

**Tuoli ja tunteet: Tunnetyöskentely kahden tuolin dialogin avulla  
kognitiivisessa psykoterapiassa.**

**Raija Oja-Koski  
Antti Vartiainen**

**Johdanto**

*Asiakas (tuskastuneena): ”Kyllä me voidaan taas käydä läpi tätä samaa juttua, mutta tuntuu siltä että me voidaan puhua, puhua ja puhua tätä ja kaikki on kuitenkin ennallaan, eikä mikään muutu!”*

Erilaiset terapiaprosessin juuttumiset ovat olennainen osa terapeutista työskentelyä. Olemme kokeneet, että asiakkaan elämäntilanteen ja ongelmien jäsentäminen sujuu usein kohtuullisen hyvin. Terapeuttisessa työskentelyssä riittää puhetta ja erilaisia näkökulmia. Sen sijaan tunteiden käsittely muodostuu terapeuttisen työskentelyn todelliseksi koetinkiveksi. Asiakas ei tuo esille tunteitaan tai ne näyttäytyvät hänelle selkiytymättöminä, hallitsemattomina tai tunnistamattomina. Terapeutina koemme avuttomuutta tai epävarmuutta tunnetyöskentelyä tukevien keinojen suhteen. Tunnetyöskentelyn ja toivottujen muutosten puuttuminen kiteytyy terapiasuhteessa aika ajoin terapeutin ja asiakkaan molemminpuoliseksi turhautumiseksi ja kysymykseksi: ” Entä nyt?”

Guidano (1991,86) sekä Greenberg ja Paivio (1997,4) ovat korostaneet tunneyöskentelyn välttämättömyyttä kognitiivisessa yksilöterapiassa työskentelyssä. Monelle tavalla käyttökelpoiset rationaaliset menetelmät eivät useinkaan riitä terapeutiseen muutokseen ja tunteisiin liittyvien ongelmien käsittelemiseen.

Tässä esseessä käsittelemme tunteiden herättämistä, tutkimista ja työstämistä kognitiivisessa yksilöterapiassa. Olemme valinneet tarkasteltavaksi tunneyöskentelyn menetelmäksi Elliotin, Watsonin, Goldmanin ja Greenbergin (2004) esittelemän sovelluksen kahden tuolin tekniikasta: Miten tunteiden kanssa voidaan työskennellä kahden tuolin tekniikkaa (kahden tuolin dialogi) käyttäen? Millaisia kokemuksia kahden tuolin tekniikan käyttö osana kognitiivista yksilöterapiaa tarjosi?

### **Tunneyöskentely ja kokemuksellisuus terapiaprosessissa**

Tunteet jäsentävät ja ohjaavat ihmisen ajattelua ja toimintaa. Ihmisen tunteet liittyvät ensisijaisesti motivaatioon, tavoitteiden asettamiseen sekä toimintavalmiuden virittämiseen. Emootiot informoivat meitä ja saavat meidät liikkeelle (Greenberg ja Paivio 1997, 14 -15).

Tunteet ohjaavat ihmisen tarkkaavaisuutta, jotta selviäminen ja sopeutuminen muuttuvissa ympäristöissä on mahdollista. Tunteet ovat yhteydessä kognitiivisiin prosesseihin, kuten muistiin, päättelyyn ja päätöksentekoon. Miellyttävät tunteet kuten mielenkiinto ja innostuminen ohjaavat ihmisen proaktiivista ja tutkivaa toimintaa. Kielteisesti virittäytyneisiin tunteisiin kuten pelkoon ja vihaan liittyy toimintavalmiuksia, jotka valmistavat ihmisen toimimaan hankalissa tai uhkaavissa tilanteissa. Tunteet antavat ihmisille tietoa hänen reaktioistaan eri tilanteissa. Ne antavat myös ympäristölle tietoa yksilön aikomuksista ja toimintavalmiuksista. Emotionaalinen tietoisuus lisää yksilön sopeutumista sosiaalisesti ja edistää hänen kykyään tunnesäätelyyn. Emootiot ovat keskeisiä rakenteita ihmissuhteiden luomisessa ja niiden ylläpitämisessä (Greenberg ja Paivio 1997, 16-18).

Erilaiset tunnetilat ja -prosessit. Työskentely tunteiden kanssa edellyttää emotionaalisten tilojen ja prosessien erittelyä. Erilaiset tunneprosessit edellyttävät erilaisia interventioita ja vaikuttavat terapiatyöskentelyn tavoitteisiin. Greenberg ja Paivio (1997, 35-54) ovat

kehittäneet komiosaisen diagnostisen mallin tunnekokemusten arviointiin terapiatyöskentelyssä. Tunteet voidaan jakaa kolmeen luokkaa: primaarisiin tunteisiin, sekundaarisiin tunteisiin ja instrumentaalisiin eli välineellisiin tunteisiin. Primaarit tunteet voidaan edelleen jakaa sopeutumista tukeviin (adaptiiviset) tai sitä estäviin (maladaptiiviset) tunteisiin. Sekundaariset ja instrumentaaliset tunteet voidaan puolestaan jakaa sopeutumista estäviin (maladaptiiviset) ja muihin tunteisiin (other).

Primaaritunteet ovat perustavanlaatuisia tunnereaktioita ulkoisiin ärsykkeisiin. Ne tukevat ihmisen selviämistä: suru menetyksissä, viha epäoikeudenmukaisuuden kokemuksissa ja pelko uhkatilanteissa. Primaarit adaptiiviset tunteet jaetaan edelleen kolmenlaisiin kokemuksiin: 1) tunteet (discrete emotions), jotka sisältävät informaatiota ja toimintavalmiuksia kuten viha ja pelko, 2) kehon aistimukset (feelings) ja monimutkaiset merkityksen tai kokemuksen tunteet sekä 3) emotionaalinen kipu (emotional pain), joka on kokonaisvaltainen reaktiosysteemi traumatilanteessa.

Primaarit maladaptiiviset tunteet ovat alunperin adaptiivisia tunnereaktioita. Ne ovat muuttuneet oppimisen tuloksena tai ympäristön muuttuessa maladaptiivisiksi kuten pelko fobioiden yhteydessä tai arvottomuuden ja epävarmuuden tunteet, jotka ovat kehittyneet välinpitämättömyyden ja invalidoinnin kohteena olemisen myötä (Greenberg ja Paivio 1997, 38 - 40). Sekundaariset ja välineelliset tunteet eroavat primaaritunteista siten, että ne liittyvät primaaritunteisiin, ovat monimutkaisesti välittyneitä ja sosiaalisten tilanteiden välittämiä. Sekundaariset tunteet ovat reaktioita primaareihin emotionaalisiin tai kognitiivisiin prosesseihin. Esimerkiksi tunteet, joita ei ole tietoisuudessa symboloitu, voivat muuttua toisiksi tunteiksi. Esimerkiksi vihan tunteen ja sen ilmaisemisen taustalla saattaa olla primaari ja adaptiivinen pelon tunne. Sekundaarisia tunteita voidaan eritellä edelleen pahanolontunteisiin (bad feelings) ja monimutkaisiin tunteisiin (complex feelings). Pahanolon tunteita ovat sekundaariset toivottomuuden, avuttomuuden, ahdistuksen, raivon, pelon ja häpeän tunteet. Monimutkaisia sekundaarisia tunteita ovat nöyryys ja vahingonilo. Osa sekundaarisista tunteista ei ole kuormittavia kuten ilon ja ylpeyden tunteet (Greenberg ja Paivio 1997, 35 - 43).

Välineelliset tunteet ja niiden ilmaisu ovat yksilön keino vaikuttaa muihin ihmisiin tai saavuttaa jokin tavoite. Ne voivat olla tietoisia tai tietoisuuden ulottumattomissa ja automaattisia. Ne voidaan määritellä kommunikoinnin välineiksi. Sen sijaan, että yksilöllä

olisi nämä tunteet, hän ilmaisee näitä tunteita tullakseen havaituksi tietynlaisena tai päästäkseen haluamaansa päämäärään. Yksilö voi vuodattaa krokotiilin kyneleitä tai teeskennellä hämmennystä. (Greenberg ja Paivio 1997, 43 - 45)

Kokemuksellisuus tunteiden herättäjänä. Toiminnalliset ja kokemukselliset menetelmät ovat tehneet mahdolliseksi tunnekokemusten herättämisen sekä vahvistamisen terapiatilanteessa "tässä ja nyt". Terapeuttisen muutoksen ja kokemuksellisten menetelmien lähtökohtana on ajatus, että tietoisuus omista kokemuksista ja tunteista niiden hyväksyminen ovat avain muutokseen. Kokemuksellisessa työskentelyssä ihminen siirtyy älyllisen tietämisen alueelta emotionaaliseen ymmärtämiseen sekä uskomusten ja skeemojensa kyseenalaistamiseen. Ihminen prosessoi tietoa tehokkaasti tunteiden ollessa mukana. Kokemuksellisilla tekniikoilla pyritään skeemoihin liittyvien tunteiden laukaisemiseen. Lisäksi pyritään kohtaamaan niihin liittyviä laiminlyötyjä tarpeita sekä tarjoamaan korjaavaa kokemusta, jotta nämä tunteet kohdattaisiin tai työstettäisiin. Useimmille asiakkaille juuri kokemukselliset tekniikat tuottavat syvimmän muutoksen. (Young 2003, 110 -114; ks. myös Guidano 1991, 95 -96).

