

Dialogisuus on elämän perusta – ja ruumiillista työtä

Jaakko Seikkula

jaakko.seikkula@jyu.fi

Dear Jaakko, we met in Madrid, November 2016, in a formation of "Open dialogue" in a old medical college hall. In the supper, we had a conversation about the possibility to make "Open dialogue" in my Center of mental health in Badalona (a city beside Barcelona). I believed that you try to encourage me to made an experience.

Well, I did it. We began the first of the cases in November 2016. **A young woman who recently suffered their first psychotic episode. The team has been: a social worker, a male nurse and me. In some meetings also a psychologist. We have made 20 meetings of treatment with the patient, her family and some friends. The result is absolutely shocking. We gave up the antipsychotic in 4 months (20 mg olanzapine). She found a new job in 3 months, she obtain the drive license and recently she began to study in an university.**

We are working with Open dialogue in 8 cases. The different teams involves 2 social workers, 2 nurses, 2 psychiatrists and one psychologist. **We all are very satisfied and interested to carry on the experience.** We have also a psychologist senior in Family therapy, to supervise the work. Recently, the team has presented a communication about the experience in a National Congress of Nursery in Mental health.

This letter is made to know if you (your team and colleagues) are interested in share the experiences, or maybe there is a kind of net of Teams, who work in a similar experiences. How we can learn more about your system?

Jordi Marfà V.

- “... authentic human life is the open- ended dialogue. Life by its very nature is dialogic. To live means to participate in dialogue: to ask questions, to heed, to respond, to agree, and so forth. **In this dialogue a person participates wholly and throughout his whole life: with his eyes, lips, hands, soul, spirit, with his whole body and deeds.**” (M. Bakhtin, 1984)

Elämän perusehdot

1. Oppia hengittämään
2. Oppia olemaan dialogisessa suhteessa

Affektiivinen/ruumiillinen käänne

- John Cromby: Psykoterapian tutkimuksessa lingvistisen jakson jälkeen
- Maxine Sheet-Johnstone: Corporeal turn
- Miten ruumiin kokemat tunnetilat/aistimukset osaksi itsen kokemusta ja vuorovaikutusta tässä-ja-nyt
- Tunteet, vuorovaikutus, sisäiset kokemukset, aivotoiminta osana vastavuoroista kokonaisprosessia

Ensimmäinen kieli on liike (Maxine Sheet- Johnstone 2010)

- Liike on vauvan oman tunnetilan säätelyä (affect regulation)

JA SAMAAAN AIKAAN

- Kommunikaatiota

Toinen osaksi oman tunnetilan säätelyä

- Liike

- Affektit – ”aistimus”

- » Emootiot – ”tunteet, jotka jo ajatuksia”

- » Psykoterapia askaroinut emootioiden alueella –
kuinka siirtyä aistimuksen keskeisyyteen?

William James (1890): From looking at patterns to sensing similarities

- “Our experiences are feelings of tendency, often so vague that we are unable to name them at all” (p.254);
- “signs of direction in thought of which we have an acutely discriminative sense, though no definite sensorial image plays any part in it whatsoever” (p.253).
- Merkitykset syntyvät tässä ajankohtaisessa aistimuksessa samankaltaisuuksista ja erilaisuuksista – ei niinkään toistuvissa käyttäytymistavoissa (John Shotter).

