

TAPAUFORMULAATIO, METAFORAT JA LÄHIKEHITYKSEN VYÖHYKE KOGNITIIVISESSA TERAPIASSA

Jukka Vapaavuori

1. JOHDANTO

Tämän artikkelin pyrkimyksenä on tuoda yhteen kolme psykoterapiaan liittyvää kuvaustapaa ja käsitettä. Nämä käsitteet ja heuristiset välineet ovat *tapausformulaatio (TF)*, *vertauskuvien hyödyntäminen ja lähikehityksen vyöhyke*. Miksi näiden käsitteellisten välineiden yhteyksien pohtiminen on tarpeellista? Kyse on uuden näkökulman tuomisesta terapeutin prosessin ja muutoksen monikerroksisuuteen. Peruslähtökohtana suotuisalle muutokselle on toimiva ja turvallinen terapiasuhte sekä sen pohjalle rakentuva dialogi. Vertauskuvat käsitteellisinä ja visuaalisina kuvina edesauttavat terapeutista prosessia avatessaan keskeisiä kehityksellisiä merkitysyhteyksiä. Kirjoituksessani valittua näkökulmaa sovelletaan osana kognitiivisen psykoterapian viitekehystä. Kokemukseni mukaisesti metaforien käyttö tapausformulaationa sopii erityisen hyvin traumapohjaisten ja komplisoitujen tapausten psykoterapiaan, jossa ongelmallisen kokemuksen suora kuvaaminen ja ilmaiseminen on usein estynyttä. Vaikuttaa lisäksi ilmeiseltä, että esittämäni tarkastelutapa on yksilöpsykoterapian ohella mahdollinen ja käyttökelpoinen myös muissa yksilö- tai ryhmämuotoisissa vuorovaikutustilanteissa, joista esimerkki jäljempänä (s. 142).

TF on väline, jonka avulla asiakkaan ongelmallisen kokemuksen erityispiirteet voidaan kuvata tiivistetysti. Useimmiten se käsitetään hypoteesiksi siitä, miten asiakkaan ongelmallisten kokemusten keskeiset tekijät vaikuttavat toisiinsa, liittäen ne psykologiseen tai muuhun teoriaan ongelmien synnystä ja kehittymisestä. Muodoltaan TF voi olla vaihteleva. Sen esittämismuoto voi olla puhuttu, kirjoitettu, kuvallinen, tai vaikkapa musiikillinen tuotos tai draama (Eells, 1997). Lyhyessä integroidussa psykoterapiassa TF omaksuttiin terapeuttisena työtapana jo 1970-luvun lopulla (Ryle, 1979). Kognitiivisessa terapiassa (esim. Beck, 1995) TF on usein toteutettu koosteena asiakkaan elämänhistorian merkittävistä tapahtumista, suojaavista toimintatavoista ja uskomuksista, sekä näiden pohjalta laadituista terapian tavoitteista ja tehtävistä. Myös myöhemmässä kognitiivisessa ja konstruktiiivisessa terapiassa TF on saanut kuvallisia esittämismuotoja, kuten terapeutin ohjeistama elämäkuva, elämäntilan kuvaus tai kartta asiakkaan vaihtuvista minätiloista.

Terapiaprosessissa erilaisten työ- ja kuvaustapojen toimivuus ja soveltuvuus riippuu sekä terapeutin että asiakkaan tiedollisista, taidollisista ja vuorovaikutuksellisista valmiuksista. Asiakkaan osalta keskeinen merkitys on hänen itsehavainnointinsa, reflektiokykynsä kehittyneisyydellä: Millaiset kuvaukset tai tehtävät hän voi sisällyttää itsehavainnointinsa piiriin. Millaiseen sisäisen kokemuksen tarkasteluun hän on valmis? Voidaan myös kysyä, mitkä terapeuttiset työtavat ovat mahdollisia asiakkaan itsehavainnointikyky huomioiden. Näiden kysymysten pohtimiseen sovellan *lähikehityksen vyöhykkeen* käsitettä (Vygotsky, 1982) terapiaprosessin etenemisen tarkastelussa (Leiman & Stiles, 2001).

Asiakkaan kehityksellisen ja aikaan sidotun reflektiokyvyn lisäksi mahdollisuuteen aukaista sisäisiä kokemuksia vaikuttaa terapiasuhteen laatu. Tapausformulaatio terapiassa toimii ja avaa mahdollisuuksia, mikäli se asettuu *kannattelevan yhteyden* (Leiman, 2008) varaan. Sitä voidaan kuvata ajassa, terapiaprosessin kulussa muotoutuvana ilmiönä. Asiakkaan itsehavainnointi kehittyy riittävän turvallisen kannattelevan terapiasuhteen suojassa. Tämä edellyttää terapeutilta herkkyyttä ja sensitiivisyyttä, kykyä havaita ja ottaa vastaan asiakkaan persoonallisen maailman erityispiirteet ja laatu.

Metaforat tarjoavat yhden mahdollisuuden ja välineen asiakkaan sisäisen kokemuksen formuloimiseen. Ne ovat etäistettyjä kielikuvia, jotka tuovat sisäiseen kokemukseen liittyviä merkityksiä tarkasteltaviksi vuorovaikutuksessa. Metaforien täytyy olla riittävän lähellä asiakkaan valmiutta havainnoida omaa kokemustaan ja löytää sille kielellinen ilmaisu. Ne tarjoavat yhteisesti jaetun kielen kahden tai useamman keskustelijan väliseen kommunikaatioon. Metaforat toimivat yhteisymmärrystä lisäävänä välineinä, mikäli osapuolet tavoittavat ja jakavat niiden keskeisen merkityssisällön.

Tavoitteenani on löytää vastauksia kysymykseen, miten metaforia voidaan terapiaprosessissa hyödyntää joustavasti tapausformulaation välineinä. Oletan, että vertauskuvat voivat turvallisessa ja kehitystä tukevassa terapiasuhteessa toimia ikään kuin 'kurkistusluukkuina' asiakkaan vielä piilossa olevaan kokemukseen, merkityksiin, jotka vasta ovat tulossa välittömän itsehavainnoinnin piiriin. Tällaisina ne avautuvat asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeellä ja laajentavat itsehavainnoinnin alaa. Valaisen ja pohdin tätä tematiikkaa jatkossa tapausesimerkin avulla.

2. METAFORISTA PSYKOTERAPIASSA

Metaforat ovat jo pitkään olleet useiden eri tieteiden ja tieteenhaarojen tutkimuskohteena. Näitä ovat filosofia, kielitiede, semantiikka, semiotiikka, psykologia, kasvatustiede ja kirjallisuudentutkimus. Vertauskuvia on tarkasteltu lingvistisen teorian, pragmatiikan, psykologian, yhteiskuntateorioiden, tieteen ja kasvatuksen näkökulmasta (Ortony, 1986). Psykologisten tarkastelujen kohteina ovat olleet mm. vertauskuvien käsittämiseen, tulkintaan ja käyttöön liittyvät psykologiset prosessit, kuten kognitiot, mielikuviutus ja tunteet. Niiden nähdään olennaisesti kuuluvan metaforan olemuksen ymmärtämiseen (Fraser, 1986; Päiviö, 1986; Ricoeur, 1981).

Metafora ([muinaiskreikaksi](#) μεταφορά, 'kuljettaa yli') on [kielikuva](#) eli trooppi, jossa kahta toisiinsa liittymätöntä sanaa verrataan ilman *kuin*-sanaa. Metaforassa tapahtuu merkityssiirtymä, jonka johdosta se eroaa kirjaimellisesta kielestä (Wikipedia, 2008).

Lakoffin ja Johnsonin (1981, 289) määritelmän mukaan metaforassa olennaista on yhden asian tai kokemuksen ymmärtäminen ja kokeminen toisen asian kautta. Metaforaa voidaan siten pitää merkinä, jolla on viittauskohde. Auringonpimennys on valaiseva vertauskuva itse metaforasta. Kun kuu siirtyy radallaan auringon ja maan väliin, se sekä pimentää auringon että tuo esille omat ääriviivansa (Muran & DiGiuseppe, 1990). Auringonpimennys siten sekä peittää että paljastaa. Näin on myös metaforan kohdalla. Se 'paljastaa peitetysti'.

