

Ritva Abao

Onnistumisen psykologiaa



Kanssakäymisen taitoja ja persoonallisuuden
kehitystä psykografian avulla

Onnistumisen psykologiaa

Ritva Abao

ONNISTUMISEN PSYKOLOGIAA

Voimavaralähtöisiä teitä
persoonallisuuden kehittämiseen
ja kahleista vapautumiseen

Lisätietoja

- psykografiasta: ritva.abao@gmail.com
- koulutuksista: helena.vuoriheimo@gmail.com

© 2020 Ritva Abao
Kannen logo: Werner Winkler
Psykografiset piirrokset: Helena Vuoriheimo

Ensimmäinen painos: Lootus-kirja 2011
Toinen painos 2019
Kolmas tarkistettu painos 2020
Kansi ja Taitto: ITR:tmi

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-9-5280-2456-9

Sisällysluettelo

Alkusanat.....	9
Kirjan sisällöstä.....	11
Onnistumisen psykologiaa.....	14
Psykografia, kolmen luonnetyyppin oppi – uusi prosessiluonteinen ja ratkaisuihin tähtäävä typologia.....	17
”Miksi lapset ovat niin erilaisia?”	41
Voimavaralähtöisten ja ratkaisuun tähtäävien menetelmien kehityskulku...52	
Psykografian tuntemus kaiken kanssakäymisen, tehokkaan psykoterapian, psykologisen neuvonnan ja valmennuksen perustana.....	56
Integroidun psykoterapian salaisuuksia.....	61
Otteita voimavaroihin ja ratkaisuihin perustuvan lyhytterapian ajatuksista ja malleista persoonallisuustyyppien mukaan sovellettuna.....	71
Walter ja Peller – kolme tietä ratkaisuihin.....	76
NLP ja psykografia – NLP-menetelmiä sovellettuna persoonallisuustyyppien mukaan.....	85
Systeemis-energeettisen terapian historiasta.....	102
Ansot ja autonomian harjoitus.....	108
Energeettinen psykoterapia (EP ja EFT).....	117
EP ja enneagrammiin viittaavat psykografian alatyytit.....	131
EP ja NLP.....	149
Autosuggestio ja parantuminen.....	151
Loppusanat.....	156
Harjoituksia.....	160
Lähdekirjallisuutta.....	201

Alkusanat

Tämä kirja perustuu pääosiltaan filosofian tohtorin ja psykoterapian tutkijan Dietmar Friedmannin teorioihin. Friedmann oli opettajani vuosina 1993–1997 psykoterapia koulutukseni aikana Saksassa. Hän on siitä lähtien ollut monessa suhteessa ammatillinen esikuvani ja käytän hänen kehittämiään menetelmiä ”psykografiaa” (uudenaikainen ihmistuntemusoppi) ja ”integroitua psykoterapiaa” toimiessani psykoterapeuttina Saksassa ja Suomessa. Mentorini antoi minulle erikoisluvan käyttää kirjojensa ohella myös julkaisematonta koulutusmateriaalia tätä kirjaa varten. Kirjassani esittelen erilaisia ratkaisukeskeisiä menetelmiä ja niiden integrointia psykografiaan.

Muutettuani takaisin Suomeen halusin jakaa tietoa psykografias-ta täälläkin.

Keväällä 2007 aiheesta ilmestyi suomentamani kirja ”Kuka minä oikeastaan olen” WSOY:nkustantamana. Kahden psykografiaa opiskelevan kollegan, Helena Vuoriheimon (vaativan erityistason psykoterapeutti) ja Sirkka Heikkilän (psykiatrinen sairaanhoitaja) innostamana kirjoitin tämän tutkielman. Näistä kahdesta tuli ohellani psykografian pioneereja Suomessa. Lämpimät kiitokseni heille heidän väsymättömästä kiinnostuksestaan ja sitoutumisestaan aiheeseen. Työmme myötä löytyi lisää asiasta kiinnostuneita monelta taholta, myös energiahoitojen piiristä. Siitä, että olen todellakin saanut kirjoitettua tätä hyödyllistä tietoa kirjan muotoon, kiitän myös läheistä ystävääni ja kannustajaani, joka on antanut arvokkaita virikkeitä ja neuvoja lukijan kannalta huomioon otettavista seikoista ja suomen kielen salaisuuksista.

Esitellessäni Friedmannin kehittämiä menetelmiä ja hänen työtapansa annan samalla kuvauksen omasta terapiatyöhön liittyvästä ajattelutavastani. Alun perin ”opittu teoria” on vuosien varrella ja positiivisten kokemusten kautta sulautunut erottamattomasti omiin näkemyksiini ja osoittanut pätevyytensä käytännössä. Omat näkemykseni taas ovat muokkautuneet monipuolisista ja rikkaista kokemuksista elämäni näytelmässä.