Tunneyöskentely terapiassa. Terapiassa pyritään tunnistamaan ja symboloimaan asiakkaan primaareja adaptiivisia tunteita. Toisaalta terapeuttisen työskentelyn tavoitteena on tuoda asiakkaan tietoisuuteen sopeutumista häiritseviä pahan olon tunteita sekä auttaa asiakasta ymmärtämään sisäisiä prosesseja, jotka tuottavat niitä. Tietoisuus tunteista johtaa kykyyn tuntea tunne ja säädellä tunnekokemusta, kun se on tarpeen. Tavoitteena on lisäksi löytää sisäisiä voimavaroja ja sekä lisätä että monipuolistaa asiakkaan selviytymiskeinoja (Greenberg ja Paivio 1997, 80 - 84).

Tunneyöskentelyssä voidaan herättää asiakkaan sopeutumista häiritsevä tunnetila ja keskittyä sen tuntemiseen. Asiakasta tuetaan ylläpitämään häiritsevää tunnekokemusta ja ottamaan sopivaa etäisyyttä siihen, jotta se voidaan symboloida ja ymmärtää. Tunneyöskentelyssä asiakas keskittyy tuntemaan, miltä tuntuu olla esimerkiksi ahdistunut. Kokemuksen seurauksena tunne alkaa muuttua. Häiritsevän tunteen ja siihen liittyvän tuskan lievittyminen ei ole kiinni siitä, että asiakas ymmärtää tunteensa lähteen tai syyn. Helpotus tulee tuskan hyväksymisestä, elämällä ja kokemalla läpi kipeät tunteet. Tavoitteena on kokemus, että aikaisemmin häiritsevän tunteen kanssa voi elää. Kun

tunnetyöskentely kohdistuu omaan sisäiseen kokemukseen, löytyvät myös selviämisen voimavarat (Greenberg ja Paivio 1997, 91 -97).

### **Kokemuksellisen työtavan historialliset juuret ja nykyiset sovellukset**

Psykodraama, toiminnalliset menetelmät ja tuolin käyttö. Juuriltaan tuoliteknikat yhdistetään sekä psyko- ja sosiadraaman että hahmoterapian kokemukselliseen ja toiminnalliseen terapia- ja menetelmäperinteeseen. J.L. Moreno (1889 - 1974) tutki 1930-luvulta lähtien sosiaalipsykologisia ilmiöitä, rooliteoriaa sekä kehitti omaa toiminnallista ryhmäpsykoterapeuttista menetelmäänsä. Blatnerin (1997) mukaan Moreno oli kiinnostunut luovuudesta, spontaanisuudesta ja ryhmädynamiikasta. Moreno halusi myös kehittää teatteria ihmiselle merkittävämmäksi. Näistä lähtökohdista hän muovasi vähitellen improvisaatiodraamamenetelmän, josta kehittyi myöhemmin mm. psykodraama.

Psykodraamassa tutkitaan ryhmän avulla yksilön intrapsyykkistä sosiaalista maailmaa. Psykodraaman tavoitteena on lisätä henkilön aitoa tunnekokemusta, monipuolistaa henkilön "rooleja" vuorovaikutustilanteissa, irrottaa vanhoista toimintamalleista ja antaa hänelle vapautta valita uusia näkökulmia uusissa vuorovaikutustilanteissa sekä uusissa että entisissä ihmissuhteissa. Psykodraamassa näytämöllistetään nykyisissä ihmissuhteissa ilmeneviä, aikaisempien merkittävien vuorovaikutussuhteiden tunnemalleja draamaistunnon kohtauksissa Morenon kehittämien toiminnallisten tekniikoiden avulla. Keskeistä psykodraamaistunnossa on keskustelu päähenkilön ja vastarooliin välillä (päähenkilön mielen sisäinen vuorovaikutustilanne) ja näihin näkökulmiin liittyvien sisäistyneiden tunteiden esiin nouseminen, maksimointi ja työstäminen. Keskustelu toteutetaan roolinvaihtotekniikalla ja sitä jatketaan, kunnes tapahtuu jonkinlainen oivallukseen ja tunnetason kokemukseen perustuva integroituminen näkökulmien välillä, mikä tuo helpotuksen ja uuden jäsenyyksen päähenkilön tunnekokemuksiin ja ajatteluun.

Hahmoterapia ja "kuuma tuoli". Frederick Perls (1893 -1970) kehitti ja sovelsi tuolitekniikkaa hahmoterapeuttisessa viitekehyksessä. Tuolien käyttö ja ongelmien näytämöllistäminen olivat jo tuttuja tekniikoita sosio- ja psykodraamasta. Perlsin toiminnalliselle otteelle ominaista oli dialogisuuden korostaminen: käsi voi puhua toiselle, ahdistus rinnassa voi kertoa omaelämäkertansa, unessa nähdyt esineet voivat puhua toisilleen ja tuoda esille yksilön persoonallisuuden eri puolia (Berne 1970, 163-164).

Perls oli erityisen kiinnostunut löytämään ja herättämään yksilön sisäisiä vastakohtaisuuksia ja ristiriitaisuuksia. Hän loi dialogin yksilön vastakkaisuuksien välille käyttämällä tuoleja. Hän nimitti tuolia ”kuumaksi tuoliksi”. Kun henkilö istuutui tuoliin, jotakin torjuttua tai kiellettyä tärkeää psyykkistä materiaalia nousi esiin. Kun henkilö sai tuoda esille eri tuoleissa eri puoliaan ja tuulettaa sisäisiä erimielisyyksiään, tulivat integraatio, autenttisuus ja aito aikuisuus mahdolliseksi. Kun dialogia kävivät todelliset sisäiset vastaparit, seurasi riita tai konflikti. Kun konflikti ja sen käsittely jatkuivat, tapahtui yhteistä oppimista ja yhteinen ymmärrys tuli mahdolliseksi. Erilaisuuden arvostamista seurasi vastapuolten integroituminen ja ykseys (Perls 1992).

Tuolitekniikoiden nykyiset sovellukset. Psykodraama ja hahmoterapia loivat työtettä ja työvälineitä, jotka ovat levinneet erilaisina sovelluksina eri terapiamuotoihin. Leslie Greenberg, Robert Elliot sekä heidän kollegansa ovat viimeisen 20 vuoden aikana kehittäneet edelleen sekä kahden tuolin että tyhjän tuolin tekniikoita tunnetyöskentelyn tueksi yksilöterapiassa (Elliot ym. 2004, 219-265).

Greenberg & Paivio (1997, 243) ovat tutkineet tyhjän tuolin tekniikan soveltamista kesken jääneiden vuorovaikutussuhteiden työstämisessä. Tyhjän tuolin tekniikka sopii erityisesti silloin, kun asiakkaan tunteiden kohde ei ole tavoitettavissa, esimerkiksi läheisen kuoleman jälkeen tai hylkäämiskokemuksissa. Asiakas ei ole tietoinen tunteistaan eikä tunnista tarpeitaan, joita merkittävää suhteeseen on liittynyt tai liittyy. Tutkimattomina ja tunnistamattomina ne vaikuttavat asiakkaan nykytilanteeseen ja ihmissuhteisiin. Tyhjän tuolin tekniikan käyttöä harkittaessa on tärkeää arvioida asiakkaan uudelleen traumatisoitumisen ja itsemurhan riskejä.

Kahden tuolin tekniikkaa voidaan käyttää yksilön sisäisten ristiriitojen ja ongelmien tutkimiseen. Elliot ym. (2004, 219 - 241) esittelevät kaksi sovellusta kahden tuolin tekniikasta. Ensimmäisessä sovelluksessa tutkitaan asiakkaan sisäistä ristiriitaa, jossa minän kriittinen puoli hyökkää voimakkaasti arvostellen minän tarvitsevaa puolta vastaan. Tarvitsevan puolen tarpeet ja toiveet jäävät täyttymättä. Toisessa sovelluksessa kahden tuolin dialogin avulla tutkitaan yksilön sisäistä ristiriitaa, jossa minän ”estävä” puoli estää yksilön minän tarvitsevaa puolta ilmaisemasta emotionaalisia tarpeitaan tai tunteitaan.

Tässä esseessä esittelemme kahden tuolin tekniikkaa yksilön sisäisen ristiriidan työstämisessä Elliotin ym. (2004, 219 - 236) mukaan. Kahden tuolin tekniikan vaiheita kuvatessamme esitämme litterointeja kolmen asiakkaan tuolityöskentelyistä. Esimerkit eivät kuvaa kokonaista tai ehjää yhden henkilön tyhjän tuolin työskentelyprosessia, vaan tyhjän tuoli vaiheita kuvaavat esimerkit on poimittu useilta eri työskentelykerroilta. Esimerkkien tarkoituksena on kiteyttää ja konkretisoida Elliotin ym. tuolityöskentelyn eri vaiheiden tavoitteita ja dynamiikkaa käytännössä. Koska kahden tuolin tekniikassa korostuu dialogin muoto, nimitämme kahden tuolin tekniikkaan tästä eteenpäin kahden tuolin dialogiksi, jolla se myös tunnetaan.