Useimmat tunnetut psykoterapian koulukunnat ja suuntaukset ovat hyödyntäneet vertauskuvia ja analogioita muutoksen apuvälineinä. Psykoanalyttisessä perinteessä keskeistä on ollut metaforan näkeminen ja käyttäminen tulkintana, alitajuisen materiaalin katalysaattorina, regressiivisenä ja defensiivisenä ilmauksena häiriintyneempien asiakkaiden kohdalla ja uunen tai oireeseen verrattavissa olevana ”kompromissimuodosteena” (Evans, 1988). Transferenssisuhde voidaan myös määritellä metaforiseksi suhteeksi (Holmes, 1985; Ryle, 1982).

Systeemisissä lyhyt- ja perheterapioissa vertauskuvien käyttö on ollut runsasta. Historiallisesti tämä juontaa hypnoterapian perinteestä ja Milton H. Ericksonista (Haley, 1973), jota on pidetty vertauskuvan terapeuttisen käytön mestarina. Työskentelyssään Erickson suuntasi terapeuttisen kommunikaation erikseen mielen tietoiselle ja tiedostamattomalle osalle, missä metaforiset ja paradoksaaliset tarinat ja ohjeet toimivat keskeisinä apuvälineinä. Systemisten lyhytterapioiden perinteessä metaforat ja analogiat on nähty keinona lyhentää terapian kestoa ja kiertää terapiassa ilmenevää vastarintaa (Haley, 1973; Toivonen, 1988). Hahmoterapiassa (Fritz Perls) mielikuvien ja vertauskuvien käytöllä on pitkä perinne. Mm. Edwards (1989) on pyrkinyt yhdistämään hahmoterapian oivalluksia kognitiiviseen terapiaan.

Kognitiivisessa terapiassa metaforien tietoinen käyttö on ollut vaihtelevaa. Vertauskuvien erityistä merkitystä terapeuttisen muutoksen välineenä on harvemmin nostettu esille. Enemmän näin on tapahtunut kognitiivis-konstruktivisen ja konstruktivistisen terapiaorientaation myötä (Jumppainen, 1988; Kilpeläinen & Koivisto, 2007; Mahoney, 1991; Poutala, 2002; Toskala, 1991). Kuvia ja piirroksia asiakkaan skeemoista tai elämisen malleista on alettu enenevästi käyttää metaforisen uudelleentyöstämisen välineinä

kognitiivisessa psykoterapiassa (esim. Kiri, 2002). Näissä on kysymys esitietoisien sisäisten mallien ja mielikuvien ulkoistamisesta luovalla tavalla, mikä tekee mahdolliseksi ohittaa kielellisen ilmaisun rajoituksia. Minätilakartat voidaan käsittää sisäisten ja usein dissosiativisten ilmiöiden vertauskuvallisiksi kuvauksiksi. Karttatekniikkaa on käytetty erityisesti kognitiivis-analyttisessä terapiassa TF:n välineenä itsehavainnoinniltaan epävakaiden asiakkaiden terapiassa (Ryle, 1990).

Millaisia ovat hyvät metaforat ja onnistunut metaforien käyttö terapiassa? Metaforia on kaikessa puheessa runsaasti. Kysymys on siitä, kiinnittääkö terapeutti tietoisesti huomiota vertauskuviin ja hyödyntääkö hän niitä terapeuttisen muutoksen aikaansaamiseksi. Goncalves & Craine (1990) erittelevät terapeuttisten metaforien tuottamisessa neljä huomioitavaa näkökohtaa: Metaforien tulisi ensiksikin kasvaa asiakkaan omista vertauskuvista. Toiseksi uusien metaforien tulisi olla riittävän väljiä ja joustavia, jotta ne voisivat jatkuvasti kehittyä ja muotoutua sopivaan suuntaan. Kolmanneksi uusilla vertauskuvilla pitäisi tieteellisten paradigmojen tapaan olla 'hahmo' ja kokoava kyky. Neljänneksi uusien metaforien täytyisi olla testattavissa asiakkaan toiminnassa.

Tutkimuksiinsa viitaten Levitt, Korman ja Angus (2000) puolestaan näkevät metaforien hyödyllisinä funktioina psykoterapiaprosessissa seuraavia: Metaforat

1. toimivat oivalluksen ja ymmärryksen lisääjinä. Metaforat voivat avautua asiakkaan oivalluksina, syntyä spontaanisti terapiavuorovaikutuksessa. Myös terapeutti voi tuottaa vertauskuvan, jonka kautta avautuu yhteys asiakkaan merkitysjärjestelmään, syntyy jaettu merkitysyhteys. Uudet, tuoreet vertauskuvat tai 'uudelleen henkiin herätetyt kuolleet metaforat' (Evans, 1988) voivat muodostaa metaforateemoja, jotka toimivat yhteisen ymmärryksen välineinä ja voivat indikoida muutoksen mahdollisuuksia. Terapeuttisesti hyvä metaforateema antaa mahdollisuuden kuvata erilaisia, vaihtelevia tapahtumia ja muutoksia asiakkaan elämässä.

2. helpottavat kommunikointia ja vuorovaikutusta terapeutin ja asiakkaan välillä. Metaforan tarjoama jaettu merkitysyhteys tarkoittaa yhteisen kielen löytämistä terapiavuorovaikutukseen, millä on keskeinen merkitys hyvän terapiasuhteen rakentamiseen.

3. Yhteisesti jaettu vertauskuva voi mahdollistaa piilossa olevan, torjutun tai dissosioidun kokemussisällön ilmaisemisen 'kiertoteitse'. Se kuvaa uhkaaviksi koettuja muisti- ja mielikuvia 'etäältä' ja antaa mahdollisuuden käsitellä pelkoja 'epäsuorasti'. Samalla se auttaa ilmaisemaan sellaista tietoa, joka ei vielä ole asiakkaan täysin ymmärtämää.

4. auttavat uusien ratkaisujen löytämisessä. Metaforateeman kautta terapiassa voi rakentua uusia merkityksiä, uusia tavoitteita ja fokuksia. Näin tulee mahdolliseksi nähdä 'vanhoja aiheita' uudella tavalla, löytää uusia teitä minän kasvuun ja koherentin minätunteen saavuttamiseen. Uudet vertauskuvat luovat uusia merkityksiä ja voivat antaa uutta logiikkaa ongelmanratkaisulle. Ydin-metaforateemat (core metaphor themes) tarjoavat mahdollisuuden käsitteellistää terapian päämääriä ja keskeisiä aihealueita.

5. helpottavat suotuisaa muutosta. Metaforateemojen muuntuminen ja kehittyminen, vanhojen muotojen ja käsitteiden korvautuminen uusilla ilmaisee muutosta henkilön kokemistavassa, tunteissa ja kognitioissa. Nämä voivat indikoida myös positiivisia terapeutisia vaikutuksia. Muutokselle on tyypillistä ei-lineaarisuus ja edestakainen (zik-zak) liike.

3. LÄHIKEHITYKSEN VYÖHYKE JA METAFORAT

Lähikehityksen vyöhyke käsitteenä on peräisin kehityspsykologiasta. Sen on alunperin ottanut käyttöön venäläinen psykologi Lev Vygotsky. Silvonen (2004) on referoinut Vygotskyn tunnettuja määrittelyjä koskien lapsen oppimista ja kykyjen kehitystä:

"Ero itsenäisesti ratkaistujen tehtävien avulla määritellyn älykkyyksiän eli tosiasiallisenkehitystason ja epäitsenäisesti, yhteistyössä saavutettavan kehitystason välillä määrittelee lapsen lähikehityksen vyöhykkeen. (---) Tutkimus osoittaa, että lähikehityksen vyöhykkeellä on tärkeämpi merkitys älyllisen kehityksen dynamiikan ja koulusuoritusten kannalta kuin aktuaalisella kehitystasolla. (---) Yhteistyössä ja ohjauksessa lapsi pystyy ratkaisemaan

vaikeampia tehtäviä kuin itsenäisesti” (Vygotski, 1982, 184). “Tutkimus osoittaa kiistatta, että se, mikä on lähikehityksen vyöhykkeellä jossakin ikävaiheessa, toteutuu ja muuttuu tosiasialliseksi kehitystasoksi seuraavassa vaiheessa. Toisin sanoen: se, minkä lapsi tänään osaa tehdä yhteistyössä, sen hän huomenna osaa tehdä itsenäisesti” (Vygotski, 1982, 185).

