

Tarinan voima

*Leena Mannström–Mäkelä
Sosiaalipsykologi, VTM
Erikoissairaanhoitaja
Työnohjaaja
Ratkaisukeskeinen valmentaja
Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti
leena@valkes.fi, 040-410 2776*

Tarinallisuus

- ❑ 1. Ihminen itse on oman elämänsä asiantuntija.
- ❑ 2. Ihmisen kunnioittaminen ja arvostaminen.
- ❑ 3. Tärkeää on luoda toivon näköaloja.
- ❑ 4. Inspiraatio syntyy avoimesta, rehellisestä vuoropuhelusta.
- ❑ 5. Ihminen ei halua tulla esitellyksi ongelmansa kautta, vaan rakkauden silmien kautta.
- ❑ 6. Hallitsevat elämätarinat muutetaan ongelmaa ulkoistavien keskustelujen kautta ja tehdään vaihtoehtoisia tarinoita.
- ❑ 7. Ongelma siirretään pois elämän keskiöstä. Se ei ole totuus ihmisestä.
- ❑ 8. Yllämainitut asiat auttavat ulos ohuista tarinoista ja tulkinnoista - rikkaisiin identiteetin kuvauksiin ja uusien merkitysten löytämiseen

Narratiivisen työtavan perusolettamuksia

- Ihminen on merkityksiä luova olento
- Ihminen on monitarinallinen
- Tarinat muodostavat olemassaolomme
- Ihminen ei ole ongelma,
ongelma on ongelma



Eettinen asennoituminen narratiivisessa työtavassa

- Uteliaisuus
- Kunnioitus
- Toiveikkaus



NARRATIIVISEN TYÖSKENTELYN MENETELMIÄ

1. Ihmisen kokemusta vastaavan erityisen määritelmän löytäminen ongelmalle

- Moniulotteinen luonnehdinta, jonka avulla ihmiselle vieraat ja yleisluonteiset määritelmät kokemuksesta muuttuvat hänen kokemustaan vastaaviksi ja erityisiksi
- Yksikään ongelma ei ole samanlainen eri ihmisten kokemana
- Moniulotteisissa kuvauksissa ihmisten ainutkertaiset tiedot ja taidot saavat merkityksen ja niistä tulee keskeisiä asioita ongelman kohtaamisessa

2. Ongelman vaikutusten kartoittaminen

- Kartoitetaan ongelman vaikutuksia ja vaikutusvaltaa eri elämänalueisiin, joilla koetaan ongelman hankaloittavan elämää
- Esim. koti, koulu, työpaikka
- Perheenjäsenten väliset suhteet, yksilön suhde omaan itseensä ja ystävyyssuhteet
- Tulevaisuuden mahdollisuudet ja elämän näkymät

3. Ongelman toiminnan vaikutusten arvioiminen

- Ihmistä autetaan pysähtymään ja analysoimaan elämänsä tapahtumia
- Yleensä ongelman seurauksia analysoivat muut: terapeutit yms
- **Esim. hyväksytkö ongelman toiminnan**
- Minkälaisia tunteita se herättää sinussa?
- Miltä nämä asiat tuntuvat sinusta?
- Miten suhtaudut siihen, mitä nyt alkaa käydä ilmi?

4. Arvioinnin perustelut

- Miten ihminen perustelee arviointejaan
- Miksi ajattelet asiasta tuolla tavalla? Miksi suhtaudut asiaan tuolta kannalta tai asennoidut siihen noin?
- Miksi -kysymysten käyttö ei sisällä moraalista tuomiota vaan auttaa ihmistä ymmärtämään omaa elämäänsä, ymmärtämään itselleen arvokkaita asioita. Yritetään ymmärtää heidän aikomuksiaan, haaveitaan, tavoitteitaan, sitoumuksiaan.

Asiakkaan vallitseva tarina – vaihtoehtoinen tarina

1. Elämässämme kulkee monta erilaista tarinaa vierekkäin ja päällekkäin, ihmisen elämä on monitarinallinen.
2. Eri tilanteissa saatamme kertoa erilaista tarinaa.
3. Vallitseva tarina ei ole se ainoa oikea tarina.
4. Vallitsevalle tarinalle on olemassa vaihtoehtoinen tarina.
5. Voimme itse valita, millaista tarinaa kerromme itsestämme, muista, asiakkaistamme.
6. Etsimällä onnistumisia, **sparkling moments**, muokkaamme uutta vaihtoehtoista tarinaa.