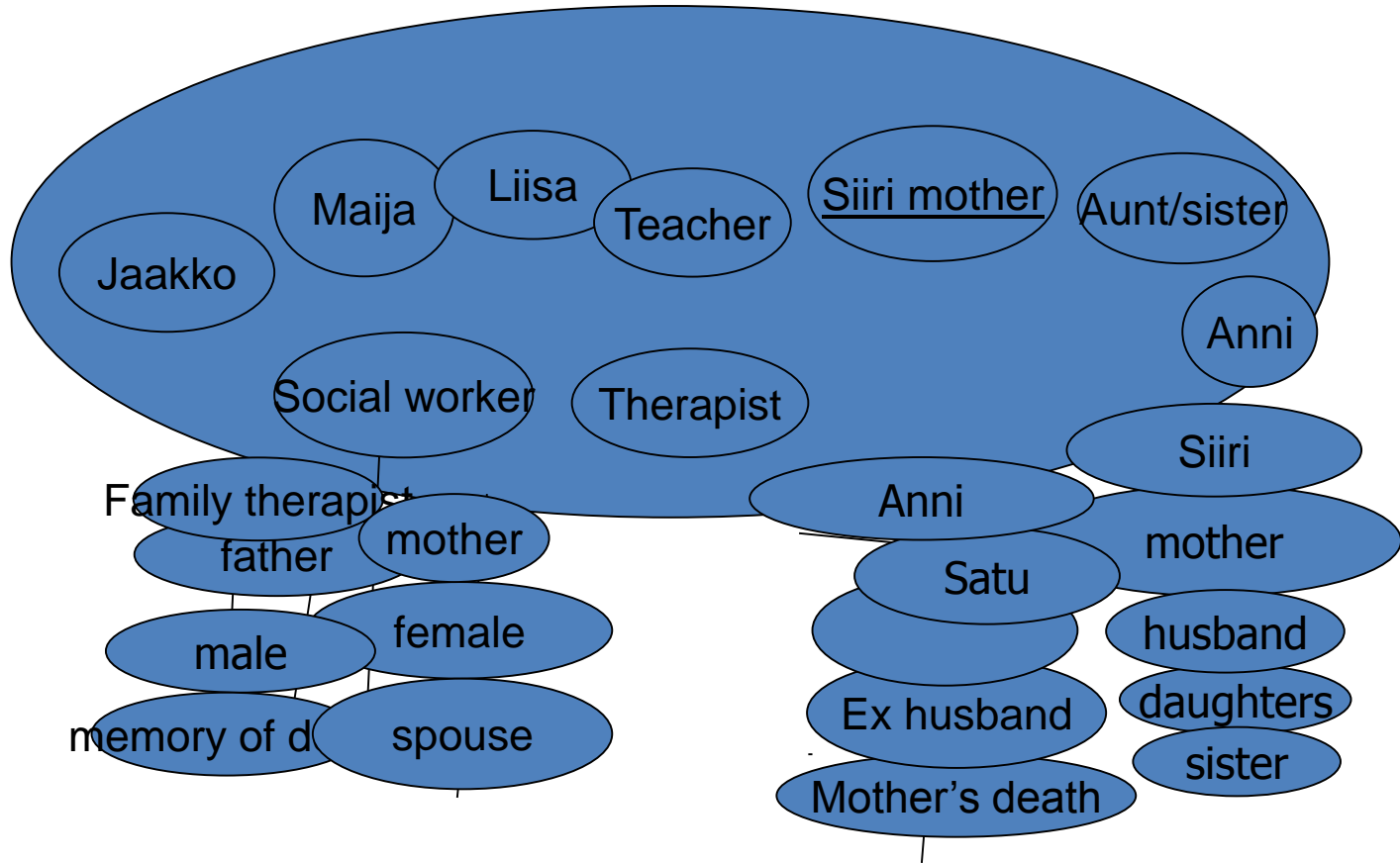
- “We are now experiencing a revolution. The new view assumes that the mind is always embodied in and made possible by the sensori-motor activity of the body. (...) Mind is intersubjectively open, since it is partially constituted through its interaction with other minds” D. Stern, 2007, 36)

Elämän “relaationaalisuus”

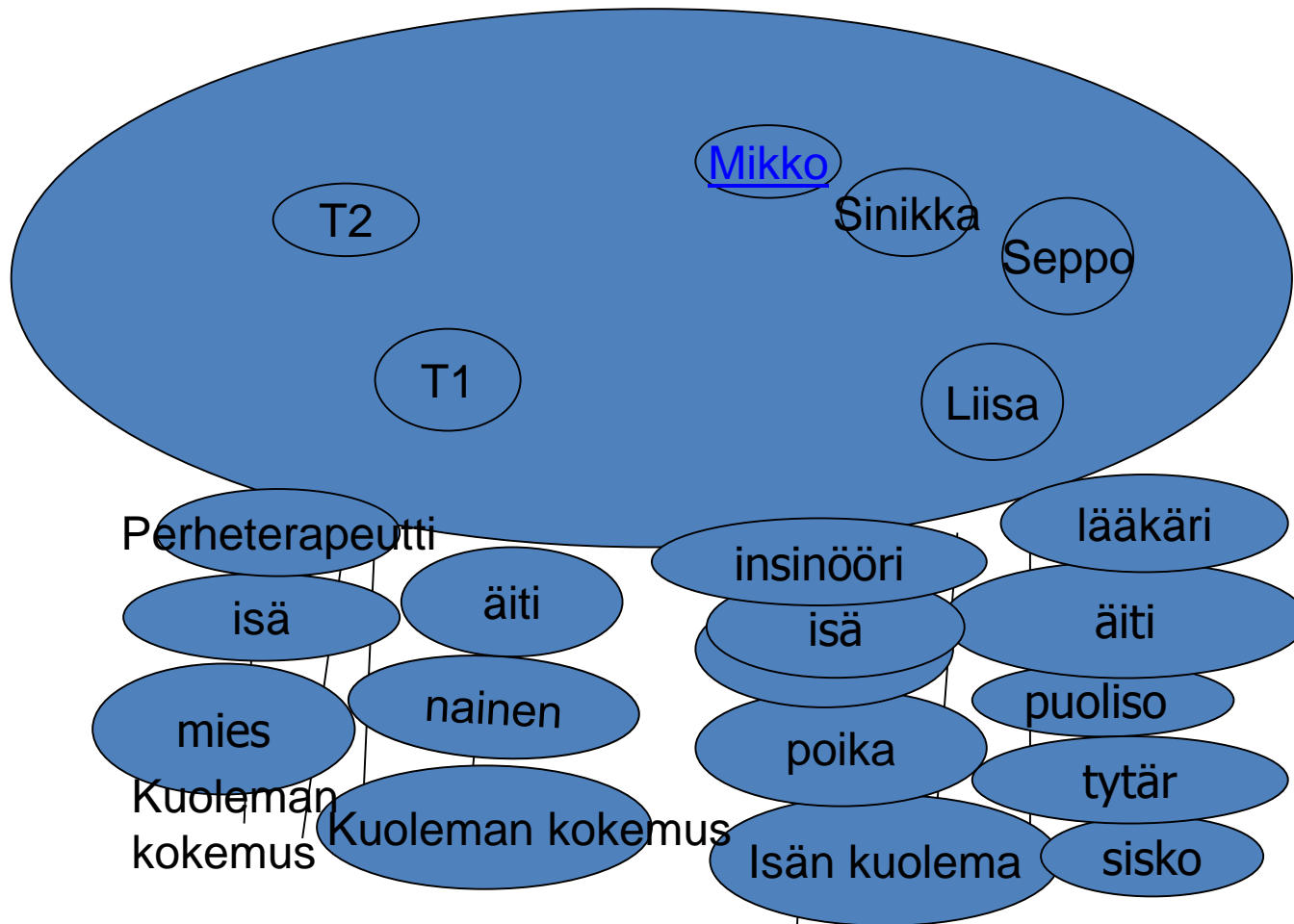
- Elämä = suhteissa
- Synnymme suhteisiin, niistä tulee psyykkinen todellisuus – “voices of the mind”
- Kaikki suhteet jättävät jälkensä minun ruumiin muistiini (vertikaalisesti) ja samaan aikaan elämä toteutuu paikallaolevissa suhteissa (horisontaalisesti)
- “Yksilö” on mahdottomuus, koska toinen osallistuu elämän alusta minun tunnekokemusteni säätelyyn – intersubjektiivisuus
- Elämän tarkoitus dialogin synnyttäminen eri äänten välille – niin “sisällä” kuin ulkopuolella
- Niinpä uimme koko ajan elämän/tietoisuuden virrassa, emme voi pysyä samana