Kysymys on siten aktuaalisen ja potentiaalisen osaamisen välisestä erosta. Lapsen potentiaalinen osaaminen ja kyvyt ovat enemmän kuin mitä hän itsenäisesti ja yksin pystyy tuottamaan. Voidaan kysyä, millä edellytyksillä ja ehdoilla lapsi kykenee älyllisen suoriutumiseen tai osaamiseen? Tästä avautuu myös näköala oppimisen ristiriitaiseen luonteeseen: aikaisemmin opitun ja eteen asetettujen haasteiden välillä vallitsee jännite, ristiriita. Liian korkea itsenäisen toiminnan vaatimus ehkäisee oppimista silloin, kun 'hyppäys' olemassa olevista valmiuksista tehtävien suorittamiseen ja omaksumiseen on liian suuri. Ohjaavan aikuisen tehtävä on avustaa lasta potentiaalisten valmiuksien realisoimiseen.

Psykoterapiaa ja muita vastaavankaltaisia vuorovaikutuksellisia ammatillisen avun tilanteita voidaan tarkastella analogisina sille, mitä edellä on todettu lapsen oppimisprosessista (Leiman & Stiles, 2001). Terapeutin tai ohjaajan tehtävänä on avustaa asiakasta potentiaalisten valmiuksien ja vuorovaikutuksellisten taitojen hyödyntämiseen. Lähtökohtaisesti asiakas tulee terapiaan jonkin ongelmallisen kokemuksensa kanssa. Asiakkaan itsehavainnoinnin taso on keskeinen tekijä määrittämään, mitä ongelmallisen kokemuksen alueita ja millä keinoin on mahdollista lähestyä: mitkä havainnot ja kuvaukset itsestä ovat mahdollisia, sisällytettävissä itsehavainnoinnin piiriin? Kysymys on samalla siitä, mitkä määrittelyt, menetelmät, työtavat, vuorovaikutuksen muodot sijoittuvat asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeelle. Terapeutin tehtävänä on auttaa asiakasta laajentamaan vaiheittain tätä aluetta. Terapeutti avustaa asiakasta itsehavainnoinnin syventämiseen ja lisäämiseen. Kyseisen tehtävän toteuttamisessa keskeinen kehystekijä on toimiva, kehittyvä ja turvallinen terapiasuhde. Se on perusedellytys, jonka varassa asiakkaan suotuisa itsehavainnointi ja ongelmallisen kokemuksen aukaiseminen voi tapahtua.

Terapeutin tarjotessa formulaatiota tai mitä tahansa työtapaa, joka ylittää asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeen vastaanottavuuden, seurauksena on tavallisesti kitkaa ja vastarintaa. Kysymys voi olla kosketuksesta arkaluontoiseen tunnealueeseen, jonka

käsittelylle terapiasuhte ja asiakkaan kehitysvaihe eivät vielä anna mahdollisuuksia. Kun törmätään johonkin työtapaan liittyvään estoisuuteen ja vastustukseen, terapeutti voi lykätä menetelmän (esim. kirjalliset itsehavainnointimenetelmät) tai TF:n (kuvauksen) esittämistä.

Kun kyseessä on kuvauksen muotoileminen asiakkaan keskeisestä problematiikasta, vertauskuvien käyttäminen on yksi vaihtoehto. Metafora voi antaa välineen, joka on riittävän etäistetty ja turvallinen kuvaamaan tunnearkaa, jumiutunutta kokemusta. Se sekä paljastaa että peittää riittävästi antaakseen mahdollisuuden sisällyttää ongelmallinen kokemus asiakkaan itsehavainnoinnin piiriin (Levitt, Korman & Angus, 2000). Metaforan esittäminen tilanteessa voi tapahtua joko asiakkaan tai terapeutin taholta. Olennaista on merkitysyhteyden nouseminen kummankin osapuolen jaettavaksi: syntyy uusi yhteisen kielen väline. Kun näin käy, metafora myös avautuu asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeelle. Se alkaa toimia ikään kuin 'kurkistusluukkuna' vielä piilossa olevan, kätketyn tai torjutun mielensisällön tarkasteluun. Näin myös terapiassa avautuu mahdollisuus 'venyttää' asiakkaan lähikehityksen vyöhykettä, kurottaa kohti uutta itsehavainnointia ja sen pohjalle rakennettuja tavoitteita.

Seuraavassa havainnollistan metaforan asettumista lähikehityksen vyöhykkeelle ryhmäkonsultaatiosta haetun esimerkin avulla. Ryhmän työnohjaus- tai konsultaatioprosessia voidaan tarkastella analogisena psykoterapialle. Sen sisällä näyttäytyvät suurelta osin samankaltaiset ilmiöt kuin psykoterapiassakin.

”PIRUNPELTO”

Toimin vuosia sitten erään sairaalan psykiatrisen osaston yhteisötyönohjaajana. Olimme tavanneet kuukausittain noin puolen vuoden ajan tavoitteena selvittää yhteisön toimintatapaa ja siinä ilmenneitä kitkatekijöitä. Kyseessä oli useamman kymmenen ihmisen hoitoyhteisö, josta kerrallaan paikalla tapaamisissa oli noin 10 – 13 henkeä. Työskentely ryhmän kanssa eteni vaivalloisesti, puhuminen istunnoissa oli niukkaa, eikä kukaan tuntunut erityisen halukkaalta ottamaan kitkatekijöitä ja ristiriitoja puheeksi. Eräässä istunnossa vallitsi poikkeuksellisen raskas ja sulkeutunut tunnelma, ihmiset vaikenivat jokseenkin vihamielisen tai välinpitämättömän näköisinä. Kysymyksiini en

juuri saanut vastauksia. Silloin tuli mieleeni tiedustella, millä vertauskuvalla he voisivat parhaiten kuvata yhteisön tilannetta. Eräs hoitajista totesi ykskantaan: ”työyhteisömme on kuin pirunpelto¹”. Metafora avasi vähitellen yhä vilkkaammaksi käyneen keskustelun. Vertauskuva ilmeisimminkin osui kuvaamaan monien käsitystä yhteisön tilasta. Ihmisten luova mielikuvitus loihti esiin ”pirunpellon” ominaisuuksia ja vastaavuuksia työyhteisöön: ihmiset ovat kuin kivet ”pirunpellossa”, ne ovat sammaloituneita ja vaikeasti liikuteltavia; niitä voidaan ehkä päästä liikuttamaan vipuvarsilla tai kangilla; joku kivi on erityisen tiukassa kiinni maaperässä jne. Tähän vertauskuvaan palattiin useammassakin istunnossa, ja sen kautta vähän kerrassaan päästiin puhumaan myös suoraan yhteisön toimintaa lamauttavista ristiriidoista ja jumeista. Sattumalta sairaalan lähistöllä oikeastikin sijaitti pirunpelto...

Edellinen kuvaus osoittaa, kuinka tietystä vaiheesta yhteisön työnohjausprosessia suoraan puhuminen ongelmista oli äärimmäisen vaikeaa. Ryhmän sisällä koettu pelko ja turvattomuus oli todennäköisesti tekijä, joka esti kipeiden ongelmakohtien välitöntä käsittelyä. Turvallisuutta voidaan tarkastella kahdella taholla: ryhmän jäsenten välillä sekä ryhmän ja työnohjaajan välillä. Jälkimmäinen on analoginen terapiasuhteelle. Yhteisön työnohjaus on kehittyvä prosessi, jossa parhaimmillaan turvallisuus ja avoimuus yhteiseen pohdintaan ja ongelmien avaamiseen lisääntyy. Tähän prosessiin työnohjaaja (terapeutti) on tietoisesti vaikuttamassa omalla persoonallisella tyyllillään, taidoillaan, työtavoillaan ja interventioillaan. ”Pirunpelto” -esimerkissä ryhmä ei ollut 'kypsä' lähestymään kipeitä yhteistyöongelmiaan suoran keskustelun avulla. Ohjaajan pyytämän metaforan löytyminen antoi mahdollisuuden 'venyttää' ryhmän lähikehityksen vyöhykettä vertauskuvan avatessa uuden riittävästi etäännytetyn tason tarkastella sisäisesti koettua ahdinkoa. Vertauskuvan kautta myös suurempi asioiden kuvaaminen vaiheittain tuli mahdolliseksi. Yhteisön lähikehityksen vyöhyke laajeni siten pysyvämmiin ja mahdollisesti etenemisen kohti keskeisten ongelmakohtien avaamista. Seuraavassa siirryn tarkastelemaan vastaavia ilmiöitä psykoterapian vuorovaikutuksessa.