Ihminen tarvitsee etäisyyttä tiedettyyn ja totuttuun

- ❑ Oikeilla kysymyksillä autamme henkilöä saamaan etäisyyttä tuttuun asiaan.
- ❑ Jos saat vastauksen: ”En tiedä.” Mene lähemmäs tuttua asiaa eli palaa totuttuun niin pitkälle takaisin, kunnes saat vastauksen.
- ❑ Kysy sitten uusi kysymys, joka vie hieman kauemmas tutusta ja totutusta.
- ❑ Vertikaalisella kyselyllä pääset asiassa syvemmälle.
- ❑ Horisontaalisella kyselyllä voit kartoittaa, mitä luulet, että muut ovat mieltä tästä asiasta.

Vallitseva tarina- vaihtoehtoinen tarina

- Vallitseva tarina on erittäin valikoiva: vain ne kertomukset, jotka sopivat ongelmatarinaan, tulevat huomioiduiksi.
- Harjoittele kaksoiskuuntelua: asiakkaan elämä on täynnä jymähtäneitä aloitteita parempaan suuntaan
 - yrittämiset
 - ajatukset
 - aikomukset
 - aloitteet

Kysymyksillä on väliä

Kuvittele itsesi tulemassa vastaanotolle levottomuuden vuoksi...

1. Sinulta kysytään sisäistäviä kysymyksiä

- Milloin ensi kertaa olit noin levoton?
- Miten sinusta on tullut noin levoton?
- Mikä aiheuttaa eniten levottomuutta?
- Miksi olet noin levoton?
- Onko suvussasi levottomuutta?
- Mitkä nykyisistä vaikeuksistasi johtuvat levottomuudesta

Kysymyksillä on väliä (2)

2. *Ulkoistavia kysymyksiä*

- Mitä elämässäsi on tapahtunut, että levottomuus on saanut sinut valtaansa?
- Onko levottomuus paras sana kuvaamaan tilannettasi?
- Mitä tämä levottomuus yrittää saada sinut uskomaan?
- Millaisia jekkuja se käyttää?
- Miten levottomuus vaikuttaa elämäsi pyrkimyksiin?
- Onko se ihan ok?
- Onko ollut aikoja jolloin levottomuus on yrittänyt vallata koko tilan?

Ongelman ulkoistamisen esimerkkejä

Ongelmakeskeinen keskustelu

- Pitää ongelmana ihmistä itseään.
- Sijoittaa ongelmat ihmisen sisään.
- Johtaa ihmisten luokitteluun. Leimaa heidän kokemuksiaan. Syrjii.
- Asiantuntijoita ovat ne, joita ongelman vaikutukset eivät koske.

Ulkoistava keskustelu

- Pitää ongelmana ongelmaa
- Ongelmasta puhutaan ihmisen ulkopuolella olevana asiana
- Näkee erilaisuuden elämään kuuluvan rikkautena, kyseenalaistaa normeja.
- Ihmiset ovat itse elämänsä ja suhteittensa asiantuntijoita.

Ongelman ulkoistamisen esimerkkejä jatkuu

Ongelmakeskeinen keskustelu

- Kiinnittää huomiota siihen, mikä yksilössä on puutteellista tai väärin
- Käytetään usein ”minä olen” -kieltä
- Puhutaan paljon ongelmasta ja sen yksityiskohdista

Ulkoistava keskustelu

- Sijoittaa ongelmat henkilön tai hänen identiteettinsä ulkopuolelle
- Käytetään usein ”se on” -kieltä
- Etsitään vaihtoehtoisia kuvauksia ja tarinoita

Ulkoistavat keskustelut

- Ulkoistavat keskusteluita, joissa ongelmat erotetaan ihmisestä myös puheen tasolla. Vaatii tavanomaisen kielenkäytön muuttamista. Kyse on tietynlaisesta asenteesta tai suuntautumisesta, ei pelkästään tekniikasta tai taidosta.
- Kun ongelmat ulkoistetaan, ne eivät enää tunnu yhtä pysyviltä eivätkä rajoittavilta, tällöin suhde ongelmaan muuttuu ja tulee tunne että asialle voidaan tehdä jotain
- Ajatellaan ongelmaa ihmisestä irrallisena.

Mistä ongelman ulkoistaminen voidaan aloittaa?

