

Menetykseen liittyvän merkityksen uudelleenrakentaminen

Pirjo Haapasalmi, Marjaana Laakso & Iinu Rönkkä

Tiivistelmä

Työn tavoitteena oli tarkastella teoreettisesti ja käytännön tasolla, kuinka merkityksen uudelleenrakentaminen menetyksen jälkeen tapahtuu, ja miten terapeutti voi edistää tätä prosessia. Teoreettisena taustana on narratiivinen lähestymistapa kognitiivis-konstruktiiivisen viitekehyksen sisällä, jota edustavat tässä työssä mm. Angus, Botella, Dimaggio, Neimeyer ja Semerari. Käytännön terapeuttien työmenetelmien osalta on keskitytty Neimeyerin esittelemiä menetelmiä. Narratiivisen käsityksen mukaan inhimillinen kokemus väistämättä pitää sisällään tulkinnan eli merkityksenannon. Ihminen pyrkii aktiivisesti organisoimaan toimintaansa siten, että säilyttää kokemuksen minän jatkuvuudesta ja eheydestä. Eletty kokemus määrittää ja muokkaa ihmisen identiteettiä. Menetykset rikkovat tämän jatkumon aiheuttaen narratiivisen katkoksen ja samalla tilannesidonnaisen identiteetin hajoamisen. Neimeyerin mukaan menetys on mikä tahansa yksilön persoonallisten, materiaalistien tai symbolisten voimavarojen vähentyminen, joihin hän on ollut emotionaalisesti kiintynyt. Menetykseen sopeutuminen sisältää narratiivin johdonmukaisuuden ja ymmärrettävyyden palauttamisen eli merkityksen uudelleenrakentamisen. Menetykseen sopeutumiseen ei ole olemassa yhtä tiettyä mallia, vaan se on aina yksilöllinen prosessi, joka alkaa menetyksen ennakoimisesta, tai sen tiedostamisesta ja jatkuu elämänmittaisena sopeutumisten sarjana. Surutyö ja menetykseen sopeutuminen ei tapahdu itsestään, vaan sitä on aktiivisesti tehtävä. Menetykseen sopeutumisen tehtäviä ovat menetyksen hyväksyminen tosiasiana, kivun kokeminen, oletetun maailman uudistaminen, suhteen uudelleenrakentaminen menetettyyn ja itsen uudelleen löytäminen. Näin menetetty säilyy osana yksilön elämää uudella symbolisella tasolla. Merkityksen uudelleenrakentaminen on terapiassa dialoginen refleksiivinen prosessi, jossa pyritään narratiivisen rakenteen ja emotioprosessien yhdistämiseen. Edellämainittua prosessia voi edistää menetelmällisesti mm. Neimeyerin merkityksen uudelleenrakentamisen haastattelun, menetyksen metaforan ja menetyksen kuvauksen avulla. Haasteita työstämiselle voi aiheuttaa mm. disorganisoitunut, dissosiatiiivinen ja dominoiva narratiivi.

Johdanto

Meillä kirjoittajilla heräsi mielenkiinto narratiivista menetyksen työstämistä kohtaan Neimeyerin käydessä Suomessa puhumassa seminaarissa keväällä 2007. Samaan aikaan kukin meistä kohtasi työssään menetyksien kanssa kamppailevia asiakkaita. Seminaarin jälkeen aloimme myös aiempaa herkemmin kiinnittää huomiota erilaisista mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten menetyksiin ja suremattomaan suruun. Aihepiiriin tutustumisen kautta myös omakohtaiset menetykset tulivat pohdittavaksi ja työstettäväksi. Asiakastyössä elävöityi Neimeyerin teoria siitä kuinka kertomus itsestä katkeaa menetyksen yhteydessä. Tätä kohdatessa tuntui lohduttavalta näkökulma siitä, ettei menetetyistä täydy luopua, vaan voi rakentaa uudelleen suhteen menetettyyn ja siten myös itsensä vähitellen uudelleen. Sureva voi aktiivisesti pitää kiinni menetetyistä. Suhde vain muuttuu symboliseksi, mikä puolestaan auttaa ylläpitämään narratiivin jatkumoa.

Neimeyerin seminaaria lukuun ottamatta narratiivinen näkökulma kognitiivisessa psykoterapiassa on ollut varsin niukasti esillä koulutuksessamme. Se tuntui meistä tuoreelta, uudelta ja vieraaltakin. Emme ole myöskään löytäneet aiheesta suomenkielistä kirjallisuutta. Myös henkilökohtainen viehtymyksemme kertomuksiin, sanoihin ja niiden merkityksiin vaikutti kiinnostukseen tätä aihetta kohtaan.

Työssämme haemme teoreettisesti ja käytännön tasolla vastausta kysymyksiin kuinka merkityksen uudelleenrakentaminen menetyksen jälkeen tapahtuu, ja miten terapeutti voi toimia edistääkseen tätä prosessia. Työssämme olemme käyttäneet narratiivista lähestymistapaa kognitiivis-konstruktiiivisen viitekehyksen sisällä. Käytännön työmenetelmistä kuvaamme joitakin Neimeyerin esittelemiä menetykseen sopeutumista edistäviä menetelmiä.

Kognitiivis-konstruktiiivisesta lähestymistavasta

Kognitiivis-konstruktiiivinen tarkoittaa teoriaa ihmisen mielen tai minuuden rakentumisesta ihmisen tietoprosesseihin perustuen. Ihminen organisoii tietoprosessejaan siten, että minuuden kokemus pysyy eheänä, yhtenäisenä ja tuottaa jatkuvuuden kokemuksen. Tieto on konstruktio, joka käsittää subjektin kokemusmaailman. Objektiiivinen tietäminen eli havainnoijasta riippumaton asioiden tai ilmiöiden tietäminen ei ole mahdollista, vaan ihminen luo itse todellisuutensa (Toskala ja Hartikainen, 2005).

Kognitiivis-konstruktiiivisen teorian mukaan ihminen pyrkii aktiivisesti organisoimaan omaa toimintaansa siten, että säilyttää kokemuksen minän identiteetistä ja eheydestä (Guidano 1991). Minuuden hajanaisuus näkyy erilaisissa psyykkisissä häiriöissä ja pyrkimykset eheyden palauttamiseen ilmenevät defensiivisessä prosessoinnissa. Tulevien tapahtumien ennakointi ja tapahtumista saadun kokemuksen tulkinta vahvistavat toisiaan. Tämä kehämäisyys ylläpitää minuuden eheyttä. Kokeminen johtaa selittämiseen, jonka avulla elämä näyttää johdonmukaiselta. Tämä tapahtuu kielen avulla. Ihmisen tietoa organisoiva taso sisältää hierarkkisesti järjestäytyneitä emotionaalisia skeemoja, ns. subjektiivisia ajattelun syvärakenteita. Henkilökohtaisen totuuden rakentumisessa oleellista on ihmisen pyrkimys ylläpitää hyväksyttävää minuutta eli säilyttää myönteinen suhde itseensä. Välitön tunteisiin perustuva kokeminen kulkee ajattelun edellä ja minän pysyvyyden tunne organisoituu toistuvien emotioiden ympärille. Koska ihminen tulkitsee ja antaa merkityksiä havainnoilleen em. automaattisten ajattelun syvärakenteiden eli persoonallisten merkitysorganisaatioidensa mukaan, satunnainenkin tieto tulee ymmärrettäväksi (Toskala ja Hartikainen, 2005).

Ihminen havaitsee ja tunnistaa erilaisissa tapahtumissa sellaisia piirteitä ja puolia, jotka sopivat riittävästi yhteen hänen henkilökohtaisen minän jatkuvuuden ja eheyden kokemuksen kanssa. Elämäkokemukset ja tunteet välittyvät kertomuksina, joiden avulla ne integroituvat minuuden pysyvyyteen. Moninaisista kertomuksista sanattomat integroituvat ennen sanallistettuja kertomuksia. Epäyhtenäiset ja erilliset kertomuksen osat liitetään mielekkääseen elämäntarinaa, joka tukee minän identiteettiä ja eheyttä. Persoonallisen identiteetin rakenteet säätelevät siis jatkuvasti realiteettimallien konstruointia. Guidano (1987) korostaa, että tämä on yksilön ainoa väylä rakentaa suhdetta ulkoiseen maailmaan. Ihmisen tietojärjestelmä ei pysty erottamaan ulkoisia ilmiöitä ja niiden sisäisiä representaatioita toisistaan (Toskala ja Hartikainen, 2005).

Konstruktiiivisesta narratiivisuudesta

Konstruktivistiseen teoriaan kuuluva narratiivinen lähestymistapa tarkoittaa huomion kiinnittämistä ihmisen kertomuksiin itsestä, toisista ihmisistä ja suhteesta ympäristöön (Botella, Herrero, Pacheco & Corbella 2004). Narratiivi on tarina tai kertomus, joka sisältää suhteen; joku kertoo jotakin jollekin. Metaforalla tarkoitetaan sitä, että koemme elämän niiden tarinoiden kautta, joita kerromme itsellemme tai muille. Kertomus antaa tapahtumille raamit ja organisoii kokemuksia, jotta voimme ymmärtää todellisuutta. Kertomuksissa on alku, keskikohta ja loppu, joiden avulla voimme

ymmärtää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden käsitteet. Luomme kertomuksia itsestämme suhteessa ympäristöön. Se minkä ymmärrämme totuudeksi itsestämme, on hallitseva kertomus ja mahdollistaa merkityksen antamisen elämään (Lundby, 2002).

Merkityksen antaminen edellyttää ajan käsitteen jakamista siten, että ihminen itse ja ympäröivä maailma ovat johdonmukaisia. Näin kokemuksellisuus ja merkityksellisyys muodostuvat kertomukseksi, jota kutsutaan minän narratiiviksi. ”Minä” ei ole staattinen substanssi, vaan kielen avulla se sekä kertoo että luo elämäntarinaa jatkuvassa prosessissa. Minäkäsitys voidaan ymmärtää itsen narratiiviksi menneessä ajassa ja tulevan ennakoinnissa. Ajan jakaminen menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen aiheuttaa tapahtumien tulkintaa, jossa käsitys nykyhetkestä on yhtäläillä menneisyyden kuin tulevaisuudenkin muovaama (Lundby, 2002).

Konstruktiivisessa lähestymistavassa narratiivit nähdään suhteissa ilmenevänä perustavana toimintana sinänsä, ei representaatioina jostain kokemuksen osa-alueesta, ulkoisesta tai sisäisestä todellisuudesta. Konstruktiivisesta näkökulmasta me olemme kertomukset, joita elämme ja kerromme, ja elämme ja kerromme tarinoita joita olemme (Botella et.al., 2004). Käsillä olevassa työssä on siis oletuksena että narratiivi ja eletty kokemus molemminpuolisesti määrittävät ja muokkaavat toisiaan, ja kun jatkossa puhutaan konstruktiivisesta narratiivisuudesta, sitoudutaan tähän käsitykseen.

Psyykkiset häiriöt ovat seurausta vääristyneistä, ristiriitaisista tai hajanaisista narratiiveista, joissa yksilön minäkokemus ja identiteetin jatkuvuus on pirstoutunut (Botella et.al., 2004). Narratiivinen kyky on edellytys itsen konstruktion muodostamiselle. Brunerin mukaan Eakin (1999) toteaa, että yksilöt, jotka ovat menettäneet kykynsä konstruoida narratiiveja, ovat menettäneet itsensä. Dynarratiivia on minuuden kuolema. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi Korsakovin syndroomaa tai Alzheimerin tautia sairastavilla (Bruner, 2004).

Konstruktiivisen narratiivisuuden perusolettamuksia

Terapeuttisen toiminnan ja kysymyksenasetteluiden taustalla ja niitä ohjaamassa tulisi olla viitekehyksen mukaiset teoreettiset käsitykset. Siksi on tarpeen esitellä joitain konstruktiivisen narratiivisuuden perusolettamuksia.

Ihmisenä olemiseen kuuluu erottamattomasti kokemusten tulkinta ja merkitysten rakentaminen, mikä tapahtuu yhteisen kielen keinoin. Täten kokemukset ovat avoimia aina uusille tulkinnoille ja merkityksenannoille keskustelun keinoin. Narratiivisessa konstruktiivisessa viitekehyksessä

ihmissuhteet hahmottuvat keskusteluina, jotka perustuvat yksilöiden subjektipositioille. Näistä lukuisista subjektipositioista rakentuu yksilön minäkäsitys. Aikadimensiolla, suhteessa menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaan, diskursiivisesti ilmaistuista subjektipositioista muodostuu yksilön narratiivi. Sekä elämäntarinan sisältö että tapa millä se kerrotaan määrittävät identiteettiä. Täten identiteetti on ikään kuin kirjailijan toimintaa. Psykkiset ongelmat pitävät sisällään subjektiivisen kokemuksen ymmärtämisen vaikeudesta ja agenttiuden kokemuksen heikentymisestä tai menetyksestä. Konstruktiivinen narratiivinen terapia on yhteistoiminnallinen dialogi, jolla pyritään lisäämään ymmärrystä ja vahvistamaan agenttiutta, eli toimijuuden kokemusta ja muuttamaan minän narratiivia (Botella et al., 2004).

Kokemus, merkitys, tulkinta ja kieli

Ihmisenä oleminen pitää sisällään merkitysten rakentamisen. Ihmiset suuntautuvat ennakoiden ymmärtääkseen maailmaa ja omaa paikkaansa siinä, tulkitsevat aktiivisesti kokemuksiaan ja etsivät tarkoitusta ja merkityksellisyyttä tapahtumista. Kokemukset eivät sinällään kannata tai sisällä merkityksiä. Jotta voisimme hahmottaa elämäntapahtumat merkityksellisinä ja jossain määrin ennustettavina, meidän täytyy mallintaa niitä samankaltaisuuksien ja vastakohtaisuuksien kautta ja siten avata ne ymmärrettäviksi, eli tulkita niitä. Merkitys on tulkinnallinen ja kielellinen saavutus (Botella et al., 2004).

Konstruktiivisen narratiivisen terapian olennaisena tavoitteena on narratiivin ymmärrettävyys ja sen muuntaminen, eli agenttius. Tästä näkökulmasta terapeutin täytyy hahmottaa kuinka ihmiset rakentavat merkityksiä kokemuksistaan, ja mitkä seikat voivat tässä prosessissa olla vaikeutena ja esteinä. Botella nojaa alun perin Kellyn (1970) esittämään ja myöhemmin Neimeyerin (1987) muokkaamaan malliin merkityksen rakentumisesta. Mallin mukaan merkityksen rakentuminen on jatkuva prosessi, jossa subjektiivisesti kohtamme kokemamme aina ennakoimalla sen lopputuloksen. Tapahtuman kohtaamisessa oletukset validoituvat tai eivät. Mitä suurempi merkitys narratiivin validoitumisella tai invalidoitumisella meidän ydinteemojemme kannalta on, sitä voimakkaampia emootioita se herättää. Kun oletuksemme ja odotuksemme tulevat invalidoiduiksi meillä on tarve muokata konstruktiosysteemiämme. Tämä muokkaus puolestaan vaikuttaa tapaan jolla kohtamme uusia kokemuksia. Traumaattinen tapahtuma kajoaa minän narratiivin ydinteemoihin ja siten rikkoo narratiivin johdonmukaisuuden. Minän narratiivin ja sosiaalisten suhteiden johdonmukaisuuden menetyksen vuoksi merkitysten uudelleenrakentaminen voi olla vaikeaa. Esimerkiksi lapsen kuolema rikkoo yleistä oletusta ja ikään kuin inhimillisen olemassaolon tukipilaria; lapset elävät vanhempiaan kauemmin. Yksilö joutuu tilanteeseen jossa hänen tulisi

uudelleen rakentaa invalidoitu narratiivi, joka antaisi selityksen tapahtuneelle, joka sinällään on yhteen sovittamaton aiemman narratiivin ydinteemojen kanssa. (Botella et al., 2004).

