luokkaa *paha mieli*. Terapiassa siis toisaalta johdatellaan löytämään horisontteja, joissa mieli voi ilmetä aidommalla tavalla ja toisaalta kehitetään maailmankuvaa siten, että negatiivisten merkityssuhteiden vaikutus lievenisi positiivisten merkityssuhteiden johdosta. Seuraavassa katkelmassa terapeutti tuo keskusteluun uuden ymmärtämissuhteyden nostamalla esille aikaperspektiivin. Mielen aidompi ilmeneminen voisi mahdollistua suhteessa näkemyksen siitä, että menneisyyden kokemukset eivät ole tämän päivän kokemuksia: situaatio ei voi koskaan toistua samanlaisena.

Istunto 16, uusi näkökulma

T: mm () ja toivo siihenkin niinkun tämä kun ajatellaan tätä () sukulaisen matkasta puhumista että ... siinä on joku semmonen houkutus mutta sitten siinä on joku sellanen ()

A: pelko ()

T: pelko ()

A: pettymyksiä () aivan ()

T: (tavallaa) miten () miten nyt kävis () [((naurahtaa))]

A: [niinku tääl] Jyväskyläs tavallaa ni
() kaikki on aika varmaa että () niit pettymyksiä () ei oikeestaa () sillä taval

oo tullu ... kyl mul nyt on varmaan tällainen jonkunnäkönen ()
varmistustilanne että () mä haluun varmistaa että () ...ettei tuu semmosii ()
yllätyksii mitä () on () sattunu elämään tulemaa ()

T: mm ()

A: aivan () onhan niitä nyt tullu muillekki kun aattelee et on joku tsunami
että kuolee kaikki kerralla () ...et meiän maa on loppujen lopuks aika
turvallinen kyllä () ei maa vavahtele () ei oo tulivuoria () ei oo viel niin
hirveesti ollu noita ()

T: mm ()

A: terroristi-iskuja ()

T: mm () mutta täälläkin voi kokea () hankalan lapsuuden ()

A: aivan () näyttää moni kokevan tänä päivänäkin ()

T: mm ()

A: mm () (nii)

(15)

Edellisessä katkelmassa terapeutti ohjaa vielä uudelleen keskustelua subjektiiviseen suuntaan ja tarjoaa aikaisempaa tulkintahorisonttia hankalista lapsuuden kokemuksista. Tässä vaiheessa keskustelussa on harvinainen pitkä tauko, jonka jälkeen Mirja kertoo kahdesta lapsuutensa traumaattisesta kokemuksesta, joihin liittyvät mielikuvat ovat tulleet hänelle mieleen lähes päivittäin. Mirja pääsee jakamaan ja jäsentämään lapsuuden hankalia kokemuksia ja niitä liitetään myös tämän päivän turvattomuuden tunteeseen. Näin terapiassa päästiin melko pinnalliselta ja triviaalilta kuulosovasta aiheesta, sukulaisen matkasta, syvällisempään ja subjektiivisempaan työskentelyyn.

6 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin muutoksen ja tuloksellisuuden rakentumista psykoterapiassa Lauri Rauhalan psykoterapian filosofisen analyysin pohjalta, ja kehiteltiin teoreettinen jäsennys, jossa muutos ja tuloksellisuus tulevat esille psykoterapian käytännön tapahtumisen kannalta. Kyseisen jäsennyksen avulla tutkittiin muutoksen ja tuloksellisuuden rakentumista yksilöpsykoterapiaprosessissa.

6.1 Tutkimuksen tulokset ja niiden arviointia

6.1.1 Teoreettiset tulokset

Rauhalan psykoterapian muutoskäsitys pyrkii muutoksen rakentumisen ymmärtämiseen sen kautta, kuinka ihmisen maailmassa oleminen on intentionaalista, eli aina suhteessa johonkin kohteeseen. Näin myös psykoterapia ja sen tuottama muutos on muu-
tosta merkityssuhteiden luomassa subjektiivisessa maailmankuvassa. Muutos tapahtuu sekä merkitysten keskinäisissä suhteissa että niiden rakentumisessa. Psykoterapian tuloksellisuus ei kuitenkaan hahmotu jonkinlaisen ihanteellisen tai normin mukaisen maailmankuvan saavuttamisena vaan maailmankuvan rakentuminen on jatkuva prosessi. Koettu maailma ei ole koskaan valmis. Rauhala (1964) korostaakin että uutta kokemistapaa ja sen edellyttämää uutta ymmärrystä ei saavuteta psykoterapeuttisissa istunnoissa välittömästi ja varmakestoisena. Vasta ne suhtautumiset ja asenteet, joissa ymmärrys ilmenee käytännössä, ovat se varsinainen realiteetti, jossa muutoksen tulee päästä vaikuttavaksi. Viime kädessä jokaisen asiakkaan on itse ratkaistava ongelman-
sa niissä aidoissa elämäntilanteissa ja suhteissa, joissa ne esiintyvät.

Tuloksellinen muutos psykoterapiassa perustuu siihen, että asiakas alkaa ymmärtää että subjektiivinen maailmankuva rakentuu kokemisen ja jo olemassa olevien ymmärtämisyhteyksien välisessä dialektiikassa. Tavoitteena on tämän dialektisen prosessin luonteen tavoittaminen ja sen analyysin hallitseminen itsenäisesti, jolloin sen toteuttaminen myös terapian ulkopuolella mahdollistuu. Toinen keskeinen tavoite liittyy psyykkisen ja henkisen tasapainoon, eli ensiasteisen välittömän intentioimisen ja toisasteisen objektivoivan intentioimisen väliseen tasapainoon. Tavoitteena ei siis ole ainoastaan rationaalisesti omaa olemistaan refleктоiva ihminen, vaan ihminen, joka on sekä aidosti ja välittömästi suhteessa maailmaan että kykenevä refleктоimaan

sitä eri kokemuslaatuja vastaavasti. Muita tavoitteita ovat asiakkaan kommunikatiivisen kompetenssin, itsesäätelyn ja itsetiedostuksen lisääntyminen.

