



Steve Potter ja Liisa Uusitalo-Arola määppävät. Pöydällä olevalla kartalla on erikoinen vaikutus keskusteluun.

ASIAN TUNTIJA

Nuuski, nimeä ja neuvottele

Määppäystä
Steve Potterin
kanssa

TEKSTI LIISA UUSITALO-AROLA
KUVAT MAURI HELENIUS

” Istun Steven vieressä. Mitä mäpäätäisiin, kysyy hän. No jos vaikka tätä hetkeä, vastaan. Steve tarttuu kynään. Mitä minulla juuri nyt on mielessäni? Siitä tämä kartta lähtee rakentumaan.

Asiakkaan tilanteen jäsentäminen ja ilmiöngelmien taakse pääseminen on psykologille välttämätön perustaito. Tähän opasti toukokuussa brittiläinen Steve Potter, joka on yksi kansainvälisesti aktiivisimmista kognitiivis-analyttisen terapian (CAT, suomalaisittain KAT) kouluttajista.

KAT on yksi varhaisimmista integratiivisista psykoterapioista. Se syntyi pyrkimyksistä yhdistää brittiläisen objektiivisyyden ja kognitiivisten psykoterapioiden parhaita puolia ja luoda kestoista rajatun, mutta silti kokemuksen ytimeen yltävä työskentelytapa. KAT:sta onkin tullut elinvoimainen ja kehittyvä terapiamuoto.

Terapeutin ja asiakkaan tasavertaisuus ja tavoitteellinen yhteistyö oli jo varhaisessa vaiheessa oleellinen osa KAT:n käytäntöä. Oli silti puolittain sattumaa, että asiakkaan tilannetta jäsentävät kirjeet ja kartat saivat nykyisen roolinsa KAT:ssa. Asiakkaat nimittäin kokivat paperille tuotetut keskeisten ihmissuhteiden kuvaukset niin merkittäviksi, että he jatkoivat niiden avulla työskentelyä tapaamisen välilläkin. KAT:n kantaisalle Anthony Rylelle tällainen terapikäytännön demokratisoiminen sopi hyvin, ja asiakkaan kanssa jaetusta formuloinnista ja sen yhteisestä työstämisestä tuli pian yksi Kattilaisen työskentelyn kulmakivistä.

Mikä meitä liikuttaa?

Steve odottaa. Minua ärsyttää sanoa sitä, mutta tämän hetken huoleni on tietysti tämä haastattelu. Huokaan ja tunnustan, että toivoisin, että siitä tulisi hyvä kokemus, mutta samalla pelkään, että ei tule. Steve kirjaa paperin yläosaan toiveeni, sen alaosaan pelkoni. Jäämme tuijottamaan paperia.

Steve Potter on kehittännyt erityisesti mappingia, suomalaisittain mäppäämistä, joka on vahvasti asiakasta osallistava ja yhteistyöhön kutsuva visuaalisen tapausjäsentämisen tekniikka.

Mäppääminen on tapa päästä käsiksi siihen, mikä meitä liikuttaa. Arkisista ajatuksista edetään vaiheittain kohti pinnan alla vaikuttavia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Syntyvä kartta on näiden kuva.

Jatkamme kartan parissa. Steve on nyt piirtänyt paperille keinulautaa muistuttavan vaaka-akselin, jonka vasemmassa päädyssä lukee ”taistelu”, oikeassa ”piiloutuminen”. Hän selittää, että mielen liikettä voi ajatella piilosilla

olemisenä toiveitten ja pelkojen välimaastossa. Kun voimia riittää enemmän, niin me käytäydymme etsivällä, aktiivisella tavalla. Jos etsiminen kääntyy stressaavaksi taisteluksi, me alamme suojautua, etsiä pako- ja piilopaikkoja. Huomaan istuvani kädet ristissä rinnalla. Olenkohan minä nyt taisteluvälillä, vai joko vetäydyin suojaamaan itseäni? Olo on kaikkea muuta kuin rento. Mutta kun leikkiin on lähdetty, niin kerron Stevella ajatuksistani, ja hän kirjaa ne paperille.