Dialoginen ihmiskuva

- Virittäydymme toisiimme rytmisesti, melodisesti - intersubjektiivisuus (Colwyn Trevarthen)
- “Näen itseni sinun silmissäsi” (Mihail Bahtin) – osallistumme “tanssiin”, jossa koko ajan vastaamme toisillemme ja saamme siinä hyväksynnän
- Liikkeet, aistimukset ja tunteet luovat ihmisen mielen ruumiillisena kokemuksena suhteissa – rakennamme sitä kaikilla teoillamme
- Elämä useissa suhteissa samanaikaisesti enemmän kuin kahdenkeskisesti (Elizabet Fivas-Depeursinge)



- "Vertical polyphony" = inner voices



- "Vertikaalinen polyfonia" = sisäiset äänet

”Tässä-ja-nyt”

- Läsnaolo tärkeimmäksi auttamistyön tavoitteeksi: "Yhden kerran tapahtuva" (M. Bahtin)
- Todellisuus, jota ei kuvata sanoilla, vaan koetaan ruumiillisesti - "ei – eikä" (Tom Andersen)
- Eksplisiittisen tiedon etsimisestä implisiittiseen tietämiseen (D. Stern, 2004)
- Kertomuksista ("narratives") kertomiseen

Kaksi kokemusta samaan aikaan

1. Ruumiillinen läsnäolo tässä ja nyt
 - jaettu kokemus, mutta ei sama
 - ensisijaisesti ei sanallinen
 - kertomistilanteeseen liittyvät kommentit
2. Kerrotut asiat, tapahtumat, kokemukset
 - menneisyydessä
 - kielelliset merkitykset

“Sanalle (ja sitä myötä ihmiselle itselleen) ei ole mitään kauheampaa kuin vastaustavalle jääminen”

“Kuulluksi tuleminen on jo sinällään dialoginen suhde” (M. Bakhtin, *Speech genres*, 127)

Miten sovellettu psykoterapiaan?

- Psykoterapia kehittyvä intersubjektiiivinen prosessi
- Muutos tapahtuu: (1) sympatian kokemus ja (2) implisiittinen tietäminen, toisen jaettu läsnäolo
- ”Now moment” ja ”Moment of meeting”
(D.Stern, 2007)

Hoitokokouksen ajatus

- Alusta lähtien avoin keskustelu: potilas paikalla ja perhe kutsutaan aina
- ”Potilaan asioista ei saa puhua ellei hän paikalla, eikä perhettä koskevia päätöksiä voi tehdä ellei perhe mukana”
- Painotus tiimityössä
- Hoitomalli rakentuu potilaan ja perheen ainutkertaisen tarpeen mukaisesti (Y.Alanen)

KAIKKI LÄSNÄ - LÄPINÄKYVYYS

- Kaikki osallistuvat keskusteluun alusta alkaen
- Kaikki ongelman analyysiin, hoidon suunnitteluun ja hoitopäätöksiin liittyvät asiat keskustellaan kaikkien läsnäollessa
- Terapeuttisen keskustelun muotoa ei valmistella etukäteen