1 Pirunpelto on laaja kivikko, joka sijaitsee muinaisella rannalla. Vesi lajittelee kulkiessaan tai rantoja huuhtoessaan maa-aineita hiukkaskoon mukaan. Pirunpelto on alue, jonka maa-ainekseksi on lajittunut pelkästään suuria kiviä. Myöhemmin vedenpinta on laskenut ja pirunpeltoja on jäänyt syvällekin sisämaahan. Pirunpelloilla monet maaeläimet eivät viihdy, sillä ne eivät voi liikkua kunnolla kivien päällä. Kivien pinnalla kukoistavat jäkälät ja sammalat, sillä alueen kasvillisuudesta puuttuu pitkälti niitä isompi aluskasvillisuus, eivätkä varjostavat puutkaan viihdy kovin hyvin. Ravinteita on hyvin niukasti (Wikipedia, 2009).

4. 'PINJA TUULIA': "RAKENSIN MUURIN YMPÄRILLEN"

Kuvaan tässä luvussa terapiaesimerkin avulla metaforan hyödyntämistä estyneen nuoren naisen psykoterapiassa. Tapauskuvaus on esimerkki siitä, miten metafora ja siihen liittyneet yhteisesti jaetut mielikuvat voivat toimia TF:na, ja miten vertauskuvan kautta voidaan tavoittaa esitietoisia, suoran verbaalisen kommunikoinnin ulottumattomissa olevia kokemusalueita. Tapauskuvaus on kirjoitettu vuosia sitten. Asiakas on silloin lukenut tekstin ja antanut luvan sen käyttämiseen osana terapiakoulutuksen lopputyötä. Viime vaiheessa hän on antanut myös luvan julkaista alkuperäinen teksti käsillä olevan kirjoituksen osana. Alkuperäisessä kirjoituksessa ei käsitellä metaforien käytön ja lähikehityksen vyöhykkeen yhteyttä. Tämä uusi näkökulma tapauksen aineistoon on rakentunut vasta myöhemmin. Siitä olen kirjoittanut luvussa 5.3. tapausesimerkin jälkeen.

4.1. TERAPIAN LÄHTÖKOHDAT

Asiakkaan henkilöllisyyden suojaamiseksi olen esimerkissä esittänyt niukasti taustatietoja, tiettyjä piirteitä on myös muunneltu. Tämän olen kuitenkin pyrkinyt tekemään siten, että olennaiset terapiaprosessiin liittyvät kuvaukset eivät vääristy.

Aloittaessaan terapian vastaanotollani Pinja Tuulia oli 23-vuotias. Hän oli hiljattain muuttanut pois kotoa, aloittanut opiskelun, mutta joutunut keskeyttämään sen psyykkisten vaikeuksien takia. Pinja Tuulia oli solminut avosuhteen ja päässyt työhön, jossa menestyi kohtalaisen hyvin. Ongelmat, joiden takia hän halusi aloittaa terapian, liittyivät läheisiin ihmissuhteisiin: voimakkaat ahdistuskohtaukset, pelot ja epävarmuus omasta sukupuolesta. Silloisessa muodossaan vaikeudet olivat alkaneet noin vuosi aikaisemmin, mutta samansuuntaisia ongelmia oli esiintynyt jo kouluikäisenä.

Terapiatunnit järjestettiin kerran viikossa, puolen vuoden kuluttua siirryttiin tuplaistuntoihin. Perusteluna tähän oli ensisijaisesti Pinja Tuulian vaikeus 'päästä käyntiin' yhden terapiatunnin aikana. Hän ahdistui ja lukkiutui toistamiseen, mikä johti turhautumiseen ja pessimismiin. Näiltä osin tilanne korjautui jonkin verran tuplaistuntojen myötä. Ilmaisuvaikeudet ja

estyneisyys erityisesti negatiivisten tunteiden ilmaisemiseen terapiassa toistivat melko tarkalleen Pinja Tuulian varhaisempien läheissuhteiden dynamiikkaa. Näitä hän pystyi erinomaisesti kuvaamaan kirjeissään ja päiväkirjoissaan, mutta terapiavuorovaikutuksessa tarjoutuva läheisyys herätti uhkaa ja suojautumisen tarvetta. Terapian edetessä kävi ilmeiseksi, että lukkiutumiset noudattivat melko säännönmukaisia sekvenssejä.

Terapian alusta lähtien vertauskuvallista aineistoa esiintyi sekä asiakkaan kirjoituksissa että terapiakeskusteluissa. Seuraavassa joitakin Pinja Tuulian alkuvaiheessa spontaanisti tuottamia metaforia, jotka kuvaavat hänen pyrkimystään toivon ylläpitämiseen ja etsimiseen.

"Minä ajattelin kerran, että Ahdistus on Olio. Se virnisteleee pahanilkisesti. Sulkee luukkuja. Se iloitsee, kun hengitys vaikeutuu. Se Olio kantaa kiviä sydämeen ja nauraa. Se on paha. Mutta sen nauru katkeaa, kun se kuulee siipien suhinaa. Se näkee Valkoisen Kyyhkynen. Kyyhkynen on kuolematon, sitä Ahdistus ei voi tappaa. Ja se tietää sen ja perääntyy piiloon. Kyyhkynen avaa luukut, antaa ilman virrata. Se elää ihmisessä. Mutta Kyyhkynen ei voi tappaa Ahdistusta, ennen kuin se tietää, Miksi. Ennen kuin oppii ymmärtämään Ahdistusta. Kun se oppii tuntemaan Ahdistuksen, se menee sanomaan: Kuules kaveri, ala laputtaa. Sinun aikasi on ohi. Älä pelkää, en minä sinua unohda. Minä muistan sinut ja olen kiitollinen, osaan olla, hyvästä olost. Ja niin Ahdistus joutuu kasaamaan kivet reppuun ja purkamaan luukut. Se hävisi taistelun."

"Muistan Kahlil Kibranin kertomuksen kahdesta simpukasta. Toisella oli arvokas helmi, toinen tunsu suurta tuskaa. Ja Kibran sanoi, että tuska on arvokkaampi helmi. Onko paha olo helmi? Mahdollisuus? Mahdollisuus löytää helmi. Itsestään. Ehkei paha olo olekaan niin paha. Jos minulle ojennettaisiin helmi ja paha olo. Ja jos ottaisin helmen, löytäisinkö sen sisältä tyhjyyden. Helmen ilman sisusta. Mutta jos ottaisin pahan olon, löytäisinkö sen sisältä helmen?"

4.2. MUURI-METAFORAN ILMAANTUMINEN

Noin puolen vuoden terapiatyöskentelyn jälkeen kysyin erään tapaamisemme alussa, millä sanalla Pinja Tuulia kuvaisi silloisia mielessään olevia ajatuksia. Hän vastasi tähän: "Muuri ja piikkilankaa". Tätä metaforaa lähdettiin tutkimaan tarkemmin, ja siitä muodostui melko pian keskeinen, yhteisesti työstetty vertauskuva (Angus & Rennie, 1988). Jo tässä samassa istunnossa esiintyi dynaaminen "muurin murtamisen" tavoite (terapiametafora), johon sitten eri muodoissaan myöhemmin palattiin. Tavallaan asiakas itse aloitti "muurin murtamisen" sanoittamalla oman sisäisen mielikuvansa. Istunnossa myös todettiin, että edessä näyttäisi olevan "kivuliaan prosessin" alku, johon Pinja Tuulia totesi olevansa valmis. "Kivuliaisuudella" viitattiin erityisesti torjuttujen ja piilossa olevien tunteiden esille saamiseen.