Reflektio on kartan kolmas ulottuvuus

Aloittelevan mäppääjän suurimpana huolenä on yleensä se, tulevatko asiat kartalle ”oikein” ja onnistuuko hän käyttämään asiakkaan omia sanoja niin kuin koulutuksessa opetetaan. Vähintään yhtä tärkeää on kuitenkin oppia näkemään mäppääminen prosessina, johon reflektio tuo kolmannen ulottuvuuden.

Kartan ensimmäinen versio on vasta alku. Sen jälkeen otetaan askel taaksepäin ja katsotaan karttaa tarkemmin. Missä kohdista etsivä ja tutkiva toiminta muuttuu kulluttavaksi taisteluksi? Miten suojautumisen voi irrottautua ja kuinka viedä asioita toimomaansa suuntaan? Heijastavatko pelot jostain aikaisemmin koettua, missä niiden juuret ovat?

Perimmäisenä tavoitteena onkin asiakkaan reflektiivisen valmiuden kasvattaminen. Se, että hän oppisi yhä taitavammin yhdistämään kokemuksiaan, näkemään niiden syvemmän mielen ja hahmottamaan tarjolla olevat vaihtoehdot. Siksi karttaan luodaan uteliaan tarkkailijan suhde, joka antaa tilaa uudenlaisten kysymysten kysymiselle. Milaista olisi, jos kaikki sujuisikin hyvin? Vilpittön ihmettely voi luoda uutta todellisuutta.

Toisaalta kartalle on hyvä jättää tilaa myös sekä idealisoiduille, kaiken ikävän ja pelottavan poissulkeville ratkaisuille että todellisille kauhun paikoille. Näin niihinkin voi vähitellen luoda neutraalimman suhteen.

Mäppäämisessä monimutkaisia asioita yksinkertaistetaan niin, että niitä pystyy käsittelemään. Se on jatkuvaa liikettä havainnoinnin – kutsumme sitä nuuskimiseksi –, nimeämisen ja neuvottelun välillä. Jäsentämätön ja muotoilematon kokemus tuottaa karttaan tyhjiä kohtia, kokemuksellisia paikkoja, jotka saavat meidät reagoimaan ja toimimaan ymmärtämättä itsekään omia motiivejamme. Että pystyisi navigoimaan elämässään, on siis ensin päästävä kartalle.

Lapsuuden traumat vahingoittavat juu-

ri reflektiivistä kapasiteettia, jota Steve nimittää myös relationaaliseksi kuvitteluksi. Kun ei voi pohtia eikä kuvitella, toimii automaattisten reaktiomallien pohjalta. Me kaikki pyrimme saavuttamaan koherenssin, ennustettavuuden ja käsitettävyyden tunnetta monimutkaisessa maailmassa. Se ei onnistu, jos ymmärrys ympäristöstä tai oman mielen toiminnasta puuttuu.

Kahdenkeskisestä kolmenväliseen

Pöydällä olevalla kartalla on erikoinen vaikutus keskusteluun. Ennen pitkää se alkaa puhua omaa kieltään. Vaikutelmaa korostaa se, että istumme rinnakkain. Kumpikin on katsekontaktissa karttaan, ja vain välillä me katsomme toisiamme silmiin. Huomaan, että niin käy silloin, kun me todella yritämme ratkaista ongelmaa tai ymmärtää jostain enemmän. Enää oloni ei kuitenkaan ole niin epä mukava. Selvästikin alan lämmitä tälle työskentelylle.

Niin oudolta kuin se tuntuukin, kartta täytyy hyväksyä keskustelun kolmanneksi osapuoleksi. Steve ottaa avuksi keittiömetaforan: mitä siitä tulisi, jos laittaisimme ruokaa yhdessä, mutta emme piittäisi siitä, mitä kattilassa tapahtuu?