### **Kahden tuolin dialogi asiakkaan sisäisen ristiriidan työstämisessä Elliotin ym. mukaan**

Mielen sisäisten ristiriitojen dynamiikka. Tilanteet, joissa yksilö törmää toimintansa tai tavoitteidensa esteisiin ovat ristiriitatilanteita, jotka yksilö kokee ulkoisiin tekijöihin liittyviksi. Usein ne ovat kuitenkin yksilön sisäisiä ristiriitoja, joiden alkuperä on hänen kehityshistoriassaan ja varhaisissa elämänkokemuksissaan. Osaksi tottumuksesta ja osaksi erilaisista peloista johtuen yksilö elää sisäistämiensä arvojen ja sääntöjen mukaisesti. Hän elää, niin kuin ”pitää” sen sijaan että kykenisi valitsemaan, mikä vaihtoehto sopii parhaiten tai johtaa parhaimpaan tarpeiden tyydytykseen (Elliot ym. 2004, 220).

Perls (1992, 37-38) nimittää minän pakottavaa ja kriittistä puolta nimellä ”top dog”. Se ilmaisee ”pitämiset”, ”täytymiset” ja yksilöön itseensä kohdistuvat kriittiset arviot. Se manipuloi vaatimuksilla ja uhkaa katastrofeilla. Se on vihamielinen ja syöttää toivottomuuden, keinottomuuden, ahdistuksen ja masennuksen tunteita. ”Top dog” eli kriitikko on yksilön sisäisissä kamppailuissa aina oikeassa ja moraalisesti ylivoimainen. Yksilön tarvitsevalla puolella (”underdog”) ei ole valtaa, mutta se kuitenkin pyrkii pitämään puolensa. Se on puolustus-kannalla, anteeksipyytävä tai pyrkii miellyttämään.

Yksilön kriittinen ja tarvitseva puoli kilpailevat vallasta ja olemassaolosta. Sisäinen ristiriita on jatkuva. Minään kohdistuvan kielteisen arviointiprosessin hallitsevuus tekee yksilöstä lamaantuneen, ahdistuneen, masentuneen ja epävarman (Elliot ym. 2004, 220). Kriittisellä puolella on myös monia myönteisiä ominaisuuksia. Se on mm. vahva ja elinvoimainen.

Kriittinen puoli kannattaa valjastaa tarvitsevan puolen yhteistyökumppaniksi, vaikka se vaatii paljon työtä (Perls 2003, 44 - 53).

Kahden tuolin dialogin tavoitteet ja työskentelyprosessi. Kahden tuolin dialogin tavoitteena on tukea asiakasta pääsemään entistä paremmin kosketuksiin tarvitsevan minänsä kanssa. Se tarkoittaa yhteyttä mm. primaaritunteisiin sekä perustaviin tarpeisiin. Tavoitteena on tukea asiakkaan entistä selkeämpää suhdetta hänen henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa, jotta niiden saavuttaminen olisi mahdollista (Elliot ym. 2004, 222). Elliotin ym. kahden tuolin dialogin sovellus sisältää kuusi työvaihetta. Työskentely etenee asiakkaan sisäisen ristiriidan tunnistamisesta tunteiden tunnistamisen, ristiriidan syventämisen ja asiakkaan voimautumisen kautta sisäisen ristiriidan ratkaisuun (ks. taulukko 1).



**Taulukko 1.** Kahden tuolin dialogin työskentelyprosessi

Kahden tuolin dialogin vaiheet	Terapeutin toiminta
<p><b>Sisäisen ristiriidan toteaminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asiakas tuo esille sisäisen ristiriidan.</li> <li>- Ristiriidassa tulevat esille sekä kriittinen että pakottava puoli.</li> <li>- Ristiriitaan voi liittyä myös somaattisia oireita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tunnistaa asiakkaan sisäisen ristiriidan tai sen epäsuoran ilmauksen.</li> <li>- Aktivoi asiakkaan yhteistyöhön käsittelemään ristiriitaa.</li> </ul>
<p><b>Kahden tuolin dialogin aloittaminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asiakas kohdistaa selkeää kritiikkiä ja vaatimuksia itseään kohtaan konkreettisesti elämäntilanteessa.</li> <li>- Asiakas käyttää ”minun pitää” ilmauksia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valitsee dialogiin sopivan konkreettisen tilanteen.</li> <li>- Luo dialogille näyttämön (tuolit) ja rakenteen.</li> <li>- Erottaa minän ristiriitaiset puolet ja luo niiden välille keskustelukontaktin.</li> <li>- Virittää asiakkaan tunnetyöskentelyyn.</li> <li>- Tukee asiakkaan kokemusta ja toimijuutta.</li> </ul>
<p><b>Sisäisen ristiriidan syventäminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asiakkaan kokemuksen ulottumattomissa olleet primaarit tunteet ja tarpeet alkavat nousta esille reaktion kriittisen puolen kritiikkiin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auttaa asiakkaan tarvitsevaa minää pääsemään yhteyden kokemuksen ulottumattomissa oleviin tunteisiin ja erottelemaan niitä.</li> <li>- Tukee asiakasta erottelemaan ja arvioimaan toimintaan liittyviä arvoja ja sääntöjä.</li> <li>- Tukee tarpeiden tunnistamista ja ilmaisemista.</li> </ul>
<p><b>Uudet kokemukset ja tarvitsevan minän esille tuominen (ristiriidan osittainen ratkaisu):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asiakas ilmaisee tarpeitaan ja halujaan uusien kokemustensa ja tunteidensa pohjalta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tukee uusien tunteiden tunnistamista ja kokemista.</li> <li>- Auttaa asiakasta antamaan kokemuksilleen ja tunteilleen uusia merkityksiä.</li> </ul>
<p><b>Kriittisen puolen pehmeneminen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asiakas hyväksyy omat tunteensa ja tarpeensa.</li> <li>- Asiakas osoittaa myötätuntoa, välittämistä ja kunnioitusta itseään kohtaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auttaa pehmentämään kriittisen puolen kriittisyyttä.</li> </ul>
<p><b>Ristiriidan ratkaisu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asiakas ymmärtää, kuinka erilaisille tunteille, tarpeilla ja toiveille voi luoda tilaa ja kuinka aikaisemmin vastakkaiset minän puolet voivat toimia yhdessä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tukee minän eri puolien välistä keskustelua pyrkien käytännöllisiin ratkaisuihin ja kompromisseihin.</li> </ul>

Sisäisen ristiriidan toteaminen. Asiakkaan sisäisen ristiriidan olemassaolo nousee esille eri tavoin. Asiakas voi ilmaista suoraan ristiriidan, jossa taistelevat puolet tulevat selkeästi esille. Suoraan ilmaukseen liittyy usein verbaalisia tai nonverbaalisia viitteitä taistelusta tai pakottavuudesta.

*(Keskustelu asiakkaan kanssa läheisen ihmissuhteen solmimisen vaikeudesta)*

*Asiakas: Mun on vaan niin mahdoton usko sitä (ihmissuhdetta) todeksi. Se että mitään sen suuntastakaan ei oo tapahtunu ja sitten siihen tulee se, että mulla ei oo mitään annettavaa. Ja sit tieysti se kipeys kun sitä kaipaa niin hirveesti niin se alkaa tulla se olo että tää on turhaa itensä kiusaamista.*

Asiakas voi viitata sisäiseen ristiriitaan ja minänsä kamppaileviin puoliin epäsuorasti. Usein kertomukseen liittyy kipua ja kärsimystä.

*Asiakas: Minä haluaisin olla rauhassa ja tehdä asiat omaan tahtiini. (Viittaa omaan vaativaan puoleensa epätoivoa ja tuskaa äänessään.)*

Esimerkissä asiakas ilmaisee tarvitsevan puolen minästään. Tarvitsevan puolen ilmaisussa oleva tuska, epätoivo ja defensiivisyys viittaavat kriittisen puolen olemassaoloon. Kriittinen puoli arvioi kokevan minän tarpeiden ja niiden ilmaisun olevan jollakin tapaa sopimattomia.

Myös asiakkaan ilmaisemat vastakkaiset toiveet voivat olla merkki sisäisen ristiriidan olemassaolosta. Vastakkaisia toiveita kannattaa tutkia kahden tuolin dialogin avulla. Toinen toiveista voi osoittautua toista pakottavammaksi ja kriittisemmäksi. Tähän toiveeseen tai haluun sisältyy silloin jonkin sääntö: mitä tai miten ”pitää” olla ja tehdä.

*Asiakas: Kun tuli niitä muita ihmisiä, niin tuli sitten vaan, että haluais vaan lähteä karkuun ja piiloutua johonkin näkymättömiin, vois olla ehkä lähellä muita mutta näkymätön.*

Esimerkin asiakkaalla näkymättömyyden toiveeseen sisältyi sääntö, ettei ketään saa tarvita eikä häiritä. On selvittävä yksin.

Tarvitsevan ja kriittisen puolen välinen ristiriita tulee toisinaan esille ilmauksissa, joissa asiakas ilmaisee yhtä aikaa sekä kokemaansa pakkoa että kyvyttömyyttään pakon edessä. ”Pitämisen” ilmaus edustaa minän kriittistä ja pakottavaa puolta.

*Asiakas: Minä kyllä tiiän, että minun pitäis tämä asia ottaa esille äitin kanssa, mutta minä en vain voi.*

Ilmaus, jossa yhdistyvät sekä asiakkaan halu toimia ja että hänen arviointinsa kyvyttömyydestään toimintaan, viittaa sisäiseen, taistelevien minän puolten ristiriitaan.