Samassa terapiaistunnossa oli esillä aikaisempiin elämänvaiheisiin liittyneiden tunnekokemusten etsiminen ja kartoittaminen. Tämän annoin asiakkaalle myös kotitehtäväksi, jonka hän toteutti tutkimalla uudelleen päiväkirjoja, joita oli kirjoittanut varhaisesta kouluiästä lähtien. Näistä päiväkirjoista hän löysi "muurin rakennusaineita", kuvauksia muurista, jonka koki joutuneensa rakentamaan suojakseen. Näytti ilmeiseltä, että terapiassa esille tulleet muurivertauskuva ja visuaaliset mielikuvat siitä olivat ensisijaisesti peräisin juuri päiväkirjoista. Ne vain otettiin nyt uudella tavalla käyttöön.

Asiakas itse koki muurivertauskuvan käyttöönoton eräänlaisena kynnyksen ylittämisenä. Muurin purkamistavoitteeseen liittyi tarve rohkaistua tunneilmaisussa, tarve luottamiseen ja turvallisuuden kokeilemiseen terapiasuhteessa. Vertauskuvaa pyrittiin tarkentamaan visuaalisen mielikuvan sisältönä. Tässä asiakas osoitti kiinnostuksensa ja halukkuutensa mielikuvituksen käyttöön. Se antoi mahdollisuuden viestiä hieman sujuvammin ahdistavissa ja lukkiutuneissa tilanteissa, kun voitiin käyttää neutraalimpia, ei niin 'minäistettyjä' ilmauksia. Muurista löytyi erilaisia vertauskuvallisia ja symbolisia yksityiskohtia: linnoitus, joka on ympyrän muotoinen, jossa on luokkuja ja ovi, ja joita voidaan avata erilaisilla avaimilla. Välivaiheen tavoitteena muurin purkamiselle voitiin määritellä "liikenteen sujuminen ulos ja sisään".

Muuri siis osoittautui vertauskuvalliseksi suojaksi, jonka turviin Pinja Tuuliolla oli mahdollisuus paeta uhkaavia ja vaikeasti käsiteltäviä tunteita - hintana ahdistus. Muuri ja ahdistus olivat kuin toisiinsa liimautuneita. Käyttöön otostaan lähtien muuri kuitenkin osoittautui varsin muovautuvaksi ja myös tietoisesti muutettavaksi. Näillä muutoksilla näytti useimmiten olevan vastineensa terapiasuhteen ja vuorovaikutuksen muutoksissa. Kun Pinja Tuulia kuvasi muurin lähimmän kuukauden aikana ohentuneen, voitiin samalla todeta luottamuksen ja turvallisuuden kokemuksen lisääntymistä terapeuttia kohtaan. Suojavarustus samalla myös keveni, kun "piikkilangat vähenivät muurin päältä ja sähkötkin olivat poissa".

4.3. MUURI-METAFORAN MUUNTUMINEN

Noin vuosi terapian alusta muuri-vertauskuvan käyttöön ilmaantui uusia piirteitä. Pinja Tuulia kuvasi lukkiutumistaan ja vaikenemistaan terapiatilanteessa "menemisenä muurin sisälle". Nämä menemiset liittyivät aina uhkaaviksi koettujen tunnesisältöjen aktivoitumiseen arkaluontoisten keskustelunaiheiden yhteydessä. Tällöin suojautuminen muurin taakse oli turvallisempi vaihtoehto, vaikkakin "ahdistuspeikko" täytyi ottaa sinne mukaan. Asiakkaan kokema puhumisen pakko muistutti aikaisemmista elämäntilanteista ja johti helposti suuttumuksen tunteiden ilmaantumiseen. "Jos minun täytyy, niin en voi" -sääntö tuli tässä eläväksi käytännöksi. "Muurin sisälle ja sieltä ulos" toimi vertauskuvallisena ilmauksena ja mielikuvana suojautumiselle ja uskaltautumiselle taas avoimempaan keskusteluun. Pinja Tuulia totesi muurin sisällä olemisen ahdistavaksi, kuin olisi vankilassa. Kuitenkin se tuntui ainoalta turvalliselta vaihtoehdolta kiperän paikan tullen. Kun Pinja Tuulia oli lähes saavuttamattomissa muurinsa suojissa, tämä herätti terapeutissa voimakkaita ulkopuoliseksi ja yksin jäämisen kokemuksia.

Aikaisemmin olimme ehdotuksestani ottaneet käyttöön vertauskuvallisen asteikon (0-10) kuvaamaan Pinja Tuulian kokemaa ahdistuneisuutta. Tavallisimmin ahdistuksen määrä vaihteli nollan ja kuuden välillä. Kaikkein vaikeimpina hetkinä lukema lähestyi kymmentä. Analogisessa suhteessa tähän asteikkoon määrittelimme Pinja Tuulian etäisyyttä muuriin metreissä: pyynnöstäni hän mielikuvansa avulla mittasi, kuinka kaukana muuri kulloinkin

sijaiti. Muurin etäisyys asiakkaasta korreloi ilmeisen hyvin hänen kokemansa ahdistuneisuuden määrään. Voitiin puhua muurin lähestymisestä tai etääntymisestä samalla kun pohdittiin tilanteita, joissa joutuminen muurin taakse uhkasi. Ahdistuneisuuden kasvaessa riittävästi esim. seurauksena vihan tunteiden heräämisestä asiakas siirtyi muurin taakse suojaan. Pinja Tuulia määritteli tavoitteekseen "muurin ulkopuolella pysymisen". Hän oli tyytyväinen istuntoon, jos näin oli tapahtunut.

Tietoinen vaikuttaminen mielikuvaan, sen vertauskuvallisiin sisältöihin ja muotoihin, tuli tässä vaiheessa yhteisesti jaetuksi menettelyksi. Tästä on neuro-lingvistikissa ohjelmoinnissa (NLP) käytetty ilmausta mielikuvien editointi (Bandler & Grinder, 1979; Toivonen, 1990). Tutkimme, mitkä muurin ominaisuudet tai osat olivat muutettavissa ja mihin suuntaan. Pinja Tuulia määritteli haluamiaan muutossuuntia liittäen niitä kokemuksiensa tunnesisältöihin. Todellisiin, käytännön tilanteisiin liittyvät mielikuvaharjoitukset hän oli torjunut liian vaikeina ja ahdistavina.

Pinja Tuulian mielikuvassa muurin seinät alkoivat muuttua. Ne eivät enää olleetkaan tiiltä tai kiveä, vaan hän määritteli ne "paksuksi lasiksi", sitten "ohueksi mutta luodinkestäväksi lasiksi". Mielikuvan yksityiskohtaisessa tarkastelussa lasimuurin sisältä löytyi kaksi tuolia, "lepotuoli" ja "piinapenkki". Tavoitteeksi hyväksyttiin saada "lepotuoli" sisältä pois, koska se ei mitenkään tuntunut sopivan sellaiseen paikkaan. Näiden tuolien symbolinen, vertauskuvallinen merkitys selveni myöhemmässä vaiheessa.

Jatkossa asiakas edelleen muovasi metaforaa kuvaamaan kehitysprosessinsa nykyvaihetta: "Kun menee muurin sisään, sinne tulee vettä joka nousee...uhkaa ilman loppuminen...hukkuu jos ei tule ulos". Tällöin on parempi mennä "piinapenkkiin turvaan koska se on korkeampi". Lopulta sisälle jäi vain "piinapenkki". Toivon säilyttäminen oli tärkeä teema, joka oli esillä näissä istunnoissa.

Pinja Tuulia jatkoi vertauskuvan editointia aktiivisesti myös terapiaistuntojen väliajoilla. Hän saattoi kertoa miettineensä joitakin asioita, etsineensä mielikuvan muurista (tai se oli tullut itsestään) ja tehneensä sitten siihen tiettyjä muutoksia. Nämä muutokset hän sitten kertoi

terapiaistunnossa. Vertauskuvan tutkimisesta tuli ikään kuin asiakkaan omassa hallinnassa oleva jatkuva 'projektiivinen testi', joka kulloinkin peilasi jotain persoonallisuuden muutoksen aluetta. Samalla se oli keskeinen viestinnän väylä, yhteinen kieli terapiassa.