Kartta vaikuttaa terapeutin keskusteluun monin tavoin. Se auttaa ilmaisemaan ja jäsentämään asioita. Se ohjaa huomaamaan tyhjät kohdat ja ottamaan puheeksi asioita, jotka mieluummin jättäisi sikseen. Se auttaa aloittamaan sisäisen neuvottelun.

Jos keskustelulla ei ole rakennetta, joka auttaa huomaamaan idullaan olevia ajatuksia, se jää herkästi tietojen vaihtamisen tasolle, eikä se mistä varsinaisesti on kyse, pääse luiskahtamaan keskustelun kohteeksi.

Kartta on se turvallinen kolmas, joka sallii kivuliaitten asioiden käsittelemisen itsen ulkopuolelle siirrettyinä, vapaana jatkuvasta katseen kohteena olemisesta. Se helpottaa tunteitten ja ilmaisun säätelyä ja auttaa sovittamaan keskustelun asiakkaan lähikohdan vyöhykkeelle.

On kuitenkin odotettava hetkeä, jolloin asiakas on valmis aloittamaan neuvottelun itsensä kanssa. Ryntäämällä ei synny mitään hyvää.

Mäppäys on kokovartalotyötä

Äkkiä Steve sujauttaa kynän käteeni. Apua, mitä nyt? Steve kysyy, mitä tapahtuisi, jos päättäisinkin vain luottaa tilanteeseen. En tiedä, mistä sanat tulevat, mutta äkillisen varmuuden vallassa kirjoitan englanniksi ”vapaa, valtavasti tilaa ja energiaa!”. Nyt en enää antaisikaan kynää pois. Minä otan tämän kartan haltuun!



KUKA

Steve Potter

- Asuu Lontoossa
- Kansainvälisesti aktiivinen KAT-psykoterapiakouluttaja ja työnohjaaja
- Liikkuu luontevasti yhteiskunnallisten ilmiöiden, kulttuurin ja psykoterapian rajapinnoilla ja etsii jatkuvasti uusia tapoja ymmärtää inhimillisen elämän draamaa

Mäppääminen on kuin leikkimistä hiekkalaatikolla. Sanoja myllätään ympäri ja uusia ideoita syntyy. Yhdessä tekemisen myötä syntyy yhteistyösuhde, joka mallintaa kokeyluun ja avoimuutta. Se näyttää, että kaksi päätä on enemmän kuin yksi, mutta todistaa myös, että asiakas voi kehittyä omaksi terapeutiksi. Hetken kuluttua asiakasta ei enää tarvitse houkutelua, vaan hän pitää yllpeästi ja tiukasti kynästä kiinni.

Mäppäämisessä on vahva ruumiillisen läsnäolon ja tekemisen elementti. Itse kirjoitetut sanat vaikuttavat eri tavalla kuin toisen kirjoittamat. Kartta tehdään omaksi koskettamalla ja muokkaamalla sitä. Ruumiin tuntemukset kertovat, milloin ollaan oikealla tiellä ja milloin on syytä jarruttaa.

Olemme kuljettaneet käsiämme ristiin rastiin kartan yllä, tutkineet ja testanneet yhteyksiä. Epämääräinen jännittyneisyys on kadonnut, kun näen kartalla, miksi minulle oikeastaan oli niin tärkeää, että haastattelusta tulisi miellyttävä. Kuten arvata saattaa, ei se enää ole niin tärkeää. Ymmärrys on korvannut suojautumisen tarpeen.

Missä voi mäpäätä?

Mäppääminen on viime aikoina kehittynyt yhä yksinkertaisempaan suuntaan. Asiakas tarvitsee ennen muuta apua oman tilanteensa hahmottamiseen, ja arkiarjallisuuden kanssa yhteensopivat jäsenyydet toimivat käyttötyökaluina parhaiten. Niinpä liikkeelle voi lähteä luonnoksista, joissa vain poimitaan asiakkaan puheesta merkityksellisiä sanoja ja tutkitaan, miten nämä liittyvät yhteen. Luonnosten pohjalta rakennetaan terapiakartta, jossa kuvataan työskentelyn

kohteena oleva pulma, kivulta suojaavat toimintatavat ja näköpiirissä olevat myönteiset ja ongelmista vapauttavat kehityssuunnat.