Rauhalan psykoterapian meta-analyysia kohtaan on esitetty kritiikkiä siitä, että siinä sivuutetaan emootioiden, intuition ja tiedostamattoman osuus psykoterapiassa (Luoma, 1984; Sairanen, 2004). Rauhala (1984a) korostaa, että kun eritellään rationaalisesti ja kielen avulla jotain ilmiötä, syntyy helposti sellainen kuva, että kielettömän ja epärationaalisen merkitys unohdetaan. Rauhalalle merkityssuhteet ovat muuta kuin kieltä, esimerkiksi tunnetta ja intuitiota, ja ne ovat selkeydeltään eriasteisia. Lisäksi hän korostaa, että selkeyttämättömien ja kielellisen ilmaisun ulkopuolella oleva mielen ilmeneminen on usein keskeisintä psykoterapiassa. Rauhala ei analyysissaan sivuuta kielen ulkopuolelle jäävää kokemista, mutta käsitteistö jolla hän hahmottelee kielen ulkopuolelle jäävää kokemista kaipaa selkeyttämistä, ottaen huomioon sen, että kyseiset prosessit ovat myös Rauhalan mukaan keskeisimpiä terapiassa. Myös ihmisen toiminnallinen suhde maailmaan jää analyysissa vähälle huomiolle.

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli kehittää jäsennys, jonka pohjalta muutos ja psykoterapeuttinen tulos tulevat esiin käytännön psykoterapiatilanteessa. Rauhalan psykoterapian filosofista analyysia on kritisoitu siitä, että se jää liian yleiselle tasolle, jolloin käytännön tapahtuminen terapiassa jää vain muutaman irrallisen esimerkin varaan (Luoma, 1986). Rauhala esittää kirjoittamisessaan kirjoissa ja artikkeleissa paljon esimerkkejä siitä, mitä muutos ja tuloksellisuus psykoterapiassa käytännön tasolla ovat, mutta hän ei ole lähtenyt järjestelmällisesti kehittämään niitä eteenpäin. Hänen analyysinsa on filosofista analyysia, hahmotetaan psykoterapiailmiön perustoja. Esimerkkien pohjalta on kuitenkin mahdollista tehdä jäsennystä myös siitä, mitä muutos tulee esiin käytännön tasolla, esimerkkitapauksena yksittäinen epäsuotuisa merkityssuhde. Jäsennys muodostui pääasiassa Rauhalan 1974 ja 2005b teosten pohjalta. Jäsennyksessä tarkastellaan sitä, millaisia tyyppitapauksia epäsuotuisen merkityssuhteen taustalla voi olla ja kuinka niihin terapiassa vaikutetaan. Jäsennyksessä eri luokat kietoutuvat toisiinsa jossain analyysin vaiheessa, mutta luokkien erilaisuus pohjautuu pitkälti erilaisiin lähtökohdapaikoihin; painottuuko luokassa horisontin funktio (*väritynyt mieli, väristynyt mieli, "mieletön" kohde, kohteeton mieli*), erilaiset merkityssuhdetyyppit (*kapea mieli*), tilanteen faktisuus (*paha mieli*), maailmassa oleminen yleiseltä ns. normin mukaiselta kannalta (*mielettömyys*) tai perusvire (*hämärä mieli*).

6.1.2 Aineiston analyysin tulokset

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös sitä, miten Rauhalan kuvaamat yleiset muutoksen ja tuloksellisuuden piirteet suhteutuvat psykoterapiakeskusteluista koostuvaan tekstiaineistoon. Rauhalan kuvaamat psykoterapian alkuvaiheen piirteet, epäsuotuisalle kokemukselle tarkkarajaisen ja usein kohtalonomaisen syyn hakeminen sekä subjektiivisuuden puuttuminen, tulivat selkeästi aineistossa esille. Rauhalan (1974) mukaan nämä ovat tekijöitä, jotka kaventavat yksilön omavastuullisuutta ja itseohjauksellisuutta. Rauhala korostaa, että ymmärtäminen on aina kulloisissakin ymmärtämysyhteyksissä ymmärtämistä, joista kohtalonomainen esiymmärtäneisyys on vain eräs. Subjektipooli on ymmärtämisen ehtona parhaiten yksilön itsensä hallittavissa. Kun asiakas alkaa ymmärtää tämän, päästään varsinaiseen merkityssuhdetyöskentelyyn ja sen seurauksena itseohjauksellisuus ja omavastuullisuus alkavat orastaa. Asiakas toi aineistossa esille kokemustaan siitä, kuinka hän kokee olevansa muiden tallottavana ja kuinka sairaus on vienyt häneltä päätösvallan. Terapiassa saavutettiin tuloksellista muutosta suhteessa asiakkaan toimijuuteen: asiakas kuvasi kokemustaan siitä, että on terapiassa tullut kuulluksi ja saanut sananvaltaa.

Aineistossa varsinaiseen merkityssuhdetyöskentelyyn päästiin ajoittain, terapeutin ohjatessa keskustelua subjektiivisempaan suuntaan, nostaessa esille uusia ymmärtämysyhteyksiä ja rohkaistessa asiakasta vapaaseen kokeiluun ja leikittelyyn asioiden erilaisilla merkityksillä. Aineistossa ei tullut esille selkeää kehityskaarta, jossa edettäisiin ulkokohtaisesta työskentelystä vähitellen subjektiivisiin merkityksiin, vaan merkitystyön määrä vaihteli istunnoittain ja myös istuntojen sisällä. Nykyisen, erityisesti kokeellisen, psykoterapiatutkimuksen perusoletuksena on usein muutoksen lineaarisuus, huolimatta siitä, että yhä useammat prosessitutkimukset tukevat käsitystä terapeuttisen muutoksen epälineaarisuudesta (Cardaciotto, Feldman, Hayes, Laurenceau & Strauss, 2007).