Dialogit, suhteet ja subjektipositiot

Kieli ja tulkinnat ovat suhteellisia saavutuksia. Wittgensteinin mukaan kieli ei ole yksilön kognitiivisten prosessien omaisuutta, vaan yhteisesti pelattava peli. Kieli on jaettujen diskursiivisten käytäntöjen ja yhteistoiminnan jaettua tuotosta, mistä johtuen meidän kokemustemme tulkinta tapahtuu aina yhteisissä jaetuissa ymmärtämisen viitekehyksissä. Koska ihmissuhteet ja vuorovaikutus tapahtuvat kielen välityksellä, ne hahmottuvat keskusteluina. Keskustelun viitekehysessä merkitys ei ole täysin yksilön omaisuutta vaan sanamme ja tekomme ovat aina toisten täydennettävissä. Sanoille ja teoille annettu merkitys ei koskaan ole lopullinen, vaan avoin monille tulkinnoille. Näin merkitys voidaan aina rakentaa uudelleen (Botella et al., 2004).

Keskustelussa sanojen ja tekojen merkitykset eivät ole yksin yksilöstä riippuvaisia, vaan täydentyvät toisten taholta. Keskustelut luovat subjektipositioita, jotka ovat riippuvaisia juuri käydyistä keskusteluista. Yksilön on mahdollista asettaa itsensä eri positioihin riippuen keskustelusta. Näille lukuisille subjektipositioille rakentuu yksilön minäkäsitys. Minäkäsityksen rakentuminen ei ole siten yksityinen prosessi, vaan tulosta sisäistetyistä merkityksellisistä keskusteluista. Kun subjektipositio ilmaistaan diskursiivisesti, siitä tulee ääni. Äänet ovat siis diskursiivisia ilmaisuja eri subjektipositioista, jotka perustuvat sisäistettyihin keskusteluihin. Nämä äänet eivät ole täysin yhdenmukaisia, vaan niiden luonteeseen kuuluu sisäinen dialogi toisten ollessa hallitsevampia kuin toisten (Botella et al., 2004).

Jos hyväksyy oletuksen kielestä ja tulkinnoista suhteissa rakentuvina saavutuksina, on terapeutisessa mielessä luontevaa pohtia mitä ovat ne suhteelliset kontekstit, ne kielipelit, jotka ovat saaneet ja saavat asiakkaan konstruoimaan kokemuksensa siten kuin he tekevät, ja millaisia ihmissuhteita yksilöiden konstruktio kutsuvat ja millaisia työntävät luotaan. Narratiivisessa terapiassa kiinnitetään huomiota asiakkaiden ja heidän läheistensä subjektipositioden samankaltaisuuksiin ja vastakohtaisuuksiin. Jos asiakas kokee olevansa heikko, voidaan tutkia kuka perheessä on heikompi tai vahvempi, tai missä viitekehyksissä itse kukin on heikompi tai vahvempi. Voidaan tutkia myös mikä on asiakkaan käyttämien sanojen tai kielellisten ilmausten, tässä tapauksessa esimerkiksi heikkouden taustahistoria. Terapeutti voi myös käyttää kieltä siten että kielelliset ilmaisut toimisivat muutoksen edistäjänä. Terapeuttisen dialogin avulla yhteisen merkityksenrakentamisen prosessin kautta pyritään lisäämään asiakkaan narratiivista refleksiivisyyttä. Botella et al. viittaavat Anguksen, Hardtken ja Levittin (1996) ja Angus et.al.

(1999) narratiivisia prosesseja kartoittaviin terapiatutkimuksiin, joissa analysoitiin hyvään terapeuttiseen lopputulokseen johtaneita terapiajaksoja. Näissä yhteisenä nimittäjänä nousi esiin kaikki terapiasessiot läpäisevänä seikkana terapeutin asettautuminen refleksiiviseen positioon ja asiakkaan reflektioiden ääneen kommentoiminen niitä helpottaen. Täten terapeutin keskustelu hahmottui yhteisesti jaettuna kielipelinä, joka mahdollisti asiakkaan refleksiivisen position (Botella et al., 2004).

Narratiivi ja identiteetti

Aikadimensiolla ilmaistut äänet muodostavat narratiiveja. Koska subjektipositiot ovat luonteeltaan dialogisia ja narratiiviset äänet diskursiivisesti ilmaistuja, on monia vaihtoehtoisia tapoja kertoa elämäntarina. Merkityksenantoprosessit ovat siis luonteeltaan ei-deterministisiä, jättäen tilaa muutokselle. Tälle uudelleen rakentumisen mahdollisuudelle perustuu inhimillinen muutos yleisesti ottaen ja psykoterapiassa. Terapeutillisesti tärkeä kysymys on kuinka voi edistää merkityksellisiä muutoksia asiakkaan minuuden narratiivissa (Botella et al., 2004).

Kun etsitään ymmärrettävyyttä ja muutosta, narratiivin jatkuvuuksien ja katkoksen dialektiikka on olennainen tekijä. Asiakkaiden narratiivi on usein fragmentoitunut jonkin tapahtuman johdosta, mikä on aiheuttanut siihen katkoksen. Tällainen voi olla esimerkiksi hyväksikäyttö, trauma, menetys, sairaus tai oire. Vaikka narratiivin ”takaisinkelaus” ei ole mahdollista terapeutit kohtaavat useinkin ratkaisuyrityksenä katkokseen asiakkaan toiveen olla kuten ennen. Katkoksista ja epäjatkuvuudesta selviämisen kannalta on olennaista etsiä jatkuvuuksia. Muutokseen sopeutuminen edellyttää, että voi löytää jotain yhtäläisyyttä vanhan ja uuden tilanteen välillä (Botella et al., 2004).

Identiteetti on sekä minän narratiivin konstruktion lopputulos että prosessi. Vastaus kysymykseen ”kuka olen” muokkaa ja määrittää identiteettiä. Tapa, jolla yksilö valikoi tapahtumia narratiiviinsa, pääteemat joiden ympärille sen jäsentää, henkilöt joita pitää merkityksellisinä tai vähemmän merkityksellisinä, äänet jotka saavat kuulua tai jotka hiljennetään narratiivia kertoessaan; kaikki nämä seikat ovat yhtäläillä olennaisia yksilön identiteetin kannalta kuin elämäntarinan varsinainen sisältö. Tästä näkökulmasta identiteetti voidaan nähdä synonyyminä kirjailijan toiminnalle. Asiakkaiden ongelmat näyttäytyvät ymmärrettävinä elämänhistorian ja suhteissa olemisen tapojen, positioden valossa, mistä identiteetti muodostuu. Narratiivisesta näkökulmasta myös lyhytterapeutisessa työskentelyssä on olennaista tutkia kokemuksellista logiikkaa, joka yhdistää asiakkaan esiin tuomat ongelmat ja identiteetin rakentumisen prosessin (Botella et al., 2004).

Botella et al. esittelevät eri psykoterapian tutkimuksissa eriteltyjä minän narratiivin ulottuvuuksia, joita terapeutti voi hyödyntää potilaansa tilanteen hahmottamisessa, ohjatakseen toimintaansa terapeutin muutoksen aikaansaamiseksi, ja joiden avulla voi arvioida terapeutista muutosta (Botella et al., 2004). Minän narratiivin ulottuvuudet on selkeyden vuoksi alla esitetty luettelomuodossa, ja niitä on hyödynnetty potilasesimerkkien tarkastelussa luvussa 7.

MINÄN NARRATIIVIN ULOTTUVUUDET TERAPEUTTISEN MUUTOKSEN TARKASTELUSSA

Narratiivin lopputulos: Narratiivin päämäärä, selitettävä tapahtuma, tila joka täytyy saavuttaa tai välttää, merkittävä lopputulos. Esimerkiksi terapiassa kirjoitettu narratiivi ”Kuinka minusta tuli se joka olen”.

Juoni: Tapahtumien rakentuminen ja yhteenliittyminen siten, että merkittävät rakenteet muodostuvat.

Teema: Yleinen ajatus tai idea, jota joukko väitelseitä ajatellaan edustavan.

Henkilöiden konstruktio: Narratiivin kertojan narratiivin henkilöille antamat ominaisuudet. Esimerkiksi kuinka kertoja kuvaa merkittäviä läheisiään.

Alkuperä: Narratiivin kertojan attribuioima syy tapahtumille. Alkuperä on sisäinen, kun sen ajatellaan kuuluvan kertojan minään, tai ulkoinen, kun sen ajatellaan kuuluvan minän ulkopuolelle. Esimerkiksi paniikkihäiriön kohdalla pelon ja heikkouden tunteet voi selittää joksikin ”joka on geneissä” tai ne voi yhdistää omiin käsityksiin sosiaalisesta maailmasta.

Agenttius: Mahdollisuus muokata narratiivin tapahtumien kulkua siten kuin kertoja ne havaitsee. Narratiivin muunneltavuuden asteen mukaan narratiivi asettaa kertojansa joko aktiiviseen tai passiiviseen positioon. Aktiivisessa positiossa muutos on mahdollinen, kun taas passiivisessa mahdoton. Esimerkiksi sosiaalisesta pelosta kärsivän kommentti ”En voi mennä mihinkään” kuvaa lähes olematonta agenttiuden kokemusta.

Relevanssi: Relevanssi on korkea tai matala riippuen siitä missä määrin tapahtuma on teemallisesti liittyneenä narratiivin lopputulokseen.

Muoto: Narratiivinen muutos suhteessa sen arviointiin aikajatkumolla. Narratiivin muoto on progressiivinen kun siinä ilmenevät oletukset tulevasta kuvaavat jollain tavoin kasvua, kehitystä ja muutosta myönteiseen. Muoto on stabiili, kun liikettä, muutosta ei ajan suhteen arvioida tapahtuvan. Narratiivinen muoto on regressiivinen kun tapahtumat linkittyvät siten, että oletukset tulevasta arvioidaan jollain tavoin nykytilaa huonommiksi.

Koherenssi: Johdonmukaisuuden aste kertoo missä määrin tapahtuma on sopusoinnussa narratiivin lopputuloksen kanssa. Narratiivin tapahtumat voivat siis olla yhdenmukaisia tai vastakkaisia. Jos narratiivin hallitseva teema on

esimerkiksi ammatillinen ja sosiaalinen menestyminen, työkyvyn menetys luominnan kokemukseen ja narratiiviin epäkoherenssia.

Narratiivin tietoisuuden taso: Kertojan reflektion taso siten kun se narratiivissa ilmenee. Tietoisuuden taso on ulkoinen kun narratiivi koostuu pelkästään tapahtumien kuvauksista, ja sisäinen kun siihen liittyy viittauksia mielensisäisiin tiloihin tai prosesseihin, jotka ovat tiettyjä vain kertojalle. Narratiivi on refleksiivinen kun siinä ilmenee viittauksia metatasolle, eli kertoja viittaa mentaalisiin prosesseihin tai tiloihin myös narratiivin kertomisen hetkellä.

Avoimuus vaihtoehdoille: Avoimuuden aste kertoo missä määrin kerrotut tapahtumat voidaan tulkita vaihtoehtoisesti. Avoimuuden asteen mukaan tapahtuma voi olla tiukka kun se sallii vain yhden oikean vastauksen kuulijan asettamalle kysymykselle, tai väljä kun se sallii monia vaihtoehtoisia vastauksia kuulijan kysymykselle.

(Botella et al., 2004).

Botellan et.al. terapiatutkimuksissa Pacheco & Botella (1999) ja Pacheco et al. (1999) liittyen minän narratiivin dialogiseen muutokseen terapiassa todettiin, että muutoksen ilmenemisen hetkellä sekä asiakkaan että terapeutin narratiivisen tietoisuuden taso oli pääasiallisesti refleksiivinen. Monia näitä episodeja seurasi väliaikainen narratiivin disorganisaatio ja reorganisaatio merkityksen uudelleen rakentumisen prosessissa. Tämä näkyi mm. alun perin asiakkaan vaikeudessa löytää sanoja kuvaamaan kokemustaan, ja tarkempien ilmaisujen löytymisenä ja ymmärryksen laajentumisena (Botella et al., 2004).

Korostaen konstruktiiivisen narratiivisen terapian olennaisia tavoitteita, narratiivin ymmärrettävyyden ja asiakkaan agenttiuden lisääntymistä, Botella et.al. toteavat että heidän tutkimuksissaan Pacheco & Botella (1999) ja Pacheco et al. (1999) narratiivin alkuperän ja agenttiuden välillä osoittautui olevan vahva yhteys. Asiakkaiden kokemuksen mukaan heidän oli mahdotonta muuntaa tapahtumien kulkua, mikäli he attribuivat tapahtumien syyn itsensä ulkopuolisille tekijöille (agenttiuden puuttuminen - ulkoinen alkuperä). Kun asiakkaat attribuivat tapahtumien syyt itsestä johtuviksi, heillä oli tunne siitä että tapahtumat ovat muunnettavissa (aktiivinen agenttius - sisäinen alkuperä) (Botella et al., 2004).

Refleksiivisyys, agenttius ja narratiivinen muutos psykoterapiassa.

Psyykkiset ongelmat ovat sisällytetty minän narratiivien rakentamisen prosessiin. Näille ongelmille tai häiriöille on yhteistä subjektiivinen kokemus ymmärrettävyyden vaikeudesta ja yksilön agenttiuden menetyksestä, minkä ne tuovat minän narratiiveihin. Psyykkisen kärsimyksen kohdalla yksilön minän narratiivi näyttäytyy ikään kuin kirjailijan voimattomuutena. Elämä on huonosti

kirjoitettu näytelmä, jossa täytyy näytellä. Psykoterapia on yhteistoiminnallinen dialogi asiakkaan minän narratiivien muuntamiseksi. Se on erityinen inhimillisen keskustelun muoto, missä uudet subjektipositiot saavat äänen, uusia narratiiveja kerrotaan, uudenlaisia ymmärtämisen muotoja ilmenee, ja ”ei vielä sanottu” saa tilaa tulla tietoisesti kuulluksi. Terapeutin taitavuus ilmenee siinä kuinka hän kykenee mahdollistamaan tällaisen muuttavan dialogin (Botella et al., 2004).

Botella et.al. pohtivat millainen asenne terapeuttisessa suhteessa edistää minän narratiivin ymmärrettävyyttä ja agenttisuuden kokemusta. Duncanin ja Millerin (2000) terapiatutkimuksiin perustuen ja yleisenä eettisenä periaatteena he toteavat, että terapian tulisi antaa mahdollisimman suuressa määrin aloitteisuutta asiakkaalle. Asiakkaan osallisuutta terapia-ajendan yhdessä määrittämisessä voidaan korostaa esim. kysymyksiä ”Kuinka haluaisit käyttää tämänpäiväisen aikamme?” tai ”Mitä meidän olisi hyvä tietää?” tai ”Mikä olisi muutos, josta tietäisi että tilanne on menossa parempaan suuntaan?” Asettamalla itsensä esimerkeissä ilmenevään positioon terapeutti voi validoida asiakasta olemaan aktiivinen toimija omassa muutosprosessissa. Botellan et.al. tutkimuksissa Pacheco et al. (2001), joissa tarkasteltiin hyödyllisiä tekijöitä terapiassa, kolme käsitettä refleksiivisyys, narratiivinen muutos ja terapia-allianssi nousivat esiin. Refleksiivisyydellä ja narratiivisella muutoksella oli yhteys siten, että refleksiivisyys oli edellytys narratiiviselle muutokselle. Narratiivinen muutos piti sisällään sen että asiakas löysi uusia elementtejä tarinastaan (Botella et al., 2004).