ÄÄNET KUULUVIIN MONIPUOLISESTI

- Kokouksella voi olla yksi keskustelun ohjaaja tai koko työryhmä voi esittää kysymyksiä
- Vetäjän tai tiimin tehtävä (1) avata kokous, (2) huolehtia kaikkien äänien kuulemisesta, (3) huolehtia työntekijöiden keskinäisen keskustelun ja reflektion järjestämisestä sekä (4) päättää kokous tarkalla yhteenvedolla siitä mitä tehty ja mitä sovittu

Kun dialogi ei kuule potilasta

P:No, se oli viime viikonloppuna, ku poliisi tuli meille. Se oli siinä päissään. Kun se ei sanonu mitään ja alko laittaa kahvia vaikka oli keskellä yötä. Ja mä kysyin... mä menin ulos ja tulin keittiöön ja pyörähti ympäri ja sano, ettei siitä saa puhua. Ja silloin mä vain läimäsin sitä. Se juoksi ulos käytävään ja alko huutaan. Ja mä sanoin, ettei oo mitään tarvetta huutaa, että miksi se ei voi kertoa. Ja sitten mä aloin rauhottua... ja silloin tuli se tunne ... ja silloin poliisi tuli. Mutta jotenkin tuntuu, että ei, sitä ei tietenkään oo sallittua lyyä kettään. Mutta niitä on sellaisia tilanteita, että...

T1: Miksi se äiti ei sanonu, että poliisi tuli?

P: Mitä?

T2: Miksi se ei sanonu, että poliisi on ollut teillä eellisenä yönä?

P: Ei se eellisenä yönä ollu, se oli viime viikonloppuna. Mää aattelin, mää aattelen koko ajan niitä outoja juttuja ja mää tiesin, ettei ne oo totta. Mutta kun niitä aattelee vähän aikaa niin tulee tunnen, että sellaista on voinu oikeesti tapahtua... Se on aivan liian ... sää vain aattelet tollasia outoja asioita.

T2: Ja tää kaikki alko viime viikonloppuna, tämä tilanne?

Ruumiillisuus tutkimuksen kohteena

- Autonominen hermosto – Stephen Porges “Polyvagal theory”
- Keskushermosto – kohti naturalistista tutkimusta ärsykkeiden herättämien vasteiden havainnoinnin lisäksi – (Riitta Hari 13.2.2015)
- Reduktionistisen aivotutkimuksen rajallisuus (skitsofrenian tutkimus)
- Neurocognition vs. embodiment
- Koko psykologian alue
- Laaja kiinnostus monella tieteenalalla – filosofia, sosiaalityö, kasvatustiede, kielitieteet

Pariterapia rytmisenä virittäytymisenä

- Implisiittinen oikean aivopuoliskon kommunikaatiota Toisen oikean aivopuoliskon kanssa (tai tarkemmin Ruumiista ruumiiseen)
- Autonominen hermosto: Asiakkaat vastaavat enemmän siihen **miten** terapeutti sanoo kuin **mitä** hän sanoo.
- Ensisijaisesti (a) prosodia – sävelkorkeus, puheen rytmi ja äänenväri – mutta myös (b) ruumiin asennot, (c) eleet ja (d) kasvonilmeet. (Quilman, 2011)
- Terapeutin ääni nousee konfrontaatiossa ennen sanottua (Peräkylä, 2013, yksilöpsykoterapia)

”Osallistumme dialogiin koko ruumiillamme ja kaikilla teoilla” (Bahtin)

- Ruumiinliikkeiden synkronisointi lisää hyvän yhteistyösuhteen kokemusta ja hoitotulosta (Ramseyer & Tschacher, 2011)
- Hymyily keskeisin tunnetilojen säätelyn tapa sekä yksilö- (Rone et al., 2008) että pariterapian kolmen osallistujan suhteessa (Benecke, Bänninger- Huber et al., 2005)
- Terapeutin puhe omista tunteistaan ja kokemuksistaan näyttää olevan yhteydessä positiiviseen muutokseen autonomisessa hermostossa
- Terapiakoulutus lisää myötäelämisen kykyä autonomisessa hermostossa (Kleinbub ym., 2013)

Relational Mind projekti

Tutkimusryhmä Jaakko Seikkula (PI), Virpi-Liisa Kykyri, Anu Karvonen, Jukka Kaartinen, Markku Penttonen, Juha Holma, Aarno Laitila, Jarl Wahlström sekä Evrinomy Avdi (Thessaloniki), Maria Borcsa (Nordhausen), John Shotter (UK)

