



TEKSTI: RIITTA MALKAMÄKI

Minimalismi

Chris Ivenson, Evan George ja Harvey Ratner 2018:

Brief Coaching – ratkaisukeskeinen lähestymistapa.

Suom. Susanna Tuomi-Giddins. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Evan George
Terapeuttinen minimalismi,
seminaari 16.–17.10.2018
Lyhytterapiainstituutissa Helsingissä.



Mitä minimalismilla oikein tarkoitetaan?

”Less is better than more” on ollut Insoo Kim Bergin ja Steve de Shazerin johtava periaate ratkaisukeskeisen työtavan kehittämiseksi. Insoo myös sanoi, että meidän on hyvä jättää ihmisten elämään vain juuri sen verran jalanjälkeä kuin on välttämätöntä. Kiitos asioiden edistymisestä kuuluu aina ihmiselle itselleen. Häntä on siitä myös viisasta kiittää.

Hyvä kysymys ikään kuin kadottaa sinut asiantuntijana ja tulet näkyväksi vain huonojen kysymysten kautta, kuten BRIEFissä toimivan Ghris Ivesonin eräs asiakas sen ilmaisi. Myös ns. Occamin partaveitsen ajatus siitä, että ei ole syytä tehdä asioita monimutkaisesti, jos ne voidaan yksinkertaisemminkin saavuttaa, on kiehtova periaate ratkaisukeskeytyden pohjalla.

Evan George vahvisti lontoolaisen BRIEF-klinikan edelleen erittäin elävänä pitämisen minimalismin teeman mm. sanomalla, että elämä on erityisesti elämistä varten, ei niinkään

siitä puhumista varten. Tai että ihmisillä on parempaakin tekemistä kuin tulla puhumaan meidän kanssamme. On parempi mennä mieluummin pelaamaan jalkapalloa kuin puhua siitä toimistossa, ainakin aina silloin kun se on mahdollista.

Minimalismi Evanin mukaan toteutuu sekä kysymysten määrässä, laadussa että tapaamisten määrässä. Ajatuksena on tietoisesti vahvistaa ja luottaa ihmisen omaan asiantuntemukseen ja prosessointiin. Milton H. Ericksonin vahvoilla jalanjäljillä. Evan myös sanoi, että toimi jokaisessa tapaamisessa kuin se voisi olla viimeinen.

Miten ihmeessä puuttua mahdollisimman vähän ihmisten elämään? Miten aidosti pitää asiakas keskiössä, myös käytännössä. Kukapa muuta koskaan myöntäisi tekevänsä?

Evan Georgen seminaarissa ja myös kirjassa, joka on juuri suomennettu ansiokkaasti, kiteytettiin ja kiteytetään oivallisesti myös se, mitä minimalismi on käytännössä. Kirjan

Brief Coaching – ratkaisukeskeinen lähestymistapa kirjoittajina ovat Chris Iveson, Evan George ja Harvey Ratner. Kolumikko on vankka ratkaisukeskeisyyden kehittäjien ydintiimi, joka on perustanut BRIEF-klinikan ja psykoterapian ja valmennuksen koulutuskeskuksen Lontoossa sekä kehittänyt niitä aivan ratkaisukeskeisyyden alkumetreiltä saakka. Kirjan on tuonut Suomen markkinoille Lyhytterapiainstituutti tänä vuonna.

Seminaarin sisältö ja runsaat harjoitukset pohjautuvat kirjan erinomaiseen sisältöön. Ratkaisukeskeisyyden sisällä on myös useita ajattelumalleja Euroopassakin. BRIEF kuitenkin edustaa aivan omaa, erittäin vahvaa näkökulmaansa. Omalta osaltani eniten olen pohtinut suhdetta tavoitteeseen. Tavoitteita asetetaan suomalaisessa järjestelmässä kaiken aikaisesti. Erilaisia palvelu- ja kuntoutussuunnitelmia, aktivointisuunnitelmia, työllistymis- ja työhyvinvointisuunnitelmia tehdään melkoinen määrä. Niihin myös käytetään ajallisesti, taloudellisesti ja inhimillisesti runsaasti resursseja. Tämän tiedän käytännön tuntemuksen perusteella aivan varmasti. Kuitenkin mietityttää, kenen tavoitteista on milloinkin kyse, mistä tilasta käsin ne on asetettu ja miten kauaksi ne asettuvat motivaation kaavan näkökulmasta. Milton H. Erickson sanoi, että liian moni terapeutti kutsuu sinut illalliselle ja kauniisti kertoo, mitä olisi hyvä tilata.