Menetykset eli narratiiviset katkokset

Neimeyer määrittelee menetyksen Harveyn ja Weberin (1998) määritelmään nojaten laajalti elämään kuuluvana välttämättömyytenä. Hän nimeää menetyksen narratiiviseksi katkokseksi, koska menetys rikkoo ihmisen oman narratiivin johdonmukaisen ja toivotun juonirakenteen. Menetys sinänsä voi olla mikä tahansa yksilön persoonallisten, materiaalisten tai symbolisten voimavarojen vähentyminen, joihin hän on ollut emotionaalisesti kiintynyt (Neimeyer, 2006).

Perinteisten suruteorioiden kritiikkiä

Perinteisissä suruteorioissa surutyö on määritelty ihmisille samalla tavalla yleismaailmalliseksi ja ennustettavaksi, tunteisiin keskittyväksi kehitysprosessiksi. Tähän luetaan esim. Lindemannin (1994) mukaan kuuluviksi shokki- ja epäuskon vaihe, akuutin suremisen vaihe sekä hyväksymisen

vaihe. Kubler (1969) puolestaan painottaa kieltämisen vaihetta, jota seuraa viha, kaupankäynti ja masennus ennen kuin surija viimein saavuttaa menetyksensä hyväksymisen (Neimeyer, 2006).

Neimeyer kyseenalaistaa sen, että onnistunut sureminen olisi vaiheittaista ja edellyttäisi totaalista luopumista menetyksen kohteesta. Sen sijaan hän painottaa suhteen menetettyyn muuttuvan symboliseksi, ja että rakkaan ihmisen menettämisen lisäksi ihminen menettää myös osan identiteetistään. Suremisen keskeinen osuus on merkityksen uudelleenrakentamista. Surutyö ei pelkästään kosketa yksilöä, vaan myös perhettä ja laajemmin muitakin ympärillä olevia läheisiä. Lisäksi se mahdollistaa henkilökohtaisen, elämää parantavan post-traumaattisen kasvun ja käsittää siten laajemmalti kognitiivisia prosesseja tunnetyöskentelyn rinnalla. Menetys haastaa surutyön tekijän vahvistamaan henkilökohtaista merkityksimaailmaansa ja rakentamaan sitä uudelleen erilaisten tunteiden kokemisen kautta. Kieltäminen on tarkoituksenmukaista sillä hetkellä, kun on ylivoimaista sopeutua yksinäiseen todellisuuteen. Masennuksen tehtävä on selviytymisen helpottamiseksi rajoittaa huomiointi- ja keskittymiskykyä ympäröivään maailmaan. Ahdistus ilmentää ihmisen kyvyttömyyttä selittää, ennustaa ja kontrolloida tapahtumia ja syyllisyys kertoo yksilön epäonnistumisesta käyttäytyä narratiiviinsa sisältyvällä tavalla. Vihamielisyys ilmaisee ihmisen yritystä pakottaa tapahtumia sopimaan omaan ajatusmaailmaansa ja uhan kokemus kertoo perustavanlaatuisesta muutoksesta identiteetin rakenteessa (Neimeyer, 2006).

Menetykseen sopeutuminen ja merkityksen uudelleenrakentaminen

Menetykseen sopeutumisessa ei ole olemassa yhtä tiettyä mallia, vaan laadullisesti erilaisia surutyön polkuja, jotka tekevät ymmärrettäväksi sekä surun komplisoitumista että menetyksestä selviämistä ja siihen sopeutumista. Suruprosessi voidaan hahmottaa suruympyränä, joka alkaa kuoleman tai menetyksen ennakoinnista tai sen tiedostamisesta ja jatkuu elämän mittaisena sopeutumisten sarjana. Erityisesti jos menetys tulee äkillisen odottamattoman kuoleman kautta, menetystä voi olla vaikea ymmärtää. Välttämisvaiheeseen saattaa liittyä turtuneisuutta tai epätodellisuuden tuntua. Menetyksen kohdannut henkilö voi tuntea itsensä etäiseksi tai erilliseksi välittömästä ympäristöstään. Kun menetys alkaa vähitellen realisoitua, tämä aiheuttaa disorganisaatiota ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla siten, että sureva voi olla kykenemätön hoitamaan arkisia rutiinejaan. Assimilaatio menetykseen tapahtuu usein vaiheittain yhtenä hetkenä orientoituen suruun ja toisena hetkenä nykyhetkeen, ikään kuin menetystä ei olisikaan tapahtunut. Kun menetyksen vaikutus kokonaisuudessaan alkaa tunnetasolla realisoitua, menetyksen kokenut alkaa kysyä kuinka voin jatkaa elämääni ilman menetettyä. Suru ja yksinäisyys alkaa vähitellen tuntua koko intensiteetillään kun välttämisvaiheen shokki ja ulkoistavat tunteet,

kuten viha on väistynyt. Usein menetyksen kohdannut henkilö vetäytyy jossain määrin ympäristöstään ja huomio keskittyy surutyöhön. Assimilaatiovaiheessa depressiiviset oireet ovat tavallisia ja stressitaso on koholla. Akkommodaativaiheessa menetyksen kokenut alkaa hyväksyä menetyksen väistämättömyyden. Hän voi kysyä, mitä elämäni on tästä eteenpäin. Toimintakyky ja koettu emotionaalinen kontrolli kohenevat vähitellen ja sosiaalisen elämän uudelleen rakentaminen alkaa. Yleensä suruprosessi ei etene suoraviivaisesti, vaan usein sahaten edestakaisin, kaksi askelta eteenpäin ja yksi taakse, ja ajoittaiset “surupiikit” ovat tavallisia vielä vuosia menetyksen jälkeen (Neimeyer, 2006).

Tilannesidonnaisen identiteetin hajoaminen ja uuden identiteetin rakentaminen asettaa haasteita niin ihmiselle itselleen, kuin myös hänen läheistensä antamaan tukeen liittyen. Identiteetti rakentuu uudelleen ja uudelleen sen pohjalta, miten ihminen on selviytynyt aiemmista ihmissuhteidensa menetyksistä. Surutyötä joutuu tekemään. Se ei itsestään tapahdu eikä aika automaattisesti paranna haavoja (Neimeyer, 2007).

Kulttuuri määrittää pitkälle uskomuksia, sosiaalisia rooleja ja suremisen tapaa. Kieli ilmaisee kuoleman kokemusta ja surun merkityksiä. Uskonto vaikuttaa omalta osaltaan kysymyksiin elämän päättymisestä ja mahdollisesta jatkumisesta. Suremista helpottaa, jos ihminen löytää menetykselleen henkilökohtaista merkitystä, joka sopii hänen perususkomuksiinsa. Myös sukupuoli vaikuttaa suremisen tapaan. Feminiiniseksi tavaksi luetaan tunteiden ilmaiseminen ja niistä puhuminen ystävien kanssa ja vastaavasti maskuliiniseksi taas älyllistäminen ja ongelmanratkaisuun keskittyminen. Niin ikään kulttuuriin sidotut sukupuoliroolien vaatimukset voivat vaikeuttaa surutyötä mikäli yksilön kokemukset ovat ristiriidassa vallitseviin tapoihin nähden. Menetys on aina henkilökohtainen prosessi. Se on yksilöllinen ja intiimi, sekä erottamaton siitä millaiseksi itsemme koemme (Neimeyer, 2006).

Surutyö voi komplisoitua monella tapaa. Yksilö voi juuttua suruympyrään niin että ilmeistä näkyvää surua ei ole, tai se muuttuu krooniseksi tai surevan elämää uhkaavaksi. Merkittävin surutyön prosessin ja menetyksen jälkeiseen elämään sopeutumisen ennustaja on yksilön menetystä edeltävä sopeutumistaso (Neimeyer, 2006).

Menetys tapahtumana vahvistaa tai rikkoo uskomuksia, joille elämämme perustuu. Ihminen on aktiivinen merkityksen rakentaja, joka elää omaa elämäntarinaansa kertomuksen kautta. Kertomus koostuu juonesta, uskomussysteemeistä ja itsestäänselvyyksistä, jotka vaikuttavat ihmissuhteisiin ja ohjaavat toimintaa. Menetykseen sopeutuminen sisältää elämän narratiivin johdonmukaisuuden ja ymmärrettävyyden palauttamisen. Elämän narratiivit ovat eriasteisesti ihmisten hallinnassa: osalla

on hyvinkin syvä sitoumus arvoihin ja valintoihin, kun taas osa kokee olevansa muiden ihmisten tai yhteiskunnan ohjailtavissa. Sen vuoksi merkityksen antaminen on henkilökohtaista, ja sureaktiot hyvin erilaisia yksilöstä riippuen. Menetyksen käsittelemiseen liittyy useita valintoja, vaikka itse tapahtumaan ei olekaan voinut vaikuttaa: joutuu tekemään päätöksiä, missä määrin antaa surulle tilaa ja toisaalta miten paljon jatkaa elämää eteenpäin (Neimeyer, 2006).

Neimeyerin mukaan Attig (1991) painottaa surutyön aktiivisuutta. Suremista tehdään, se ei vain tapahdu meille. Vaikka menetys voikin olla seikka, jossa ei ole sijaa valinnalle tai vaihtoehdoille, surutyö ymmärrettynä aktiivisena selviytymisprosessina on valintojen läpäisemä. Suruterapeuttien Wordenin (1996) ja Randonin (1993) näkemyksiä seuraten, menetykseen adaptoituminen edellyttää jossain määrin määrättyjen tehtävien ratkaisemista. Nämä tehtävät eivät tule surijalle eteen missään tietyssä järjestyksessä, eivätkä ole kerralla selvitettävissä. Merkittävät menetykset elämässä asettavat haasteita, joihin on palattava aina uudelleen ja uudelleen eri elämänvaiheissa. Nämä menetykseen adaptoitumisen tehtävät ovat menetyksen hyväksyminen tosiasiana, kivun kokeminen, oletetun maailman uudistaminen, suhteen uudelleenrakentaminen menetettyyn ja itsen uudelleen löytäminen (Neimeyer, 2006).

Menetyksen hyväksyminen tosiasiana

Menetyksen myöntäminen ja hyväksyminen emotionaalisella tasolla merkitsee jatkuvia konfrontaatioita sen suhteen mitä on menettänyt. Sureva kohtaa arjessa päivittäin esimerkiksi läheisen poissaolon, sairauden tuomat fyysiset rajoitukset tai arvostetun roolin menetyksen, jonka kautta aiemmin itseään määritteli. Koska suru ei ole koskaan pelkästään yksilöllinen, vaan myös perhettä tai laajempaa yhteisöä koskettava, menetys tulisi tunnustaa ja siitä tulisi avoimesti puhua kaikkien niiden kesken joita menetys koskee (Neimeyer, 2006).

Kivun kokeminen

Välittömästi menetyksen jälkeen on odotettavissa tunnottomuutta ja kivusta etäännyttä. Pidempään jatkuvat yritykset vähentää tai välttää menetyksen herättämiä kivuliaita tunteita voivat viivästyttää tai kroonistaa suremista. Ilman tunteisiin pysähtymistä ja niiden kuuntelemista orientoituu ulkoiseen maailmaan vailla sisäistä kompassia. Surutyön tekeminen tapahtuu tyypillisesti periodeittain. Sureva kiinnittää huomiota surun tunteisiin, yksinäisyyteen, lohduttomuuteen, ahdistukseen, ajattelee menetettyä tai katselee valokuvia menetetyistä. Toisaalta hän orientoituu käytännön elämään, työhön ja kotiin jotka sen lisäksi, että "vaativat" huomiota, myös tarjoavat hengähdystauon aktiivisen suremisen tuskalta. Suru voi komplisoitua, mikäli

tunteeseen tai toimintaan fokuoiminen tapahtuu vahvasti toisen kustannuksella. Tämä voi näkyä esimerkiksi jatkuvana ruminaationa tai pitkittyneenä tunteen välttämisenä. Surevan tulisi antaa itselleen sekä lupa uppoutua suruun ja etäännyttää, irrottaa itsensä siitä psyykkisestä tai käytännön tarpeesta (Neimeyer, 2006).

Oletetun maailman uudistaminen

Menetykset usein kyseenalaistavat tai romuttavat uskomuksia ja oletuksia, joiden varassa käsitykset elämästä ovat. Oletetun maailman invalidaatio menetyksen kautta vaatii omien käsitysten uudelleen arviointia, millä on seurauksia käytännön toimien, arvojen ja asenteiden tasolla. Tämä prosessi jatkuu usein vielä pitkään sen jälkeen kun varsinainen sopeutuminen menetykseen on jo tapahtunut. Menetyksen kohdattua maailma näyttäytyy usein sattumanvaraisena, epäoikeudenmukaisena ja jopa pahansuopana. Tapa jolla menetykseen reagoi, määrittää kuinka siihen sopeutuu. Usein esimerkiksi depressiiviset itsesyytökset menetykseen liittyen voivat olla helpompi vaihtoehto, kuin omaksua ja hyväksyä oletus elämän kontrolloimattomuudesta. Menetyks tarjooa myös mahdollisuuden tukeutua toisiin ja tarkastella omia arvoja. Konfrontaatio elämän rajallisuuden suhteen voi auttaa elämään autenttisemmin nykyhetkessä. Menetyksen kokenut voi arvioida uudelleen mitä elämässään priorisoi (Neimeyer, 2006).

Suhteen uudelleenrakentaminen menetettyyn

Erityisesti kuoleman tai ihmissuhteen päättymisen kohdattua sureva saattaa yrittää pakottaautua unohtamaan menettämänsä, olettaen että hänen tulee siirtyä eteenpäin katsomatta taakseen. Aiemmissa suruteorioissa oli tällaista painotusta emotionaalisen energian vetämisestä takaisin suhteesta menetettyyn, jotta voi sijoittaa energiaa uuteen suhteeseen. Kyseinen näkemys rinnastaa rakkauden rahaan. Sijoituksen voi vetää pois investoinnista sijoittaakseen sen toisaalle. Useat viimeaikaiset tutkimustulokset kertovat, että suurin osa leskistä kokee puolisonsa läsnäolon tavalla tai toisella vuoden jälkeen kuolemasta ja osa heistä puhuu puolisolleen säännöllisesti. Neimeyerin mukaan Schuchterin ja Zisookin (1993) tutkimuksissa suurin osa leskistä koki läsnäolon tunnun lohduttavana, elämässä eteenpäin auttavana; ei menneisyyteen fiksoivana. Tutkimusten valossa ilmiö näyttäytyykin osana normaalia suremista. Surevan ei tarvitse etäännyttää ja irrottautua muistoista, vaan hän voi pitää niistä aktiivisesti kiinni. Kuolema muuttaa suhteita, ei päättää niitä. Suhteen fyysinen perusta muuttuu symboliseksi edustukseksi, ja side menneisyyteen auttaa ylläpitämään elämänhistorian jatkumoa ja orientoitumaan merkitykselliseen tulevaisuuteen (Neimeyer, 2006).

Itsen uudelleen löytäminen

Varsin todellisessa mielessä pitää paikkansa, että osa meistä kuolee, kun menetämme jonkun rakastamamme. Rakennamme identiteettimme suhteissa merkittäviin ihmisiin ympärillämme. Läheisen ihmisen menetys jättää täten tyhjän tilan meihin. Suhde tiettyyn henkilöön merkitsee aina tiettyjen muistojen ja kokemusten jakamista. Menetyksen myötä näiden muistojen yhteinen jakaminen estyy. Merkittävän menetyksen jälkeen ei koskaan voi olla sama kuin aiemmin. Surutyön avulla voi rakentaa uuden, uuteen rooliin sopivan identiteetin samalla kun luo jatkuvuutta menneeseen. Kuvatessaan identiteettiä yhteyksien verkkona Attigin (1996) tapaan Neimeyer painottaa, että identiteetti on sosiaalinen ilmiö. Tämä yhteyksien verkko liittää meidät henkilöihin, aktiviteetteihin ja paikkoihin, joihin investoimme huolenpitoa. Tästä verkosta menetys tai kuolema repii olennaisia säikeitä, jotka määrittävät keitä me olemme. Aktiivisella ponnistelulla on vähitellen mahdollista korjata ne luomalla uuden kaltainen suhde menetettyyn ja maailmaan. Neimeyer huomauttaa, että Schuchterin ja Zisookin (1993) tutkimusten mukaan suurin osa leskistä koki vuoden jälkeen menetyksestä, että osa heistä puuttui. Lähes poikkeuksetta kaikki kokivat myös, että elämässä on suurta rikkautta. Menetyksen kipu on kuin peili, joka heijastaa niiden kiintymysten kallisarvoisuutta jotka ylläpitävät meitä (Neimeyer, 2006).