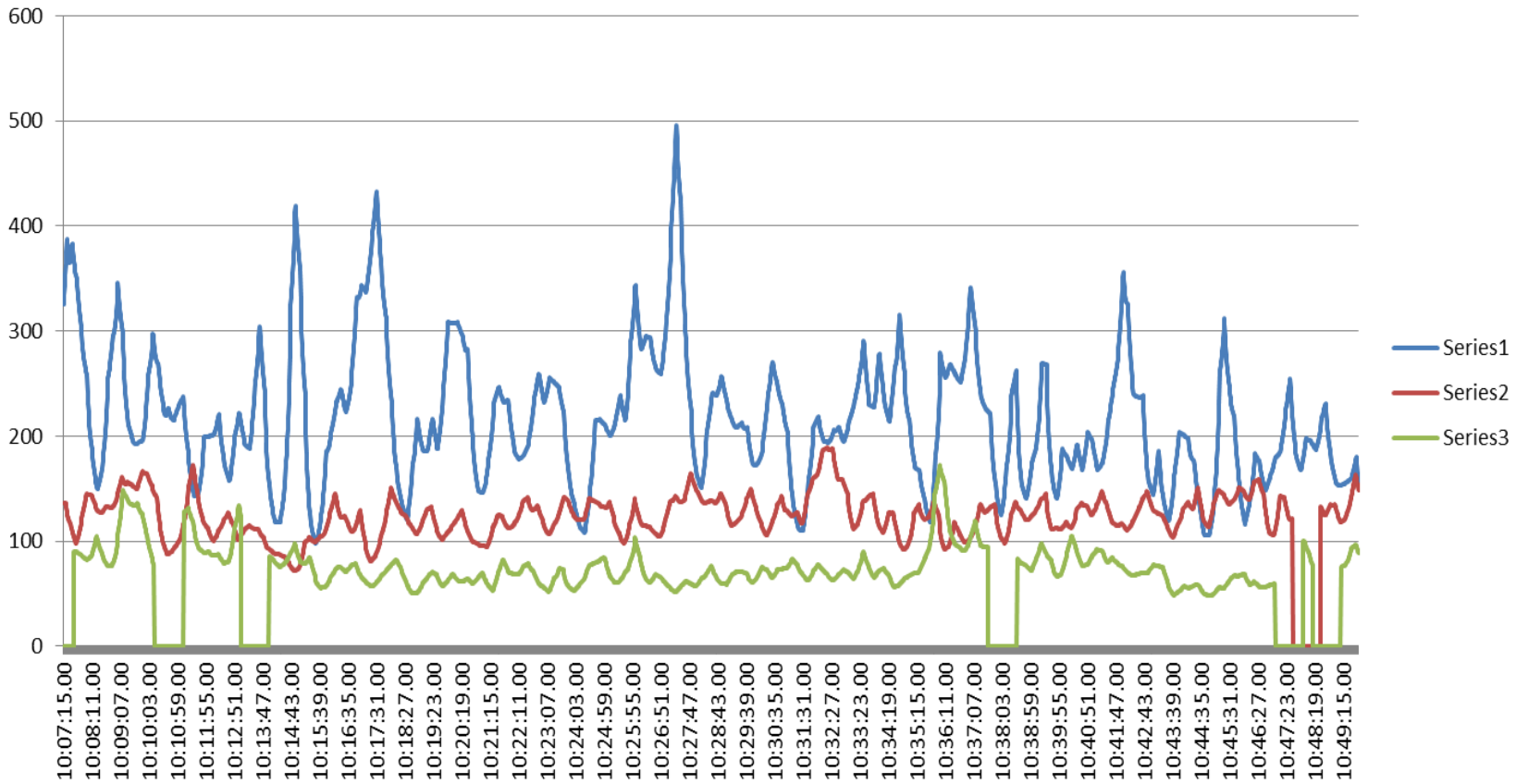
Suomen Akatemian rahoittama tutkimusprojekti, Jyväskylän Yliopisto sekä 2 muuta Euroopassa

- Mitä tapahtuu kokonaisvaltaisesti pariterapian dialogissa ruumiin virittäytyminen mukaan lukien - synkronia
- Tarkka videotallenne: terapeuttien ja asiakkaiden kasvonilmeet ja liikkeet sekä autonominen hermosto (sykevälivaihtelu, hengitys, ihon sähkönjohtavuus)
- Kohteena dialogin syntyminen, osallistujien sisäinen dialogi sekä ruumiillinen toisiinsa virittäytyminen ja synkronia

Korkea stressi (ASV)

- A: mm (nyökkäilee, pyyhkii kädellä kyyneleitä)
T1: ennen et sitä huomannu ja tuota (.) se hyväksikäyttö vain niiko sitte (.)
jatku
A: joo (pyyhkii kyyneleitä) jatku
T1: mm
A: et mun pitää vain vähem- en- vähenevässä määrin tekemisissä et mä
ite voin hyvin (nyökkäilee)
T1: mut onko se niin että nyt kun sä näät sen että sua on käytetty niissä
suhteissa hyväksi niin nyt siitä tulee se paha olo siitä mitätöinnistä ja siitä
ettei arvosteta (.) jota ei (viittaa kädellä poispäin asiakkaasta)
aikaisemmin ollut vai oliko sekin siellä sitten
A: (pyyhkii edelleen kyyneleitä) niin se suorittaminen silloin mä suoritin
T1: (yskäisee) joo