Briefiläisittäin asia on ratkaistu kuvaamalla toivottu ja toimiva tila hyvinkin yksityiskohtaisesti. Steve de Shazer aikanaan sanoi, että yksityiskohtainen toivotun tulevaisuuden kuvaus saattaa jo itsessään synnyttää spontaaneja ajatuksia myös sinne pääsemisestä. Aiemmin yhden kirjan kirjoittajan, Ghris Ivesonin, seminaarissa Helsingissä näimme ja koimme demokeskustelun, jossa haastateltava kuvaili lähes koko haastattelun ajan yksityiskohtaisesti, miten asiat ovat, kun tilanne on toivottu ja paras mahdollinen. Jatkokysymystä ei tarvittu, kun hän kertoi, että tietää kyllä jo, mitä tekee seuraavaksi. Niitä samoja hetkiä koimme harjoituksissa myös Evan Georgen seminaarissa.

Milton H. Erickson aikanaan nosti esiin periaatteet, joiden mukaan ihmiset tulevat aina vastaanotoille hyvästä syystä, heillä on kaikki tarvittavat resurssit asioiden ratkaisemiseen ja he tekevät aina parhaansa, joka tapauksessa. Nämä periaatteet toteutuvat varsin vahvasti briefiläisittäin tehdyssä haastattelussa.

Seminaariin osallistujat myös aistivat Evan Georgen oman draivin ja innostuksen työtavan jatkuvaan kehittämiseen. Seuraava ote yhden osallistujan, ratkaisukeskeinen työnhajaaja Sonja Meyer-Jokirannan kokemuksesta nostaa esiin olennaisuuksia sekä kirjasta että seminaarista:

”Seminaarin päivät kuuluvat ehdottomasti ’top10 kärkeen’. Liikkuminen ’sinun parhaassa, parhaimmillaan’ ulottuvuuksissa avasi näkymiä mahdollisuuksiin ja voimavaroihin tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. ’At your best, best hopes ja preferred future sekä sparkling moments ja watch out for more’ kysymykset ja lähtökohta-asetelmat saivat kehoni ja mieleni innostumaan, kuplimaan kutkuttavasti ja hauskaasti. Siinä tilassa viettäisin mielelläni suurimman osan ajastani. Voiko olla mahdollista, että näillä tiivistetyillä, minimalistisilla lähtökohdilla voi saada aikaan niin suuria ja toivottuja vaikutuksia ja vaikuttavuutta?

Kunhan saa vielä avuttua edellä mainittujen periaatteiden ja kysymysmallien taustoja, ymmärtää loputomiin kokeilujen, ajatusten sekä harjoituksen merkityksen. Minimalistinen työskentely omassa mielessäni on edellyttänyt kompleksisuutta (hämmennyksiin saakka) tullakseen näkyvimille vesille.

Evanin läsnäolo, innostuneisuuden ja vahvan sitoutuneisuuden välittyminen oli vaikuttavaa. Hänen työotteensa, koko olemus, asenne, arvomaailma ja käsitys ihmisestä hehkuivat. Miten sellainen hehku vaikuttaa itseän ja toiseen? Onko mahdollista, että hehkuilu ja säteily ovat jatkuvia ulottuen peruskysymyksiin elämän tarkoituksesta ja merkityksestä? Haluan niin uskoa, ja kokemukseni seminaarissa avasi sen mahdolliseksi. Työssä ja ihmisten kanssa voi hehkua lämpimästi, arvokkaasti, kunnioittavasti ja mahdollisia tulevaisuuksia etsien. Pelkät kysymykset eivät ehkä riitä. Jokaisen sanan takana on myös aito uteliaisuus ja toiveikkuus toisen parhaimmasta.”

Ilo ja nautinto on löytää keitä, joissa kehitellään ratkaisukeskeisyyden menetelmiä syvästi niiden perustaan paneutuen. Ohuella ymmärryksellä eksyy niin paljon helpommin. Ytimien ja ohjaavien perustojen etsintä johtaa hauskoihin oivalluksiin ja välillä koko aiemman, oman toiminnan kyseenalaistamiseen. Mutta mitä muuta varten elämä olisi näinkin pitkä? Steve de Shazer sanoi, että hänelle tulee aina vain loistavia asiakkaita. Ehkä, vaikka hän kyllä osasi myös toiveikkouden tietoisien rakentamisen ja mahdollisuuksien näkyväksi nostamisen, minimalistisesti ja jälkiä jättämättä! ■



Riitta Malkamäki

kouluttajapsykoterapeutti (VET), työnhajaaja
henkilöstöjohdon valmentaja
EBTA-hallituksen jäsen
riita.malkamaki@sano.fi
040 739 9909