Emootioiden hyödyntäminen narratiivisessa muutoksessa merkityksen uudelleenrakentamiseksi

Greenbergin ja Anguksen mukaan Damasio (1999) toteaa ensimmäisen sysäyksen tarinalle olevan tietoisuuden sisäisestä kehollisesta tuntemuksesta. Tietoisuuden ja tietämisen ydin on kehollisesti koetun minuuden muutosten yhdistyminen ympäristön vaikutuksiin. Kirjoittajat toteavat Sarbinin (1995) ehdottavan, että korkeammalla tietoisuuden tasolla kaikki emootiot ovat ”tarinoituja” tai ”juonitettuja” ja että kasvavat emotionaaliset teemat muovaavat henkilökohtaisia kertomuksia. Ne ikään kuin langan tavoin kutovat yhteen erilliset kokemukset ja tapahtumat ja muodostavat niistä merkityksellisen ja koherentin kertomuksen. Kertomuksissa emotionaaliset teemat toimivat tärkeinä merkkeinä siitä, mitä sisäisessä intentioiden, tavoitteiden, toiveiden ja halujen maailmassa on meneillään. Terapeuttisen työskentelyn kannalta on tärkeä huomata, että emotionaalisten kokemusten narratiivinen organisaatio, jossa intentiot, tarkoitukset, odotukset, toiveet ja halut ovat artikuloituna, mahdollistaa refleksiivisen ymmärryksen siitä, mitä kokemus meille merkitsee ja mitä se meistä kertoo. Terapeuttista muutosta käsittelevässä kirjallisuudessa narratiivinen ilmaisu ja

emootioprosessit ovat saaneet lisääntyvää huomiota, mutta näiden välistä suhdetta on harvemmin tarkasteltu (Greenberg ja Angus, 2004).

Minuus voidaan nähdä moniprosessisena ja monitasoisena organisaationa, joka kumpuaa dialektisesta vuorovaikutuksesta jatkuvan tämänhetkisen kokemuksen ja korkeampien refleksiivisten prosessien välillä, jotka pyrkivät tulkitsemaan, järjestämään ja selittämään elementaarisia kokemuksellisia prosesseja. Tästä näkökulmasta affektiivisesti sävyttynyt, esikielellinen ja esitietoinen prosessointi on minäkokemuksen peruselementti, ja toinen on tämän kokemuksen artikulointi ja järjestäminen koherentiksi kertomukseksi. Emotionaalisesti latautuneiden henkilökohtaisten kertomusten julkituominen terapiassa on muutosprosessin perusta. Yksittäisten kertomusten, mikronarratiivien kohdalla emotionaalinen ilmaisu on olennaisin tekijä, joka kertoo elämäntarinaa liittyvän tapahtuman henkilökohtaisesta merkittävyydestä. Emootion merkitys puolestaan tulee täysin ymmärretyksi, kun se organisoituu narratiiviseen kehykseen, mikä ilmaisee sen mitä tunnettiin, kenestä ja suhteessa mihin tarpeeseen tai asiaan. Kaikki merkittävät emootiot ovat sulautettuina merkityksellisissä kertomuksissa, jotka puolestaan liittyvät tärkeisiin emotionaalisiin teemoihin. Makronarratiivisella tasolla identiteetti on organisoitunut verkko emotionaalisesti merkittäviä autobiografisia narratiiveja, jotka edustavat ydinuskomuksia ja tärkeitä arvoja itsestä ja muista ihmisistä. Narratiivien keskeinen emotionaalinen sävy liittää tarinat yhteen. Nämä implisiittiset emootioiteemat ja niihin liittyvät narratiivit ovat ne linssit, joiden kautta yksilö luokittelee, muokkaa kertomuksiksi ja merkityksiksi uudet interpersoonalliset kokemuksensa (Greenberg ja Angus, 2004).

Refleksiivinen merkityksen uudelleenrakentaminen pitää sisällään itsen organisaation ja emotionaaliset kokemukset. Terapiassa henkilökohtaisten uusien merkitysten rakentumisen kannalta olennaisia tekijöitä ovat asiakkaan agenttius, refleksiivisyys ja merkityksen rakentamisen prosessit, tunneskeemojen ja tunneprosessoinnin tärkeys identiteetti muutoksen edistämiseksi sekä asiakas-terapeutti dialogin molemminpuolinen konstruktiiivinen luonne. Tästä näkökulmasta narratiivinen, äänettömän (tacit) ja tietoisien tason tunneprosessien ”raamittaminen” on erittäin merkittävä henkilökohtaisen muutoksen edistämisen kannalta. Kehollisesti tunnetun ja tarinallisesti kuvatun aineksen vuorovaikutus ja yhteys johtaa uusien merkitysten syntyyn, uusien minäkokemusten organisoitumiseen sekä uusien näkemysten rakentumiseen itsestä ja toisista (Greenberg ja Angus, 2004).

Kirjoittajat esittävät konstruktivistisen mallin inhimillisestä merkityksen rakentumisesta, mihin liittyvät narratiiviset- ja tunneprosessit. Ensimmäinen vaihe pitää sisällään nopean synteessin

affektiivisistä vasteista; aistimuksista ja sanattomista narratiivisista näyttämöistä kohti sisäistä tuntemusta ja kehotuntemusta. Toisessa vaiheessa kiinnitetään huomio kehollisesti koettuun oloon, symboloidaan, refleksiivisesti erotellaan ja nimetään koettu tila ja siten luodaan tiedostettu, subjektiivinen todellisuus. Kolmas vaihe pitää sisällään uuden merkityksen tietoisien sanallistamisen. Uudet merkitykset puetaan sanoiksi suhteessa omaan itseen ja toisiin ihmisiin. Edeltävissä vaiheissa tunne- ja narratiiviset prosessit yhdistyvät yksittäisten elämäntapahtumien, mikronarratiivien kautta. Emootiot puetaan narratiiviseen muotoon ja narratiivit saavat merkitystä, kun ne yhdistyvät emootioihin. Viimeinen vaihe pitää sisällään minän narratiivin yhteensovittamisen ja lujittamisen. Se korostaa emootio- ja narratiivisten prosessien roolia identiteetin rakentumisen tai makronarratiivisen muutoksen tasolla. Edellä mainitut vaiheet, synteesi, symbolisaatio, merkityksenanto ja identiteetin lujittaminen ovat olennaisia terapeutin muutoksen kannalta (Greenberg ja Angus, 2004).

Kehollinen synteesi

Ensimmäinen narratiivi, joka koetaan sanattomalla prosessoinnin tasolla pitää sisällään itsen sanattoman representaation ja siinä tapahtuvat muutokset suhteessa stimulukseen. Sanattoman narratiivin lopputulos on emotionaalinen reaktio, joka puolestaan tarjoaa kokemuksellista informaatiota kehollisesta tilasta narratiivisessa tilanteessa. Aikuisen emotionaaliset kokemukset ovat suurelta osin korkeampiasteisia, ja ne nousevat opittujen omaelämäkerrallisten skeemojen pohjalta. Emootioskeema on synteesi monitasoisesta prosessoinnista joka auttaa yksilöä ennakoimaan tulevaa. Emootioskeemat tulisivat olla interventioiden ja terapeutin muutoksen kohteena. Emootioskeemat ovat kompleksisia tunnetiloja (feeling states), jotka perustuvat yksilön menneille emotionaalisille kokemuksille ja jotka ovat sitoutuneet narratiivisiin tapahtumiin ilmentyen merkittävinä omaelämäkerrallisina muistoina. Nämä kompleksiset tuntemukset (feelings) ilmenevät yleisenä ”tuntumana” suhteessa objektiin tai tilanteeseen ja ovat tavoitettavissa kehollisesti. Siksi kehollisuuteen fokuoimalla terapiassa voi rakentua uusia merkityksiä (Greenberg ja Angus, 2004).

Symbolisaatio

Kun yleisesti puhutaan kokemuksellisuudesta terapiassa, tarkoitetaan ei-kielellisiin tai implisiittisiin merkityksiin ja niihin kehollisesti liittyviin tuntemuksiin (feelings) fokuoimista, niiden artikuloimista ja tietoista differentiaatiota. Olennainen osa merkityksen rakentumisen prosessia on kielellisten erotteluiden tuottaminen, jotka ilmaisevat implisiittisen kehollisen tuntemuksen.

Tietoinen kokemus kehkeytyy ikään kuin dialektisena tanssina, jossa liikutaan sisäisestä kehollisesta tuntemuksesta refleksiiviseen eriyttämiseen ja tuntemuksen nimeämiseen tietyssä narratiivisessa viitekehyksessä. Olennaista on terapeutin herkkyyys ja kyky virittäytyä asiakkaiden sisäisille tuntemuksille. Fraasit kuten ”sinä olet todella vihainen” eivät ole merkityksen rakentumisen mielessä riittävässä määrin eriytyneitä ja prosessia hyödyntäviä, vaan yksinkertaistavat liikaa tunteiden reflektointia. Riittävä empaattinen reflektointi tavoittaa molemmat puolet asiakkaan kokemuksessa, ulkoisen tapahtuman ja sisäiset tuntemukset (feelings) ja merkitykset. Tämä edistää asiakkaan refleksiivistä prosessia ja tunnevasteen eriytymistä (Greenberg ja Angus, 2004).

Kirjoittajat kiteyttävät Anguksen et al. (1999) ja Lewinin (2001) tutkimusprojektin löydöksen hyvään lopputulokseen päätyneissä terapioidissa refleksiivisten ja emootioihin fokuoivien prosessien väliseksi dialektiseksi prosessiksi. Istunnossa terapeutti fokuoisi asiakasta sisäiseen kokemukseen kun hän on refleksiivisessä positiossa. Kun asiakas on fokuoituneena sisäiseen kokemukseen hän reflektoi emotionaalisia kokemuksiaan luodakseen uusia merkityksiä. Terapeutti siis siirtää asiakkaan fokuksen refleksiivisestä prosessista emootioprosessiin, minkä jälkeen asiakas siirtyy sisäisestä emotionaalisesta erittelystä takaisin refleksiiviseen prosessointiin. Vaikuttaa siltä, että terapeutin erityinen fokus emotionaalisten merkitysten erittelyyn asiakkaan oman itsereflektion yhteydessä auttaa asiakasta pysyvämpään oman sisäisen maailmansa koettujen emootioiden erittelyyn ja tutkimiseen sellaisena kuin ne terapiaistunnossa koetaan. Spesifinä menetelmänä voi käyttää esimerkiksi tuolitekniikoita. Asiakkaan keholliset tuntemukset (feelings) ovat aidon uuden merkityksen rakentumisen perustana. Epätarkka, terapeutin taholta ehdotettu symbolinen ilmaisu ei voi luoda uutta elävää merkitystä, vaan pahimmillaan aiheuttaa lisää hämmennystä, mikäli asiakas sen väärin perustein hyväksyy (Greenberg ja Angus, 2004).

Merkityksenanto

Refleksiivinen systeemi on tietoinen, kontrolloitu emotionaalisen prosessoinnin taso, jonka aktivointi helpottaa emotionaalisten kokemusten organisoitumista ja narratiivista ilmaisua. Esimerkiksi omista kokemuksista kirjoittaminen edellyttää etäännyttävää, tarkkailevaa positiota, jotta tunnistaa ajatuksiaan ja tunteitaan koherentin kertomuksen muodossa. Tunteet, ajatukset ja toiminta on sidottu konkreettiin tilanteeseen, siten että kertomuksella on alku, keskikohta ja loppu. Pääsy asiakkaan emootioiden, uskomusten, odotusten, intentioiden ja päämäärien äärelle, ja niiden artikulointi, on keskeistä ja ratkaisevaa uusien näkemysten syntymiselle itsestä suhteessa toisiin. Tämä refleksiivinen narratiivinen prosessointi kattaa eri suhteellisista näkökulmista tarkasteltuna

sen mitä tapahtui, mitä tunnettiin ja mitä se merkitsee. Kyky palata emotionaalisesti merkittäviin omaelämäkerrallisiin muistoihin lisää todennäköisyyttä siihen, että uudet käsitykset itsestä, omista kokemuksista ja tavoista olla suhteissa toisiin siirtyvät tulevaisuuden interpersoonallisiin suhteisiin. Emotionaalisten kokemusten narratiivinen organisaatio mahdollistaa kokemuksen jakamisen muiden kanssa ja myös tuen saannin sitä tarvittaessa. Terveessä merkityksenantoprosessissa itsereflektiot perustuvat pääasiassa kehollisiin tuntemuksiin, sensomotoriseen ja emotionaaliseen prosessointiin. Selittäminen voi kummuta myös sosiaalisesti määrittynyiden kognitiivisten skeemojen ja menneiden tapahtumien kautta. Kun identiteetti on näiden determinanttien ylikontrolloima jotka ”selittävät” tässä ja nyt kokemusta menneiden kokemusten kautta dysfunktionaalisen kokemisen todennäköisyys lisääntyy (Greenberg ja Angus, 2004).

Narratiivinen identiteetin lujittaminen

Narratiivinen identiteetti pitää sisällään kertyneiden kokemusten ja minän representaatioiden integraation koherentiksi kertomukseksi. Koherenssin ja merkityksen kokeminen edellyttävät elämän kertomuksellista juonittamista. Narratiivi luo minän koherenssia ja pysyvyyttä symboloimalla tilanteittain toistuvia kokemisen malleja. Se tuottaa myös selityksiä epäjohdonmukaisille merkityksille ja minän puolille, jotka tulevat esiin eri tilanteissa ja eri suhteissa. Jokaisella kulttuurilla on omat sääntönsä merkityksellisten narratiivien muodoista, jotka ovat kuvailevia, luovia ja tulkitsevia. Niissä on tilaa rationaalisuudelle, mielikuvitukselle, myyteille ja vertauskuville. Elämä on kertomus, jonka teemme eksplisiittiseksi kun reflektomme menneisyyttä ja mahdollista tulevaisuutta. Identiteetin muotoutumisessa makronarratiivisella tasolla, uusi narratiivi ja käsitykset itsestä integroituvat aiempiin käsityksiin itsestä ja muista. Narratiivisen identiteetin muutos voi tapahtua myös radikaalimmalla narratiivin uudelleen organisoitumisella, siten että löytyy uusia artikuloituja, emotionaalisesti merkittäviä tapoja ymmärtää itseä (Greenberg ja Angus, 2004).