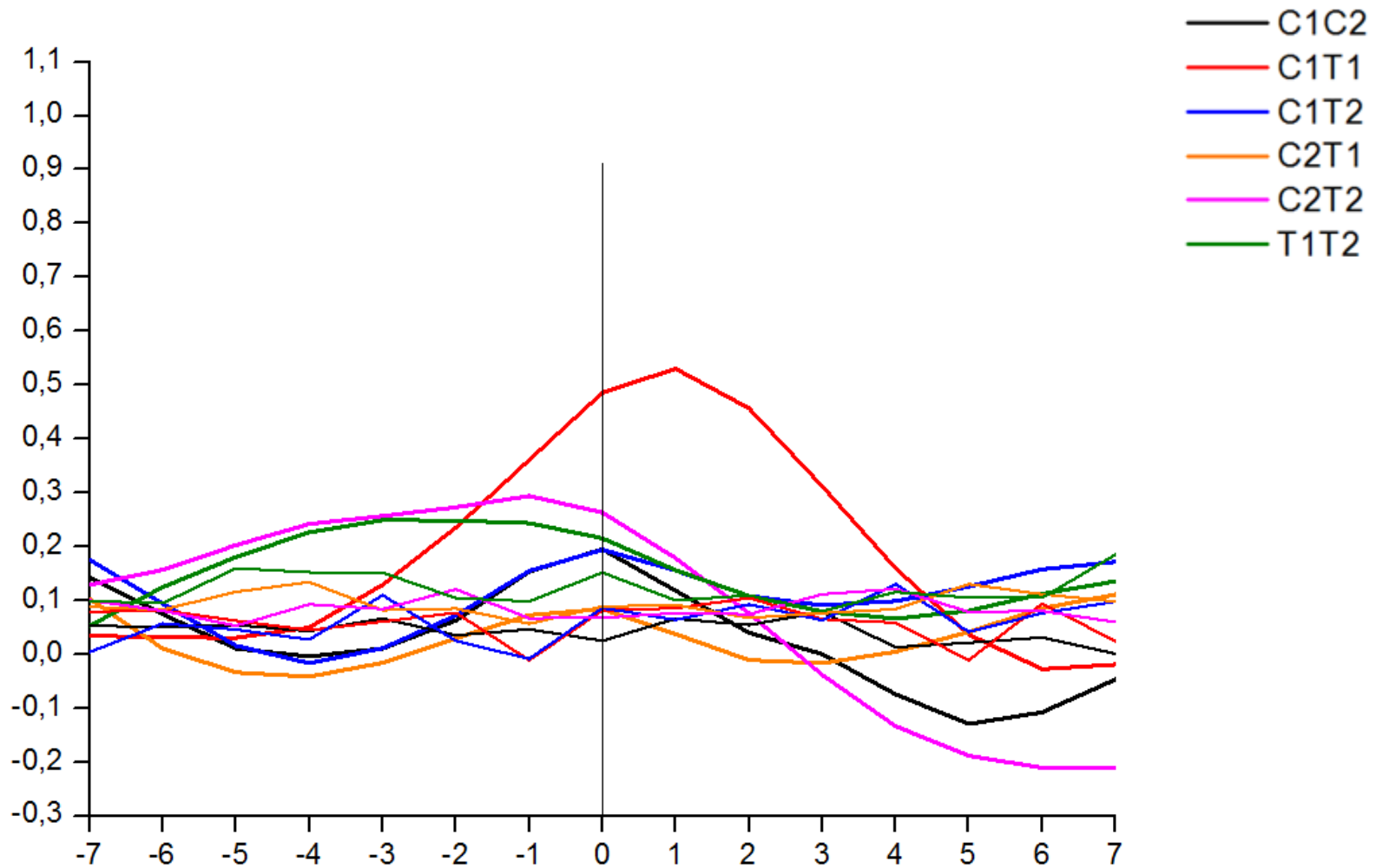
TÄSSÄ KOHTI STRESSIVEKTORIN HUIPPU, LASKU ALKAA



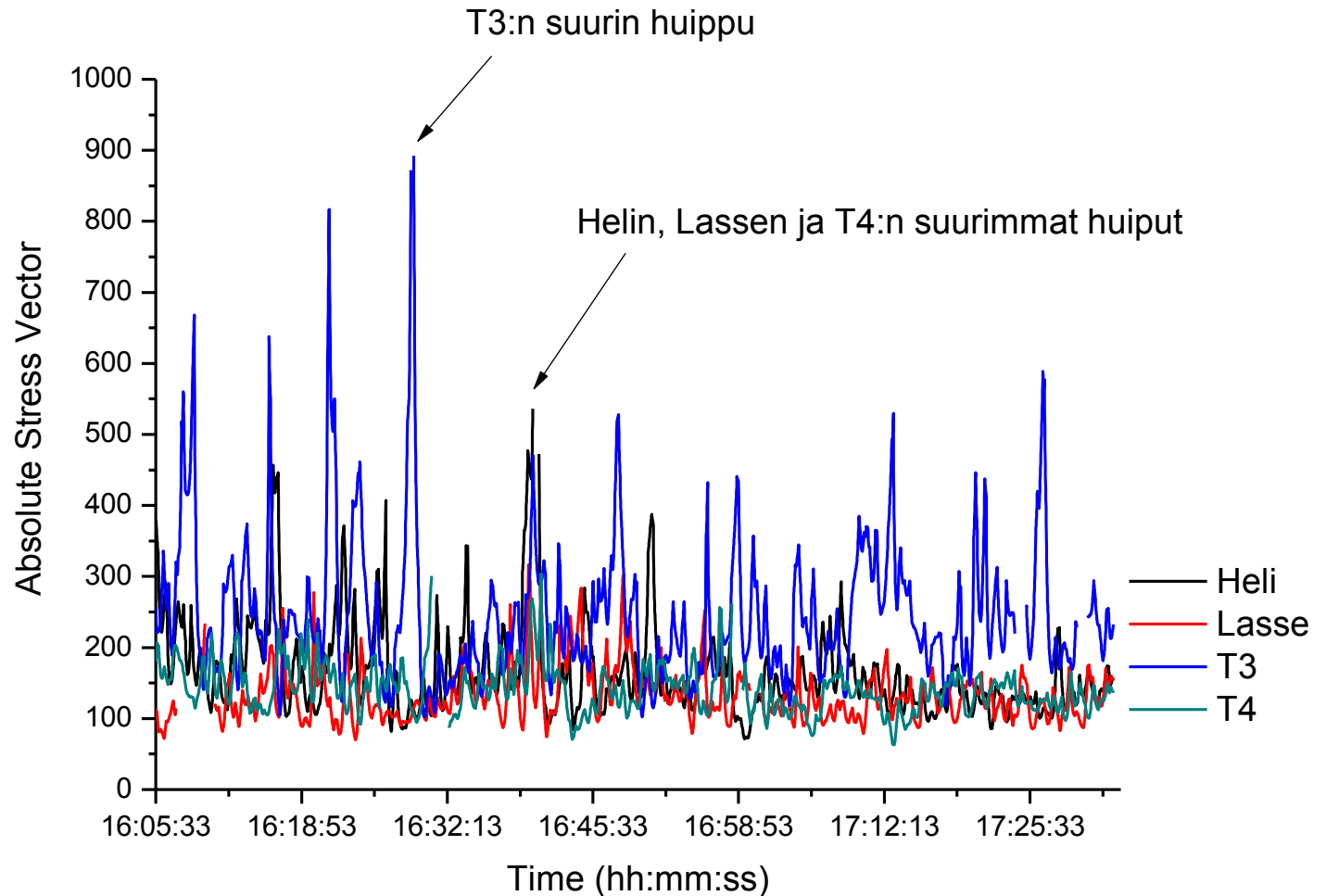
Heli ja Lasse

- Lähisuhdeväkivalta surun jälkeen
- 10 istuntoa
- 2. ja 6. istunnossa ANS mittaukset

Lasse (C2) ja Heli (C1): Ihon sähkönjohtavuuden konkordanssi 2. istunnossa



Absolute Atress Vector (ASV)



Jos mummo kuulis tämän....

:

T4: joo. s- saanko kysyä nyt kun (.) puhuttiin tästä mummosta ja siitä (.) kuolemasta ((elehtii))
(.) mit- mitä kaikkea (.) tuli mieleen (2)

Lasse: ikävä? (4)

Lasse: ((pyyhkii kyyneleitä, itkuisella äänellä)) että ei oo pitkään aikaan tullu mutta nyt tuli

T4: mh (2) .hh jos (.) se mummu tuota (.) kuulis tämän meidän (.) keskustelun (.)
mitä tässä on käyty niin °mitä hän sanois° (2) ois ollu tässä mukana ja (1) °kuunnellu
ni° (1)

Lasse: °en osaa sanoa°

T4: mhm (3)

T4: °oisko hällä joku neuvo (.) ((elehtii kädellään)) antaa sitten siihen (--)° (3)

Lasse: kyllä se varmaan vaan että kaikki järjestyy (1)