4.4. MUURISTA LUOPUMINEN

Terapiassa heräsi ajatus ja keskustelua siitä, voisivatko vertauskuvassa esiintyneet tuolit yhdistyä jotenkin ja mikä olisi tavoiteltava lopputulos. Sen lisäksi, että tuolit näyttivät edustavan Pinja Tuulian persoonallisuuden kahta eri puolta, ne oli helppo nähdä myös yleisesti elämäkokemuksina, elämisen eri puolia symboloivina kuvina. Tuntui vaikealta kuvitella jommankumman häviämistä tai hävittämistä kokonaan tulevista kokemuksista. Tavoitteeksi yhdistämisessä muodostui käsite ja kuva "omasta tuolistista" tai "työtuolistista". Tämä pyrkimys näytti liittyvän lisääntyneeseen itsesäätelyyn, joka näkyi mm. siinä, että Pinja Tuulia ei enää mennyt niin helposti "muurin taakse" terapiaistunnoissa, vaikka houkutus olikin joskus suuri. Vertauskuvan Pinja Tuulia näki nyt "akvaariona, jonka sisällä on luukku, jonka alla on vettä. Kun putoaa luukun päältä veteen, akvaario särkyy, vesi valuu maahan ja siitä kasvaa kukkia". Toivo ja pelko tulevasta ilmenivät tässä rinnakkain. Muutoksen Pinja Tuulia koki olevan "pelottavan lähellä". Hän pohdiskeli, miten voimia riittäisi kaikkien tunteiden kanssa.

Vielä joksikin aikaa "akvaario jäi pystyyn", ja Pinja Tuulia "kävi muutaman kerran sen sisällä". Samalla virisi uusi keskustelu tarvittavasta suojasta ja turvasta, kun muuri-akvaariota ei enää ole. Asiakas ponnisteli moninaisten tehtävien ja töiden kanssa lähimpien viikkojen aikana, kunnes stressaantuneena jäi sairauslomalle. Tämän loman alussa hän ennusti, että luopuu muurista loman aikana. Muuri-akvaario näyttäytyi mielikuvassa pienenä vaikkakin lähellä. Asiakas totesi, "ettei kohta mahdu enää sinne sisään, pitää varmaan ruveta laihduttamaan!". Ennustettu luopuminen tapahtui myös vertauskuvallisesti: Pinja Tuulia kertoi tuoneensa muurimielikuvan kämmenelleen, puhaltaneensa sen pois, jolloin se hajosi ja haihtui. Tunteiden hän kuvasi olevan "kuin takataskussa" ja muuten olevansa "kuin tuuliajolla". Olonsa hän koki sekä vapautuneeksi että pelokkaaksi.

Terapiassa puhuttiin tämän jälkeen usein ”muurin jälkihoidosta” tai ”muurintorjunnasta”. Keskeiseksi kysymykseksi nousi riittävän ja suotuisan suojan löytäminen, joka mahdollistaisi voimallisesti esille pyrkivien tunteiden käsittelyn, hyväksymisen ja yhdistämisen muuhun persoonallisuuteen. Muuri ei palannut sellaisena kuin se ennen luopumista oli olemassa. Se kyllä näyttäytyi useaankin otteeseen mielikuvana, mutta Pinja Tuulia on pystyi irrottautumaan siitä melko nopeasti. Muita suojakeinoja tuli käyttöön. Muutaman kerran suoja mielikuvana ja tunnekokemuksena muistutti melko paljon aikaisempaa muuria. Silloin se näyttäytyi mustana, paksuna verhona, jonka asiakas oli kietonut vertauskuvallisesti ylleen. Puhuminen sujui ”jostain verhon rakosesta”. Pinja Tuulian ja vanhan muurin kohtaamien tapahtui vielä noin kaksi ja puoli vuotta terapian alkamisesta. Hän kuvasi tuon kohtaamisen seuraavasti:

"Musiikin aikana näen muurin. Muuria vasten nojaa tikapuut. Kiipeän tikapuita pitkin. Kurkistan muurin sisälle. Siellä on vain tuoli. Minun tuolini. Siellä on yksinäistä, kylmää ja pimeää. Tulen tikapuilta alan, hajotan ne. Näen ovella monta lukkoa ja avaimet. Otan avaimet ja heitän ne pois. Lähdän kävelemään pois muurilta. Irvistelen sille voitonriemuisena. Häh hää, et saa minua. Et. Ilkun sitä. Hymyilen. Minä en mene muurin taakse. Vaikka kuinka pelottaisi. Vaikka pelottaisi niin, että hampaat kalisisi yhteen, niin minä USKALLAN. Jumala suokoon minulle ROHKEUTTA muuttaa asiat, jotka voin muuttaa. Katson taakseni. Muuri luhistuu, jää vain kivikasa. Käänän katseeni eteenpäin. Minä olen pystyssä."

5. NÄKÖKOHTIA MUURI-METAFORAN KÄYTÖSTÄ

Metafora ehkä enemmän kuin mikään muu kielellistä ilmiötä kuvaava käsite tai väline on yhteinen lukuisille eri terapiasuunnille. Erot löytyvät käyttötavoissa ja painotuksissa. Omissa metaforasovelluksissani ja terapiakäytännössä olen havainnut lukuisten eri näkökulmien ja suuntausten hyödyllisyyden vertauskuvien tarkastelussa. Samaan ovat päätyneet monet muutkin terapeutit ja tutkijat (esim. Evans, 1988; Angus & Rennie, 1988, 1989). Käsittelen seuraavassa tiivistetysti joitakin teoriaan ja tutkimuksiin liittyviä näkökohtia, joita terapiaesimerkissä on noussut esille. Huomion kohteena ovat erityisesti käytetyn muuri-

vertauskuvan asema ja merkitys terapiaprosessissa. Pysin lopuksi yhdistämään esitetyn tarkastelun uuteen näkökulmaan vertauskuvasta asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeellä avautuvana 'kurkistusluukkuna'.

5.1. MIELIKUVAT MUURISTA JA SEN MUUNTUMINEN

Esimerkissä Pinja Tuulian mielikuvat muurista olivat sisäsyntyisiä, visuaalisia kuvia, jotka hän terapiassa ilmaisi kielellisesti, puhutussa tai kirjoitetussa muodossa. Ne liittyivät muistikuviiin ja tunnekokemuksiin varhaisemmista lapsuuden ja nuoruusiän tapahtumista, joiden suora kuvaaminen terapiassa oli liian vaikeaa. Muuntunut, vertauskuvallinen muoto antoi mahdollisuuden säädellä jossain määrin ahdistusta ja tunteiden ilmaisua. Varhaisista kokemuksistaan kuten myös muurista asiakas oli kirjoittanut silloisissa päiväkirjoissaan.

Vertauskuvat näyttävät toimivan eräänlaisina muistiankkureina, palauttavat nopeasti mieleen monimutkaisia, usein varhaisia tunnesuhteita ja kokemuksia. Martin ym. (1992) havaitsivat tutkimuksessaan metaforien tietoisien käytön lisäävän asiakkaiden kokemuksia ja muistikuvia terapiaistunnoista heille merkityksellisinä ja hyödyllisinä. Samansuuntaiseen tulokseen päätyivät myös Angus ja Rennie (1988) tutkimuksessaan.

Metaforat kuvaavat jotain, mitä ei kokonaisuudessaan vielä tiedetä tai tiedetään, mutta ei haluta esittää sellaisenaan. Tällä on erityinen merkitys psykoterapiassa. Esitetoinen, vertauskuvallinen ilmaus kertoo jotain oleellista sanomatta kuitenkaan liikaa. Terapiaeimerkissä kuvattu muurimetafora antoi Pinja Tuulialle mahdollisuuden käsitellä olennaista kehityksellistä ristiriitaa pehmenetyssä ja osittain naamioidussa muodossa. Alkuperäisistä tunne- ja merkitysyhteyksistään muotoutunut vertauskuva tarjosi riittävän neutraalin väylän kommunikoinnille terapiassa. Samaa tarkoitusta palvelivat myös mielikuvien ominaisuuksien tutkiminen ja editointi irrotettuna konkreettisista sisällöistä.