Neurofysiologisten löydösten pohjalta emotionaalisen kokemuksen prosessoinnissa paljon tapahtuu itsenäisesti ja ennen tietoisia tahdonalaisia kognitiivisia operaatioita, ja tämä prosessointi vaikuttaa tietoiseen ajatteluun. Siksi tyystin käsitteellisellä tai kielellisellä tasolla työskentely emotionaalisen kokemuksen muuttamiseksi ei tuota kestäväää muutosta. Sen sijaan terapeutit interventiot todennäköisemmin onnistuvat, mikäli ne osuvat skemaattisiin prosesseihin, jotka automaattisesti tuottavat emotionaalisen kokemuksen. Emotionaalinen kokemus puolestaan on perustava tekijä siinä, kuinka yksilö rakentaa merkityksiä kokemuksistaan. Terapiassa emootioprosessien ja narratiivisen rakenteen yhdistäminen helpottaa tapahtuneen kertomuksellista

selittämistä, joka sitten voidaan jakaa toisten kanssa ja reflektoida ymmärryksen ja yksilöllisen merkityksen rakentamisen lisäämiseksi. Terapia on prosessi, jossa tullaan tuntemaan omat tarinat, ymmärtämään niitä ja siten muuttamaan niitä. Kokemusten artikulaation ja reflektoinnin myötä henkilökohtaiset narratiivit syventyvät, liittyvät emotionaalisiin merkityksiin ja merkityksellisyyksiin ja kasvavat kun informaatiota huomioidaan lisääntyvästi (Greenberg ja Angus, 2004).

Terapeuttisia menetelmiä merkityksen uudelleenrakentamiseksi

Terapiassa kertomus on itsessään perustavaa laatua oleva terapeuttinen prosessi, kun asiakas artikuloi elämän narratiiveja tukea antavassa ilmapiirissä, ilman keskeytystä tai kilpailua. Terapeuttinen allianssi pitää sisällään sen, että terapeutti on sekä todistaja että rinnalla editoija kertomuksille, joita apua hakeva kertoo. Terapeuttisen suhteen laatu riippuu siitä, miten tehokkaasti terapeutti suorittaa tämän tehtävän: kuuntelija ja kertoja ovat empaattiset kumppanit ja he jakavat narratiivisen allianssin. Kaikki elämäntarinat on muotoiltu ulkoista tai mielensisäistä yleisöä varten. Joku on aina kuuntelemassa ja katsomassa, olkoot se ystävät, vanhemmat tai lapset, terapeutit, Freudin ”superego”, Meadin ”yleistetty toinen”, Perlsin ”top dog”, internalisoitu kiintymysobjekti tai Jumala. Aina on olemassa enemmän kuin yksi tapa kertoa elämäntarinaa, enemmän kuin yksi ääni, enemmän kuin yksi juoni ilmaistavaksi. Juuri tämä uudelleenrakentamisen potentiaali on oleellista ihmisen muutoksessa yleensä, ja erityisesti psykoterapiassa. Eri terapeuttisia menetelmiä voidaan käyttää herättelemään dialogia eri äänten välillä; esim. rooliharjoitukset, kahden tuolin tekniikka, tai kirjeen kirjoittaminen. Kertomuksessa tunteet ovat merkkejä subjektiivisista merkityksistä, ja kertomattomilla tunteilla voi olla disorganisoiva vaikutus yksilön merkityksenrakentamisessa, ja sen tuloksena negatiivinen vaikutus psyykkiseen ja fyysiseen tilaan (Angus ja McLeod, 2004).

Narratiivinen koherenssi on yksilön hyvinvoinnin indikaattori. Koherentisti organisoitunut narratiivien monimuotoisuus ja rikkaus ovat merkki positiivisesta terapeuttisesta tuloksesta. Tavoite on koherentti integraatio monissa itsen käsityksissä ja minuuden identiteeteissä. Narratiivinen inkoherenssi on merkki psyykkisestä stressistä. Narratiivit ovat kuin kartta maailmasta; jos kartta on epäpätevä, köyhä, epävakaa tai kaottinen, asiakas tuntee itsensä lamaantuneeksi, eikä kykene kertomaan toisille ongelmistaan. Onnistuneen terapian tuloksena narratiiveista tulee koherentimpia, helpommin lähestyttäviä, erilaistuneita ja tunteita herättäviä (Angus ja McLeod, 2004).

Terapeuttisten menetelmien tavoite menetysten käsittelyssä on saada esiin surun sävyt ja aktivoida yksilön omat paranemisen voimavarat. Menetelmiä voidaan käyttää oma-aputekniikkana tai terapian kotitehtävinä tukemaan meneillä olevaa menetyksen terapiaa. Menetelmien käytössä terapeutin on tärkeää luottaa itseensä ja asiakkaaseen: ei ole olemassa oikeaa tapaa surra eikä mitään menetelmää pidä ajatella ”parhaana”. Näitä menetelmiä terapeutti voi asiakastyön lisäksi käyttää omassa suruhistoriansa käsittelemisessä. Suru ja menetys ovat universaaleja kokemuksia ja siksi väistämättä joudumme niiden kanssa kohdakkain henkilökohtaisesti ja ammatillisesti (Neimeyer, 2006).

Ohjeita menetelmien asianmukaiselle käytölle

Lähtökohtana menetelmien käytölle on yhteistyön asenne. Hyödyllisimmät kotitehtävät ovat pikemminkin yhteisesti suunniteltuja kuin terapeutin antamia. On hyödyllisempää kysyä ”mikä voisi tällä viikolla auttaa sinua pääsemään eteenpäin suremisessa tai muistelussa”, kuin sanoa ”tällä viikolla haluaisin sinun tekevän...” Kun omaksuu aidon yhteistyöasetelman, on valmis muokkaamaan kotitehtäviä asiakkaan palautteen mukaan tai lykkäämään niitä (Neimeyer, 2006).

Asiakkaan vastarintaa täytyy kunnioittaa: asiakkaan epäröinnille on hyvä syy. Mitä asiakas mahtaa kokea, jota terapeutti ei ole täysin ymmärtänyt? Onko tehtävän tekemisessä kyse jostain enemmästä kuin mitä ulkopuolisen perspektiivistä voi ymmärtää? Jos kunnioittavasti ymmärtää, sen sijaan että kävelee yli vastarinnan kohdalla, vastustus voi rikastuttaa terapeuttista keskustelua, ja tuottaa oivalluksia asiakkaan sopeutumisesta menetykseen (Neimeyer, 2006).

Asiakkaan yksityisyyttä pitää kunnioittaa. Asiakas voi muokata tehtävät ja jakaa vain sen, jonka hän itse on valinnut. Kysyessä kotitehtävästä miten se meni, voi sanoa ”Onko jotain mihin haluat meidän keskittyvän tänään?” tai ”Onko jotain, jota haluat pitää itselläsi?” Kun asiakas kokee, että kaikkea ei tarvitse heti jakaa toisen kanssa, on todennäköisempää, että hän häpeästä huolimatta käyttää harjoituksia sensuroimatta (Neimeyer, 2006).

Kotitehtävä täytyy integroida istuntoon. Kiinnostus kotitehtävien tekemisen prosessia ja tuotosta kohtaan jäsentää ne terapiaan. On hyödyllistä pyytää asiakasta itse lukemaan tai muulla tavoin aktiivisesti jakamaan tehtävän tuotoksen terapeutin kanssa. Kotitehtävää ei pidä laittaa sivuun myöhempää lukemista ja keskustelua varten, koska silloin menettää mahdollisuuden välittömään palautteeseen. Jos terapeutti lukee hiljaa istunnolla tuotoksen itse, asiakas odottaa ahdistuneena terapeutin reaktioita. Kun asiakas rohkaistuu lukemaan ääneen, hän voi muokata tuotosta lukiessaan, pitää taukoja ja keskustella tietyistä näkökannoista tarkemmin. Jos taas asiakas

on liian pidättyväinen jakamaan reaktioitaan, terapeutti voi pyytää lupaa lukea se ääneen hitaasti ja tunteella, pysähdellen ja jakaen omia reaktioita ja rohkaisten sen tuloksena terapeutin keskusteluun. Tämä edistää ja helpottaa asiakasta jakamaan suoraan myöhemmissä istunnoissa (Neimeyer, 2006).

Sureminen vaatii aikaa, ja monessa kohdassa terapiaprosessissa ei ole tarpeen antaa tehtäviä. On tunnistettava olemisen arvo yhtäläillä kuin tekemisen arvo. Aktiivinen menetyksen uudelleenrakentamisen malli ei tarkoita menetelmäkeskeistä terapiaa. Menetelmiä voi käyttää esimerkiksi kun menetys on jollain tapaa tullut keskeiseksi myöhemmissä asiakkaan elämän ongelmassa, esimerkiksi ruokkien hylkäämisen pelkoa muissa läheisissä suhteissa. Menetyksen prosessin läpikäyminen kynän ja paperin kanssa ei ole itsetarkoitus, vaikka se voikin toimia myös vähemmän verbaalisten ihmisten kohdalla. Narratiivinen menetelmä voi osoittautua tehokkaaksi artikuloitaessa menetystä juuri siksi, että kirjoitettu itseilmaisuu on asiakkaalle uusi kokemus (Neimeyer, 2006).

Merkityksen uudelleenrakentamisen haastattelu

Tämä menetelmä tarjoaa terapian alkuvaiheessa yleisen haastattelun rakenteen merkityksen uudelleenrakentamisen hengessä. Kysymykset on jaettu aloituskysymyksiin, jotka auttavat siirtymisessä surevan asiakkaan kokemukselliseen maailmaan, selittäviin kysymyksiin, jotka laajentavat ja valmistavat kysymykset suurempaan merkityksenrakentamisen kokonaisuuteen, ja tarkentaviin kysymyksiin, jotka vauhdittavat laajempaa perspektiiviä menetykseen suhtautumisessa (Neimeyer, 2006).

Monet kokevat, että vastausten rakentaminen näihin kysymyksiin on terapeutillisesti tehokasta itsessään, sen lisäksi että sillä on tiedollista arvoa terapeutille. Joitain kysymyksiä voi käyttää istuntojen välitehtävinä, sen sijaan että niitä käytettäisiin haastattelun tapaan. Voi valita 2-3 sellaista kysymystä joka kategoriasta, jotka parhaiten soveltuvat asiakkaan tilanteeseen, ja saada siten tietoa asiakkaan kokemuksista (Neimeyer, 2006).

MERKITYKSEN UDELLEENRAKENTAMISEN HAASTATTELU

ALOITUSKYSYMYKSET:

Mitä kuolemaan tai menetykseen liittyvää kokemusta haluaisit tutkia?
 Mitä muistat omista reaktioistasi tapahtumahetkellä?
 Miten tunteesi tapahtumasta ovat muuttuneet ajan myötä?
 Miten muut läheisesi reagoivat menetykseen tapahtumahetkellä, ja kuinka he reagoivat sinun reaktioihisi?
 Millainen olit ihmisenä menetyksen hetkellä, ajatellen luonnettasi, kehitystäsi, keskeisiä huolenaiheitasi?
 Mikä oli kipein osa kokemustasi sinulle?

SELITTÄVÄT KYSYMYKSET:

Kuinka selität itsellesi kuoleman/ menetyksen tapahtuman aikoihin?
 Kuinka tulkitset menetyksen nyt?
 Mitkä filosofiset tai uskonnolliset uskomukset auttoivat sopeutumaan menetykseen?
 Kuinka vuorostaan menetys vaikutti näihin uskomuksiin?

TARKENTAVAT KYSYMYKSET:

Kuinka tämä kokemus on vaikuttanut asioiden arvojärjestykseen?
 Kuinka tämä kokemus on vaikuttanut näkemykseesi itsestäsi ja maailmastasi?
 Mitä tämä menetys on opettanut sinulle rakkaudesta?
 Kuinka elämäsi olisi erilainen jos menetystä ei olisi tapahtunut?
 Mitä sellaista voisit tehdä mikä auttaisi tai eheyttäisi sinua nyt?
 (Neimeyer, 2006).

Tätä menetelmää kokeillessa nousi esiin, että asiakkaat pitivät näitä kysymyksiä monesti vaikeina ja ehkä hämmentävinäkin, mutta toisaalta kysymykset käynnistivät asiakkaassa vähitellen pohdintaa keskeisistä menetykseen liittyvistä merkityksistä.

Menetyksen metafora

Joskus kirjoitetut sanat eivät pysty ilmaisemaan ihmisen ainutlaatuista menetystä. Voi tuntea masennusta, eristyneisyyttä, yksinäisyyttä tai vihaa, mutta oman surun luonne on jotain enemmän kuin näiden yleisten kuvausten summa. Päästäkseen puheen taakse, täytyy käyttää sanoja henkilökohtaisella tavalla ja lähestyä termein, jotka ovat kuvaavia ja resonoivat hyvin. Menetyksestä puhuminen metaforan tasolla helpottaa yksilöllistä ilmaisua, johtaen joskus oivallukseen, joka ei ollut tavoitettavissa, kun ajatteli vain konventionaalisemmilla, esimerkiksi oireita kuvailevilla sanoilla (Neimeyer, 2006).

Metafora voi tiivistää suuren määrän merkityksiä ”taloudelliseen ilmaisuun” tai mielikuvaan. Tämä menetelmä on arvokas myös esim. surevien tukiryhmissä. Metaforassa yksilön oma tulkinta metaforalle merkitsee, ei jonkun muun. Toisin kuin kirjoitettu kieli, joka on sidotumpi yhteisesti määriteltyihin pysyvämpiin merkityksiin, kuvaileva kieli on paljon joustavampi ja muotoaan muuttavampi, muuttaen nyansseja hetkittäin puhuttaessa. Siksi on hyödyllistä kysyä onko metaforassa jonkinlaista liikettä tai muutosta, ja jos on, niin mihin suuntaan (Neimeyer, 2006).

MENETYKSEN METAFORA MENETELMÄ

Sulje silmäsi ja kuvittele menetykseen liittyvä mielikuva.
 Tunnetko jollain tavoin tämän kuvan kehossasi?
 Missä itse olet kuvassa?
 Mitä teet, ajattelet ja tunnet?
 Onko kuvassa muita ihmisiä? Jos he tulisivat kuvaan mukaan, mitä he tekisivät, ajattelisivat ja tuntisivat?
 Onko kuvassa liikettä tai muutosta? Jos olisi, mitä tapahtuisi, mihin se johtaisi?
 Kykenetkö vaikuttamaan tähän muutokseen? Haluatko että kykenisit?
 (Neimeyer, 2006).

Esimerkkinä menetyksen metaforasta on keskustelunpätkä Maijasta, jossa asiakas ja terapeutti pyrkivät etsimään kuvailevampaa, yksilöllistä ilmaisua surun ja menetyksen kokemukselle.

Potilasesimerkki (Maija)

Maija odotti ensimmäistä lastaan. Raskaus kuitenkin päättyi ennenaikaiseen lapsen syntymään ja kuolemaan 22 raskausviikolla. Vähän myöhemmin hän oireili depressiivisyydellä ja ylipääsemättömällä surulla, minkä vuoksi hän hakeutui terapiakäynneille.

Hänen metaforansa:

Terapeutti: jos sun pitäisi kuvata surua jollain tavalla vertauskuvalla tai muodolla tai ...

Maija: se on musta

T: musta, värin osait sanoa nopeasti...

M: ym.. se on jonkinlainen semmonen möykky..

T: musta möykky...

M: joo, se on jossain tossa, täällä jossain rinnassa ja se ahdistaa...

T: onko se sun sisällä vai sun päällä se möykky..

M: sisällä...se on sellainen painon tunne

T: se on raskas ja painava...

T: kun nyt puhut siitä niin miten sinä olet, istutko sää vai makaatko sää, miten kuvittelet itses siihen?

M: en osaa sitä oikein sillain...

T: jos ajatellaan että katsot matkan päästä ihmistä jolla on tää möykky...

M: se on semmonen ihminen, että sillä on hartiat lysisssä...huonoryhtinen

T: se paino näkyy ikään kuin ulospäin

M: niin

T: miten sä suhtautuisit sellaiseen ihmiseen jolla on sellainen suru..

M: varmaan ensin tulee mieleen että miten se jaksaa sen kanssa, miten se jaksaa sen kantaa ja mistä se saa voimaa...

T: ym... huoli miten se sen kanssa jaksaa olla...

M: sitten tulee mieleen että miten voisi toista auttaa...