*Terapeutti: No, miksi sä et pyydä apua siltä sun esimieheltä?*

*Asiakas: Kyllä minä haluaisinkin kysyä ja pyytää, että tehtäs yhdessä, mutta en minä pysty siihen.*

Minän eri puolten ristiriita voi sisältyä asiakkaan kielteiseen arvioon omasta itsestään, vaikka varsinaista minän eri puolten välistä kritiikkiä ei nousekaan esille. Ilmaukset huonosta itsetunnosta ovat merkki sisäisestä ristiriidasta.

*Asiakas: No, mä oon menetetty tapaus!*

Joskus asiakkaan toteamukset omasta mielialastaan tai psyykkisestä voinnistaan viittaavat sisäiseen ristiriitaan ja kielteiseen itsearviointiin. Terapeutti voi kiinnittää huomiota näihin arvioiviin toteamuksiin ja tutkia niiden sisältöjä.

*Asiakas: Nyt minä olen sitten masentunut. (Halveksiva ja moittiva äänensävy)*

*Terapeutti: Millasia ajatuksia se sussa herättää, että olet masentunut?*

*A: No, kaiken pitäis olla kunnossa. Mulla on työpaikka. En oo yksin. Mikään ei oo vialla. Ei mitään syytä masentuu. (Syyttävä äänensävy)*

Sisäisissä ristiriidoissa on tärkeää erottaa primaarit ja sekundaarit tunteet ja ristiriidat toisistaan. Sekundaarinen ristiriita herää suhteessa ensin koettuun ristiriitaan. Terapeutin kannattaa keskittyä primaariin ristiriitaan, jotta asiakkaan kokemuksen syventäminen onnistuu.

*Asiakas: Joka kerta, kun mä otan tämän mun ja äidin välisen asian esille, niin mulle tulee mieleen se, että mulla ei oo tähän oikeutta ja että mä olen todella kiittämätön. Mä kuitenkin tiedän, että vikaa on äitissäkin. Tämä on niin ahistavaa, kun mä en voi normaalisti puhua tästä. Taas tämän kerran jälkeen mä tunnen itteni syylliseksi ja kiittämättömäksi.*

Kahden tuolin dialogin aloittaminen. Kahden tuolin dialogin aloittaminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: kahden tuolin dialogin esittelyyn, yhteyden luomiseen asiakkaan sisäisen ristiriidan osapuolten välillä ja asiakkaan sisäisen dialogin ylläpitämiseen.

Kahden tuolin dialogin esittely. Kahden tuolin dialogin ehdottamisen ja työskentelytavan esittelyn voi liittää luontevasti asiakkaan esille ottamaan konkreettiseen tilanteeseen tai tapahtumaan. Konkreettinen tilanne helpottaa myös dialogin käymistä. Kun asiakas on suostunut työskentelytapaan, terapeutti voi asettaa toisen tuolin häntä vastapäätä. Terapeutin on hyvä jättää sopiva tila kahden tuolin välille. Terapeutin oma paikka on jonkin verran tuoliasetelman ulkopuolelle, kuitenkin yhtä pitkän matkan päässä molemmista tuoleista. Terapeutin ei kannata yleensä liittoutua ristiriidan kummankaan osapuolen kanssa. Joskus terapeutti haluaa tukea asiakkaan ”heikompaan” puolta ja siirtää tuolinsa sitä edustavan tuolin rinnalle. Asiakas voi tulkita tämän siten, että terapeutti suosii hänen minänsä kokevaa puolta ja haluaa päästä kriittisestä puolesta eroon. Todellinen ristiriidan ratkaisu edellyttää kuitenkin molempien puolien yhteistyötä.

Kahden tuolin dialogi voidaan aloittaa tekemällä yhteenveto asiakkaan ristiriidasta ja arvioimalla asiakkaan yhteyttä sisäisen ristiriidan osapuoliin. Tämän jälkeen terapeutti pyytää asiakasta aloittamaan dialogin itselleen läheisemmän puolen näkökulmasta. Usein asiakkaat kokevat luontevaksi samaistua minän kriittiseen puoleen, koska se on vahva ja pitää asiakasta otteessaan. Terapeutti voi auttaa asiakasta omien havaintojensa pohjalta, jos asiakkaalla on vaikeuksia valita puolta.

*Terapeutti: Siis sulla on tämä kriittinen puoli, joka uskoo, että sun ihmissuhteista ei tule mitään. Ja sitten on tämä sinun haluava ja tarvitseva puoli, joka kaipaa erityisesti semmosta läheistä ihmissuhdetta, lohtua ja läheisyyttä. Jos nyt ajatellaan, että tässä (osoittaa yhtä tuolia) on se sun haluava puoli ja sitten on tää (osoittaa toista tuolia), joka ajattelee, että ei siitä ei tuu mitään. Tai mitä sä sanoisit tästä toisesta puolesta? Tämä toinen on se joka haluaa paljon. Niin mikä tuo toinen puoli olisi?*

*Asiakas: No, kyllä se "ei siitä tuu mitään" on ihan kelvollinen.*

*T: Kumpi sulle on lähempänä nyt? Kumpaan sä saisit paremmin yhteyden?*

*A:Tuo puoli (osoittaa kriittisen puolen tuolia).*

Kahden tuolin dialogin tavoitteena on osoittaa asiakkaalle, kuinka hänen sisäinen kritiikkinsä estää häntä toimimasta, pakottaa hänet toimimaan tietyllä tavalla tai vaientaa häntä. Tärkeää on saada asiakas tiedostamaan, kuinka hän itse kontrolloi ja kritisoi itseään. Terapeutti rohkaisee asiakasta kuvaamaan kriittisen puolensa toimintaa mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti. On tärkeää, ettei asiakas koe terapeutin syyttävän tai tuomitsevan häntä kriittisyydestään.

*Terapeutti: Mitä sinä sanoisit tässä vaiheessa tuolle tarvitsevalle ja haluavalle puolellesi?*

*Asiakas (istuu kriittisen puolen tuolissa): Et sä oo saanut tähänkään asti mitään aikaan. En usko että sä saat jatkossakaan. Eikä...niin eikä oo mitään syytä miks joku haluais elää sun kanssa. Eikä sitä yksin käpertymistä ja masentumista ja pimeyttä ja niinedespäin kukaan jaksa kattoo. Eikä sitä ripustautumista eikä... jospa nyt vaan lopettasit sen haihattelun ja opettelisit elämään yksin niin elämä olis paljon yksinkertaisempaa.*

Yhteyden luominen asiakkaan sisäisen ristiriidan osapuolten välille. Kun asiakas on saanut yhteyden tarpeisiinsa ja sisäiseen kritiikkiinsä, siirrytään kahden tuolin dialogin aloittamisen toiseen vaiheeseen. Kahden tuolin dialogin periaate on erottaa asiakkaan sisäisen ristiriidan osapuolet, luoda yhteys niiden välille ja ylläpitää sitä. Terapeutin kysymykset asiakkaan esille tuomasta kritiikistä ja asiakkaan kritiikkiin liittämistä merkityksistä auttavat asiakasta tarkentamaan kritiikkinsä sisältöjä. Kun kriittinen puoli alkaa arvostella, terapeutin on tärkeää luoda dialogiin jännitettä ja pyytää yksilöä siirtymään tarvitsevan puolen tuoliin, jotta hän saisi yhteyden tunnereaktioon, jonka kritiikki on hänessä herättänyt.

*Terapeutti: Mene nyt tuohon toiseen tuoliin. Sinä kuulit, että ei tästä ihmissuhteesta mitään tule, tuo "ei mistään mitään tule"-kritikko sanoon niin. Miltä susta tuntuu?*

*Asiakas (tarvitsevan puolen tuolissa): Masentavalta. Se saa mut käpertymään itteeni.*

*T: Voisitko sä sanoo sen nyt sille (osoittaa kritikon tuolia)?*

*A: No, se tuntuu masentavalta ja ikävältä se mitä sinä sanot. Se saa mut käpertymään entistä enemmän itteeni. Se satuttaa.*

Asiakkaan sisäisen dialogin ylläpitäminen. Kahden tuolin dialogin avulla asiakas ja terapeutti käsittelevät asiakkaan sisäistä kokemusta sekä vuoropuhelua tarpeiden ja sääntöjärjestelmien välillä. Jos dialogi on asiakkaalle uusi työskentelytapa, voi hän helposti siirtyä pois dialogi -muodosta. Hän voi kääntää katseensa terapeuttiin, kohdistaa sanansa terapeutille tai yrittää saada häntä keskustelemaan kanssaan. Jos asiakas vain puhuu kokemuksestaan tai kertoo sitä kuin tarinaa, dialogin vastavuoroisuus ja siihen liittyvät tunteet ja jännitteet heikentyvät. Menetelmän idea häviää. Terapeutin on tärkeää tunnistaa dialogin särkyminen, olla empaattinen ja kuitenkin ymmärtää dialogin ylläpidon tarve, kun asiakkaan tunneprosessit ovat aktivoituneet. Onnistunut dialogi vahvistaa terapeutista suhdetta. Asiakkaalle tulee tunne, että hän työskentelee aktiivisesti terapeutin kanssa ratkaistakseen sisäisen ristiriitansa.

Sisäisen ristiriidan syventäminen. Kun dialogi on päässyt alkuun, seuraava tavoite on sisäisen ristiriidan syventäminen. Asiakkaan tarvitsevaa minää tuetaan pääsemään yhteyteen aiemmin kokemuksen ulottumissa olleiden tunteiden ja tarpeiden kanssa, tunnistamaan ja erottelemaan niitä. Sisäisen ristiriidan syventämisen vaiheessa on useita työskentelyvaihteita ja -mahdollisuuksia.