- Voidaan ajatella ongelmaa ”oliona”, joka istuu muualla huoneessa esim. tuolilla. Tämä mielikuva auttaa irrottamaan ihmisen ongelmasta
- Nimetään ongelma: Alkuvaiheessa ongelmasta voidaan puhua ”se”

”Viiden askelkuvion tanssi”

- ADHD:n erottaminen lapsesta, ulkoistaminen
- ADHD:n vaikutusten kartoittaminen
- Poikkeusten, ainutkertaisten avautumien huomioiminen ja vaihtoehtotarinoiden rakentaminen
- ADHD -lapsen erityiskykyjen hyväksikäyttö
- Uuden, vaihtoehtoisen tarinan kierrättäminen

ADHD:n merkitykset vanhemmille

- Mitä ADHD on teidän mielestänne?
- Onko diagnoosista ollut apua?
- Mikä on ollut mahdollista ADHD -diagnoosin jälkeen?
- Onko diagnoosi vaikuttanut rajoittavasti?
- Mitkä lapsenne ominaisuudet eivät liity ADHD:hen?

Mitä ADHD merkitsee lapselle?

- Tiedätkö, mitä ADHD on?
- Tiedätkö, miksi saat lääkettä?
- Onko siitä ollut apua?
- Millainen olet kun ADHD ei vaikuta elämässäsi?

”Lapsen käyttäytymiseen voi olla muitakin kuin vain yksi syy.”

- Miten suuri on lapsenne koululuokka?
- Opettajan opetustyyli?
- Onko perheessä tällä hetkellä stressiä?
- Saako lapsi riittävästi huomiota?
- ... jne

Tavoitteen teko yhdessä

- Ajattele, että menet nukkumaan tänä iltana ja unen aikana tapahtuu ihme ja ADHD on kadonnut. Mistä aamulla tiedät, että ihme on todella tapahtunut? Mikä on silloin erilaista?

Askel 1: Ulkoistaminen

- Vähentää ristiriitaa vastuullisuudesta
- Vähentää epäonnistumisen tunnetta
- Yhdistää ihmisiä liittoutumaan ongelmaa eikä toisiaan vastaan
- Antaa mahdollisuuden valloittaa elämä takaisin ongelman vallasta
- Vapauttaa näkemään ongelman uudella tapaa



Askel 2: Vaikutusten kartoittaminen

- ❑ Miten ADHD vaikuttaa koulussa?
- ❑ Onko se Ystävä vai Vihollinen?
- ❑ Mitä ADHD haluaa tehdessään näin?
- ❑ Oletko saanut tietynlaisen maineen ADHD:n ansiosta?
- ❑ Seuraako Se sinua kotiin? Mistä tiedät sen?
- ❑ Ketkä ovat ADHD:n ystäviä? Ovatko Pitkästyminen ja Raivari niitä?
- ❑ Mitä ADHD saa sinut ajattelemaan itsestäsi?
- ❑ Miten paljon ADHD:llä on valtaa elämässäsi ja miten paljon sinulla?
- ❑ Millaisia vaikutuksia ADHD:llä on ollut vanhemmuuteesi?
- ❑ Mitä ADHD saa sinut ajattelemaan itsestäsi äitinä/isänä?

Askel 3: Poikkeukset ja vaihtoehtoinen tarina

- Onko ollut aikoja, jolloin ADHD olisi voinut hallita luokassa, mutta näin ei tapahtunutkaan?
- Vetääkö ADHD koskaan henkeä ja lepää?
- Millaisen suhteen haluaisit ADHD:hen?
- Jos seuraat lastasi koko päivän, niin missä paikoissa, tilanteissa tai kenen kanssa hän pystyy keskittymään ja toimimaan hieman paremmin? Mikä noissa tilanteissa toimii?
- Mistä kouluaineista lapsesi pitää? Kysy lapseltasi, mitä opettaja tekee pitääkseen mielenkiintoa yllä? Silloin kun asiat sujuvat hieman paremmin luokassa, missä lapsesi istuu?

Askel 4: Erityiskykyjen hyväksikäyttö

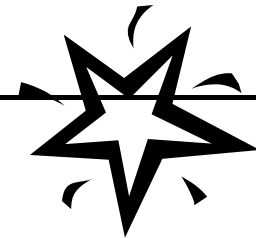
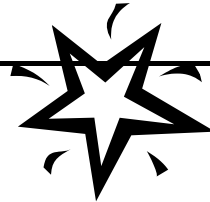
- ❑ Miten valmistit itsesi keskittymään paremmin?
- ❑ Onko sinulla aina ollut keskittymiskyky vai onko se ilmestynyt elämääsi vasta hiljattain?
- ❑ Voitko kertoa tarinan, jolloin myös kykenit keskittymään?
- ❑ Miten Heikki pärjäsi koko viikon ilman muistutuksia?
- ❑ Miten selitätte sen, että Jussi kuunteli opettajaa tänään kahtena tuntina peräkkäin?
- ❑ Mitä tämä kertoo sinusta Jussi?
- ❑ Kuka ei olisi ollenkaan yllättynyt kuullessaan tästä?
- ❑ Minkä ominaisuuksien tai kykyjen avulla olette jaksaneet sietää tilannetta ja olla ADHD:tä vastustavassa teamissä?

Askel 5: Uuden tarinan kierrättäminen

- Kenelle näistä muutoksista kannattaisi kertoa?
- Kukas olisi voinut ennustaa, että tulet uhmaamaan ADHD:n valtaa?
- Jos mummo olisi täällä, mitä hän mahtaisi ajatella kyvystäsi olla ADHD:tä ovelampi?
- Terapeuttiset kirjeet ja dokumentit
- Viimeisen tapaamisen videointi

Tarinan uudelleenkirjoittaminen

Identiteetin maisema



Toiminnan maisema


Menneisyys


nyt


tulevaisuus

Tarinan uudelleenkirjoittaminen

- *Toiminnan maisema: tapahtumat, teot, toiminnot*
- *Identiteetin maisema: tarkoitukset ja aikomukset, arvot ja uskomukset, toiveet ja unelmat (=tapahtumien merkitys itselle ja mitä siitä seurasi ja miksi, tapahtuman merkitys myös muille)*

Tarinan uudelleenkirjoittaminen

Tehtävä

- 1. 3–4 hengen ryhmät*
- 2. Mieti omasta historiastasi kolme asiaa, joilla on ollut myönteinen vaikutus itsetuntosi kehittymiseen?*
- 3. Aseta tapahtumat tai asiat toiminnan maiseman aikajanelle järjestykseen.*
- 4. Kirjoita lyhyesti tapahtuman vaikutuksesta identiteetin maiseman aikajanelle.*

Tehtävä jatkuu...

- 5. Valitkaa ryhmästä haastattelija, haastateltava ja tarkkailija(t)*
- 6. Haastattelija haastattelee haastateltavaa ensin toiminnan maisemasta, yhdestä tapahtumasta (kuka, mitä, missä, milloin). Muista kunnioittava kuuntelu ja not knowing too soon! Haastattelija tekee muistiinpanoja.*
- 7. Haastattelija haastattelee sen jälkeen saman tapahtuman identiteetin maisemasta (mitä tapahtuma vaikutti sinuun, mitä se on merkinnyt sinulle, ketä siihen liittyi, mitä se on merkinnyt muille jne.)*

Tehtävä jatkuu...

- 8. Haastattelija kysyy myös hieman lähitulevaisuudesta, mitä on odotettavissa kehittymisen suhteen.*
- 9. Haastattelija tekee suullisen yhteenvedon asioista.*
- 10. Haastattelija pyytää lopuksi haastateltavaa nimeämään tämän matkan.*
- 11. Tarkkailija(t) voivat auttaa haastattelijaa kysymysten asettelussa*

Tehtävä jatkuu...

- 12. Tarkkailija(t) kertovat, mitä ovat kuulleet*
- ♦ Mikä nousi esille?*
 - ♦ Mikä vangitsi tarkkailijan huomion, mikä puhutteli?*
 - ♦ Millaisia mielikuvia nousi keskustelussa?*
 - ♦ Mitä kuullut asiat vaikuttavat tarkkailijan omaan elämäään ja itsetunnon kehittymiseen?*

Lähteet ja lisää luettavaa

- Russelle, S. & Carey, M. (2006). Narratiivisen terapian peruskysymyksiä. (suom. K. Mähönen) Porvoo: Kuva ja mieli
- Morgan; A. (2004). Johdatus narratiiviseen terapiaan. (suom. T. Malinen) Porvoo: Kuva ja mieli
- Aaltonen M. & T. Heikkilä. (2003).Tarinoiden voima, Miten yrityksen hyödyntävät tarinoita. Talentum
- 3.- 4.10.2006 MAGGIE CAREY:N NARRATIIVINEN SEMINAARI, Ratkes -yhdistys
- Psykologi Tapio Malisen luento, Palmenia 9/2007
- KM Matti Alpolan luennot: Palmenia vuosina 2006-2010