Toivon kirjani avaavan sekä terapiatyötä tekeville että kaikille asiasta kiinnostuneille uudenlaisia näkemyksiä monen jo tunnetun menetelmän suhteen ja valaisevan niitä puolilta, joita ei tähän asti mahdollisesti ole tullut huomioineeksi. Haluaisin johdattaa lukijaa askeleen eteenpäin kohti kokonaisvaltaista lähestymistapaa, joka on ominaista ratkaisuun tähtäävälle terapialle ja elämäntavalle ja joka on varmaankin yksi onnistuneen psykologisen valmennuksen salaisuuksista.

Ritva Abao

Alkuperäinen kirja syntyi Teneriffalla talvella 2010-2011
Tiivistetty ja päivitetty e-kirja 2018-2019 Hakalan torppa, Jannakkala
Kolmas tarkistettu painos 2020

Kirjan sisällöstä

Tässä kirjassa käsitellään mahdollisuuksia integroida erilaisia voimavaroihin perustuvia menetelmiä ja esitellään energeettisen terapian työtapoja. Kirja sisältää myös useita hyödyllisiä harjoituksia sekä itsensä kehittämiseen että ohjaajan käyttöön. Tarkoituksena on antaa sekä terapeuteille ja persoonallisuuden kehittämisestä kiinnostuneille että ammattiauttajille hyvä yleiskuva sekä perinteisistä että uusimmista näkemyksistä voimavaroihin perustuvan terapian alalta. Tavoitteena on informoida asian harrastajia erilaisista suuntauksista ja lisätä ammattiauttajien valinnanmahdollisuuksia työssään. Sivuvaikutuksena auttaja voi ammentaa näistä tiedoista voimaa työlleen ja omalle jaksamiselleen. Mietelauseilla, joita olen valinnut esillä olevan aiheen mukaan, on tarkoitus olla virikkeenä alla mainitulle filosofoinnille.

Filosofinen näkökulma on näihin päiviin asti saanut vain vähän huomiota psykoterapiassa, lukuunottamatta uuden sukupolven terapeuteja, kuten ratkaisukeskeinen terapia ja NLP kuten myös logoterapia, jotka seuraavat tavallaan omaa filosofista näkökantansa. Ilahduttavana ilmiönä alalla pidän muutamien filosofien viime aikoina tarjoamia terapeuttisia keskusteluita.

Tämä kirja ei ole tietyn yksittäisen menetelmän käsikirja vaan pieni teos, joka pyrkii valaisemaan integroidun psykoterapian ohella ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä. Tämän ymmärtäminen vaikuttaa huomioon otettuna terapian onnistumiseen. Voimme kuvitella varsinaisen terapeuttitapahtuman ympärillä hyöriäviä hyviä haltijaita, jotka luovat onnistumisen ilmapiirin. Katson empatian, pyyteettömän rakkauden jokaista olentoa kohtaan ja jokaisen yksilön arvostuksen kuuluvan näihin hyvän ilmapiirin luojiin energeettisenä virtauksena.

”Miten elämä olisi ymmärrettävä, jotta siitä voisi selviytyä?” kysyy teologian professori tohtori Wolfram Kurz kirjassaan *”Philosophie für helfende Berufe”* (*”Filosofiaa auttavan ammatin harjoittajille”*). Hänen mielestään auttavissa ammateissa olevien olisi hyvä totutella filosofoimaan niiden kanssa, jotka ovat luottavaisesti kääntyneet heidän puoleensa avun tarpeessa. Tästä olisi hyötyä siksi, että osaisi johdattaa asiakkaan tämän oman identiteetin jäljille, jonka tulisi olla sopuoinnussa sekä oman persoonan että sekavan tilanteen kanssa, josta hänen on kuitenkin kannettava vastuu. Kysymys on jokaisessa ihmisessä piilevän perusfilosofisen voiman aktivoimisesta.

Sen lisäksi suosittelisin filosofointia muiden auttajan ammatissa olevien sekä oman itsensä kanssa. Auttajan, terapeutin, valmentajan – miten vain haluammekin häntä kutsua, olisi hyvä selvittää itselleen olemassa olevia psykoterapian käsityksiä useammasta näkökulmasta.

Vertailun ei ole tarkoitus merkitä yhden näkökulman paremmuutta toiseen, sen on pikemminkin tarkoitus laajentaa kokonaisvaltaista käsitystä oleellisesta, auttaa yhdistämään näkemyksiä tai valitsemaan niistä yksilöllisesti sopivimmat.