T: mikä voisi olla avuksi, miten oman elämäkokemuksesi kautta ajattelet, mitkä asiat voisi olla avuksi...

M: se nyt ainakin ettei se ihminen jää yksin surun kanssa, että on muita ihmisiä ympärillä...

T: joo

M: että vois puhua siitä surusta tai sitten ihan vaikka jostain muusta vaikka tikapuista...

T: oleellista olis että ollaan läsnä välittäen aidosti...

T: jos nyt palataan taas siihen kuvaan, se että on tää musta möykky, tää surun tunne, miten ajattelet että toiset siihen suhtautuu, missä ne olisivat toiset ihmiset mielikuvassa...

M: ne pakenee...

T: ne siinä sun mielikuvassa ikään kuin väisty...

M: ym...

T: meneekö ne karkuun, mitä sä siitä aattelet?

M: ne varmaan pelkää että se tarttuu tai jotain, ei uskalla puhua asiasta, ei halua puhua tai ei tiedä mitä puhua

T: ym... että se olis pelkoa...

M: joo...

Menetyksen kuvaus (Loss characterization)

Tämä menetelmä on hyödyllinen, kun haluaa auttajana ymmärtää surevan henkilön adaptoitumista surulle hänen omin sanoin, mahdollisimman vähäisin terapeutin määräämin rakentein. Menetelmä pitää sisällään vain avoimen toimeksiannon tyhjän paperin ylälaidassa. Kirjoittaja saa vastata niin kuin haluaa tuottaen narratiivin, jonka merkityksiä voi kysellä enemmän tai vähemmän kaavamaisesti myöhemmin (Neimeyer, 2006).

MENETYKSEN KUVAUS

Ole ystävällinen ja kirjoita tähän tilaan henkilökuvaus _____ (oma nimi) hänen menetyksensä valossa. Kirjoita kuin hän olisi kirjan, elokuvan tai näytelmän päähenkilö. Kirjoita kuin sen olisi kirjoittanut ystävä, joka tuntee hänet erityisen läheisesti ja hyvin myötätuntoisesti suhtautuen, ehkä paremmin kuin kukaan todella voisi tuntea häntä. Ole huolellinen että kirjoitat kolmannessa persoonassa. Esimerkiksi aloita sanomalla _____ (oma nimi) on.

(Neimeyer, 2006).

Juuri tämä toimeksianto on valittu herättämään reflektointia joistakin tärkeistä teemoista yksilön elämässä. Henkilökuvauksen tarkoitus on houkutella narratiivia, joka on keskeistä kirjoittajan tunteelle siitä kuka hän on, mutta vihjaa että kuvaksen ei tarvitse olla määrittelevä tai tietopohjainen elämäkertä. Pyyntö kuvata päähenkilöä menetyksen valossa keskittää huomion menetyksen yksilölliseen merkitykseen. Avoin loppu harjoituksessa antaa luvan kirjoittajalle keskittyä mihin tahansa kokemuksen puoliin. Omaksumalla läheisen ja myötätuntoisen ystävän näkökulman kirjoittajaa rohkaistaan paljastamaan verraten syvälle meneviä havaintoja itsestä ja omasta elämästä ilman itsekritiikkiä tai tuomitsemista. Kolmas persoona houkuttaa kirjoittajan ottamaan etäisyyttä omaan elämään laajemman näkökulman saavuttamiseksi kuin ensimmäisessä persoonassa. Tämä opastus houkuttaa yksilön työskentelemään ”kasvun rajoilla” systeemissään, fokusoiden niihin konstruktioihin itsestä ja elämästä, jotka ovat vielä jossain määrin jäsentymättömiä. Tekstiä voi käyttää nostamaan esiin teemoja, joita voi myöhemmin tutkia terapiassa. Voi myös käyttää ohjeellisia kysymyksiä, jotka ohjaavat tutkimaan menetyksen kokemusta yksityiskohtaisemmin. (Neimeyer, 2006).

MENETYKSEN KUVAUKSEN JATKOPOHDINTA

Miltä maailma näyttää tämän henkilön näkemänä?

Onko kertomuksessa odottamattomia keskeytyksiä? Onko joitain teemoja tai aiheita, jotka voisivat jollain tavoin olla siltana näiden keskeytysten välillä?

Onko sellaisia toistuvia termejä, jotka viittaisivat johonkin tärkeään pinnan alla olevaan artikuloimattomaan asiaan?

Vaihda avainlauseiden sanojen painotusta pohtiaksesi eri lukutapojen nostattamia merkityksiä.

Mitä eri ulottuvuuksia ja jännitteitä tekstissä on? Mitä ne kertovat henkilön elämästä ja menetyksestä?

Millä tavalla menetys haastaa tai tukee henkilön merkityssysteemiä, hänen omaksumaa maailmankuvaansa ja käsitystä itsestä? Kuka on tukenut menetykseen sopeutumisessa ja miten? Kuka on auttanut itseymmärrystä lisäävästi?

Tutki henkilön selittämistyyliä, erityisesti menetykseen liittyviä attribuutioita. Monelle surevalle keskeinen teema on saada tyydyttävä vastaus kysymykseen miksi. Kuinka henkilö vastaa kysymykseen miksi menetys tapahtui? Onko selitys muuttunut ajan myötä?

(Neimeyer, 2006).

Tätä tekniikkaa voi käyttää erilaisissa menetyksissä muuttaen ohjeistusta hieman. Voi esimerkiksi kirjoittaa henkilökuvauksen avioeron tai työpaikan menetyksen valossa. Menetelmää käytettäessä olisi tärkeää, että henkilö pyrkii vastustamaan houkutusta fokusoida vain heikkouksiin ja haavoittuvuuksiin. Se on suunniteltu kuvailevaksi pikemminkin kuin arvioivaksi. Menetyksen

kuvaus- menetelmä ohjaa määrittämään menetyksen tuomaa ei-toivottua muutosta ja herättää antamaan merkityksiä menetykselle. Tekstin käyttö diagnostisessa mielessä esimerkiksi identifioimaan kirjoittajan ”vääristynyttä ajattelua” tai ”neuroottisia tendenssejä” on siksi epäsopivaa, ja sitä tulee välttää (Neimeyer, 2006).

Menetyksen kuvauksen esimerkkinä on Liisa, joka hoitajaksonsa kotitehtävänä kirjoitti alla olevan tekstin. Liisalle tekstin lukeminen vastaanotolla tuntui vaikealta, ja hänen kanssaan päädyttiin siihen järjestelyyn, että terapeutti luki tekstin ääneen hitaasti, pysähdellen ja viiptyen.

Potilasesimerkki (Liisa)

Liisa on 34-vuotias parisuhteessa elävä nainen, joka oli puolisonsa kanssa yrittänyt saada lasta kahden vuoden ajan, kunnes viimein tuli raskaaksi. Lapsettomuustutkimukset oli jo käynnistetty raskauden alkaessa. Raskausviikolla 15 Liisa sai tiedon, että raskaus oli keskeytettävä. Liisa näki vauvan synnytyksen yhteydessä. Hän meni synnytyksestä muutaman päivän sairausloman jälkeen työhön, ja ajatus oli ”eteenpäin”. Joitakin kuukausia tapahtuman jälkeen Liisalle iski voimakas ahdistus, minkä vuoksi hän hakeutui käynneille.

Liisan kirjoittama menetyksen kuvaus:

”Liisa on nuori nainen, joka on viimeisen vajaan vuoden sisään käynyt läpi ehkä koko hänen elämänsä suurimman tunnekirjon. Kun Liisa sai tietää olevansa raskaana, ei riemulla ja onnellisuudella tuntunut olevan rajaa. Hänellä oli tunne kuin hän olisi voittanut lotossa, Liisa oli niin onnellinen vaikka pieni epävarmuus mieltä kaihersikin. Jatkovasti alkuraskauden keskenmenoa peläten, noin 3kk jälkeen Liisa alkoi vihdoinkin uskoa että hänen suuri toiveensa on sittenkin toteutumassa. Liisa alkoi uskaltaa jo ruveta suunnittelemaan hiukan tulevaa ja miettiä mitä kaikkea uutta tuleva lapsi tuo tullessaan. Kun sitten tuli tieto, että kohdussa kasvava vauva ei ollutkaan terve ja ettei raskauden jatkumiselle olisi edellytyksiä Liisan maailma romahti täydellisesti. Päätös raskauden keskeyttämisestä oli toisaalta selvä, koska mitään muuta vaihtoehtoa ei ollut. Liisa oli aivan murtunut ja hänestä tuntui kaikki niin epäreilulta. Miten tällaista voi tapahtua varsinkin omalle kohdalle? Liisa on kysynyt sitä useaan otteeseen itseltään. Keskeytyksen jälkeen Liisan elämä on ollut yhtä tunteiden vuoristorataa. Alun järkytyksen jälkeen Liisa halusi nopeasti jatkaa elämää eteenpäin lähinnä nopeasti uudestaan raskaaksi tulemisen toivossa. Kun uutta raskaaksi tulemistä ei ole tapahtunut, Liisa on kokenut kaiken hämmäntäväksi ja erittäin stressaavaksi. Liisalla on mielessään jatkuvasti paljon avoimia kysymyksiä, joihin vain ei tunnu löytyvän vastauksia. Liisa kokee elämässään ahdistavaksi sen, kuinka paljon nämä kaikki tapahtumat ja epätietoisuus tulevasta hallitsevat hänen elämänsä ja maailmaansa. Liisa tietää ja ymmärtää, että kaikella tapahtuneella on tarkoituksensa ja jos on tapahtunut jotain ikävää, niin eiköhän siitäkkin jonakin päivänä seuraa jotain hyvää. Liisa on tämän kokemuksen myötä ymmärtänyt miten tärkeää on saada oma perhe, johon myös lapset kuuluvat. Koska hänellä on niin paljon rakkautta annettavanaan. Nyt kun aikaa on jo jonkin verran kulunut, Liisa haluaisi pikku hiljaa päästä irti, jatkaa elämää eteenpäin, mikä ei kuitenkaan tarkoita että hän haluaisi unohtaa. Liisa toivoo, että voisi hyväksyä nämä tapahtuneet asiat osana elämäänsä, ja ehkä vielä jonain päivänä kertoa niistä lapsilleen. Tällä hetkellä Liisa toivoisi löytävänsä jostakin pienen kristallipallon, josta voisi edes pikkuisen kurkata tulevaisuuteen ja sitä kautta saada pientä toivon kipinää.”

Liisan antama palaute tehtävästä:

”Kirjoittaminen on aina ollut minulle helpompi tapa ilmaista ajatuksia kuin puhuminen. Kirjoittaminen itsessään on jonkinlaista terapiaa, vaikka tehtävä oli haastava ja tuntui vaikealta, siitä oli hyötyä minulle näin jälkikäteen ajateltuna. Kun aikaakin oli kulunut vähän kauemmin, asioita pystyi nyt katsoa vähän kauempaa.”

Muita menetyksen työstämisen menetelmiä

Elämäkerta kertoo yleensä merkittävistä tapahtumista, paikoista ja projekteista, jotka muokkasivat yksilön elämää. Menetyksen työstämisen näkökulmasta elämäkerta voi auttaa hahmottamaan kokonaisuudessaan tärkeän menetetyn ihmisen elämää, ja erityisesti sen merkitystä surijalle itselleen. Symbolinen piirtäminen, maalaaminen tai muu taiteellinen ilmaisu voi myös olla keino artikuloida menetystä tavalla, jota suurempi kielellinen ilmaisu ei tavoita (Neimeyer, 2006).

Hautamuistokirjoitus on ilmaisu, joka yksilöllisesti ilmaisee menetyksen merkityksen sureville. Kirjoitus voi olla itse tuotettu tai lainattu. Hautamuistokirjoitusta voi käyttää terapeuttisena menetelmänä vasta menetyksen työstämisen myöhäisemmässä vaiheessa, jotta sillä ei saatettaisi päätökseen surutyöskentelyä, tai kiteytettäisi menetetyn suhteen merkityksiä liian aikaisin ja hätäisesti (Neimeyer, 2006).

Päiväkirjat voivat toimia terapeuttisena välineenä erityisesti kun menetyksestä on vaikea puhua, kuten esimerkiksi traumaattisen menetyksen kohdalla. Kuitenkin psyykkinen ja fyysinen taakka kipeiden muistojen kanssa, ilman jakamisen tuomaa helpotusta, voi olla pitkällä tähtäimellä tuhoisaa. Traumoista kirjoittamisella esimerkiksi kuoleman, eron, hylkäämisen, hyväksikäytön tai työn menetyksen kohdalla voi olla myönteisiä vaikutuksia tunteisiin ja fyysiseen terveyteen. Kirjoittaminen voi lisätä yksilön hyvinvoinnin tunnetta ja parantaa jopa immuunijärjestelmän toimintaa. Terapeuttisessa kirjoittamisessa olisi hyvä kirjoittaa vähintään viisitoista minuuttia kerrallaan, vähintään neljänä päivänä. Kirjoittamisessa on tärkeä huomioida niitä puolia, joista henkilö on vähiten keskustellut, tai voisi kuvitella keskustelewansa kenenkään kanssa. On hyvä kirjoittaa syvimpien tunteiden ja ajatusten pohjalta vaihdellen kuvausta todellisten tapahtumien ja omien reaktioiden välillä (Neimeyer, 2006).

Life imprint, elämän jälki -menetelmä tuo esiin sen, että me kaikki ihmiset olemme pastiche-persoonallisuuksia: heijastamme meille tärkeiden ihmisten piirteitä, joita tiedostamattomasti olemme omaksuneet osaksi identiteettiämme. Sureva voi miettiä henkilöä, jonka jättämää jälkeä itsessä haluaa tutkia. Mitä vaikutuksia tällä henkilöllä on ollut omiin manereihin ja eleisiin, tapaan

puhua ja kommunikoida, työhön ja vapaa-ajan toimintaan, peruspersoonallisuuteen, arvoihin ja uskomuksiin? Voi pohtia mitä jälkiä haluaisi eniten säilyttää ja vahvistaa, ja mistä haluaisi päästää irti, tai mitä muuttaa (Neimeyer, 2006).

Menetyksen kohdannut voi myös tietoisesti miettiä, mitä sellaisia esineitä voisi säilyttää jotka yhdistäisivät hänet symbolisella tavalla menetettyyn henkilöön tai elämään. Muistokirjaan voi leikekirjan tapaan koota menetetyn henkilön ajatuksia, tunteita, muistoesineitä ja valokuvia. Joskus metafora voi olla niin rikas että se laajenee kertomukseksi. Jos metafora symbolisesti kuvaa valokuvaa surukokemuksesta, niin metaforallinen kertomus olisi kuin elokuva tai dokumentti menetyksestä. Kertomusta voi tutkia. Mitä tapahtui ennen näitä kertomuksen tapahtumia? Mikä johti tähän kohtaan kertomusta? Mitä tapahtuu jokaisen eri hahmon perspektiivistä katsottuna? Miten jokainen voi kokea tämän tarinan eri tavalla? Mitä todennäköisesti tapahtuisi tulevaisuudessa, jos tarina jatkuisi? Kuka tukisi muutosta siihen suuntaan? (Neimeyer, 2006).

Menetyksen kohdalla voi olla hyödyllistä vahvistaa jatkuvuutta ihmisiin, paikkoihin tai traditioihin, joista on elämän varrella etäännytynyt. Konkreettinen henkilökohtainen matka voi luoda muistoja ja tunteita, jotka syventävät yksilön tunnetta omasta historiasta, perheen historiasta tai jopa ihmiskunnan historiasta. Valokuvat tarjoavat myös luontevan tavan muistella menetettyä, muodostaa ja säilyttää symbolista suhdetta menetettyyn yksityisellä sekä yhteisöllisellä tasolla. Valokuvat saavat aikaan eläviä muistoja ja spontaania kerrontaa (Neimeyer, 2006).