T4: ((nyökkää)) .hh

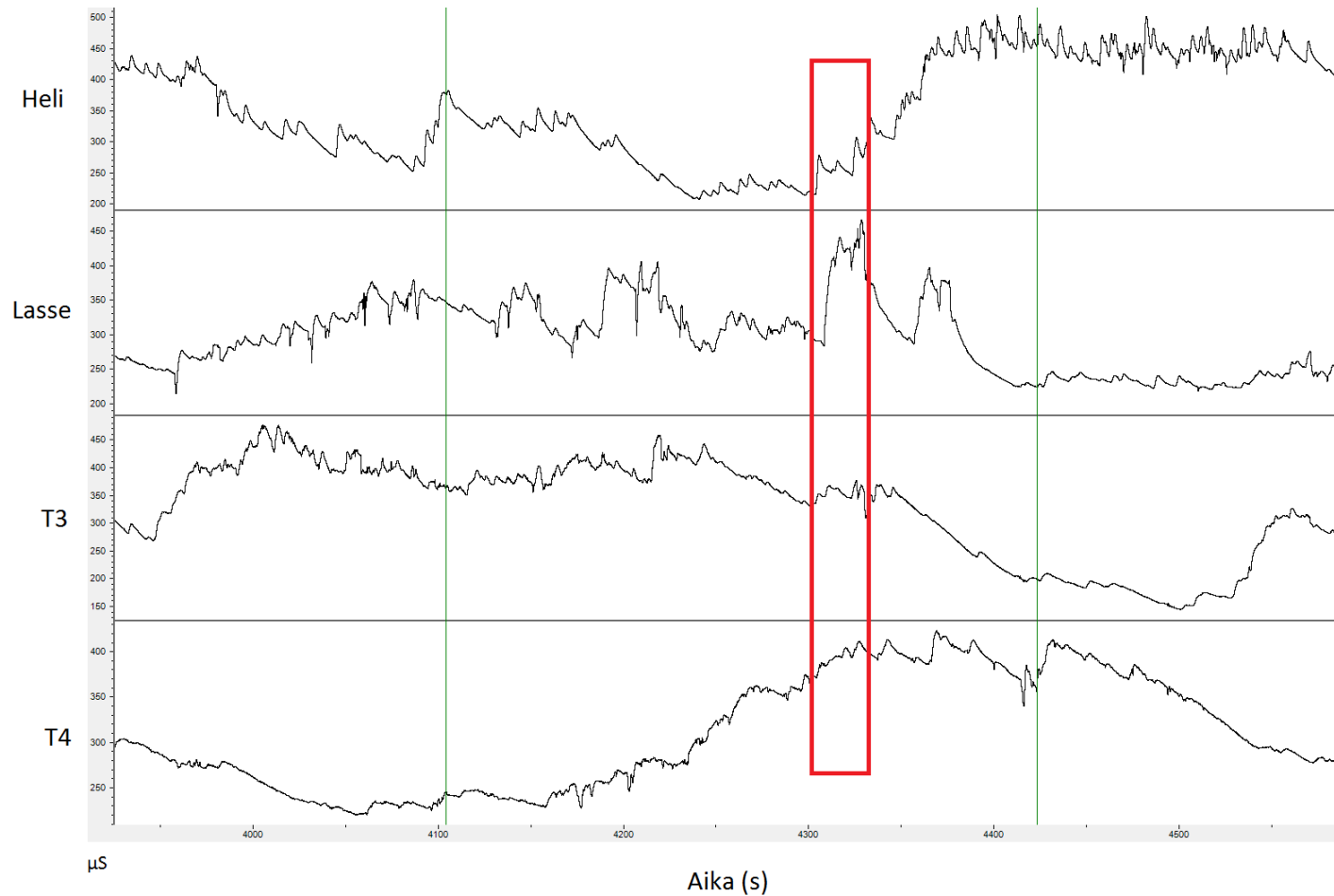
Lasse: on ennenki järjestyyny (.)

T4: sanoo että kaikki järjestyyy

Lasse: niin (.)

T4: että on ennenkin järjestynyt

Lasse: niin (.) °ku on vaikeeta ollut° (1)



T4: °mitä sä vastaisit hänelle (.) jos hän ni- olis tässä sanomassa°(6)

Lasse: en varmaan muuta kun että halaisin ((raapii kasvoja))

T4: mh (.) mh ((nyökkäilee)) (2) °joo° (3) mh

T3: mitä Heli s- sun mielessä liikkuu kun sä oot kuunnellu (.) Lassen (.) puheita (.) sanoja

Havainnot

- Autonomisen hermoston reaktiot suhteessa toisiinsa – synkronia
- Terapian tuloksena puolisoitten välinen synkronia voi kasvaa
- Stressaavimmat kokemukset usein toisen puheen aikana: terapeutti asiakkaalle, puoliso terapeutille, terapeuttien reflektiivinen keskustelu
- Hiljaisuus tai puheen tauot auttavat voimakkaiden tunnekokemusten työstämistä
- Identiteettisyytökset aiheuttavat sympaattisen hermoston viriämisen väkivalta pariskunnissa
- Dialoginen muutos ei korkean viriämisen hetkillä
- Tunteiden hyväksyminen – sopii paremmin miehille, joilla ei niin paljon sanoja?

YKSINKERTAISIA OHJEITA LÄSNÄOLON EDISTÄMISEKSI

- Etusija kommenteille tästä hetkestä tässä keskustelussa – ole kuitenkin realistinen
- Seuraa asiakkaiden sanomaa ja vältä omia johdatteluvia kommentteja: Esimerkiksi voit toistaa, mitä toinen sanoo ja pyytää kertomaan lisää
- Vastaa ilmaisuihin, vastaukset ovat kokonaisvaltaisia, ruumiillisia kokemuksia
- Huomioi eri äänet tasapuolisesti – älä unohda sisäisiä ääniä
- Kuuntele omia sisäisiä kommentteja ja ruumiin tuntemuksia
- Varaa aikaa työntekijöiden keskinäisille kommenteille
- Muotoile dialogiset kommentit, puhu “minä” -muodossa
- Etene rauhallisesti, tauot ja hiljaiset hetket edistävät dialogia

“Love is the life force, the soul, the idea.
There is no dialogical relation without
love, just as there is no love in isolation.
Love is dialogic.”

(Patterson, D. 1988) Literature and spirit:
Essay on Bakhtin and his contemporaries, 142)