Terapia- ja ohjausasiakkaitten lailla myös ryhmät voivat oppia mäppäämään omaa tilannettaan. Mäpäätessä työyhteisön ongelma voi sulaa yhteiseksi ihmettelyksi, miten ryhmä saakaan aikaan tällaisen vuorovaikutuskuvion.

Niin tehokasta kuin mäppääminen onkin, se ei saa olla itsetarkoituksellista. Sitä ei saa käyttää kontrollin välineenä, tapana mystifoida työskentelyä tai keinona väistellä tunteita. Välillä työntekijän ja asiakkaan voi olla hyvä työskennellä suoraan suhteen kanssa parissa. Myöhemmin kartta otetaan taas mukaan työskentelyyn.

Mäppäämistä voi käyttää myös itseohjauksen ja -reflektion välineenä. Aikaa ei tarvita paljon: kymmenen minuuttia päivässä ajankohtaisen aiheen parissa riittää.

Maailma hiekanjyvässä

Kun mäppää sitä mikä on mielessä päällimmäisenä, kartta avaa usein näkymän yleistyneeseen kokemukseen ja siihen liittyviin toimintatapoihin. Mäppääminen onkin kuin sisäisen kartan paljastamista. Siinä, mikä näyttää arkiselta ja konkreettiselta, on usein mukana syvempi metaforinen taso.

Sanojen etsiminen ja sanotun uudelleen-sanoittaminen nostaa ”pelin” uudelle tasolle, työntää ymmärryksen rajaa eteenpäin ja valtaa uutta alaa reflektiolle. Tämä pätee yhtä lailla yksilötasolla kuin pienemmissä ja suuremmisakin ihmisyhteisöissä.

Steve kertoo soveltaneensa sosiologisia ja psykologisia ideoita vuorovaikutuksen ym-

märtämiseen ja helpottamiseen koko työuransa ajan. Jo 1970-luvun Pohjois-Englannissa hän pääsi tukemaan yhteisöllistä muutosta ja voimaantumista. Tuolloin hän kertoo myös oppineensa arvostamaan pienen askelin syntyvää muutosta ja kokemuksesta oppimista.

Nykyhetki saa Steven mietteleeäksi. Tällä hetkellä monet pyrkivät tutkivan ja etsivän käyttäytymisen sijasta linnoittautumaan turvalliseksi kokemiinsa identiteetitietoihin ja ryhmäidentiteetteihin. Tämä on omiaan ruokkimaan epävarmuutta ja epävakautta.

Steve näkee, että tarvitaan uusia vastauksia kysymykseen, miten ollaan ihmisiä. Hän muistuttaa, että psykoterapiat perustuvat osaltaan juuri eksistentiaaliin pohdintoihin. Nyt nämä kysymykset ovat jälleen edessämme, ja ihmisillä on suuri tarve käsitellä meneillään olevia muutoksia psykologisiin, yhteisölliseen reflektioon perustuviin keinoin.

Kulttuurin ja taiteen tavoin mäppääminen auttaa jäsentämään kokemusta ja näkemään asiat perspektiivissä. Kun näkee, on vaikeampi toimia sokeasti.

— Kirjoittaja on työ- ja organisaatiopsykologi ja KAT-psykoterapiakouluttaja.

— Lisää mäppäyksestä: **Katri Kanninen & Liisa Uusitalo-Arola:** Lyhytterapeutin työote. PS-Kustannus, 2015. **www.lyhytterapeutinnote.fi** Facebook: **Lyhytterapeutin työote** Tutustu myös **mielenterveystalo.fi**-palvelun ammattilaisosion mäppäysvideoihin