Runollinen itseilmaisu voi tavoittaa symbolisella tasolla sellaisia menetykseen liittyviä tunne merkityksiä ja sävyjä, joihin arkipuhe ei yllä. Runo voi siten olla tapa validoida omia tunteita. Runon voi kirjoittaa vain itselleen. Menetys voi olla eristävä kokemus, siksi toisten menetykokemusten lukeminen voi lohduttaa ja auttaa merkityksen uudelleenrakentamisessa. Lukija voi pohtia, mikä kirjassa sopi omaan kokemukseen surusta ja menetyksestä, ja mikä ei. Voi reflektoida, mitä oivalsi menetyksistä. Myös rituaalit voivat toimia terapeuttisena menetelmänä. Ne voivat olla yksityisiä tai julkisia, hengellisiä tai maallisia. Yhteistä niille on jonkinlainen symbolinen toiminta, joka auttaa menetyksen kohdanneita vahvistamaan uudelleen suhdetta menetettyyn, ja tavoittamaan uuden identiteetin, joka muodostuu menetyksen seurauksena (Neimeyer, 2006).

”Lähetämättömässä kirjeessä” voi ilmaista menetetylle jotain sellaista, jota ei ollut syystä tai toisesta mahdollista ilmaista aiemmin. Kirje on terapeuttisesti hyödyllinen erityisesti kun menetyksen kokenut kantaa surutyön etenemistä vaikeuttavia tunteita, kuten syyllisyyttä, jota voi olla vaikea muille ilmaista. Tätä menetelmää voi varioida monin tavoin. Kirjeen voi kirjoittaa

erityisenä vuosipäivänä, tai sen voi kirjoittaa itselleen siten kuin olettaisi menetetyn voineen kirjoittaa. Voi myös valita vaikkapa kortin menetetyn puolesta, ja lähettää se itselle merkittävänä päivänä (Neimeyer, 2006).

Menetyksen työstämisen ja merkityksen uudelleenrakentamisen haasteita

Narratiivin rakenne määrittää kuinka yksilö ymmärtää kokemusmaailmaansa ja kuinka hän selittää sitä toisille. Dimaggio ja Semerari (2004) kutsuvat narratiiveja disorganisoituneiksi, kun kokemuksen selittäminen on kaoottista ja epäjohdonmukaista. Neimeyer (2007) jakaa ongelmalliset narratiivit disorganisoituneisiin, dissosiativisiin ja dominoiviin narratiiveihin. Kaikille edellä mainituille narratiiveille on tyypillistä se, että menetykset eivät ole integroituneet osaksi yksilön kokemusmaailmaa, vaan haittaavat elämää jollakin tavalla. Jatkossa nimitämme näitä yhteisesti dysfunktionaaliseksi narratiiveiksi.

Dysfunktionaaliset narratiivit

Narratiivien adaptiivisen toiminnan edellytyksenä on yksilön kyky tunnistaa ja organisoida kokemuksiaan. Tietoinen representaatio jostakin edellyttää, että sen osaa sijoittaa oikeaan asiayhteyteen, joko todellisiin tapahtumiin, uniin, toiveisiin tai mielikuviin liittyväksi. Sen on lisäksi kuvattava ihmisen sisäistä mielentilaa ja vuorovaikutusta toisen kanssa realistisella tavalla, jolloin se on myös kumottavissa toisen ihmisen kokemusmaailmasta käsin. Tietty representaatio on myös kyettävä pitämään erillään muista narratiiveista niin, että ei itse hämmenny eikä hämmennä kuulijaa jolle siitä kertoo. Mikäli edellä mainittu ei toteudu, on kyseessä disorganisoitunut narratiivi (Dimaggio & Semerari, 2004).

Erilaisista persoonallisuushäiriöistä kärsivillä ihmisillä on vaikeuksia tunnistaa omia mielentilojaan, ja siten myös havaita muiden ihmisten mielentiloja. Refleksiivisyyden puutteellisuuden lisäksi heidän on vaikea löytää johdonmukaista psykologista motiivia toiminnalleen. Tällöin narratiivit voivat olla kaoottisia, katkonaisia, epäjohdonmukaisia tai sisällöltään köyhiä, jolloin tapahtumat, ajatukset ja tunteet sekoittuvat käsittämättömiksi. Minän narratiivit ovat organisoituneet dikotomisten, toisille vastakkaisten yhteensopimattomien itsen representaatioiden mukaan. Liotti (1995) kuvailee esimerkiksi borderline- ja dissosiativisen persoonallisuuden usein omaavan narratiivissaan kolme eri päähenkilöä: uhrin, kaikkivaltiaan pelastajan ja vainoajan (Dimaggio & Semerari, 2004).

Dimaggio ja Semerari (2001) erottelevat disorganisoituneet narratiivit joko integroitumattomiin (basic integration deficit) tai kaoottisiin (over production of narratives) narratiiveihin. Edellisessä tapauksessa yksilön kertomuksen todellisen tapahtuman ja kertojan fyysisen olemuksen ja tunteiden välillä ei ole yhteyttä, minkä voi havaita esimerkiksi dissosiaatiassa ja aleksitymiassa. Jälkimmäisessä on kysymys sekavasta kertomuksesta, jossa on useita henkilöitä, tapahtumia ja aiheita ilman pääteemaa. Kertoja ei osaa päättää mihin tarina loppuu tai mikä siinä on oleellista, johon hän haluaisi kuuntelijan huomion kiinnittää. Tämä on tyypillistä skitsofrenialle. Yhteistä erilaisille disorganisoituneille narratiiveille on se, että ihminen ei kykene arvioimaan tämänhetkistä toimintaansa menneisyyden narratiivien perusteella. Hänellä ei siis ole muistikuvaa, joka yhdistäisi menneisyyden ja nykyisyyden mielikuvat, joten hänen mielentilansa ja käyttäytymisensä ailahtelevat äärimmäisyydestä toiseen (Dimaggio & Semerari, 2004, Salvatore, Conti, Fiore, Carcione, Dimaggio & Semerari, 2006).

Disorganisoitunut narratiivi

Neimeyerin nimeämästä kolmesta dysfunktionaalisesta narratiivista disorganisoituneessa narratiivissa äkillinen, elämänperustaa järkyttävä menetys, esimerkiksi onnettomuus tai sota, vaikeuttaa suremista ja elämään sopeutumista. Suru voi komplisoitua ja ihminen kadottaa turvallisuuden ja luottamuksen tunteen ja elämän tarkoituksen. Jäljellä on vain suunnaton yksinäisyys, epäusko ja menetetyt ikävöinti. Ajatukset menetetyistä ihmisistä tai entisestä elämästä tunkeutuvat mieleen ja uniin häiriten niin, että yleinen toimintakyky heikkenee, ihminen kärsii unihäiriöistä sekä ahdistus- ja depressio-oireista, joissa keskeistä on ruminointi. Mikä tahansa menetys voi laukaista komplisoituneen surun kehittymisen, jos henkilöllä on haavoittuvuutta kiintymyssuhteessa, minäkuvassa tai maailmankäsityksessä (Neimeyer, 2007).

Disorganisoituneesta narratiivista ja komplisoituneesta surusta on esimerkkinä 30-vuotias nainen, joka tuli vastaanotolle syvän lomaantuneisuuden vuoksi. Hän oli menettänyt 10-vuotiaan lapsensa vaikean sairauden vuoksi. Perheessä oli useita nuorempia sisaruksia. Hänen ongelmiin olivat ahdistuneisuus, lomaantuneisuus ja pelot. Ahdistuneisuuteen liittyi pelko omien käsien toiminnan menettämisestä ja ajatus oman hengityksen lomaantumisen ja hengityskoneeseen joutumisesta. Hänellä oli vahvoja kuoleman toiveita ja hän ajatteli hukkuvansa suruun. Lapsen liittyvät painajaiset vaivasivat. Hänellä oli vahvaa syyllisyyttä, ärtyisyyttä, itkuisuutta, muistivaikeuksia, unettomuutta ja pätkäunta. Hän ei pystynyt lukemaan ja lihasjännitystä hän kuvasi niskakipuna ja hampaiden puremisena. Hänen oli vaikea kertoa menetyksen ajankohtaan liittyvistä tapahtumista loogista tarinaa. Hän ei millään tavalla kyennyt jatkamaan omaa elämäänsä. Hän saattoi istua sohvalla pitkiä aikoja tekemättä mitään. Hän ei kyennyt tekemään kotitöitä tai käymään kaupassa. Hän karttoi ihmisiä ja tarvitsi muita hoitamaan perusaskareitaan. Koko elämä oli täysin mullistunut, agenttiuden kokemus oli hyvin vähäinen. Hän kysyi mitä teen elämälläni nyt, ja hän koki, ettei voi enää palata entiseen elämäänsä esimerkiksi työelämän suhteen. Elämän merkitys oli kadonnut kokonaan. Kyseisenä ajankohtana hänen narratiivinsa muoto oli stabiili.

Tämä nainen määritteli itsensä aikaisemmin keskeisesti äitinä ja lapsista huolehtijana, hoivaajana, ja hänen työnsäkin oli liittynyt hoivaamiseen. Menetys oli tuonut hänen narratiiviinsa ja minän kokemukseen voimakasta epäkoherenssia.

Kohdatessaan disorganisoituneen narratiivin terapeutti kohtaa kaaoksen, jossa lukemattomat tapahtumat, hahmot, tunteet ja tarinan palaset täyttävät terapiatilaa saaden terapeutin tuntemaan itsensä ärtyisäksi, uhatuksi, epätoivoiseksi ja alati hämmentyneeksi ja epätietoiseksi siitä, kuinka edetä terapiassa. Kaoottisuus johtaa vaikeuksiin fokusoida terapiaa oikein, suunnitella strategiaa tai suhtautua empaattisesti. Terapeutille ei esimerkiksi välity potilaan hoivan tarve, koska potilas ei ole tietoinen omasta turvattomuuden kokemuksestaan, eikä näin ollen osaa sitä ilmaista ja pyytää apua. Tällaisessa tapauksessa Safranin ja Seagalin (1990) mukaan terapeutin on ensiarvoisen tärkeää kurinalaisesti olla ryhtymättä mihinkään toimintaan, ja sen sijaan fokusoida omaan mielentilaansa, tunnistaa ja erottaa toisistaan omat kokemuksensa potilaan kokemuksista. Seuraavaksi terapeutin tulisi keskittyä potilaan kokemukseen ja tunnistaa mikä niissä on yhtenevää hänen oman kokemuksensa kanssa, ja sikäli mahdollista jakaa. Tämä materiaali on jaettavissa yhteisesti työskentelyn kohteeksi, ja on ensimmäinen metarefleksiivinen dialogi yhteisestä ongelmasta (Dimaggio & Semerari, 2004, Salvatore et.al., 2006).

Yhteisen ongelman esiin nostaminen auttaa potilasta kehittämään kykyään tunnistaa ja kuvailla sisäisiä mielentilojaan, mikä johtaa ajan myötä parempiin metakognitiivisiin taitoihin. Se luonnollisesti myös validoi potilaan kokemusta ja keskittyy hänen sisäisiin representaatioihinsa, jolloin kaikki minän osat tulevat huomioiduiksi. Lisäksi ongelman jakaminen tasavertaisessa suhteessa edesauttaa vaihtoehtoisten selviytymiskeinojen tarkastelemista, tekee ongelmasta verrattavissa ja siten myös ratkaistavissa olevan (Dimaggio & Semerari, 2004).

Dissosiatiiivinen narratiivi

Dissosiatiiivisessa narratiivissa on kysymys aikaisemmasta traumasta, kuten esimerkiksi inestistä tai itsemurhasta, josta ei ole voinut puhua. Nämä ovat usein muistoja, jotka ovat muodostuneet yksilön ollessa kiihtynyt. Ne ovat esikielellisiä ja koostuvat erillisistä, jäsentymättömistä aistimuksista, havainnoista ja tunteista. Tällaisia symbolisoimattomia emotioskeemoja on sen vuoksi yksilön itsensäkin vaikea ymmärtää (Neimeyer, 2007).

Esimerkkinä dissosiatiiivisesta narratiivista on terapiakeskustelunpätkä 19-vuotiaan nuoren naisen irrallisista kehontuntemuksista, kuvamuistoista ja nykytilanteeseen liittymättömästä pelosta. Hän kärsi ahdistus- ja kauhukohtauksista, joihin hän juuttui kykenemättä niitä juurikaan hallitsemaan, ja joiden vuoksi hän tunsikin menettävänsä järkensä. Hänen oletuksensa tulevasta viittaavat regressiiviseen narratiivin muotoon. Terapeutti pyrki edistämään potilaan narratiivin

rakentamista ymmärrettävään ja juonelliseen muotoon, koherenssin ollessa näiden kokemusten kohdalla lähes olematon. Tavoitteena oli potilaan kokemuksen validointi ja hänen agenttisuutensa lisääminen.

P: ”Mä en osaa näitä selittää. Ei vaan tuu sanoja... mulla on tää kauhun tunne silloin, ku meen nukkumaan. Mulle tulee sellasia ajatuksia, et joku nousee portaita mun huoneeseen... mä ihan niinku kuulen ne askeleet ja sit mä vaan makaan jähmettyneenä.”

T: ”Mitä muuta siihen liittyy?”

P: ”Emmä tiedä. Tai ei mitään. On kyllä muitakin tällasia, mut ne ei liity toisiinsa. Esimerkiksi silloin kun me puhuttiin mun lapsuudesta, ni sen jälkeen mulla on ollut sellanen kuvamuisto yläkerran ikkunasta, joka aina oli raollaan ja mä muistan, et me juostiin mun koiran kaa täysiä se käytävän pätkä ikkunalle, hypättiin ulos kuistin katolle ja mä tiesin, et joku tulee perässä ja yrittää saada mua kiinni. Mut me oltiin nopeempia, me kierrettiin se talo eri puolilta ja hypättiin yhdessä aidan yli ja pakoon isoäidille. Se joku kiroili ja huusi perässä...”

T: ”Muistatko vielä muuta?”

P: ”En, mutta mä luulen, että se oli mun isäpuoli.”

T: ”Jotain paha sulle varmasti on tapahtunut pienenä, koska sulla on näitä irrallisia mielikuvia ja tuntemuksia, joihin liittyy hirveä pelko.”

P: ”Niin. Mutsi vaan ei kerro mitään, tai se sanoo et mun isäpuoli oli väkivaltanen ja oikeestihan me sitä paettiin kun me muutettiin tänne salaa. Sen mä muistan sen muuton. Nii ja sitte on vielä sellanen, et kun on tuntematon mies ja ahdas tila, josta mä en pääsis pakoon, ja varsinkin jos se on vihainen, ni mua alkaa kuristaa kurkusta. Se on ihan kun iso koura kaulan ympärillä... ja vaikka mä en muista sellasta tapahtumaa, oon silti varma et joku mua on kuristanu just sillai. Sillai vielä et mun jalat ei osu maahan. Mä tiedän sen jotenkin kehossa, tai kuvana siitä hetkestä.”

T: ”Näissä eri muistipalasisa on siis yhteistä pelon tunne, lapsuuden kotisi, yläkerta jossa oli teidän makuuhuoneet ja vaara, jota pakenit sekä se, että sinua on kuristettu tai nostettu kaulasta ylös.

P: ”Mmmm...”

T: On täysin luonnollista ja ymmärrettävää, että reagoit kauhulla tilanteissa, jotka jotenkin muistuttavat näitä menneisyyden tapahtumia. Silloin olit niin pieni, että et voinut käsittää niitä kielen avulla eli muodostaa yhtenäistä tarinaa.”