Affektiivisen reaktion kanssa työskentely. Asiakkaan dialogia voi värittää aluksi vahva vastakkainasettelu: ”Sinusta ei ole mihinkään! Sinä olet väärässä !”

*Asiakas (kriittisen puolen tuolissa): Et sinä kuunapäivänä kuitenkaan mitään ikinä tee!*

*Ja sinä oot jo niin tottunu yksinelämämiseen että se siitä.*

*Terapeutti: Vaihdatko tuolia. Mitä sanot?*

*A (tarvitsevan puolen tuolissa): No, enkä ole. Minä kaipaen koko ajan.*

Tarvitseva minä puolustautuu kritiikkiä vastaan. Puolustautuminen voi kuulostaa epävarmalta tai pinnalliselta. Terapeutin tehtävänä on auttaa asiakasta tutkimaan tarvitsevan puolen reaktioita entistä syvemältä. Tavoitteena on asiakkaan yhteys kritiikin herättämän puolustusreaktion taustalla oleviin tunnekokemuksiin.

*Terapeutti: Niin, että sä vastustat sitä kuitenkin?*

*Asiakas (pitkä miettimistauko, epävarmuutta äänessä): Joo-o. Tai no, tää on kyllä oikeen vastauksen hakemista. Olo on kyllä semmonen että pitäis, mutta sitten ei kuitenkaan uskalla.*

*T: No, kerrotko sitten tuolle kriitikolle mitä oikeesti tunnet.*

*A (hiljaisella äänellä): Mä pelkään että sä oot oikeessa, mä pelkään että mä en ikikuunapäivänä tee oikeesti mitään. Mutta se ei poista sitä kaipuuta.*

Työskentely asiakkaan muutosmahdollisuuksien kanssa. Tässä työskentelyvaiheessa tutkitaan asiakkaan tarvitsevan minän reaktioita ja tapahtumia. Tavoitteena on saada yhteys asiakkaan tarvitsevaan ja toimivaan puoleen, joka on tietoinen tarpeistaan ja oikeudestaan niihin. Yhteys merkitsee usein asiakkaan kosketusta hänen ydintunnekokemuksiinsa esim. suruun. Kun uusi ja tärkeä kokemus nousee esille, liittyy siihen epävarmuutta. Asiakas ahdistuu, hänen äänenkäyttönsä muuttuu tai hän alkaa itkeä. Terapeutin tehtävänä on sekä tukea asiakkaan epävarmuuden kokemuksia että rohkaista häntä käsittelemään ja ilmaisemaan kritiikin herättämiä uusia tunteita ja tarpeita.

*Terapeutti: Kertositko vielä, mitä tarvitsisit ja haluisit sanoa tuolle "ei tästä tule mitään" –puolellesi?*

*Asiakas: Minä kaipaen läheistä ihmistä. Rakkautta ja hellyyttä. Ja sitä, että mun ei tarvii jaksaa kaikkee yksin.*

*T: Miltä susta tuntuu sanoa tuo?*

*A: Tuskaiselta (huokaisee).*

*T: Sanotko sen nyt tuolle kriittiselle puolellesi.*

*A: Se tuntuu hirveen kipeeltä ja tuskaselta puhua tästä, koska se haluaminen ja tarvitseminen on mulle totta ja kuitenkin se, että niistä asioista vois tulla totta mun elämässä tuntuu niin kaukasilta ja epätodennäköisiltä, että.*

*T: Hyvä.*

Rohkaisu pinnan alla olevien tunteiden ja tarpeiden ilmaisemiseen. Terapeutti rohkaisee asiakasta antamaan äänen peloilleen ja kertomaan, mitä hän tarvitsee. Tarpeiden ilmaisu vahvistaa asiakasta ja ohjaa häntä kohti tavoitteita. Asiakkaan on mahdollista tunnistaa samanaikaisesti erilaisia tunteitaan. Keskittyminen tunnekokemusten eri puoliin tekee mahdolliseksi tarpeiden prosessoinnin aivan kuin asiakas kokisi tilanteen tässä ja nyt. Kun terapeutti ymmärtää ja vahvistaa asiakkaan tarpeita ja niihin liittyvää kipua, hän rohkaisee

asiakasta hyväksymään ne. Rohkaisun avulla asiakas saa kosketuksen omasta itsestä välittämiseen. Asiakas on tässä lähellä sisäisen ristiriidan ratkaisua.

Asiakas ja terapeutti käyvät läpi dialogin pääteemat vielä kerran ja aikaisempaa syvemmällä tasolla. Terapeutti pyytää asiakasta siirtymään kriitikon tuoliin.

*Terapeutti: Voisitko siirtyä nyt takaisin tuohon ”ei tästä mitään tule” –tuoliin. Sinä kuulit mitä tuo tarvitseva ja haluava puoli sanoi. Miltä se kuulosti?*

*Asiakas (kriittisen puolen tuolissa, kylmällä äänensävyllä): Tutulta. Se herättää halveksuntaa. Se on heikkoutta että käpertymistä ja masentumista ja...*

*T: Sekö että tarvii toista?*

*A: Ei ei varsinaisesti se, mutta se on ruikuttamista, koska ei se mitään varsinaisesti tee.*

*T: Sanotko nyt sen sille.*

*A: Tuo kuulostaa niin ruikuttamiselta ja tutulta ja ei se johda yhtään mihinkään.*

*T: Miltä susta tuntuu sanoa näin tuolle tarvitsevalle puolelle?*

*A: Häijyiltä.*

*T: Siirrytkö nyt takaisin tohon tarvitsevaan tuoliin. Sä kuulit, mitä tuo ”ei tästä tule mitään” –puoli sanoi. Miltä se kuulosti?*

*A (tarvitsevan puolen tuolissa) : Ikävältä (huokaisee, naurahtaa torjuvasti).*

*T: Miltä susta tuntuu?*

*A: Entistä kurjemmalle (valittaen).*

Asiakkaan itsekriittisten prosessien ja kielteisten tunnekokemusten välisen yhteyden osoittaminen. Kun asiakkaan kriittinen puoli muuttuu vähätteleväksi ja torjuvaksi, asiakkaan kokeva puoli saa kosketuksen surun, toivottomuuden ja epätoivon tunteisiin. Näiden tunnekokemusten tutkiminen on tärkeää. Terapeutti pyytää asiakasta siirtymään kriitikon tuoliin, jotta hän vähitellen oivaltaisi, miten kuormittava kokemus hänessä syntyy: Kuinka hän on omien kokemustensa tuottaja. Kuinka hänen sisäiset kriittiset prosessinsa saavat hänet kokemaan yksinäisyyttä, ahdistusta ja kurjuutta. Dialogin tässä vaiheessa asiakas voi helposti kokea itsensä väärinymmärretyksi ja syylliseksi. On tärkeää, että terapisuhde on vahva ja terapeutin viestintä erityisen tukevaa.

*Terapeutti: Kuuntele nyt sitä (tarvitsevaa puolta)) vielä ja mene siihen kriitikoon ja soimaa nyt vähän. Miten sä soimaat? Ihan reilusti. Anna tulla. Koska sä pidät aika lailla kurissa ja otteessa. Voitko sanoa, mitä sulle tulee mieleen.*



*Asiakas (kriittisen puolen tuolissa): Älä kuvittele itsestäni liikoja. Olet mitättömämpi kuin luuletkaan. Mitä sä oikein itsestäsi uskottelet itsellesi! Tolvana! Mäntti!*

*T: Ok, vaihda nyt tuolia. Sä kuulit, mitä tuo kriitikko sanoi. Sä kuulit noi sanat: tolvana, mäntti, mitä sä itsestäsi kuvittelet, kuvittelet itsestäsi liikoja, et oo oikein mitään, ymmärsin näin. Miltä tuo kuulosti? Miltä susta tuntuu? Sano tuolle kriitikolle!*

*A (tarvitsevan puolen tuolissa): Niin, että sun kanssa pitäis elää ... aika vaikeaa se on. Kuulostaa pahalta, mutta sä oot niin vakuuttava, että sua on helppo joskus uskoa.*

Periksi antaneen minän kanssa työskentely. Kun asiakas tuntuu antautuneen tai luopuneen toivosta, on se sekä vaikea että tärkeä hetki. Asiakkaan kokeva puoli luovuttaa ja toteaa kriittisen puolen olevan oikeassa. Kriittinen ja tarvitseva puoli ovat sulautuneet yhteen ja toimivat yhdessä asiakasta vastaan. Tämä on Elliotin ym. (2004, 229-230) mukaan masennuksen ydinprosessi.

*Asiakas (kriittisen puolen tuolissa): Toki se on ihan hyvä, että haluaa, mutta jos ei sille halulle mitään teen, niin on parempi lakata haluamasta kun jäädä sitä suremaan.*

*Terapeutti: No, miltä se kuulostaa, kun tuo sun kriittinen puoli sanoo näin?*

*A (tarvitsevan puolen tuolissa): No, se kuulostaa masentavalta ja lannistavalta ja syyttävältä.*

*T: Voitko sä sanoa sen nyt sille.*

*A: No, se tuntuu hirvee ikävälle ja lannistavalle että sä et usko että mä pystyisin elämään joskus parisuhteessa tai että mulla olisi jotain annettavaa.*

Aloitteleva terapeutti voi kokea periksi antaneen minän kanssa työskentelyn erityisen vaikeaksi. Epätoivoon ei kuitenkaan ole aihetta. Terapeutin kannattaa olla aktiivinen. Periksi antaneen minän kanssa työskentely on terapeutin mahdollisuus. Tämän esteen onnistunut työstäminen on avain asiakkaan sisäisen ristiriidan ratkaisemiseen.

Kun periksi antaneen minän tilassa kriittinen puoli hallitsee asiakasta, häpeän, masennuksen ja kivun tunteet nousevat esille. Asiakkaat kokevat itsensä avuttomiksi ja luovuttaneiksi. Asiakkaan voima on näiden kuormittavien tunteiden peitossa. Terapeutin tavoitteena on tukea asiakasta saamaan yhteys tunteisiin, jotka periksi antanut minä ”peittää”. Ainoa tapa saada yhteys asiakkaan adaptiivisiin primaaritunteisiin ja tarpeisiin on työskennellä asiakkaan sekundaaristen avuttomuuden, luovuttamisen ja keinottomuuden

tunteiden kanssa. On tärkeää auttaa asiakasta siirtymään minän kriittisen puolen todellisuudesta tarvitsevan puolen kokemuksiin jatkuvan kritiikin kohteena. Työskentelyssä on kaksi vaihtoehtoa: Periksi antaneen minän tunnekokemusten vahvistaminen tai minän kriittisen puolen vahvistaminen.

Periksi antaneen minän tunnekokemusten vahvistaminen. Työskentelyn tavoitteena on asiakkaan yhteys tunnekokemukseen, joka on periksi antaneen minän ja luovuttamisen kokemusten taustalla. Työskentely lisää asiakkaan tietoisuutta itsestään ja aktivoi hänen ydinkokemuksiaan. Terapeutti keskittyy siihen, mitä asiakkaassa tapahtuu, kun hän luovuttaa.

*T: Voitko sä kertoa, miltä sinusta tuntuu, kun tuo kriittinen puoli sanoo koko ajan tällaisia asioita? ”Mitä sä ruikutat siinä! Sä oot ansainnut ton!” Miltä se tuntuu?*

*A: (tarvitsevan puolen tuolissa, huokaa syvään) Niin mä en ehkä ymmärrä, miten mä oon sen ansainnut? Mitä mä oon tehnyt semmosta? Mitä pahaa mä oon tehny, että sä oot niin ilkeä?*

*T: Hmm. Voisitko sä kertoa, miltä susta tuntuu, kun se on niin ilkeä sua kohtaan?*

*A (on hiljaa): En mä osaa paremmin sitä kuvata, kun mua itkettää:*

*T: Niin, sano, että ” mua itkettää, kun sä sanot mulle noin.”*

*A: Mua itkettää (itkee).*

Terapeutti voi kertoa huomioitaan asiakkaan sanattomasta viestinnästä.

*Terapeutti: Huomaan, että istut nyt paljon enemmän kasassa kuin tuolla tuolilla. Ääni on hiljainen ja pää yrittää laskea alas. Tuntuu, että olet jotenkin luovuttanut.*

*Asiakas: Tuntuu ihan epätoivoiselta, haluaisin vajota ja hävitä.*

Terapeutti voi kertoa asiakkaalle empaattisia tuntemuksiaan, joita asiakkaan kokemuksellisista tiloista välittyy. Asiakas voi olla niistä vain vähän tietoinen.

*Terapeutti: Sanot, ettei mikään ole hätänä, tuntuu kuitenkin että olet tosi surullinen.*

Keskittyminen asiakkaan luovuttamisen ja periksi antamisen kokemuksiin voi tuntua omituiselta. Terapeutti kuitenkin tukee asiakasta kokemuksellisesti ymmärtämään, miksi

luovuttamisen kokemusten tutkiminen on tärkeää. Terapeutti validoi asiakkaan luovuttamisen ja toivottomuuden tunteita ja niihin liittyvää kipua. Hän samalla toteaa niiden olevan tärkeitä ja pitävän sisällään olennaisia primaaritunteita kuten surua tai kiukkua. Yhteys primaaritunteisiin ja niiden ilmaiseminen on asiakkaan hyvinvoinnille tärkeää. Se muuttaa asiakkaan käsitystä itsestä ja ongelmista. Riittävän empaattinen taustalla olevien tunteiden vahvistaminen johtaa aikaisempaa toimivampien minän puolien esiin tuloon ja vahvistumiseen. Primaarit adaptiiviset tunteet ovat luonnostaan minää vahvistavia ja kasvuun orientoivia tunteita.

Minän kriittisen puolen vahvistaminen. Terapeutti siirtää asiakkaan kriitikon tuoliin ja rohkaisee kriitikkoa olemaan aikaisempaa yksityiskohtaisempi ja tarkempi kritiikissään. Tämä työtapo voi herättää taistelua tarvitsevan minän puolella ja rohkaista affektiiviseen palautteeseen, joka on toivottomuuden ja luovuttamisen taustalla.

Uudet kokemukset ja tarvitsevan minän esille tuominen (ristiriidan osittainen ratkaisu). Sisäisen ristiriidan ratkaisun ensimmäinen merkki on asiakkaan uudenlainen kokemus kahden tuolin dialogin syvenemisen aikana. Tämä kokemus ilmenee useimmiten asiakkaan ollessa kokevan minän positiossa. Ristiriita on yhä olemassa, mutta se on alkanut muuttua. Kokevan minän puoli vahvistuu.

*Asiakas (tarvitsevan puolen tuolissa):* *Mä en halua luopua tästä haluamisesta ja kaipaamisesta ja tahtomisesta, sillä ainoa mihin se voi johtaa on se, että mitään ei tapahdu.*

*Terapeutti:* *Vaihda tuolia.*

*A (kriittisen puolen tuolissa):* *No, älä sitten luovu mutta tee asioille jotakin.*

---

*T:* *Sulla on se toisen ihmisen kaipuu, sua pelottaa. Osaatko sä kertoa, että mikä sua pelottaa?*

*A (tarvitsevan puolen tuolissa):* *No, ehkä mä pelkää sitä, että se todentuu tai vahvistuu se mun usko että mulla ei oikeesti oo mitään annettavaa ja mä en koskaan pysty parisuhteeseen ja siitä huolimatta se kaipuu ei häviä ja sitten vaan opeteltava elämään sen kanssa. Mä tiedän että se on järjetöntä, jos ei koskaan kokeile, niin. Parempi se on ees kokeilla tai edes yrittää.*

*T:* *No voitko sä sanoa tuolle kriitikolle vielä kerran ihan selvästi, että sä aiot kokeilla ja haluat kokeilla.*

*A: Mä haluan kuitenkin kokeilla, sillä muuten mä en voi koskaan tietää.*

Terapeutin on tärkeää vahvistaa asiakkaan uutta kokemistapaa. Kun asiakas siirtyy kriitikon tuolista tarvitsevan puolen tuoliin, hän kokee loukkaantumisen ja surun tunteita. Jokaiseen primaaritunteeseen liittyy tarve. Tarpeisiin liittyy toimintavalmiuksia, jotka ohjaavat asiakasta saavuttamaan omalle hyvinvoinnille tärkeitä tavoitteita. Terapeutin on tärkeää tunnistaa asiakkaan piilossa olevia tunteita, kiinnittää huomiota niihin liittyviin tarpeisiin ja ohjata asiakasta ilmaisemaan niitä kriittiselle puolelleen. Terapeutti rohkaisee asiakasta ilmaisemaan tarpeitaan ja näin aktivoimaan tunteitaan sekä ottamaan tilaa ja valtaa itselleen. Terapeutin rohkaisu vahvistaa kokevaa minää ja vie eteenpäin terapeutista muutosta.

*Terapeutti: Olisiko sinulla vielä jotakin muuta, mitä haluaisit sanoa?*

*Asiakas (tarvitsevan puolen tuolissa): Mä toivosin, että sä alkasit uskoa siihen, että jotain vois joskus tapahtuakin. Vaikka ei sitten tapahtuisikaan, niin ei siitä siihen uskomisesta olisi mitään haittaa.*

----

*A: Mä toivosin, että sä olisit hiljaa ja jättäisit mut rauhaan.*

----

*Terapeutti: Tota tota ... voisitko sä pyytää jotakin tuolta kriittiseltä puolelta?*

*Asiakas: No, ainakin olemaan vähän lempeämpi. Ainakin vähän hellittää otetta.*

*Voisitko tehdä sen? Voisitko olla vähän keskustelevämpi mun kanssani, et käkättäis päälle tota omaa mantraasi.*

Kun terapeutti rohkaisee asiakasta tuomaan voimakkaasti esille tarpeitaan, hän voi tarkistaa, kuinka vahvasti asiakas seisoo sanojensa takana. Koska asiakkaan tapa toimia on aikaisempaa assertiivisempi, on terapeutin hyvä tarkistaa, että asiakas varmasti huomannut sen myös itse. Terapeutti rohkaisee asiakasta tunnustelemaan, miltä uusi tapa toimia tuntuu.

*Asiakas (tarvitsevan puolen tuolissa): Sä olet aika ylimielinen. Kun yritän rakentavasti tässä keskustella, niin heität lekkeriksi tämän homman. Luulis sustakin nyt enempiä olevan!*

*Terapeutti: Miltä susta tuntuu, kun sä puhut tuolle kriitikolle?*

*A: Vähän alistuneelta, että ehkä... se sano niin typerästi takaisin. Mutta jotenkin, musta itse asiassa tuntuu myös vähän paremmalta, kun musta ei tunnu enää niin pieneltä.*

Kriittisen puolen pehmeneminen. Kokevan puolen entistä assertiivisempi toiminta johtaa usein kriittisen puolen pehmenemiseen.

*Asiakas (tarvitsevan puolen tuolissa): Sä oot niin tyhmä, kun sä sanoit niin typerästi.*

*Terapeutti: Suututtaako sua?*

*A: No vähän suututtaa.*

*T: No, sano se sille.*

*A: Mua vähä suututtaa (korottaa ääntään). Mä haluan sanoa sulle, että mä vihaan sua kun sun pitää olla niin ... mua ärsyttää että sun pitää tulla sotkemaan mun tuuli, hyvä mieli, jos mä oon jostain asiasta tyytyväinen, niin ei kestä aikaakaan, kun sä tuut nurkan takaa ja alat arvostelemaan niin varmasti menee pilalle se hyvä fiilis. Nyt tuntuu paremmalta.*

*T: Vaihto. Toi kokeva puoli on sulle suuttunut. Miltä se tuntuu?*

*A (kriittisen puolen tuolissa): No siinähan on suuttunut. Ehkä ei oo enää niin vahva tunne mullakaan. Ehkä täälläkin päin joudun miettimään. Tuntuu tasa-arvosemmalta tää keskustelu.*

*T: Mitä sä haluaisit sanoa tuolle sun kokevalle puolelle?*

*A: Ehkä me voitais päästä johonkin sopimukseen. Mutta, katellaan nyt.*

Nyt ristiriidan osapuolten suhde on muuttunut aikaisempaan sovitteluammaksi tai vastavuoroisemmaksi. Tarvitseva minä ilmaisee tarpeitaan. Kriittinen puoli todistaa tarpeiden taustalla olevan kivun ja alkaa ymmärtää, miten jatkuva kriittisyys loukkaa ja passivoi aiheuttaen enemmän haittaa kuin hyötyä. Terapeutti voi tukea kriitikon taustalla olevien tunteiden tutkimista.

Kriittinen puoli voi pehmentyä monin tavoin. Kriitikki voi muuttua peloksi, ahdistukseksi, katumukseksi, huolenpidoksi tai myötätunnoksi. Usein syntyy aikaisempaa hyväntahtoisempi asenne tarvitsevaa puolta kohtaan. Kriittinen puoli tahtoo esimerkiksi suojella kokevaa puolta.

*Asiakas (tarvitsevan puolen tuolissa): Miksi sä olet olemassa? Mikä sun tarkoitus on? Miksi sä teet tätä?*

*Terapeutti: Vaihto. Kerrotko nyt, miksi olet olemassa, miksi sä puhut noin?*

*A: Varmaan siksi, että sua pitää jotenkin kontrolloida.*

*T: Voitko sä vähän avata, että miksi pitää kontrolloida?*

*A: No kun se ei osaa kontrolloida itse itseään (katsoo terapeuttiin). Mut mä oon aina vaan liian myöhään siinä tilanteessa. Mä tuun vasta jälkeen päin kuvaan, niin se ehtii tehdä aina kaikkee pölhöö.*

Terapeutin kannattaa validoida ja tutkia kriittisen puolen ahdistuksen taustalla olevia tarpeita ja arvoja sekä suojelevaa asennetta. Kun kriittinen puoli alkaa kertoa vaatimustasostaan ja arvoistaan, terapeutti voi rohkaista asiakkaan kriittistä puolta ilmaisemaan myös tunteitaan ja tarpeitaan asiakkaan tarvitsevalle puolelle. Aina kun jompikumpi puolista on esittänyt toiselle tarpeensa, on tärkeää vaihtaa tuolia, kuunnella vastaus ja antaa palautetta.

Ristiriidan ratkaisu. Kun asiakkaan kriittinen puoli pehmenee, asiakkaan kokemus minän eri osapuolten taistelusta ja vastakkaisuudesta häviää. Minän ristiriidassa olleet puolet aloittavat vastavuoroisen neuvottelun ja ongelmaratkaisuprosessin. Asiakkaan minän puolet osoittavat avoimuutta ja myötätuntoa toisiaan kohtaan. Asiakkaat kertovat spontaanisti esimerkiksi eheyden ja kokonaisuuden kokemuksiin. Terapeutin näkökulmasta minän kriittisen ja tarvitsevan puolen välillä on aikaisempaa vahvempi kokemus tasa-arvosta ja yhteistyöstä. Kun molempien puolien haavoittuvuuden tunteet ja tarpeet on ilmaistu, ne kykenevät olemaan entistä myötätuntoisempia toisiaan kohtaan. Ne ovat myös aikaisempaa motivoituneempia yhteistyöhön. Terapeutti voi ottaa tässä vaiheessa vähemmän aktiivisen roolin ja tukea asiakkaan minän molempien puoliin liittyvien tunteiden ja tarpeiden tutkimista ja ilmaisemista. Työskentelyn tavoitteena on minän puolien entistä integroituneempi tapa tehdä yhteistyötä.

Kun asiakas saa yhteyden kriittisen puolensa taustalla olevaan haavoittuvuuteen, nousee usein esiin syviä kivun tunteita ja kokemuksia. Terapeutin on oltava näille tunteille avoin ja herkkä, edetä varovasti, tuettava kivun ilmaisua ja sallia sen tutkiminen. Työskentely voi vapauttaa kipeitä tunteita, joilla on pitkä historia asiakkaan elämässä. Yhteyden saaminen rakkauden, lohdun, tunnustuksen ja kunnioituksen tarpeeseen vapauttaa ja vahvistaa

asiakasta. Se voi tehdä myös tarpeelliseksi kivun käsittämisen, jonka menneisyyden vaille jääminen, täyttämättömät tarpeet ja suru asiakkaassa herättävät. Terapeutin tehtävänä on validoida näitä tunteita ja tukea niiden ilmaisua.

## **Pohdinta**

Tässä esseessä kysymme, miten tunteiden kanssa voidaan työskennellä kahden tuolin tekniikkaa käyttäen ja millaisia kokemuksia kahden tuolin tekniikka osana kognitiivista yksilöterapiata tarjosi?

Elliotin ym. esittelemä kahden tuolin dialogin malli tarjoaa hyvän rakenteen toiminnalliselle tunneyöskentelylle. Se on sekä asiakkaalle että terapeutille toimiva menetelmä tutustua asiakkaan sisäiseen tunnemaailmaan. Malli jäsentää helposti epäselväksi muuttuvaa tunneyöskentelyä vaiheisiin, jotka auttavat sekä terapeutia että asiakasta tunteiden ja ristiriitojen tutkimisessa. Mallissa tulee ymmärrettäväksi myös tunteiden ja ajatusten muutoksen mahdollisuudet ja muutoksen dynamiikka.

Konkreettiseen tilanteeseen pysähtyminen ja siihen luotu dialogi herättää nopeasti aitoja kokemuksia ja tunteita. Kahden tuolin dialogissa syvennetään vaihe vaiheelta dialogissa herääviä tunteita ja ajatuksia. Omien ajatusten ulkoistaminen, yhteyden saaminen omaan sisäiseen puheeseen ja sen eri puoliin auttaa tunnistamaan itselle tärkeitä tunteita ja niihin liittyvää tietoa. Kahden tuolin dialogin avulla mielen sisäinen skeema antautuu tutkittavaksi ja siihen voidaan ottaa etäisyyttä. Lisäksi tunteiden ja kokemusten voimistaminen ja erittely tulevat mahdolliseksi.

Olellainen osa asiakkaan sisäisen ristiriidan ongelmaa on periksi antaminen. Se tehdään näkyväksi kahden tuolin dialogilla. Sitä tutkitaan ja siitä on mahdollista päästä eteenpäin, koska sen sietäminen ja työstäminen voimauttavat ja lisäävät asiakkaan vastuuta omasta toimijuudestaan. Dialogi pysäyttää asiakkaan miettimään omaa osuuttaan vaikeiden tunnekokemusten tuottamisessa ja ylläpitämisessä. Asiakasta tuetaan ratkaisemaan omat ongelmansa ja sisäiset ristiriitansa, jolloin hänen itsenäisyytensä saa tukea.

Elliotin ym. kahden tuolin dialogi vaiheineen ja vaiheiden välivaiheineen on aluksi vaikeasti hahmotettava, vaativa ja melko monimutkaiselta tuntuva menetelmä. Terapeutti voi pitää

mallia mielessään työskentelynsä punaisena lankana. Mallin kaikkien vaiheiden läpikäyminen ei ole kuitenkaan aina välttämätöntä tai edes mahdollista. Kahden tuolin dialogi voi edetä pienissä osissa. Jo pienestä tunteita sisältävästä dialogin osasta riittää usein pitkäksi ajaksi työstettävää. Asiakas saattaa tarvita myös aikaa heräävien tunteiden ja kokemusten sulatteluun ja integroimiseen, jolloin dialogin määrää ja pituutta kannattaa annostella pienissä erissä. Dialogiin ja sen herättämiin tunteisiin voidaan palata useammalla istunnolla. On tärkeää, ettei mallin noudattaminen muodostu itsetarkoitukseksi asiakkaan tarpeiden kustannuksella.

Terapeutin on tärkeää miettiä, millaiselle asiakkaalle ja milloin kahden tuolin dialogi on paikallaan. Kahden tuolin dialogin käytössä on tärkeää, että asiakas on tarpeeksi vahva sietämään minän ristiriidassa olevien puolten tarkastelua erillään toisistaan. Jos asiakas alkaa kesken työskentelyn kokea epävarmuutta tai tilanne tuntuu hänestä liian hämmentävältä, voi terapeutti siirtyä takaisin puhtaasti supportiiviseen työskentelytapaan (Elliot ym. 2004, 227). Jos asiakkaan ongelmissa on kysymys rajatilatyypisistä häiriöistä tai psykoottisuudesta tai jos asiakkaan ongelmana on räjähtävä viha tai rankaiseva käyttäytyminen, tunnekokemuksia ei ole syytä vahvistaa kokemuksellisilla menetelmillä.

Kahden tuolin dialogin todellinen voimakkuus kiteytyy asiakkaiden viittauksissa tuoliharjoituksiin jälkeenpäin. Usein asiakkaat palaavat tuolidialogin aikana saamiinsa voimakkaisiin oivalluksiin itsestään ja yhdistävät niitä taitavasti uusiin elämäntilanteisiinsa. Asiakkaat voivat spontaanisti arvioida kokemuksellisten tekniikoiden käyttöä jälkeenpäin ja verrata niitä muihin terapiassa kokeilemiinsa työtapoihin. Kahden tuolin dialogin kokemukset säilyvät vahvoina sekä asiakkaan että terapeutin mielissä. Ne rikastavat terapeutista työskentelyä myöhemmin terapian edetessä.

Työskentely kahden tuolin tekniikalla on parhaimmillaan siinä vaiheessa, kun yhteistyösuhde asiakkaan ja terapeutin välillä on kehittynyt niin luottamukselliseksi, että asiakas voi tuntea olevansa turvassa kohdatessaan itselleen raskaita ja voimakkaita tunteita. Tätä turvan kokemusta voidaan varmistaa ennen varsinaista työskentelyä esimerkiksi mielikuvaharjoituksella, jossa vahvistetaan turvavallisuuden kokemusta (rentoutuminen ja turvapaikkamielikuvan luominen, turvapaikan symboloiminen). Tarpeen vaatiessa työskentely voidaan keskeyttää tai päättää turvallisen mielikuvan avulla.



Kipeiden tunnekokemusten kohdalla asiakkaan kanssa kannattaa sopia myös tavallista selkeämmin työskentelyn pelisäännöistä. On tärkeää, että asiakkaalla on kokemus, että hän päättää työskentelyn tahdin ja että hän voi aina halutessaan keskeyttää työskentelyn.

Yhteistyön ja työskentelytekniikan oppiminen vaatii sekä asiakkaalta että terapeutilta harjoittelua. Tarvitaan usein monia kertoja, ennen kuin asiakas ja terapeutti löytävät itselleen sopivan ja terapeutista työtä tukevan tavan käyttää kahden tuolin dialogia. Tällöin myös työskentelyn oppimisen tukena ollut malli, esimerkiksi Elliotin ym. malli muuttuu joustavaksi yksilölliseksi sovellukseksi. Osa asiakkaista saattaa omaksua dialogitekniikan hyvin nopeasti ja oma-aloitteisesti pyytää sitä tilanteensa käsittelemisen tueksi.

Kokemuksemme mukaan terapeutin on hyvä olla tukeva ja määrätietoinen jotta dialogin jännite säilyy. Tämä saattaa tarkoittaa terapeutille työskentelytyylin muutosta, mikäli hän on tottunut työssään esittämään kommenttejaan hypoteettisesti ikään kuin kysymysten muodossa. Kokemuksellinen työskentely edellyttää selkeitä ohjeita ja terapeutin väliintuloja. Asiakas voi keskittyä rauhassa sisäiseen prosessiinsa, kun terapeutti huolehtii työskentelyn puitteista ja rakenteesta. Dialogin särkymistä ei kannata kuitenkaan pelätä tai liioitella. Kun terapeutti ohjaa vastavuoroisen keskustelun takaisin dialogiin, niin tunnekosketus palaa heti.

Terapeutti joutuu kokemuksellisessa työskentelyssä seuraamaan valppaasti asiakkaan reaktioita ja nonverbaalista viestintää, että hän voi tukea työskentelyä parhaalla mahdollisella tavalla. Tunnekokemuksen tunnistamista ja voimistumista voidaan auttaa antamalla palautetta asiakkaan nonverbaalisesta käyttäytymisestä: tekemällä havaintoja ääneen tai kysymällä asiakkaan omia kokemuksia tai tulkintoja esimerkiksi nyrkkiin puristetuihin käsistään tai lysähtäneestä ryhdistään. Tunnekokemuksen löytämistä voidaan tukea myös pyytämällä asiakasta intensiivisesti ilmaisemaan itseään pyytämällä häntä yhä uudestaan ja uudestaan kertomaan dialogin aikana heränneistä tunteista ja ajatuksista. Näin asiakas saa vahvemman yhteyden omiin tunteisiinsa.

Kahden tuolin dialogille on varattava sopiva ajankohta ja riittävästi aikaa. Esimerkiksi kun tuoliharjoituksesta keskusteltiin asiakkaan kanssa etukäteen, hän totesi, että ei halua työskennellä vahvojen tunteiden kanssa keskellä omaa työpäiväänsä. Asiakas arveli vihan ja surun tunteidensa olevan niin voimakkaita, että hän halusi istunnon jälkeen mennä

kotiinsa. Istunto järjestettiin illalla ja siihen varattiin kaksoistunti, jotta työskentelylle oli riittävästi aikaa eikä työskentely jäänyt kesken. Työskentelyn jonkinlainen loppuun saattaminen ja purkaminen on tärkeää, ettei asiakas koe jäävänsä kokemustensa keskelle yksin.

Asiakas voi antaa vaikutelman, että hän on valmiimpi kokemukselliseen tunne-työskentelyyn kuin todellisuudessa onkaan. Vaikka asiakas suostuu kahden tuolin dialogiin, voi työskentelylle muodostua erilaisia esteitä tai se ei lähde liikkeelle ollenkaan. Erä asiakas totesi, että tuolissa istuvan kriittisen puolen pitäisi olla kaukana käytävällä. Tätä toivomusta istunnossa kunnioitettiin niin paljon, että tuolidialogista luovuttiin. Asiakas saattaa myös kieltäytyä edes ajattelemasta tällaista työskentelyvaihtoehtoa. Pelkkä ajatus oman kriittisen puolen kohtaamisesta tuntuu vastenmieliseltä tai pelottavalta. Työtapa saattaa tuntua myös epämääräiseltä tai vieraalta. Terapeutti voi tutkia asiakkaan kanssa hänen mielikuviaan työskentelystä ja sen kulusta. Joskus asiakasta kannattaa suostutella työskentelyyn. Useimmiten asiakkaan varautuneisuuteen kannattaa kuitenkin luottaa.

Kahden tuolin dialogin käyttö vahvistaa usein asiakkaan ja terapeutin välistä yhteistyösuhdetta. Terapeutti tulee lähemmäksi asiakkaan kokemusmaailmaa olemalla mukana sisäisen ristiriidan tutkimisprosessissa. Yhdessä tunnistetut tunteet ja niiden jakaminen lisäävät terapeutin ja asiakkaan välistä luottamusta. Kun asiakas saa yhteyden johonkin aikaisemmin kokemuksen ulottumattomissa olleeseen tai uuteen, se antaa oivalluksia ja lisää asiakkaan tietoisuutta itsestään. Tämä puolestaan lisää edistymisen kokemuksia ja tyytyväisyyttä terapeutisessa työskentelyssä ja suhteessa.

Kahden tuolin dialogi tarjoaa voimakkaan ja monipuolisen menetelmän työskennellä tunteiden ja kokemusten kanssa kognitiivisessa yksilöterapiassa. Terapeutisissa luktatilanteissa se voi tuoda uusia kokemuksia sekä asiakkaalle että terapeutille ja viedä terapeutista muutosta eteenpäin. Käytännön elämässä erityyppisten sisäisten ristiriitojen erottaminen voi olla vaikeaa. Selvästi nimettäviä tai erottuvia ristiriitoja nousee esille harvoin. Menetelmän valinta riippuu paljon ennen kaikkea terapeutin omista tulkinnoista, työskentelytavoista ja -valmiuksista.

## Kirjallisuus

- Berne, E. (1970). Book review. *The American Journal of Psychiatry*, 126, 163-164.
- Blatner, A. (1997). *Toiminnalliset menetelmät koulutuksessa ja terapiassa*. Jyväskylä: Resurssi.
- Elliot, R., Watson, J. C., Goldman, R. N. & Greenberg, L. S. (2004). *Learning Emotion-Focused Theory. The Process-Experiential Approach to Change*. Washington D.C: American Psychology Association.
- Greenberg, L.S. & Paivio S.C. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford.
- Guidano, V. (1991). *Self in Process. Toward a Post-Rationalist Cognitive Therapy*. New York: Guilford.
- Kopakkala, A (2005). *Jacob Morenon psykodraama*. Teoksessa S. Sura & P. Janhunen (toim.), *Miten käytän toiminnallisia menetelmiä?* Pieksämäki: Resurssi.
- Pearls, F. (1992). *Gestalt Therapy Verbatim*. 1992. Highland NY: The Gestalt Journal Press. Alkuperäinen teos julkaistu 1969.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (2003). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. Reading, Berkshire: Souvenir Press. Alkuperäinen teos julkaistu 1951.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M. E., (2003). *Schema Therapy. A Practitioner's guide*. New York: Guilford.