Muistikuviiin liittyvä 'takaisinkelaus', vertauskuvan historian läpikäyminen voi tuoda tärkeitä kysymyksiä esiin: tarvitaanko muuria vielä nykyisessä elämässä? Millaista muuta suojaa tarvitaan? Asiakas löytää vastauksia näihin kysymyksiin suhteuttaessaan muistikuvia ja

mielikuvia oman kehityksensä erilaisiin tilanteisiin. Näin juuri tapahtui Pinja Tuulian kohdalla: muutokset käytännön elämäntilanteissa, terapiassa ja metaforan muodoissa ja sisällössä kulkivat käsi kädessä asiakkaan sovittelussa mielessään eri tekijöitä uusiin kehyksiin. Metaforan ominaisuuksia voidaan asettaa kyseenalaiseksi ja pyrkiä tietoisesti muuttamaan: Mihin tarvitaan vielä piikkilankaa ja luukut? Voiko laskusillan jo laskea alas? Montako tiiltä voidaan tällä viikolla purkaa? (Grove & Panzer, 1991).

Grove ja Panzer (1991) suosittavat pienimmän mahdollisen muutoksen toimintatapaa. Muuriin tai vastaavaan suojarakennelmaan etsitään sellaisia muutoksia, jotka auttavat kokonaisuutta kehittymään eteenpäin. Asiakas itse arvioi näiden muutosten tarpeellisuuden. Vertauskuvallisesti voidaan ajatella muurin rakentuvan tiilistä, muistikuvista, joita asiakas voi lähteä tutkimaan ja muotoilemaan uudelleen. Vähän kerrassaan koko muuri voi saada uuden muodon, kuten kivimuurin muuttuminen Pinja Tuulialla lasiseksi akvaarioksi. Muistia, muistikuvia ja tunteita voidaan käyttää 'muurinmurtamiseen'. Raskas suojarakennelma voidaan vähitellen korvata kevyemmällä. Grove ja Panzer (1991) ovat kertoneet esimerkin talo-metaforasta vaihtoehtona suojamuurille: talo on kevytrakenteinen, siinä on ikkunoita ja ovia, asiakas voi omistaa talon ja käyttää sitä tarvitessaan ja halutessaan.

5.2. KOKEMUKSEN MUUNTUMINEN JA METAFORAN VÄLITTÄVÄ ASEMA

Muutosprosessin tarkastelussa keskeiseksi nousee kysymys, mikä on metaforan suhde toimintaan. Terapiaesimerkissäni kysymys voidaan asettaa seuraavasti: onko metaforalla terapeuttisessa muutoksessa enemmän osoittava vaike muuttava tehtävä? Voiko aikaansaatu muutos vertauskuvassa ja siihen liittyvissä mielikuvissa johtaa muutoksiin toiminnan tasolla? Seuraava pohdinta valaisee tätä.

Visuaaliset mielikuvat esittävät usein näyttämöitä. Esittäjät, esineet ja tapahtumat tai jotkin niistä voivat olla vertauskuvallisia. Voidaan puhua pienimuotoisesta psykodraamasta mielikuvan sisällä, kun näyttämön osatekijät saadaan ohjatusti tai spontaanisti esittämään tiettyjä rooleja tai osia. Tällä voi olla mielikuvan kokonaisuutta muuttava vaikutus, joka puolestaan muokkaa uudelleen asiakkaan toimintaa ja persoonallista kokemusta. Kun

merkitykset ja tunnekokemukset muuttuvat, tapahtuu muutoksia myös uskomuksissa ja käsityksissä (Edwards, 1989). Terapiaesimerkissäni Pinja Tuulian spontaanit vertauskuvalliset kertomukset ja kuvaukset muuriin liittyneistä tapahtumista muistuttavat paljon mainittuja mielikuvanäyttämöitä ja niiden kautta tapahtuvaa kokemuksen uudelleenmäärittelyä.

Terapiaesimerkissä muuri-metaforan ehkä keskeisin merkitys oli siinä, että se antoi mahdollisuuden käsitellä puhutun ja kirjoitetun kielen tasolla taustalla vaikuttavia vain osittain tiedostettuja skeemoja ja merkitysrakenteita. Metafora tiivistä ne kuvalliseksi näyttämöksi, jonka esineelliset puitteet olivat riittävän neutraaleja mahdollistamaan keskustelun kulun. Terapian etenemisen myötä esineellisyys vertauskuvallisesti oheni, kun muurin rakennekin muuttui lasiksi. Samaan aikaan syvemmän tason tunnekokemuksia oli mahdollista nostaa keskustelun piiriin ja siten terapiatilanteissa koettaviksi. Pinja Tuulia kuvasi tätä ”tunnekellarin oven avaamiseksi milli milliltä”.

Metafora toimii siltana sisäiseen kokemukseen (Siegelman, 1990) ja nostaa esille ennalta arvaamattomia mahdollisuuksia. Evans (1988, 550) toteaa tästä: ”Asiakas kehittää eräänlaisen vapauden, usein aluksi hyvin pelottavan vapauden hylätä tuttu perspektiivinsä, omaksua erilaisia näkökulmia ja muulla tavoin kokea uudelleen maailma tietoisien metaforan vaiheiden kautta.” Tähän on helppo yhtyä, kun muistaa vaiheet, jotka terapia-asiakkaani kävi läpi luopuessaan vähitellen muuristaan. Omassa mielessäni muotoutui seuraava vertauskuva: asiakkaan irti päässeistä tunteista tuli purjeita, jotka alkoivat kuljettaa pitkin meren ulappaa - vapauttavaa, mutta pelottavaa!

Metaforat sisältävät oman muuntumisensa siemenet. Jo vertauskuvan löytäminen voi olla vapauttava kokemus. Muuri-vertauskuva muodosti käyttökelpoisen terapeuttisen välineen, jonka avulla välittyi yhteys syvemmän, tunteilla ladatun tiedon ja kokemuksen alueille. Vähitellen näitä kokemuksia voitiin lähestyä myös suurempaan terapiaistunnoissa, mutta varsinaisesti vasta sitten, kun asiakas oli ensin ”luopunut” muuristaan. Hän pystyi siinä vaiheessa viestimään ´kevyempien´ metaforien avulla (”tunnekellari”, ”kuopat”) ja ilmaisemaan vähän kerrassaan tunteita myös terapiatilanteissa.

Goncalvesin ja Crainin (1990) esittämät neljä edellytystä terapeuttien metaforien käytölle (s. 139) näyttävät melko hyvin toteutuvan muuri-metaforan kohdalla: ensinnäkin se oli alusta alkaen asiakkaan itsenäisesti tuottama ja käyttöön ottama vertauskuva. Se osoittautui riittävän joustavaksi ja muuttuvaksi, ja sillä oli selvästi erilaisia elementtejä kokoava tehtävä. Lisäksi Pinja Tuulia kokeili ja tutki metaforan muuttuneita muotoja kokemuksellisessa prosessissa tehden huomioita sen vastaavuuksista toimintaansa.

5.3. MUURIVERTAUSKUVA JA LÄHIKEHITYKSEN VYÖHYKE

Olen tässä artikkelissa esittänyt, että metaforat voivat toimia ikään kuin 'kurkistusluukkuina' vielä hahmottomassa olevaan, diffuusiin ja tunneuhkaa sisältävään kokemukseen. Vaikuttaa ilmeiseltä, että asiakkaan muurimetafora toimi juuri sellaisena. Se tarjosi terapiassa yhteisesti jaetun TF:n, jonka kautta oli mahdollista käsitellä muuten vaikeasti lähestyttäviä, traumaattisia kokemusalueita. Metaforaa voi verrata karttaan, jonka avulla kaksi ihmistä suunnistaa jokseenkin tuntemattomassa maastossa. Kartassa on merkittynä keskeiset, vaikkakin epäselvät maamerkit, jotka kuitenkin riittävät oikean suunnan löytämiseen. Maamerkit osoittavat suuntia ja ovat kommunikoitavissa yhteisesti jaetun merkitysjärjestelmän pohjalta. Ajan mittaa maasto käy tutummaksi ja turvallisemmaksi, tarkemmat yksityiskohdat piirtyvät esille. Ne tulevat siten myös ajallaan yhteisen jakamisen kohteiksi.

Muurimetaforan avulla oli mahdollista vaiheittain 'venyttää' asiakkaan lähikehityksen vyöhykettä ja laajentaa itsehavainnoinnin alaa. Samalla terapiasuhteesta muuttui turvallisemmaksi ja vakaammaksi, mikä helpotti tunteiden suurempaa tunnistamista ja ilmaisemista. Muurin häviäminen terapian myöhemmässä vaiheessa merkitsi uusien mahdollisuuksien avautumista erityisesti tunteiden läpikäymiseen. Tämä vaihe toi kuitenkin myös tiettyä epävarmuutta Pinja Tuulian kokemukseen, kun 'tuttu ja turvallinen' muurisuojia oli poissa. Asiakas koki olevansa kuin "tuuliajolla". Tämän vaiheen voi nähdä eräänlaisena lähikehityksen vyöhykkeen hyppäyksellisenä laajentumisena, jossa myös koeteltiin terapiasuhteen turvallisuuden rajoja. Pinja Tuulian terapian alkuvaiheissa kokema turvattomuus ja estyneisyys eivät antaneet mahdollisuutta suurempaan traumaattisen

kokemisen ja tunnemuistojen käsittelyyn. Metaforan ja siihen liittyvien mielikuvien kautta muodostui silta syvempien merkitysyhteyksien tarkasteluun (Siegelman, 1990).

6. LOPUKSI

Tavoitteeni tässä kirjoituksessa on ollut osoittaa, miten asiakkaan tuottama vertauskuva voi toimia terapiatyöskentelyä edistävänä TF:na Erityisesti olen pyrkinyt osoittamaan, kuinka metaforinen kokemuksen tarkastelu voi mahdollistaa suotuisan terapiatyöskentelyn laajentaessaan asiakkaan lähikehityksen vyöhykettä. Muurimetafora toimi kuvatussa terapiaesimerkissä kokoavana kielikuvana, jonka avulla olennaisista traumaattisen kokemuksen alueista päästiin vähitellen puhumaan myös suuremmin. Keskeinen edellytys lähikehityksen vyöhykkeellä työskentelylle oli turvallisen terapiasuhteen jatkuvuus ja mahdollisten vuorovaikutuksen katkosten sensitiivinen käsittely. Metaforilla on monia hyödyllisiä funktioita psykoterapiaprosessissa. Oletettavasti metaforien hyödyllisyys riippuu siitä, miten terapeutti ja asiakas onnistuvat muovaamaan niistä yhteisen kielellisen välineen, joka avaa sillan merkityksellisiin kokemusalueisiin. Ilmeisimmin näin tapahtuu silloin, kun metafora avautuu asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeelle.

KIRJALLISUUS

- Angus, L. E. & Rennie, D. L. (1988) Therapist participation in metaphor : collaborative and noncollaborative styles. *Psychotherapy*, 25,4, 552-560.
- Angus, L. E. & Rennie, D. L. (1989) Envisioning the representational world: the client's experience of metaphoric expression in psychotherapy. *Psychotherapy*, 26,3, 372-379.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1979) *Frogs into princes*. Moab: Real People Press.
- Beck, J. (1995) *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Publications.
- Edwards, D. J. A. (1989) Cognitive restructuring through guided imagery: lessons from gestalt therapy. In Freeman, A., Simon, K. M., Beutler, L. E. & Arkowitz, H. (eds.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 238-297). New York: Plenum Press.

- Eells, T. D. (ed.) (1997) *Handbook of psychotherapy case formulation*. New York: The Guilford Press.
- Evans, M. B. (1988) The role of metaphor in psychotherapy and personality change: a theoretical reformulation. *Psychotherapy*, 25,4, 543-551.
- Fraser, B. (1986) The interpretation of novel metaphors. In Ortony, A. (ed.), *Metaphor and thought* (pp. 172-185). Cambridge: Cambridge University Press.
- Goncalves, O. F. & Craine, M. H. (1990) The use of metaphors in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4,2, 135-149.
- Grove, D. J. & Panzer, B. I. (1991) *Resolving traumatic memories: metaphors and symbols in psychotherapy*. New York: Irvington Publishers, Inc.
- Haley, J. (1973) *Uncommon therapy: the psychiatric techniques of Milton H. Erickson*. New York: Norton.
- Holmes, J. (1985) Family and individual therapy: Comparisons and contrasts. *British Journal of Psychiatry*, 147, 668-676.
- Jumppainen, E. (1988) Metaforat linkkeinä persoonallisiin merkityksiin – tapaustutkimus. Kognitiivisen psykoterapian yhdistys, YET koulutuksen lopputyö.
- Kilpeläinen, A. & Koivisto, M. (2007) Metaforat refleksiivisyyden lisääntymisen ilmentyminä ja välineinä. Kognitiivisen psykoterapian yhdistys, YET koulutuksen lopputyö.
- Kiri, M-L. (2002) Piirtäminen välineenä kognitiivisessa psykoterapiaprosessissa. Kognitiivisen psykoterapian yhdistys, YET koulutuksen lopputyö.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1981) Conceptual metaphor in everyday language. In Johnson, M. (ed.), *Philosophical perspectives on metaphor* (pp. 286-325). Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Leiman, M. (2008) Mikä psykoterapiassa vaikuttaa? Psykoterapian konsensuskokouksen esitys. Hanasaaren kulttuurikeskus, Espoo.
- Leiman, M. & Stiles, W. B. (2001) Dialogical Sequence Analysis and the Zone of Proximal Development as conceptual enhancements to the assimilation model: the case of Jan revisited. *Psychotherapy Research*, 11, 311-330.
- Levitt, H., Korman, Y. & Angus L. (2000). A metaphor analysis in treatments of depression: metaphor as a marker of change. *Counseling Psychology Quarterly*, 13, 23-35.
- Mahoney, M. J. (1991) *Human change processes: the scientific foundations of psychotherapy*. New York: Basic Books.

- Martin, J., Cummings, A. L. & Hallberg, E. T. (1992) Therapist' intentional use of metaphor: memorability, clinical impact, and possible epistemic/motivational functions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 1, 143-145.
- Muran, J.C. & DiGiuseppe, R.A. (1990) Towards a cognitive formulation of metaphor use in psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, vol. 10, 69-85.
- Ortony, A. (ed.) (1986) *Metaphor and thought* . Cambridge: Cambridge University Press.
- Poutala, K. (2002) ”Toiveena pieni turvapaikka toisessa ihmisessä”. Metaforat obsessiivisen nuoren vuorovaikutusongelmien kuvaajina. *Kognitiivisen psykoterapian yhdistys, VET koulutuksen lopputyö*.
- Päiviö, A. (1986) Psychological processes in the comprehension of metaphor. In Ortony, A. (ed.), *Metaphor and thought* (pp. 150-171). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ricoeur, P. (1981) The metaphrocal process as cognition, imagination, and feeling. In Johnson, M. (ed.), *Philosophical perspectives on metaphor* (pp. 228-247). Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Ryle, A. (1979) The focus in brief interpretive psychotherapy: dilemmas, traps and snags as target problems. *British Journal of Psychiatry*, 134, 46-54.
- Ryle, A. (1982) *Psychotherapy: a cognitive integration of theory and practice* . London: Academic Press.
- Ryle, A. (1990) *Cognitive-analytic therapy: active participation in change*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Siegelman, E.T. (1990) *Metaphor and meaning in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Silvonen, J. (2004) Lähikehityksen vyöhykkeellä? Teoksessa Mietola, R. & Outinen, H. (toim.) *Kulttuurit, erilaisuus ja kohtaamiset* (s. 50-58). *Kasvatustieteen päivien 2003 julkaisu*. Helsinki: Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos.
- Toivonen, V.-M. (1988) Vertauskuvien terapeuttinen käyttö. *Perheterapia*, 3, 2-8.
- Toivonen, V.-M. (1990) Ongelmista voi päästä mielikuvia muuttamalla. *Perheterapia*, 2, 8-14.
- Toskala, A. (1991) *Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia* . Jyväskylä: Jyväskylän Koulutuskeskus Oy.
- Vygotski, L. S. (1982). *Ajattelu ja kieli*. (Käännös K. Helkama & A. Koski-Jännes. Alkuteksti 1934). Helsinki: Weilin+Göös.
- Wikipedia (2008, 2009)