Useamman terapiaistunnon jälkeen potilas kertoi kykenevänsä hallitsemaan ahdistustaan paremmin etäännyttämällä itsensä tunteista, muistoista tai mielikuvista ajattelemalla että ”tämä on taas sitä menneisyyttä”. ”Minä olen tässä hetkessä ja tämä ei tapahdu enää”. Narratiivin tietoisuuden taso muuttui sisäisestä refleksiiviseksi. Samalla hänen agenttisuutensa lisääntyi. Kokemuksille annettu merkitys muuttui ulkoisesta tulkinnasta ”tulen hulluksi” muotoon ”en ole hullu, vaan tämä on tapahtunut kauan sitten”, mikä rauhoitti ja lisäsi potilaan toimintakykyä.

7.1.3. Dominoiva narratiivi

Dominoiva narratiivi voi muodostua identiteettiä rajoittavaksi, jolloin menetyksen jälkeinen elämä keskittyy vain menetyksen antamaan merkitykseen. Elämän sisältönä voi esimerkiksi olla yksinomaan huolehtia vammautuneesta omaisesta tai muulla tavoin hallitsevasti määritellä itsensä yhden roolin kautta: ”olen leski” tai ”olen se joka jäi tsunamista henkiin”. Kun menetys ei ole

tapahtunut kuoleman kautta, vaan menetyksen kohde on edelleen olemassa, dominoiva narratiivi voi altistaa krooniselle surulle, jolloin suruoireilu on jatkuvaa ja syvää. Esimerkiksi vakava sairaus tai katastrofaalinen loukkaantuminen, vammaisen lapsen syntyminen tai läheisen katoaminen romahduttavat elämän rakennetta ja merkitystä. Tuolloin myönteisetkin muistot aiheuttavat ambivalenssia ja stressiä, eivätkä lohduta, kuten tapahtuisi kuoleman kautta menetettyä muistellessa (Neimeyer, 2007).

Sirpa on 50-vuotias ratsastaja, hevosten kouluttaja ja hevoskuiskaaja, joka oli tehnyt työtä päätoimisesti hevosten parissa jo kohta kolmenkymmenen vuoden ajan. Hänellä oli kotona myös muita eläimiä, ja terapian aloituksen aikoihin hän oli juuri menettänyt kaksi eläintä. Kuusi vuotta edeltävästi Sirpa oli joutunut moottoripyöräonnettomuuteen, jonka seurauksena hänelle tuli vasemman temporaalialueen kontuusio. Hän kuntoutui takaisin työhönsä, mutta kahden vuoden kuluttua selkä alkoi vaivata. Hänellä todettiin välilevyn pullistuma ja laajoja diskusdegeneraatiomuutoksia. Vajaan vuoden sairausloman jälkeen Sirpa palasi työhönsä, mutta kuukauden kuluessa kävi selväksi, ettei hän enää toimintakykynsä vuoksi voisi tehdä työtänsä. Terapian aloituksen aikoihin Sirpa oli ollut sairauslomalla ja masentuneena kotiinsa vetäytyneenä kaksi vuotta. Hänen narratiivin muoto oli regressiivinen. Hän kuvasi kuinka hän oli vähitellen eristäytynyt ja elämänpiiri oli kaventunut. Tulevaisuus näytti vain entistä synkemmältä. Sirpa kuvasi itseään henkeen ja vereen eläinihmiseksi, aktiiviseksi, toimivaksi ja pystyväksi, jolle sosiaaliset tilanteet ja työn puitteissa esiintymisenkin oli aina ollut varsin luontevaa. Luonnossa liikkuminen, melonta ja kiipeily olivat myös kuuluneet hänen elämäänsä nuoruusvuosista saakka. Nyt Sirpa koki itsensä täysin joutavaksi ja turhautui kun hänen fyysinen toimintakykynsä oli aiemmista ajoista selkeästi heikentynyt. Sirpa kuvasi, että hän ei voi mennä kauppaan tai edes vastata puhelimeen ellei soittaja ole aivan läheinen, koska hänet voitaisiin tunnistaa ja kysyä mitä töihin ja eläimille kuuluu. Tuolloin hän rupeaisi vain itkemään.

Sirpa totesi terapian alussa, että hän on jumiutunut menetyksiin, eikä osaa käsitellä niitä. Sirpan kertoessa elämästään, kävi ilmeiseksi kuinka suurelta osin hänen elämänsä narratiivia määrittävät teemat olivat juuri eläimet, työ ja itsenäinen pärjääminen. Aivan lähimmän perhepiirin lisäksi hänen sosiaaliset kontaktinsa olivat muodostuneet työn ja eläinten kautta. Itse asiassa eläimet kuvautuivat Sirpan kerronnassa hänen perheensä. Nyt Sirpan narratiivi oli katkennut. Aiemmin hän oli ollut hevosten kouluttaja ja hevoskuiskaaja, aktiivinen ja pystyvä. Nyt hän oli joutava, työhön kykenemätön. Sirpan narratiivinen koherenssi oli romahtanut hänen työkyvyn menetyksensä kautta. Hänen dominoiva narratiivinsa tuli esiin myös siinä, kuinka hän oletti olevansa potentiaalisesti jokaisen satunnaisesti arjessa kohtaamansa oudonkin ihmisen silmissä “se hevoskouluttaja ja hevoskuiskaaja”.

Sirpa kuvasi että ajatukset pyörivät mennessä päivittäin, ja hän tunnisti vähitellen, että pakonomaisella omien fyysisten rajoitteiden koettelemisella kodin askareissa hän pystyi jossain määrin olemaan ajattelematta työtään ja hevosia jotka hän työkyvyn menetyksen välityksellä koki menettäneensä. Toisaalta ajatukset olivat tiiviisti kiinni menneisyydessä, yhtälailla Sirpa yritti toiminnalla välttää ajattelemasta menettämäänsä. Sirpan narratiivin juoni oli yleisesti ottaen selkeä. Tapahtumat elämän varrelta jäsentyivät loogisesti hänen kerronnassaan. Aivovamma aiheutti kuitenkin jonkin verran disorganisoitumista, mm. vaikeutta hahmottaa joitakin tapahtumia ajan suhteen. Sirpa oli pyrkinyt palauttamaan juonta mm. valokuvien avulla, mitä jatkoimme terapiassa.

Sirpa ei ollut kahteen vuoteen käynyt paikoissa joissa hän teki työtään. Hän koki että hänen hevosensa oli otettu häneltä pois, häntä ei kaivattu työhön. Unissa eläimet menivät ohitse kontaktia

ottamatta. Sirpa oli täten hyvin passiivisessa positiossa ja hänen agenttiutensa oli vähäinen. Hän koki itsensä hylätyksi työkavereiden taholta, ja että hänen yhteytensä eläimiin oli katkaistu. Uni viittasi siihen, että eläimetkin olivat hänet hylänneet. Kerronnallaan Sirpa määritteli syyn tapahtumasta itsensä ulkopuolelle. Sirpan narratiivin tietoisuuden taso oli terapian alkuvaiheessa vähäinen. Hänen narratiivinsa muoto oli pitkälti ulkoinen, pitäen sisällään tapahtumien kuvauksia. Tunteiden tunnistaminen oli vaikeaa ja tunteisiin foku-soiviin kysymyksiin Sirpa vastasi kuvaamalla toimintaansa. Melko pian narratiiviin tuli myös sisäistä kuvausta, aluksi jäsentymättömämpänä levottomuuden kuvauksina, myöhemmin eriytyneemmässä muodossa, kun hän tunnisti omaa häpeäänsä ja heikkouden kokemusta, mitä oli vaikea sisällyttää itseen kuuluvaksi. Vähitellen narratiiviin tuli myös refleksiivisyyttä, Sirpan pohtiessa mm. mitä hänen itkunsa kertoi ja miltä tuntui itkeä terapiatilanteessa. Tämän kautta minän narratiiviin tuli vaihtoehtoisuutta ja uusia sävyjä.

Sirpan terapiassa fokus oli varsinkin alkuvaiheissa menneisyydessä. Sirpa lähestyi menetyksiään valokuvien, muiden kuvamenetelmien ja kerronnan kautta, myös tunnekokemuksia lähestyen ja tutkien. Myöhemmässä vaiheessa fokus oli vahvemmin nykyisyydessä ja jonkin verran myös tulevaisuuden hahmottamisessa. Jotta sopeutuminen menetykseen mahdollistuisi, pyrimme kartoittamaan ja vahvistamaan jatkumon kokemuksia menneen ja nykyisen välillä. Sirpalle tärkein jatkumo oli eläimet. Hänen suhteensa toisiin ihmisiin oli muuttunut. Hänen häpeäänsä ja heikkouden kokemuksensa muutti aiemmin toimivat sosiaaliset suhteet ja pienetkin kohtaamiset potentiaalisiksi uhiksi. Suhteessa eläimiin Sirpa koki itsensä samanlaisiksi kuin aiemmin. Hän koki mielekkääksi kontaktin omiin eläimiinsä, mutta vaikka lohduttava, se oli samalla katkera muistutus siitä, että tärkeimmät suhteet hevosiin, joita hän oli hoitanut, olivat katkenneet.

Pienin askelin Sirpa lähestyi kokemaansa menetystä myös konkreettisella tasolla. Hän oli yhteydessä joihinkin henkilöihin työpaikoiltaan ja lopulta meni käymään työpaikoillaan. Vasta tämän kautta hänelle tunnetasolla realisoitui, että hän ei todella enää pysty työhönsä, paluuta menneisyyteen ei ole. Tämä mahdollisti vahvemman suuntautumisen tulevaisuuteen ja hänen vaihtoehtoisuutensa narratiivin tasolla lisääntyä. Hän alkoi pohtia mitä mielekkästä tekemistä hänen tulevaisuuteensa voisi sisältyä. Muutoksessa näkyi myös siirtymä narratiivin agenttiuden ja alkuperän suhteen. Nyt Sirpa kuvasi selkeästi, että hän ei pysty työhönsä palaamaan ja että hän kuitenkin saattoi ylläpitää sidettä työtovereihin ja hevosiin. Vähitellen Sirpa saattoi lähteä kotoaan, ilman että pelkäsi olevansa jokaisen vastaan tulijan silmin ”se hevostkouluttaja ja hevostkuiskaaja”. Ryhmätilanteissa tämä pelko tuli edelleen esiin. Niissä hän oli korostetusti dominoivan narratiivinsa määrittämässä positiossa. Sirpan identiteetti määrittyi edelleenkin vahvasti suhteessa eläimiin ja työhön, mutta hieman aiempaa avoimemmalla vaihtoehtoisemmalla tavalla. Työkyvyn menetyksen hyväksyminen oli alkanut aktiivisemmän surutyöskentelyn ansiosta, ja menetyksen työstämisen kautta hänen narratiivinsa muoto muuttui varovaisen progressiiviseksi.

Pohdinta

Menetyksen jälkeisen narratiivisen katkoksen työstäminen eli narratiivin jatkumon uudelleenrakentaminen on fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin perusta. Menetykseen sopeutumisen edistämiseksi voi käyttää terapeuttisena työvälineinä tai itsehoitomenetelminä työssämme esiin nostettuja Neimeyerin menetelmiä.

Terapiatyössä on toistuvasti läsnä asiakkaan vastarinta menetykseen liittyvien vaikeiden tunteiden työstämisessä. Moni terapiasuhteessa oleva asiakas on pelännyt, että tunteet saavat ylivallan ja aiheuttavat kärsimystä, joka ei koskaan lopu, tai että jollain muulla tapaa menettää itsen ja elämänhallinnan tunteen. Kokemuksen vielä jäsentymättömien osa-alueiden tutkiminen, merkityksen uudelleenrakentaminen, väistämättä merkitsee hetkellisesti minän narratiivin epäkoherenssin lisääntymistä. Tämä käy ilmeiseksi kun ei vielä tahdo löytyä selkeitä terapeuttisessa dialogissa jaettavia sanallisia ilmaisuja uudelle kokemukselle ja käsitykselle itsestä, vaan joutuu haparoimaan epäselvissä kielellisissä kuvauksissa.

Pyrkimys välttää kipua näkyy monin eri tavoin. Välttämisestä toiminnan, ajatusten ja tunteiden tasolla tulee keino yrittää selviytyä menetyksestä ja sen aiheuttamasta psyykkisen kivun käsittelemisestä. Välttämisen ilmenemismuotoja voivat olla muun muassa erilaiset riippuvuudet tai suorittaminen. Menetyksistä johtuvien surun tunteiden kieltäminen voi johtaa depression. Tällöin suru näyttäytyy kokonaisvaltaisena toivottomuutena pikemminkin kuin selkeästi menetykseen liittyvänä syvänä tunteena.

Välttäminen voi liittyä myös terapeuttiin ja hänen toimintaansa. Kuolemaan ja kuolemiseen liittyvät teemat ovat raskaita työntekijän kannalta. Terapeutti voi helposti ajatella, että psyykkiset sairaudet ovat turvallisesti itseä etäämpänä kuin elämään vääjäämättä kuuluvat menetykset. Toisen ihmisen menetyksen kohtaaminen tunnetasolla koskettaa terapeutin omaa haavoittuvuutta ja turvattomuutta.

Terapeutin omien menetysten työstäminen on välttämätöntä, jotta kykenee astumaan asiakkaiden kokemukselliseen maailmaan. Kun itsellä on selvempi kuva miten on sopeutunut menetyksiinsä, on helpompi erottaa itsestä lähtöisin olevat asiat asiakkaiden kokemuksista. Vain kiinnittämällä ensiksi huomiota omiin menetyksen kokemuksiin, on terapeutin mahdollista olla riittävän lähellä asiakkaan kokemusta.

Kirjallisuus

- Angus L. E. & McLeod J.(2004). Toward an integrative framework for understanding the role of narrative in the psychotherapy process. Teoksessa: Angus L. E. & McLeod J. (toim.), *The Handbook of Narrative and Psychotherapy. Practice, Theory, and Research* (s.367-374). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Botella L., Herrero O., Pacheco M. & Corbella S.(2004). Working With Narrative in Psychotherapy A Relational Constructivist Approach. Teoksessa Angus L. E. & McLeod J. (toim.), *The Handbook of Narrative and Psychotherapy. Practice, Theory, and Research* (s. 119-136). Thousand Oaks: Sage Publications .
- Bruner J. The Narrative Creation of Self.(2004). Teoksessa Angus L. E. & McLeod J. (toim.), *The Handbook of Narrative and Psychotherapy. Practice, Theory, and Research* (s. 3-14). Thousand Oaks: Sage Publications .
- Dimaggio G.& Semerari A. (2004). Disorganized Narratives: The Psychological Condition and its Treatment. Teoksessa Angus L. E., McLeod J. (toim.), *The Handbook of Narrative and Pschotherapy. Practice, Theory and Research* (s. 263-282). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Greenberg L.S.& Angus L.E. (2004). The Contributions of Emotion Process to Narrative Change in Psychotherapy. A Dialectical Constructivist Approach. Teoksessa Angus L.E., McLeod J. (toim.), *The Handbook of Narrative and Psychotherapy. Practice, Theory, and Research* (s.331-349). Thousand Oaks : Sage Publications.
- Lundby G. (2002). *Livsberättelser och terapi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Neimeyer R. A. Death, Loss and the Quest for Meaning: Grief Therapy as Meaning Reconstruction. Tiivistelmä. Kognitiivisen psykoterapiayhdistyksen seminaari 24.-25.5.2007 Helsinki.
- Neimeyer R. A. (2006). *Lessons of Loss. A Guide to Coping*. Memphis: Center for the Study of Loss and Transition.
- Salvatore G., Conti L., Fiore D., Carcione A., Dimaggio G. & Semerari A. (2006), Disorganized Narratives: Problems in Treatment and Therapist Intervention Hierarchy. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 191-207.
- Toskala A. & Hartikainen K. (2005). *Minuuden rakentuminen psyykkinen kehitys ja kognitiiviskonstruktiiivinen psykoterapia*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.