Viimeisimmän tieteellisen käsityksen mukaan erilaiset teorit samasta teemasta eivät suinkaan ole ongelmallisia ja toisiaan poissulkevia vaan antavat mahdollisuuden – kuten jo De Shazer totesi – *”laajemman näkökulman bonukseen”* tai syvempään asian ymmärtämiseen.

Hermann Hesse sanoo Siddharthassa:

”Wissen kann man mitteilen, Weisheit aber nicht” (*”Tietoa voi jakaa, viisautta ei”*).

Olen pyrkinyt kokoamaan tähän kirjaan hyödyllisiä otteita tiedosta, joka saattaa johtaa omiin oivalluksiin ja sitä kautta ehkä raottaa ovia omaan sisimpään viisauteen.

Onnistumisen psykologiaa

Vuosia sitten oli luettavissa, että Sigmund Freud olisi elämänsä loppupuolella jopa itsekin epäillyt psykoanalyysin tehokkuutta. Sen merkitystä mitätöimättä hän näki sen suhteettoman pitkässä terapia-ajassa suuren haittapuolen.

Freudin ja C. G. Jungin jälkeinen humanistinen psykologia luetaan psykoterapioiden toiseksi sukupolveksi. Se oli sinänsä suuri askel eteenpäin. Humanistinen psykologia korostaa subjektiivista kokemusmaailmaa, yksilöllisyyttä, ihmisen ainutkertaista persoonallisuutta ja mikä tärkeintä, elämäntarkoituksen löytämistä. Tämä koulukunta toimii kuitenkin vielä ongelmakeskeisesti, vaikka pyrkiikin löytämään ratkaisuja.

Ratkaisuun tähtäävät terapiat edustavat kolmatta sukupolvea ja niiden menetelmät tarjoavat tehokkaan vaihtoehdon liian pitkäaikaiselle ja kalliille psykoanalyysille tai psykoanalyttiselle terapialle. Vaihtoehdon, joka pystyy useissa tapauksissa korvaamaan myös humanistisia menetelmiä.

Suomessakin on viime vuosina herännyt luottamus uusiin ”lyhytterapioihin”, joiden vaikutuksia on tutkittu positiivisin tuloksin. Kansaneläkelaitos on esimerkiksi tehnyt tutkimuksen lyhytterapian vaikutuksesta masennuksesta kärsiville potilaille. Tutkimuksen ansiosta selvisi, että *”Lievästä tai keskivaikeasta masennuksesta kärsivän potilaan vointi ja työkyky paranivat lähes yhtä hyvin lyhytkestoisen psykoterapian kuin lääkehoidon avulla”*. (HS). Puhumattakaan erilaisista elämän hallintaa koskevista haasteista, joihin lyhytterapia tarjoaa tehokkaita menetelmiä.

Menetelmät, kuten NLP, systeeminen perheterapia, ratkaisukeskeinen lyhytterapia ja Friedmannin psykografiaan pohjautuva integroitu psy-

koterapia kuten myös uudemmat energeettiset psykoterapiat, ovat osoittautuneet tehokkaiksi psykoterapiamuodoiksi, jotka tuovat nopeaa apua neuroottisiin häiriöihin ja helpotusta elämän vaatimusten hallintaan.

Nämä uudet terapiat tarjoavat kuitenkin vielä enemmän, niitä voisi kutsua käytännön elämänfilosofiaksi, ne vastaavat kysymykseen kuinka elämä toimii. Ne vastaavat tähän kysymykseen käytännöllä, joka voi olla teoriaakin viisaampi. Tämä on samanaikaisesti säikähdyttävää ja lumoavaa, sillä tähän asti olemme lähteneet siitä, että tekemistä tulee edeltää ymmärtäminen ja että käytännön on oltava teoreettisesti perusteltua ja valvottua. Ei ole helppoa hyväksyä toimivaa käytäntöä, joka saavuttaa asemansa riippumatta siitä, ymmärrämmekö sitä vai emme.

Luonnollisesti on mahdollista selittää, mikä voimavaroihin perustuvissa menetelmissä on uutta ja erilaista ja voidaan tehdä yksi tai toinen asia ymmärrettäväksi, ja kuitenkin teoria jää käytännöstä jälkeen. Näyttää siltä, että käytäntö tässä tapauksessa tulee toimeen ilman teoriaa. Miksi näin on? Jos näemme voimavaroihin perustuvissa terapioidissa tiivistyksen siitä, mikä elämässä toimii, pitäisi ensin pystyä selittämään teoriana koko elämän kokonaisuus ja monipuolisuus. Tämä on kuitenkin tähän mennessä onnistunut vain osittain.