On mahdollista, että istunnot ja jaksot, joissa kielellinen merkityssuhdetyöskentely oli tasoltaan heikompaa, olivat kuitenkin merkityksellisiä tunnetason merkityssuhdetyöskentelyn kannalta. Rauhalan (1974) mukaan tuloksellinen terapia perustuu myös siihen, että saavutetaan tasapainoa psyykkisen eli välittömän kokemisen ja henkisen, eli objektivoivan kokemisen välillä. Asiakas kuvasi terapiassa vaikeuttaan ilmaista ja tuntea tunteita. Asiakkaalla oli terapiassa tilaa ja mahdollisuus turvallisen terapiasuhteen puitteissa ilmaista tunteitaan. Terapeutti myös pyrki kysymyksillään

ohjaamaan asiakkaan objektivoimaan negatiivisia tunnekokemuksiaan. Psykoterapian prosessitutkimus on tuottanut yhdenmukaisia tuloksia siitä, että istuntojen aikainen emotionaalinen aktivaatio on yhteydessä terapian tuloksellisuuteen, jos tunnepitoiseen kokemukseen yhdistetään myös kognitiivista prosessointia (Greenberg, 2008). Rauhalan (1974) mukaan primaaria kokemusta objektivoitaessa menetetään aina tuon välittömän kokemuksen intensiteetti. Tätä käytetään hyväksi terapiassa negatiivisen kokemuksen kohdalla. Esimerkiksi vihan tunteen rakentumisen tarkastelu ei ainoastaan lisää asiakkaan itseymmärrystä vaan aiheuttaa myös vihan tunteen intensiteetin vähenemisen. Kuitenkin Rauhala näkee terapiassa keskeisenä myös välittömän psyykkisen kokemisen merkityksen.

Rauhalan pohjalta luotua jäsenystä sovellettiin suhteessa kahteen keskeiseen teemaan, sairas vai terve Mirja sekä tunteet ja niiden ilmaiseminen. Soveltaminen toi esille sekä sitä, miten noihin teemoihin liittyvä epäsuotuisa kokemus oli rakentunut että sitä, miten terapiassa niihin vaikutettiin. Sairas vai terve Mirja-teema oli yksi kantavien terapian teemoista. Teeman kautta tuli esille se, kuinka käsitys itsestä sairaana oli muodostunut asiakkaan minuuden keskeiseksi rakenteeksi ja tämä osaltaan estä uusien realistisempien merkityssuhteiden muodostumista ja asiakkaan vastuullisuutta ja toimijuutta. Honos-Webbin ja Leitnerin (2001) mukaan diagnooseihin ja sairauskäsityksiin pohjautuva kieli sisältää metatason viestin siitä, että asiakkaalla on sairaus, joka on ominaisuudeltaan staattinen ja eroteltavissa omasta minuudesta. Asiakas on sairauden uhri ja oma minuus on epäluotettava koska se on sairauden vioittama. Nämä metatason käsitykset estävät muutosta ja edistymistä psykoterapiassa sekä heikentävät asiakkaan identiteettiä ja kykyä olla suhteessa toisiin. Näiden tutkijoiden mukaan terapiassa tulisi korostaa sitä, kuinka asiakas antaa merkityksiä kokemukselleen. Aineistossa terapeutti ei tarttunut asiakkaan tarjoamiin hoitohistorian aikana opittuihin diagnoosinimikkeisiin vaan haastoi asiakkaan tutkimaan niitä subjektiivisia merkityksiä, mitä diagnooseihin ja sairaana olemiseen liittyy. Sairaus-teeman suhteen asiakas kuvasi, että hänellä on menossa prosessi, jossa hän ikään kuin kuroo pois sairausaikaansa ja kertoi, että kokee tulleensa lähemmäksi tervettä itseä koska on uskaltanut ilmaista itseään paremmin.

Tunteiden ja niiden ilmaisu-teeman analyysissa korostui asiakkaan tunteiden kokemisen kaventuneisuus ja niiden ilmaisun vaikeus. Jäsennys auttoi saamaan esille sitä, miten terapeutti pyrki tukemaan asiakasta tunnemerkitysten heräämisessä ja niiden sanallisessa reflektiossa. Terapiassa tutkittiin myös tunnemerkitysten rakentumis-

ta. Vihan tunne nousi erityisen ristiriitaiseksi kohteeksi, koska asiakas toisaalta koki vaikeaksi vihan tunteen kokemisen ja sen ilmaisun, mutta toisaalta ilmaisi kyseistä tunnetta terapiassa välillä hyvinkin selkeästi. Aineistossa tuli esille se, että pelkkä rationaalinen ajattelu ei ole riittävä ehto tunnekokemuksen syventymiselle ja aitouden toteutumiselle, vaan tunnekokemuksen syveneminen on riippuvainen tunnehorisonteista, joiden varassa reflektointi voi tapahtua tunteen kokemuskapasiteettia vastaten. Greenberg (2008) nostaa esiin tunteiden muuttamisen tunteiden avulla psykoterapian ja emotioiden tutkimuksen uusimpana, mutta kaikista perustavanlaatuisimpana periaatteena, mutta keskittyy lähinnä negatiivisten tai sopeutumista estävien tunteiden muuttamiseen positiivisiksi ja sopeutumista edistäviksi. Rauhala tuo tähän lisäksi myös tunnekokemuksen syvenemisen näkökulman, ei ainoastaan niiden muuttamisen toisenlaiseksi.

Sovellettaessa jäsenystä suoraan tekstiaineistoon, tuli konkreettisemmin esille se, kuinka terapiassa on mahdollista päästä ulkokohtaisilta ja triviaaleilta vaikuttavista aiheista subjektiiviseen merkityssuhdetyöskentelyyn, jos terapeutilla on muodostunut asiakkaan tilanteesta sellaista ymmärrystä, joka mahdollistaa aiheeseen tarttumisen. Yleisillä kriteereillä arvioiden joku terapiassa esiintyvä aihe saattaa tuntua ns. psykisen työskentelyn kannalta merkityksettömältä, mutta jäsenyyksen kautta tulee esille se, kuinka tuotettu puhe on kuitenkin aina väistämättä sidottu asiakkaan subjektiivisiin merkityssuhteisiin ja kokemiseen. Tekstianalyysissa jäsenyys toi esille sen, kuinka terapiassa päästiin melko pinnalliselta kuulostavasta aiheesta, eli sukulaisen matkasta, käsittelemään asiakkaan pelkoja, niiden rakentumista ja menneisyyden vaikeita kokemuksia, ja sitä kautta saavutettiin uutta ymmärrystä.

Aineiston analyysissa jäsenyyksen tietyt luokat tulivat toisia enemmän esille. Erityisen keskeisiksi osoittautuivat luokat *vääristynyt mieli* ja *väritynyt mieli*, todennäköisesti siksi, että niitä on helpoin soveltaa tekstiaineistoon; kyseiset luokat ovat suorempaan tulkittavissa tekstistä, koska mieli ja kohde ovat niissä selkeitä ja näkökulma on lähinnä horisontin vääristävässä vaikutuksessa. Luokkia *hämärä mieli* ja *mielettömyys*, oli tämän tekstiaineiston pohjalta hankala soveltaa, mikä on ymmärrettävää siksi, että näiden luokkien pohjalla on pitkälti kielen ulkopuolella oleva kokemus. Hämärä mieli -luokka tarkoittaa erilaisia perusvireitä, kuten ahdistuksen kokemus. Kun nuo kokemukset ovat saaneet kielellisesti ilmaisun muodon, ne eivät enää ole diffuuseja, latenttiin intentionaalisuuteen perustuvia merkityssuhteita, joten ne eivät sovi kyseiseen luokkaan. Mielettömyys -luokka perustuu taas siihen, että jotain

merkityssuhdetta ei esiinny jossain tietyssä tilanteessa, vaikka yleisillä maailmassa sujuvasti toimimisen mittapuilla kyseisen suhteen tulisi esiintyä. Myös tätä luokkaa on tekstianalyysin avulla vaikeaa hahmottaa, mutta periaatteessa ne aiheet ja teemat, jotka olivat lähtöisin enemmän terapeutin aloitteesta, voi ajatella kuuluvan tähän luokkaan.

Jäsennyksen kautta oli mahdollista tarkastella tekstiaineistoa sekä yleisempien teemojen kautta, että suhteutettuna suoraan tekstiin. Jäsennys toimi tämän aineiston kohdalla siis sekä suhteessa yksittäisiin merkityssuhteisiin, että laajempiin kokonaisuuksiin ja sen avulla saatiin näkyville terapian teoriasuuntauksesta riippumaton yleistä tapahtumista. Jäsennyksessä korostuu se, kuinka terapiassa tuotettu puhe on aina asiakkaan ja terapeutin yhteisen toiminnan tulosta. Monissa laadullisissa menetelmissä joudutaan tarkastelemaan erillisinä joko asiakkaan tai terapeutin toimintaa, mutta tämä jäsennys mahdollisti kyseisen aineiston kohdalla terapiapuheen tarkastelun yhteisenä tuotoksena.

Jäsennystä voi kehittää eteenpäin tutkimalla, onko vielä lisää mahdollisia luokkia, joiden kautta käytännön terapiatilanne avautuisi laajemmin ja toisaalta, voiko joitain luokituksia yhdistellä niin, että jäsennyksessä tulisi selkeämmin esille luokituksen erilaiset taustapainotukset, kuten horisontin funktio, situationaalisuuden faktisuus jne. tai suhteuttaen luokkia situationaalisen siirtymän eri mekanismeihin. Joidenkin jäsennyksessä olevien luokkien kohdalla myös vaikuttamisen tapoja voi tarkentaa. Jäsennyksen soveltaminen tekstiaineistoon ei ole ongelmaton. Ongelmalliseksi muodostuu se, että soveltamisessa on mukana monta tulkinnan tasoa. Mielenkiintoista olisi jäsennyksen soveltaminen niin, että soveltaja toimii itse terapeutina, jolloin välittäisiin yksi tulkinnan kehä ja myös tunnevirityksen ja sanattoman tason tulkinta olisi luotettavammin mukana. Tutkija-terapeutti asetelma mahdollistaisi myös sen ihmiskäsityksen eksplikoinnin, johon terapeutin terapiakäsitys ja työskentely perustuvat. Tekstianalyysin vaarana on, että se kaventaa psykoterapiailmiön ja Rauhalan käyttämät filosofisesti perustellut käsitteet mekaanisiksi ja kapeiksi, jolloin psykoterapiailmiön kokonaisuus jää hahmottamatta. Tekstianalyysin tarkoitus onkin toimia eräänlaisena käytännön tason avauksena mahdolliseen eksistentiaalisen fenomenologian kautta tapahtuvaan psykoterapiailmiön syvempään tutkimiseen.

6.2 Tutkimusasetelman eettiset ulottuvuudet

Tutkimusasetelman eettisiä ulottuvuuksia arvioitaessa sen vaikutus terapiaan näyttäytyi kahdensuuntaisena. Asiakas kertoi loppuhaastattelussa, että tutkimusryhmän läsnäolo sai hänet tuntemaan, että hän on positiivisesti erityisen huomion kohteena, mutta toisaalta kertoi, että tietoisuus tutkimusryhmän läsnäolosta tuntui joskus pakottavalta, kuin olisi tuomion kohteena. Siitä huolimatta asiakas kertoi, että tutkimusryhmä antoi turvaa ja pelkäsi, että terapia muuttuu jotenkin ryhmän jäätyä pois. Terapiasuhte keskeytyi tutkimusjakson loppumiseen, joten voi myös pohtia sitä, vaikuttiko terapiasuhteen jatkuvuuteen terapiakontekstin muuttuminen: tutkimusryhmän pois jääminen saattoi aiheuttaa asiakkaalle hylkäämisen kokemuksia. Hylkäämisen pelot olivat viimeisissä istunnoissa erityisesti esillä.

6.3 Tutkimuksen suhde psykoterapiateorioihin

Tässä tutkimustapauksessa terapeutin viitekehys psykoterapiaan oli postmoderni ja integratiivinen. Postmodernissa psykoterapiassa korostetaan asiakkaan henkilökohtaisia merkityksiä (Bridges & Neimeyer, 2003). Terapeutin rooli on olla asiakkaan merkityksenmuodostuksen tukija, ja muutos on seurausta asiakkaan merkityksenantoprosesseista (Bohart & Tallman, 1999). Integratiivisessa psykoterapiassa on keskeistä eri teorioiden ja tekniikoiden yhdistely, jotta pystyttäisiin vastaamaan parhaalla mahdollisella tavalla asiakkaan tarpeisiin: integratiivisissa lähestymistavoissa tulee näkyviin se, mitä terapiassa käytännössä tehdään, ei se, mitä terapeutti on koulutettu tekemään (Gold & Stricker, 2003).

Postmodernien ja integratiivisten lähestymistapojen yleistymisen terapiakentällä asettaa uuden haasteen psykoterapiatutkimukselle ja erityisesti eri suuntausten eroihin perustuvalla tuloksellisuustutkimukselle. Tutkimukset, joissa keskitytään terapiasuuntausten välisiin eroihin, eivät välttämättä tavoita sitä, mikä terapiassa on olennaista. Psykoterapian perustoja kartoittava Rauhalan psykoterapian filosofinen analyysi voi tuoda hedelmällisen näkökulman tähän nykyisen psykoterapiatutkimuksen ongelmaan. Terapeutin postmoderni ja integratiivinen viitekehys oli jäsenyyksen soveltamisen kannalta toimiva, mutta tämän tutkimuksen perusteella ei voi sanoa, kuinka jäsenyys soveltuisi taustaoletuksiltaan hyvin erilaisiin terapioihin, joissa merkitystyön osuus ei välttämättä olisi niin keskeinen.

6.4 Rauhalan analyysin tuoma näkökulma muutoksen teorioihin

Terapiassa tapahtuvan muutoksen teorit voidaan jakaa kolmeen ryhmään sen perusteella, mikä on niiden käsitys yksilöstä, yksilön ja ympäristön välisestä suhteesta ja kausaalisuudesta (Stacey, 2006). Autonomisen yksilökäsityksen mukaan muutos on rationaalisen ajattelun aikaansaamaa muutosta yksilön ajatteluprosesseissa. Kliininen psykologia ja psykoanalyysi nojaavat tähän käsitykseen. Humanistinen psykologia perustuu ekspressivistiseen yksilökäsitykseen, jonka mukaan muutos perustuu yksilön sisäiseen itsensä toteuttamisen tarpeeseen. Sosiaalisen yksilökäsityksen näkökulmasta yksilö on kulttuurinen olento, joka on väistämättä riippuvainen muista ja jonka mieli kehittyy vain vuorovaikutuksessa toisten kanssa, joten muutosta ei näin voi erottaa niiden ryhmien muutoksesta joihin hän kuuluu.

Rauhalan muutuskäsitys on ontologisena käsityksenä perustavampaa laatua kuin edellä mainitut teoreettiset muutuskäsitykset. Rauhalan muutuskäsityksessä siis yhdistyvät kaikki edellä mainitut kolme ryhmää. Rauhalan analyysin valossa ymmärrettynä autonominen yksilökäsitys korostaa kokemuksen muodostumista merkityssuhteista ja ihmisen kykyä vaikuttaa merkityssuhteiden muuntumiseen toisasteisen intentionin avulla. Ekspressivistinen yksilökäsitys korostaa ihmisen tajunnallisuuden henkisen ominaislaadun seurauksena johtuvaa kykyä itsetiedostukseen ja itseohjauksellisuuteen. Sosiaalinen yksilökäsitys nojautuu ihmisen situationaalisuuteen ja siihen, kuinka varsinainen ymmärtäminen on sidoksissa esiymmärtäneisyyteen tilanteissa.

6.5 Tutkimuksen suhde nykyiseen psykoterapiatutkimuksen kenttään

Nykyistä psykoterapiatutkimusta leimaa vahvasti näyttöön perustuvan hoidon- suuntaus, jonka seurauksena psykoterapiatutkimus on kaventunut kokeellisiin ryhmävertailuihin perustuvaan tuloksellisuustutkimukseen, vaikka kyseinen tutkimussuuntaus on osoittautunut monin tavoin ongelmalliseksi (Freire, 2006; Leiman, 2004; Loewenthal, 2006; Pfaffenberger, 2006). Ryhmävertailujen ongelmia ovat mm. tutkimuksen medicalisoituminen, psykoterapian vastavuoroisen ja kehityksellisen luonteen huomiotta jättäminen ja mahdottomuus vertailla erilaisiin muutuskäsityksiin pohjautuvia terapioidia keskenään (Freire, 2006; Leiman, 2004; McLeod, 2001). Erilaisia laadullisia suuntauksia esiintyy myös, mutta vain häviävän vähän tutkimuksen kokonaiskentässä (McLeod, 2001).

Kvalitatiivisen tutkimuksen ongelmaksi nousee pitkälle eriytyneet käsitejärjestelmät ja diskurssit, jolloin tiedon yleistettävyys on ongelmallista (Laitila, 1996). Lisäksi kieli pohjautuu usein lääketieteen diagnooseihin, jolloin kieli sisältää valta-asetelmia ja kaventaa asiakkaan toimijuutta tekemällä hänestä passiivisen toiminnan kohteen (Newnes, 2004; Ahn, Coleman & Wampold, 2001). Rauhalan psykoterapian filosofinen analyysi tarjoaa kielen, jolla voi puhua psykoterapian perusilmiöistä riittävän yleisesti, jolloin eri teorioiden välisiin käsiteristiriitoihin saavutetaan yhteistä ymmärryshorisonttia. Lisäksi Rauhalan analyysi on sovellettavissa myös psykoterapian käytännönläheisiin ja yksityiskohtaisiin tilanteisiin. Rauhalan käyttämä kieli – vaikka onkin sidoksissa eksistentiaalisen fenomenologian perinteeseen – tarjoaa siinä mielessä neutraalin kielen puhua psykoterapiasta, että se haastaa kysymään käsillä olevan ilmiön perustoja. Kielenkäyttö pyrkii välttämään medikalisoituneen ajattelutavan valta-asetelmia ja haastaa kysymään ilmiön perustoja yhä uudelleen. Lisäksi käsitteiden pohjana oleva ihmiskäsitys on tuotu selkeästi julki, jolloin se on jokaisen arvioitavissa. Lehtovaara (1994) korostaa että eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsityksessä ei ole sijaa dogmaattisuudelle, vaan se edellyttää jatkuvaa filosofoivaa ihmiskäsityksen ja empiirisen toiminnan tuloksena saatavan ihmiskuvan vertailevaa tutkimusta.

Käsitteet, joilla Rauhala analysoi psykoterapia-ilmiön perustaa ja siinä tapahtuvaa muutosta ja tuloksellisuutta, nojautuvat eksistentiaalisen-fenomenologian pitkään perinteeseen. Käsitteiden pohjana on tarkka ja syvälinen filosofinen analyysi, joten niiden perustoja pystyy jäljittämään laajoihin ihmisen olemassaoloa koskeviin kysymyksiin asti. Nykyisessä psykoterapiatutkimuksessa käytetyt käsitteet nojautuvat se sijaan toisenlaiseen tutkimusperinteeseen. Käsitteiden filosofiset perustat ovat epäselviä ja hajanaisia. Esimerkiksi mentalisaation käsite on viime vuosina noussut psykoterapiatutkimuksen uusimpien virtauksien käsitteeksi. Kyseistä käsitettä on perusteltu sillä, että se ankkuroi kliinisessä käytössä olevat käsitteet evoluutiobiologiaan, neurobiologiaan, nykyiseen kehityspsykologiseen tutkimukseen, kiintymyssuhdeteorioihin ja ns. mielen teoriaan (theory of mind) (Allen & Fonagy, 2002; Allen, 2003). Käsitteille pyritään siis löytämään vakuuttavaa pohjaa erilaisiin luonnontieteellisen ja psykologisen tutkimuksen perinteisiin nojautuen, kyseenalaistamatta kyseisten tutkimusperinteiden hyvinkin erilaisia lähtökohtia. Mentalisaation kaltaiset käsitteet avaavat kyllä uusia näkökulmia kliiniseen käytäntöön ja tutkimukseen, mutta niiden on-

gelmana on, että käsitteiden heikon pohjan vuoksi, ne saattavat jäädä vain ohimeneviksi muotivirtauksiksi, uusien käsitteiden taas vallatessa alaa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen keskeinen haaste on niiden filosofisten lähtökohtien tunteminen, mihin käytetyt menetelmät perustuvat (McLeod, 2001). Kuhnin (1994) mukaan niin sanottuna normaalin tieteen aikana otetaan etäisyyttä filosofisiin kysymyksiin: sääntöjä ja oletuksia menetelmien takana ei tarvitse esittää eksplisiittisesti koska paradigma toimii mallina, johon tukeudutaan. Psykologian alalla valtavirran tavassa tehdä tutkimusta epistemologiset ja kriittiset kysymykset ovat jääneet syrjään (Pfaffenberger, 2006). Rauhala tarjoaa ihmistieteisiin hyvin perustellun ihmiskäsityksen, johon nojautua, mutta joka ei kuitenkaan sulje pois tutkimuksen moninaisuutta.

6.6 Jatkotutkimuksen aiheita

Jatkotutkimuksen kannalta on keskeistä eksistentiaaliseen fenomenologiaan pohjautuva psykoterapian perustojen selvittäminen, jotta ymmärrys psykoterapian perusprosesseista lisääntyy. Keskeistä on myös Rauhalan käsitteistön kehittäminen eteenpäin niin, että käsitteiden soveltaminen käytännön psykoterapiatilanteisiin mahdollistuu. Tässä tutkimuksessa on kehitelty alustavaa analyysimenetelmää, jonka muotoilu eteenpäin ja soveltaminen useampiin tutkimustapauksiin jää jatkotutkimuksen varaan. Yksi mahdollisuus käsitteistön kehittämiseen on semioottinen lähestymistapa, jonka avulla Luoman (2006) mukaan Rauhalan fenomenologisen analyysin käsitteistöä olisi mahdollista kehittää eteenpäin ja jonka kautta tulisi paremmin huomioiduksi myös ihmisen maailmasuhteiden merkityksellistäminen toiminnan kautta. Kasvatustieteessä Silkelä (1999) on yhdistänyt semioottista lähestymistapaa Rauhalan fenomenologiseen tajunnan analyysiin persoonallisesti merkittävien oppimiskokemusten tutkimuksessa.

6.7 Lopuksi

Rauhalan näkökulma psykoterapiaan tuo vastapainoa nykyisen psykoterapiatutkimuksen kenttään, jossa kokeellisen tutkimuksen tulosten vakuuttavuus perustuu usein tehdyn tutkimuksen määrään ja jossa on vaikeaa ohittaa hallinnollinen, poliittinen ja asioita arvottava näkökulma. Prosessitutkimuksen nopeasti muuttuvaan kenttään Rauhalan näkökulma tarjoaa selkeään ihmiskäsitykseen nojautuvaa ja eri teoriakoulukuntien

erot ylittävää ymmärrystä psykoterapian perusrakenteiden ja käytännön tapahtumisen hahmottamiseen sekä käsitteitä, jotka ovat filosofisesti perusteltuja.

LÄHTEET

- Ahn, H., Coleman, H. & Wampold, B. (2001). Medical Model as Metaphor: Old Habits Die Hard. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 268-273.
- Allen, J. (2003). Mentalizing. *Bulletin of Menninger Clinic*, 67(2), 91-112.
- Allen, J. & Fonagy, P. (2002). *The Development of Mentalizing and its Role in Psychopathology and Psychotherapy. (Technical Report No. 02-0048)*. Topeka, KS: The Menninger Clinic, Research Department.
- Asay, T. & Lambert, M. (1999). The Empirical Case for the Common Factors in Therapy: Quantitative Findings. Teoksessa M. Hubble, B. Duncan, & S. Miller (toim.), *The Heart and Soul of Change – What Works in Therapy*, 3. painos (s. 23-55). Washington: APA.
- Aveline, M. (2006). Psychotherapy research: nature, quality, and relationship to clinical practice. Teoksessa D. Loewenthal & D. Winter (toim.), *What is Psychotherapeutic Research*, (s. 47-59). Lontoo: Karnac.
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2006). Mechanism of Change in Mentalization-Based Treatment of BPD. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 411-430.
- Bohart, A. & Tallman, K. (1999) *How Clients Make Therapy Work – The Process of Active Self-Healing*. Washington: APA.
- Bridges, S. & Neimeyer, B. (2003). Postmodern Approaches to Psychotherapy. Teoksessa A. Gurman & S. Messer (toim.), *Essential Psychotherapies – Theory and Practice*, 2. painos (s. 272-316). New York: Guilford.
- Cardaciotto, L., Feldman, G., Hayes, A., Laurenceau, J. & Strauss, J. (2007). Change is not always linear: The study of nonlinear and discontinuous patterns of change in psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 27(6), 715-723.
- Denzin, N. & Lincoln, Y. (2000). Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research. Teoksessa N. Denzin & Y. Lincoln (toim.), *Handbook of Qualitative Research*, 2. painos (s. 11-28). Thousand Oaks: Sage.
- Dolan, S., Nathan, P. & Stuart, S. (2000). Research on psychotherapy efficacy and effectiveness: Between Scylla and Charybdis? *Psychological Bulletin*, 126(6), 964-981.
- Etherington, K. (2004). *Becoming a Reflexive Researcher: Using Our Selves in research*. Gateshead: Jessica Kingsley Publishers.

- Frankel, Z., Levitt, H., Raina, K. & Stanley, C. (2005). An evaluation of outcome measures used in humanistic psychotherapy research: Using thermometers to weigh oranges. *The Humanistic Psychologist*, 33(2), 113-130.
- Freire, E. (2006). Randomized controlled clinical trial in psychotherapy research: an epistemological controversy. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(3), 323-335.
- Giorgi, A. (1999). Sketch of a Psychological Phenomenological Method. Teoksessa A. Giorgi, (toim.), *Phenomenology and Psychological Research*, 9.painos (s. 8-22). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Gold, J. & Stricker, G. (2003). Integrative Approaches to Psychotherapy. Teoksessa A. Gurman & S. Messer (toim.), *Essential Psychotherapies – Theory and Practice*, 2. painos (s. 317-349). New York: Guilford.
- Greenberg, L. (2008). Emotion and Cognition in Psychotherapy: The Transforming Power of Affect. *Canadian Psychology*, 49(1), 49-59.
- Greenwood, D., Loewenthal, D. & Rose, T. (2005). Counselling and psychotherapy as a form of learning: some implications for practice. *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(4), 441-456.
- Hardy, G. & Llewelyn, S. (2001). Process research in understanding and applying psychological therapies. *British Journal of Clinical Psychology*, 40, 1-21.
- Hiltunen, S. (2000). Materialistinen ihmiskuva ja Rauhalan vasta-argumentti. *Tiedepolitiikka* 25/2, 21-30.
- Honos-Webb, L. & Leitner, L. (2001). How using the DMS causes damage: a client's report. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(4), 35-56.
- Juntumaa, R. (2004). *Psykoanalyysi oppimisprosessina haastatteluaineiston valossa*. Kasvatustieteen sivulaudatur-tutkielma. Helsingin Yliopisto.
- Kuhn, T. (1994). Tieteellisten vallankumousten rakenne. Juva: WSOY.
- Laitila, A. (1996). Kontekstualismi ja psykoterapiatutkimus: tietoteoreettisia perusteita. Teoksessa A. Toskala & J. Wahlström (toim.), *Psyko terapian prosessit- tutkimukselliset konstruktiot*, (s.34-47). Rauma: Suomen psykologinen seura.
- Lambert, M. (1991). Introduction to psychotherapy research. Teoksessa L. Beutler & M. Crago (toim.). *Psychotherapy research. An international review of programmatic studies, I-II*. Washington: APA.

- Lambert, J. & Vermeersch, D. (2003). A research agenda for humanistic psychotherapy in the 21st century. *Journal of Humanistic Psychology*, 43(3), 106-120.
- Lehtovaara, M. (1994). Lauri Rauhala suorittaman ihmisenä olemisen ongelman analyysin merkitys psykologialle. Teoksessa Perttula, J. (toim.), *Ihmisen jäljillä - Lauri Rauhala psykologian uranuurtajana*, (s.27-49). Snellman-korkeakoulun seminaariraportti 1.
- Lehtovuori, T. (2006). *Psykoterapian tuloksellisuus henkilökohtaisen tavoite-ongelmaindikaattorin aikasarjassa ja siihen liittyvissä tarinallisissa jäsennyksissä*. Psykologian pro gradu-tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.
- Leiman, M. (2004). Vaikuttavuustutkimuksen pulmallisuus psykoterapiassa. *Duodecim*, 120, 2645-2653.
- Loewenthal, D. (2006). Questioning psychotherapeutic "evidence" (and research). Teoksessa D. Loewenthal & D. Winter (toim.), *What is Psychotherapeutic Research*, (s. 47-59). Lontoo: Karnac.
- Luoma, M. (1984). Lauri Rauhala kolme askelta. *Psykologia*, 19(3), 202-204.
- Luoma, M. (1986). Sillanrakennus empiriasta metateoriaan - Karl Jaspersin filosofinen ihmiskäsitys. *Psykologia*, 21(1), 26-33.
- Luoma, M. (2006). Psykologiatieteen perustoja vai "käsiterunoutta". *Psykologia*, 41(5), 374-382.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*. Lontoo: Sage.
- Newnes, C. (2004). Psychology and psychotherapy's potential for countering the medicalization of everything. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 358-376.
- Perttula, J. (1995). *Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Pfaffenberger, A. (2006). Critical issues in therapy outcome research. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(3), 336-351.
- Rauhala, L. (1964). *Mitä psykoterapia on ja kuka sitä tekee*. Jyväskylä: Gummerus.
- Rauhala, L. (1974). *Psyykinen häiriö ja psykoterapia filosofisen analyysin valossa*. Helsinki: Weilin + Göös.

- Rauhala, L. (1976). *Filosofinen orientoituminen psykosomatiikan ongelmaan*. Helsinki: Helsingin yliopiston monistuspalvelu.
- Rauhala, L. (1984a). Lauri Rauhala altavastaaajana - kirjani "Ihmiskäsitys ihmistyössä" kritiikin kritiikkiä. *Psykologia*, 19(4), 290-293.
- Rauhala, L. (1984b). Tiedostamaton fenomenologisessa tajunnan analyysissä. Teoksessa I. Kojo & R. Vuorinen (toim.), *Tietoisuus ja alitajunta*, (s.109-120), Juva: WSOY.
- Rauhala, L. (1986). Psykoterapian meta-analyysi - sillanrakennusta vai perustuksen kaivamista. *Psykologia*, 21(3), 213-214.
- Rauhala, L. (1990a). *Humanistinen psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (1990b). Maailmankuvan muutos psyykkisissä häiriöissä. Teoksessa I. Halonen & H. Häyry (toim.), *Muutos - Suomen filosofisen yhdistyksen Helsingissä 14.-15.1.1988 järjestämän kollokvion esitelmät*, (s. 114-130). Helsinki: Suomen filosofinen yhdistys.
- Rauhala, L. (1992). *Henkinen ihmisessä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (1996). *Tajunnan itsepuolustus*, 2.painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (2005a). *Hermeneuttisen tieteenfilosofian analyysseja ja sovelluksia*, 2. täyd. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (2005b). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*, 4. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (2007). Ihmistajunta tutkivana ja tutkittavana. *Tieteessä tapahtuu*, 8/2007, s.21-26.
- Rauma, T. (2006). *Ongelmallisen kokemuksen assimilaatio psykoterapiassa suhteessa itsearvioituun masennukseen ja koherenssin tunteeseen*. Psykologian pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Sairanen, J. (2004). *Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi. Erot kehollisuuden merkityksestä mielen hoitamisen yhteydessä Lauri Rauhalan monopluralistisen ihmiskäsityksen ja (neuro)psykoanalyttisen ihmiskäsityksen välillä*. Filosofian pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Sikkelä, R. (1999). *Persoonallisesti merkittävät oppimiskokemukset: tutkimus luokanopettajaksi opiskelevien oppimiskokemuksista*. (Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja n:o 52). Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Silverman, D. (2000). Analyzing Talk and Text. Teoksessa N. Denzin & Y. Lincoln (toim.), *Handbook of Qualitative Research* (s. 821-834). Thousand Oaks: Sage.

- Stacey, R. (2006). Theories of Change in Therapeutic Work. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 11(2), 191-203.
- Wampold, B. (2001). *The Great Psychotherapy Debate. Models, Methods and Findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wertz, F. (1999). Method and Findings in a Phenomenological Psychological Study of Complex Life-Event: Being Criminally Victimized. Teoksessa A. Giorgi (toim.), *Phenomenology and Psychological Research*, (s. 155-218). Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Winter, D. (2006). Avoiding the fate of the Dodo bird: the challenge of evidence-based practice. Teoksessa D. Loewenthal & D. Winter (toim.), *What is Psychotherapeutic Research*, (s. 47-59). Lontoo: Karnac.