Voimme pyrkiä tuomaan niin paljon valoa ja ymmärtämystä näiden terapiamuotojen käytäntöön kuin mahdollista. Apuna tässä voisi olla tieto kolmen elämänalueen autonomiasta, nimittäin tunteen, ajattelun ja toiminnan. Tämä on ollut Friedmannin lähtökohta psykografiaa luodessa ja myöhemmin myös integroidun psykoterapian kehittämisessä. Kolmen autonomisen eli itsenäisen elämän alueen avulla on myös mahdollista selventää kolmen tärkeimmän ratkaisuun tähtäävän menetelmän luonteenomaista tehtäväkenttää. Kolmella itsenäisellä elämänalueella tarkoitetaan tässä siis tuntemista, ajattelua ja toimintaa.

Loppujen lopuksi pitäisi tulla osoitetuksi, että on kysymys enemmän kuin vain psykoterapiasta. Ratkaisuun tähtäävät menetelmät edistävät lähinnä taitoja jokapäiväisen elämän hallinnassa kaikissa elämän tilan-

teissa. Nämä menetelmät lupaavat: parantuminen on mahdollista! On olemassa keinoja selviytyä pakkomielleistä, riippuvuudesta, pelkoti-loista, masennuksesta, psykosomaattisista vaivoista, alemmuuskomp- lekseista tai muista neuroottisista häiriöistä. Parantuminen voi tapah- tua nopeasti, luotettavasti ja pysyvästi. Miten tämä on mahdollista?

Voimavaralähtöiset terapiat eivät työskentele ainoastaan ”sisältötasoll- a” kuten tähänastiset psykoterapiat, siis elämys-, ajattelu- tai käyttäy- tymistasolla, vaan siellä, missä nämä sisällöt syntyvät. Vain siellä, elä- mysten organisaatiotasolla, on mahdollista aiheuttaa ja vakauttaa muu- toksia suoraan, pysyvästi ja tarkasti. Kysymys on ohjelmista nykykiel- tä käyttäöksemme. Vain muuttamalla ohjelmia voimme saada aikaan pysyviä muutoksia.

Ratkaisuun tähtäävät lyhytterapiat (solution focused brief therapies) kehitettiin USA:ssa neljän viimeisen vuosikymmenen aikana. Siellä ne ovat osoittautuneet menestyksellisiksi. Euroopassa, sikäli kun niitä on tunnettu, niillä on pitkään ollut jonkinlainen ”psyko-lahkojen” asema. Lehti-ilmoitukset kuten ”lyhytterapiaa – kuusi istuntoa kuudenkym- menen sijasta” antavat sen käsityksen, että kysymyksessä on lähinnä jonkinlainen psykoterapian ”ensiaputoimenpide” tai ”positiivisen ajat- telun” johdannainen. Ei ole vielä kovin laajalti tunnettua, että kysy- mys on mullistavan uudesta psykoterapiamuodosta, joka soveltuu muuttamaan perusteellisesti terveystieteisiämme. Kun on mahdollista korjata häiritseviä tekijöitä psykologisella tasolla ajoissa ja pysyvästi, niiden ilmentyminen fyysisinä sairauksina tai ihmisten keskinäisinä kriiseinä tulee tarpeettomaksi.

Tässä yhteydessä haluaisin antaa lämpimän tunnustukseni Ben Furma- nille hänen suurenmoisesta työstään. Hän ei ainoastaan ole tuonut rat- kaisukeskeistä lyhytterapiaa Suomeen, julkaissut aiheesta lukuisia kir- joja sekä yksin että Tapani Aholan kanssa, perustanut vuosia sitten Lyhytterapiainstituutin, jossa tätä terapiamuotoa voi opiskella, vaan myös taistellut ainutlaatuisella tavalla ja mitä parhain tuloksin sen yh- teiskunnallisesti hyväksyttävän aseman puolesta.

Psykografia on tämän erikoisen teoksen punainen lanka, vaikka kirja onkin tutkielma uusien kuten myös jo tunnetuista voimavaralähtöisistä menetelmistä ja niiden integroinnista. Ajatusten voima on yksi tämän kirjan keskeisistä teemoista.

Kirja sopii kaikille ihmisten kanssa työtä tekeville yhtä hyvin kuin jokaiselle psykologiasta ja persoonallisuuden kehityksestä kiinnostuneelle. Kirja sisältää myös harjoituksia, joiden avulla voi löytää yksilöllisiä ratkaisun teitä.

"ONNISTUMISEN PSYKOLOGIAA" on nautittavaa ja mukaansa tempaavaa luettavaa. Se on inhimillisiä piirteitä ymmärtävää ja toivoa antava. Se tuo ratkaisukeskeisiin menetelmiin monipuolisuutta ottamalla huomioon että ihmiset ovat erilaisia." (Helena Vuoriheimo)

"Tämä kirja on kiinnostava tutkimusmatka voimavaralähtöisten lähestymistapojen maailmaan." (Ben Furman)



BoD[™]
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi