



# AUTTAVA KUUNTELU HAITTOJA VÄHENTÄVÄSSÄ PÄIHDETYÖSSÄ

Sielunhoitajana Sininauhassa

SAIRAALASIELUNHOIDON ERIKOISTUMISKOULUTUS 2022-2024

Jenni Tuulensuu 2023

# Sisällys

1. JOHDANTO.....	2
Mitä ja miksi?.....	2
2. SIELUNHOITAJANA SININAUHASSA .....	2
Haittojen vähentämistä 1990-luvulta.....	3
Papin paikka haittojen vähentämisessä .....	3
3. AUTTAVA KUUNTELU HAITTOJA VÄHENTÄVÄSSÄ PÄIHDETYÖSSÄ.....	4
Kuuntelemisen osatekijöistä .....	4
Kuuntelu kertoo kulttuuristamme - ja arvoistamme.....	5
Kuuntelemattomuutta tavataan laajalti.....	6
Lyhytterapeuttinen työote auttavan kuuntelun tukena .....	7
Tunteet siirtyilevät ihmisten välillä .....	7
Dialogisuudesta ja sen edellytyksistä .....	8
Riittävä ymmärrys traumaista dialogisessa otteessa .....	9
Trauma ja päihteet .....	10
Sielunhoitaja yhtä aikaa aktiivisena ja viipyilevänä.....	11
4. SIELUNHOITAJANA SOSIAALIALALLA .....	11
Haittoja vähentävän päihdetyön erityisyys sielunhoitajan näkökulmasta.....	13
Vaietun kuulemisesta .....	13
5. NÄKÖKULMIA YKSILÖÖN JA YHTEISÖÖN.....	14
Valot ja varjot – yksilön ja yhteisön kietoutuneisuus.....	14
6. LOPPUSANAT .....	15
LÄHTEET JA KIRJALLISUUS .....	17

# 1. JOHDANTO

## Mitä ja miksi?

Tämä sairaalasielunhoidon erityiskoulutuksen lopputyö tuon näköalan *auttavaan kuunteluun haittoja vähentävän päihdetyön* kontekstissa. Tarkastelen sielunhoidollisen tuen merkitystä päihderiippuvaisten parissa toimiessani yhteisöpappina Sininauhasäätiö-konsernissa.

Aihe kiinnostaa minua, sillä päihteitä haitallisesti käyttävät ovat monien auttamisverkostojen ulkopuolella. Sielunhoidollisen tuen tulisi olla saavutettavampaa myös päihdekäytöllä oirehtivien ja päihderiippuvaisten parissa.

Lähestymistapani aiheeseen on sielunhoitajan auttava kuunteleminen, jota Raili Gothóni käsittelee *Kuuntelijan käsikirjassa* (2020). Katri Kannisen ja Liisa Uusitalo-Arolan *Lyhytterapeuttinen työote* (2015) tuo näkökulmaa siihen, että tarve merkitykselliselle työskentelylle lyhytkestoisesti kasvaa. Dialoginen työote on työssä kokemani kautta aivan keskeinen. Sen osalta viittaaan Pasi Hillin opinnäytetyöhön *Dialoginen toimintaote psykiatrisessa hoitotyössä* (2019). Muut lähteet ja kirjallisuus toimivat lisäapuna ja virikkeenä.

Aluksi avaan kontekstia: mitä Sininauhasäätiö-konserni tekee ja yhteisöpapin toimenkuvaa. Perustelen sielunhoidollisen työn tarvetta ja merkitystä haittoja vähentävässä työssä sekä minua siinä pappina erityisesti kiinnostavia tai vaivaavia kysymyksiä. Työn ytimenä pohdin, mistä auttavan kuuntelemisen ja toiselle ihmiselle tilaa antavan vuorovaikutuksen terapeuttisuus muodostuvat. Lisäksi pohdin sielunhoitotyön erityisyyttä sosiaalialalla ja työn vaikutuksia sielunhoitajassa. Nostan joitakin huomioita yksilö- ja yhteisötasolla. Käytäntö on paljastanut minulle jotain niin yhteiskunnasta kuin hengellisistä yhteisöistä. Siksi reflektoin kysymyksiä, joita päihde- ja mielenterveystyö ylipäättään herättävät minussa sielunhoitajana. Päätän työni pohdintoihin.

## 2. SELUNHOITAJANA SININAUHASSA

Sininauhasäätiö-konserni on arvopohjainen asunnottomuuden ja päihdetyön asiantuntija. Vuonna 1957 perustettiin yleishyödyllinen säätiö, myöhemmin asumis- ja päihdepalveluita tarjoava Sininauha Oy. Yhdessä ne muodostavat maan suurimman asunto ensin -toimijan tarkoituksena asunnottomuuden poistaminen ja kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ihmisten auttaminen. Säätiön työtä ovat pääasiassa hankkeet ja vakiintuneet toimintamuodot. Apua annetaan ruohonjuuritasolla kehittäväällä otteella uusien avausten löytämiseksi asiakkaiden tarpeet edellä. Sininauha Oy tuottaa mm. kuntien hankkimia asumis- ja päihdepalveluita. On asumispalveluyksiköitä, satoja asuntoja sekä korvaus- ja katkaisuhuoltoja. Yhteensä asiakkaita on konsernilla yli 1000, työntekijöitä yli 200.

Syvissä elämänvaikeuksissa olevat ihmiset putoavat usein asuntomarkkinoilta. Asunto ensin -periaate tarkoittaa, että jokaisella on oikeus omaan kotiin. Asunto ensin -mallin mukaisesti kadulla voi yrittää selviytyä, mutta ei kuntoutua. Ihmiselle varmistetaan asumisratkaisu, jonka jälkeen on mahdollista ratkoa muita elämän haasteita. Päihteettömyyttä ei vaadita, mutta konserni tarjoaa myös päihteettömyyttä tukevaa asumista. Asunto ensin -mallilla on onnistuttu vähentämään asunnottomuutta Suomessa viimeisen kymmenen vuoden aikana ainoana maana maailmassa ([www.sininauhasaatio.fi](http://www.sininauhasaatio.fi), [www.sininauhakoti.fi](http://www.sininauhakoti.fi)).

Sininauhasäätiö-konsernin toiminta perustuu *kristilliseen ihmiskäsitykseen*: jokaisen elämä on ainutlaatuinen ja arvokas ja jokaisella on oikeus toivoon, armoon ja anteeksiantoon. Ihminen nähdään Sininauhasäätiö-konsernissa *psyko-fyysis-sosiaalis-hengellisenä* kokonaisuutena. Positiivinen uskonnonvapaus sekä oikeus henkiseen ja hengelliseen tukeen ovat ihmisoikeuksia. Viitekehyksenä ”lempeä kristillisuus” taustoittaa toimintaa, mutta Sininauhasäätiö-konsernin työntekijöiltä ei edellytetä kristilliseen tunnustukseen sitoutumista tai uskonnollista vakaumusta.

### Haittojen vähentämistä 1990-luvulta

Sininauhasäätiö-konsernissa työtä tehdään *haittoja vähentävällä* otteella. Se rantautui Suomeen 1990-luvun puolivälissä ja on osoittanut kustannustehokkuutensa. Laajasti ymmärrettyinä haittojen vähentämisellä tarkoitetaan toimintaa, jonka ensisijaisena tavoitteena on *ehkäistä ja vähentää päihdekäytöstä johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja asianomaiselle itselleen, hänen ympäristölleen ja yhteiskunnalle* (Päihdelinkki). Kansanterveyden näkökulmasta tavoite on vähentää tartuntatauteihin liittyviä terveyshaittoja ja ehkäistä tartuntatautien leviämistä huumeidenkäyttäjien keskuudessa ja muihin. Toiminnassa hyödynnetään matalan kynnyksen periaatetta, jonka tarkoitus on helpottaa syrjäytymisestä aiheutuvaa palveluiden ulkopuolelle jäämistä. Haittoja vähentävän otteen tunnetut toimintatavat ovat ruiskujen ja neulojen vaihto-ohjelmat, tiedon jakaminen turvallisesta pistämisestä sekä terveys- ja sosiaalineuvonta.

Y-Säätiön tutkija Riikka Perälä on kirjoittanut blogissaan, *Kuntouttavaa se on haittojen vähentäminenkin*, haittoja vähentävän työn arvostuksen puutteesta. Se ilmenee esimerkiksi haittoja vähentävän työn pitämisenä kuntouttavaa työtä vähäpätöisempänä. Tämä on mielestäni merkittävä näkökohta ja voi selittää paitsi sitä, ettei käytännön työskentelyä ja sen tavoitteita riippuvaisten parissa kenties tunneta, myös sitä, että käyttäjät syrjäytetään - vertaistuen muodoista AA/NA-liike pois lukien - myös ammattimaisen henkisen ja hengellisen tuen piiristä. Missä ovat seurakuntien päihteitä vielä käyttävien tukiryhmät kuntoutuneiden ryhmien rinnalla?

### Papin paikka haittojen vähentämisessä

Yhteisöpapin toimessani Sininauhasäätiö-konsernissa tuen asiakkaita ja henkilöstöä eksistentiaalisissa, henkisissä ja hengellisissä kysymyksissä, kristillisen seurakunnan edustajana elämän arkisissa tilanteissa. Osallistun työryhmiin ja huolehdin henkisen ja hengellisen tuen näkymisestä. Henkilökohtaiset keskustelut vakaumuksesta riippumatta, muistohetket, kriisiytyö, HR-työ, vuosikellon mukaiset juhlapyhät, kirkolliset toimitukset sekä verkostot ovat työtäni. Ihmisten vaikeudet ovat moninaisia ja traumaperäinen oireilukin yleistä. Monien elämä on kuin pitkittynyt kriisi. Voimavarat näyttävät ehtyneen. Ajatusten ja tunteiden käsittely on vaikeaa. Tapaan läheisiä, ylipäättään käsittelyyn tulee erilaisia perhe- ja lähisuhteita sekä surua ja menetyskokemuksia.

Yhteisöpappina tuen muiden ammattilaisten työtä ja ennen kaikkea täydennän näkemystä ihmisestä. Lähtökohta on uskonnonvapauden positiivinen tulkinta ja viipyminen olemassaoloon liittyvien kysymysten äärellä eettisesti kestäväällä tavalla, johon ei kuulu minkäänlainen vakaumuksellinen painostaminen. Tärkeää on olla saatavilla eikä monimutkaisten ajanvarauskäytäntöjen takana sekä olla ”luukuttamatta” ihmistä eteenpäin. Sielunhoitosuhde voi olla ihmisen viimeisiä kontakteja.

### 3. AUTTAVA KUUNTELU HAITTOJA VÄHENTÄVÄSSÄ PÄIHDETYÖSSÄ

#### Kuuntelemisen osatekijöistä

*”Monet ovat päässeet hulluudestaan kohdattuun helvettiinä perukoilla jonkun, jolle puhua.”*

Tämä tuntemattoman lainaus kiteyttää minulle auttavan kuuntelemisen ytimen.

Raili Gothóni käsittelee kirjassaan *Kuuntelijan käsikirja (2020)* yleisiä kuuntelemisen taidon osatekijöitä ja kuuntelijalta edellytettäviä asioita. Niitä ovat 1) *kunnioittava asenne*, 2) *kärsivällisyys*, 3) *katsekontaktin ja kehonkielen huomioiminen*, 4) *kuullun analysointitaito*, 5) *omien asenteiden, ennako-oletusten ja -luulojen tunnistaminen*, 6) *puhujan rytmin ja puhutavan huomioiminen* ja 7) *kulttuurisensitiivisyys*.

Hyvä vuorovaikutus sisältää osapuolten valmiuden yhteistyöhön rakentuen luottamuksellisuudesta ja kuuntelijan kyvystä pitää asiat omana tietonaan. Pappia sitoo virkansa puolesta ehdoton vaitiolovelvollisuus. Luottamus lisää puhujan turvallisuutta sekä varmuutta siitä, ettei kuuntelija tuota pettymystä vaan haluaa hyvää. Auttamistyössä kuulo herkistyy opetteluun ja kokemuksen myötä. Ammatillinen kuuntelu on ihmissuhdeammateissa välttämätöntä. Se ei ole sattumanvaraista, vaan merkitsee harkintaa, useiden tekijöiden punnitsemista, luottamukseen panostamista ja kykyä sietää epävarmuutta. Vuorovaikutteinen prosessi on kehittymistä ja mahdollisimman hyvään lopputulokseen pyrkimistä (Gothóni 2020).

Ammatillisen kuuntelun pohjana on ammatin vaatima tietotaito, organisaatiokulttuurin ja vuorovaikutuksen erityislaadun huomioiminen sekä ammattietiikan tunteminen ja noudattaminen rakentuen seuraaville kuuntelun osatekijöille: *Affektiivinen kyvykkyys* eli *tunneherkkyys* kertoo siitä, miten kuuntelija osaa arvostaa kuuntelemista ja toisen kokemuksia sinänsä, myös omia reaktioita ja tunteita. *Eettinen herkkyys* ottaa todesta sen, *miksi* tulisi kuunnella. Se on taito tunnistaa kuuntelemisen eettisiä ongelmia ja pyrkiä välttämään niitä, esimerkkinä kuuntelijan mahdollisuus vallankäyttöön suhteessa puhujaan. *Kognitiivinen osaaminen* tarkoittaa kuulijan ymmärrystä kuuntelemisen merkityksestä ja tavoitteista. Se on puhutun ymmärtämistä, arviointia ja johtopäätöksiä keskustelun eri vaiheissa. Kuuntelusta ei ole hyötyä, ellei kuulijalla ole hyvää erityisosaamista ja ammattispesifejä taitoja (Gothóni 2020).

Asiakkaaseen voi keskittyä, kun huolehtii omasta osaamisestaan ja on aidosti kiinnostunut toisen ihmisen tilanteesta. Kuuntelu ei siten ole ”vain” ystävällisyyttä, vaan ihmisen arvostamista saatavilla olevaa tietoa ihmisen kokemuksiin hyödyntäen. Viisautta on oman osaamattomuuden myöntäminen sekä muilta alan asiantuntijoilta tarvittaessa kysyminen. Mikään asiantuntemus ei kuitenkaan oikeuta toisen ihmisen ajattelun tai elämän tulkitsemiseen sinänsä.

*Tilannetaju* merkitsee mielekästä kuuntelua vaihtuvissa tilanteissa, jotka edellyttävät kukin omanlaistaan kuunteluosaamista. Kuuntelijan tulee voida liikkua kuuntelemisen eri tasoilla. Sisällön kuuntelun lisäksi kuulija tarvitsee myös terapeutista kuuntelutapaa. *Mielekäs toiminta* tarkoittaa kuuntelemista tarkoituksenmukaisina käyttäytymismalleina, kuten käytännöllistä ymmärrystä siitä, mikä on toiselle ihmiselle ja tilanteeseen sillä hetkellä sopivaa.

*Affektiivinen kyvykkyys*, *eettinen herkkyys*, *kognitiivinen osaaminen*, *tilannetaju* ja *mielekäs toiminta* kuuluvat yhteen, ja yhdenkin osatekijän laiminlyönti heikentää kuuntelemisen kokonaisuutta joskus ratkaisevalla tavalla. Ongelmia voi syntyä kuuntelemisen kaikilla osa-alueilla. Gothónin mukaan erityisen ongelmallista, tosin tavallista on nopea tulkitseminen ilman ymmärrystä toisen sanomasta.

Myös kuullun arvioiminen muistamatta puheesta paljoakaan aiheuttaa hämmennystä. Arkielämä sisältää paljon kuunteluvirheitä, joten ammattikuuntelijan tulee tarkata kuulemisen sudenkuoppia.

Gothónin mukaan kuuntelemattomuudella voidaan saada aikaan vahinkoa, jopa hoitovirheitä. Kuuntelemiseen panostamalla voidaan vähentää yleisiä väärinkäsityksiä, parantaa tiedonkulkua, tehdä parempia päätöksiä ja ratkaista ongelmia tarkoituksenmukaisemmin. Kuuntelemisen merkitys on ratkaiseva auttajien keskinäisessä joukossa ja työyhteisön ilmapiirissä.

Kuuntelijan luotettavuudesta huolimatta puhujalla voi olla vaikeuksia luottaa. Persoonallisuus, henkilön kasvuympäristö ja aiemmat kokemukset vaikuttavat. Päihdetyössä luottamuspuola näkyy selvästi, ja erityisesti rikollisessa maailmassa on oltava ”kova” pärjätäkseen. Sinänsä väkivallattomasta ihmisestä voi kehkeytyä yksilö, jolle väkivalta muodostuu käyttöliittymäksi elämään. Luottamuspuola tekee haavoittuvaksi, eikä haavoittuvuudelle ole tilaa. Apua on vaikea ottaa vastaan, vaikka sitä tarvitsisi, tai omista asioistaan puhua, vaikka haluaisi (Gothóni 2020).

Hyvässä kuuntelusuhteessa puhuja uskaltaa ottaa petetyksi tulemisen riskin. Tässä auttavat molemminpuolinen kunnioitus ja arvostus, ja aika, jota luottamussuhteen rakentaminen vaatii. Alkuvaiheessa luottamusta myös koetellaan, ja jos se horjuu, luottamusta on vaikea saada takaisin. Kuulijan on tärkeää suhtautua vuorovaikutukseen tutunkin ihmisen kanssa nöyrästi, eikä nojata aiemman varaan, aivan kuin jo tietäisi enemmän, kuin mitä todellisuudessa tietääkään.

Sielunhoitajalla on luottamus ammatin perusteella, mutta asema ei tuo automaattista turvaa ja luottamuksen voi omalla toiminnallaan menettää. Toimivat, selkeät rakenteet, oikeudenmukainen toimintatapa ja sovitut säännöt auttavat sielunhoitajaa luottamuksen rakentamisessa. Todelliseen kuunteluun ei kuulu arvostelu, toisen tunteista vastuun ottaminen itselle, pyrkimys muuttaa toista, manipulointi tai kuulemansa käyttäminen väärin.

Läsnäolon kautta puhujalla on mahdollisuus purkaa kokemuksiaan. Kielen avulla ihminen sanoittaa omaa todellisuuttaan. Puhuminen voi olla ihmiselle myös hyvin vaikeaa. Sanoja omille kokemuksille ei tunnu löytyvän. Tämä on hyvin tavallista pitkän päihdekäytön seurauksena, jossa kognitiiviset toiminnot ja muisti heikentyvät. Taustalla voi olla oppimisvaikeuksia, joita päihdekäytöllä on voitu koettaa lääkittää ja lievittää. Puhumisen lisäksi tai sen helpottamiseksi muitakin keinoja purkaa omaa kokemustodellisuutta on olemassa, kuten taide- tai toimintaterapiaa.

Edellä esitellyt Gothónin näkemykset tiivistävät jotain ammatillisen kuuntelun ytimestä. Siinä on lupa odottaa kuulijalta tavallista enemmän. Merkitykset jäsentyvät, kun ihminen työstää dialogisessa vuorovaikutuksessa omaa elämäänsä. Ääneen lausutut vahvuudet, joita aidosti toisessa näkee ja kuulee, voivat tuottaa tilanteeseen uutta näkökulmaa ja sielunhoitaja voi tuoda tilanteeseen myös asiantuntijatietoa. Muutos mahdollistuu keskustelussa siinä mielessä, että tarvitsemme tukea ja toisen ihmisen läsnäoloa, jota sinänsä tärkeät lepo, ravinto, harrastus tai muu vastaava eivät yksin korvaa. Inhimillinen toiselle oleminen on olennaista, jopa elinehto joidenkin sisäisten asioiden edistymiselle (Gothóni 2020).

Kuulijan on tärkeää kuulla myös heikkoja signaaleja ja heiveröisiä ääniä, jotka helposti jäävät sanotun alle tai piiloon. Kuunteleminen vaatii kokonaisvaltaista keskittymistä. Toisen ihmisen tunteiden, ajatusten ja kokemusten tunnistaminen, tavoittaminen, saati ymmärtäminen kysyy kuulijalta pysähtymistä juuri siihen, missä puhuja itse sillä hetkellä tosiasia on, ettei tuudittaudu omaan tulkintaansa toisen tilanteesta. Halu kehittyä kuuntelutaidossa on välttämätöntä.

### [Kuuntelu kertoo kulttuuristamme - ja arvoistamme](#)

Kuunteleminen, ammatillinen keskustelu ja terapeutin työskentely ovat kulttuurisidonnaisia. Esimerkiksi Sigmund Freudin (1856-1939) kehittämä psykoanalyysi syntyi seksuaalikielteisessä

ympäristössä, eksistentiaalisen terapian syntyyn vaikuttivat maailmansota, yhteiskunnallinen epävarmuus ja kuoleman siirtyminen laitoksiin. Yhteisölliset menetelmät taas ovat olleet kasvussa vapautuksen teologiassa (Gothóni 2020). Jääkö meiltä tänä päivänä kuulematta jotain olennaista, koska kulttuurimme ei tunnusta sitä, mutta joka on silti olemassa ja tärkeää?

Kuuntelun eettisyys on toisen ihmisyyden kunnioittamista ilman tuomitsemista. Gothóni painottaa, että ammattimainen kuuntelija ei erottele ihmisiä tiettyyn joukkoon kuuluviksi tai kuulumattomiksi, yksinä tyhmiksi ja toisia viisaiksi. Kuuntelua ei tule evätä heiltä, jotka eivät täytä yleisiä normeja tai toimi yleisten sääntöjen ja odotusten mukaisesti. Arvot lunastetaan aina toiminnan kautta, ei lausekkeina paperilla. Kunnioitusta ei voi sanoilla taata, vaan se näkyy kuuntelijan tavassa olla ihmisten kanssa silloinkin, kun ajattelu ja toiminta poikkeavat autettavan olemisen tavoista merkittävästi. Välttely ja empatiakuilu näkyvät erityisen selvästi suhteessa päihdekäyttäjiin. Saatamme jopa oikeuttaa tasavertaisesta vuorovaikutuksesta vetäytymisen sillä perusteella, että toinen ei käyttäydy ns. kunnan kansalaisen tavoin. Mietin, oikeuttaako yhteisön lupa paheksua sen, ettei päihderiippuvaisia edes tarvitse kuunnella?

Auttava kuuntelu ei synny itseksensä, ilman vaivannäköä tai kuulijan näkemystä siitä, mitä tämä pitää auttavana. Gothónin mukaan ammattilaisen on tärkeää olla teeskentelemätön, sillä olemalla joko liian hyväksyvä tai liian muutosta vaativa hän voi kummassakin tapauksessa vaikeuttaa auttavan vuorovaikutuksen rakentumista. Liika miellyttäminen voi johtaa liialliseen joustamiseen eli pelottavien tai hävettävien aiheiden välttelyyn. Liika muutosvaatimus taas voi merkitä kuulijan liiallista sitoutumista omaan viitekehukseen, vaikkapa voimakkaaseen vakaumuksellisuuteen, antamatta tilaa ihmisen kokemukselle.

Ammattimaisen kuuntelijan tunnistaa siitä, että tämä ei pyri kaikessa pitämään autettavaa jatkuvasti vain tyytyväisenä. Puhujan toiveet ovat tärkeitä, mutta eivät hinnalla millä hyvänsä. Toisinaan tyytyväisyyttä on vaikea tai mahdoton saavuttaa, eikä kuuntelija voi myöskään toimia esimerkiksi vastoin työn eettisiä periaatteita. Molemmipuolinen kunnioitus kuuluu vuorovaikutukseen.

### [Kuuntelemattomuutta tavataan laajalti](#)

Yhteiskunnallisella tasolla kuuntelemattomuus on ilmeisempää, kuin mitä ehkä tulemme ajatelleeksi. Se ilmenee Gothónin mukaan syrjäyttävinä arvostuksina, asenteina sekä joidenkin ryhmien vaientamisena. Instituutioita arvotetaan arvokkaisiin ja vähemmän arvokkaisiin. Yksilötasolla kuuntelemattomuus näkyy ihmisen kokemuksena siitä, ettei hänen sanomisillaan ja tunteillaan ole mitään painoarvoa. Väheksyntä ja tuomitseva asenne kielivät aktiivisesta toiseuden kuuntelemattomuudesta. Niina Junttila avaa kirjassaan *Kaiken keskellä yksin (2018)* ei kuulluksi tulemisen pitkäaikaisia inhimillisiä seurauksia, jossa ihminen eristetään muista totaalisesti. Tässä eristämisen prosessissa viha alkaa kytä ja voi eskaloitua.

Gothónin mukaan toisessa ihmisessä häiritsevän kanssa voi tulla paremmin toimeen siitä ymmärryksestä käsin, että tuo ”häiritsevä” on osa myös kuulijaa. Sijoitamme helposti toisiin ihmisiin sen, mikä itsessämme on vaikea kestää. Olemme sokeita itsellemme, emmekä siksi todellisuudessa kuule toisiamme niin laadukkaasti kuin haluamme ajatella kuulevamme. Omien ennakkoluulojen tunnistaminen on olennaista. Itsensä pitäminen liian valmiina kuulijana on askel kohti huonompaa kuuntelemisen taitoa. Fokuksen pitäminen toisen ihmisen kokemuksessa auttaa tähän kuulijan ansaan.

Avoimuus ja uteliaisuus hämmennyksen ja kompleksisuuden keskellä ovat tarpeellisia vaativissa kuuntelutilanteissa. Avoimet, tarkentavat kysymykset, toisto, tärkeältä kuulostaviin sanoihin pysähtyminen sekä minäviestin käyttäminen ovat useimmiten keskustelussa turvallisia. Myös

hiljaisuus ja sen sietäminen, ettei kuulijanakaan täysin tiedä, mihin suunnata seuraavaksi, ovat sallittuja. Ne antavat osapuolille luvan olla vuorovaikutustilanteessa vaatimatta.

Elämää ei voi hallita tai ennakoida ja meillä ihmisillä on taipumus ajatella ja toimia välillä epäjohdonmukaisesti. Voisimmeko opetella hyväksymään saman keskeneräisyyden myös kuuntelutilanteissa? Kiire, paine omasta asiantuntemuksesta ja muut kuuntelemista haittaavat seikat on hyvä tiedostaa matkalla laadukkaaseen kuunteluun.

### Lyhytterapeuttinen työote auttavan kuuntelun tukena

Katri Kannisen ja Liisa Uusitalo-Arolan (2015) mukaan lyhytterapeuttinen työote auttamistyössä on tarpeen pohtiessamme työntekijöinä suhtautumistamme ihmiseen, jota voimme tavata esimerkiksi vain kolme, viisi tai viisitoista kertaa – joskus vain kerran huolimatta siitä, että ongelmat voivat olla monitasoisia. Merkityksellinen työskentely voi siten onnistua hyvinkin rajatussa ajassa, edellyttäen omanlaistaan otetta. Pääpaino on ammattilaisen aktiivisessa ja yhteistyöhön kutsuvassa roolissa.

Saatamme ajatella, että ihminen tulee paremmin autetuksi, jos aikaa ja tapaamiskertoja on runsaasti. Osittain pitkäkestoisten ongelmien kanssa niin voikin olla. Lyhyt työskentely on sosiaali- ja terveysalalla silti usein realiteetti. Parhaimmillaan noin kolmasosa terapia-asiakkaista saa avun viidellä käynnillä. Hyöty on usein pitkäkestoinen ja siksi osoitus avusta, joka hyvinkin auttaa lyhyessä ajassa (Kanninen ja Uusitalo-Arola 2015).

Mikään terapeuttinen malli ei itsessään tee ihmeitä. Terapeuttinen apu on kuitenkin pääsääntöisesti aina tehokkaampaa kuin hoitamatta jättäminen. Olkoon pitkä tai lyhyt, terapeuttinen keskusteluapu on vaativaa, edellyttää rakenteita ja riittävää tavoitteellisuutta. Taitava työntekijä osaa kohdentaa työskentelyään tietoisesti niin lyhyessä kuin pitkässä työskentelyssä, yhteisenä nimittäjänä aina ihmisen kokemusta vahvistava lähestymistapa sekä hyvän yhteistyön hengen vaaliminen. Lyhytterapeuttinen työote osana auttavaa kuuntelua edellyttää myönteistä asennoitumista ihmiseen ja hänen toimintansa taustalla vaikuttaviin syihin. Luottamusta ihmisen voimavaroihin on tärkeää pitää yllä vaikealtakin näyttävässä tilanteessa. Realistinen toiveikkuus kantaa. Elämä ei tule valmiiksi, mutta pienetkin muutokset merkitsevät ja voivat kohentaa ihmisen elämänlaatua. Viime vuosikymmeninä erilaisia näkökulmia yhdistelevä, integroiva, suhtautuminen on yleistynyt perinteisten terapeuttisten lähestymistapojen rinnalla. (Kanninen ja Uusitalo-Arola 2015).

Empaattinen asennoituminen on työntekijälle vaikeampaa kuin haluamme ajatellakaan. Toisen kuuleminen on vaikeaa etenkin toisen ilmaistessa jotakin, mikä ei sovi omiin käsityksiin tai haastaa tunnetasolla. Taipumus kokea olevansa oikeassa, asioiden yksinkertaistaminen ja nopeiden johtopäätösten tekeminen voivat kaikki vaarantaa toisen ymmärtämisen. Empatian välittyminen ihmiselle ei kaiken kaikkiaan ole niin yksinkertaista kuin helposti ajatellamme sen olevan (Kanninen ja Uusitalo-Arola 2015).

Sielunhoitajana olen pohtinut pitkän ja lyhyen työskentelyn eroja, ja koen toisen sopivan minulle paremmin. Omia tietoja, taitoja ja työskentelymalleja voi joka tapauksessa päivittää. Olennaisen erottaminen, rajaaminen, kohdentaminen – sielunhoitajakin saa ottaa eri työkaluja käyttöön, ja heittäytyä asiakassuhteeseen.

### Tunteet siirtyilevät ihmisten välillä

Apua hakeva ihminen tuntee usein avuttomuutta ja häpeää tilanteestaan, päihdesairas vielä moninkertaisesti esimerkiksi retkahduksen jälkeen. Haemme ihmisinä luontaisesti turvaa ja lohtua, vaikka kyky tähän on pettymysten myötä matkalla myös vaurioitunut. Auttajalla voi olla tarve vastata avunpyyntöön suurieleisesti, valtavan empaattisesti ja näyttävästi. Tarkoituksenmukaisinta



usein olisi kuitenkin asianmukainen ja neutraali vastaaminen, jotta autettavan omalle tärkeälle tulisi tilaa. Vanhat asetelmat voivat ”maustaa” nykyhetkeä näyttäytymällä asennetasolla suhteessa työntekijään, tässä tapauksessa sielunhoitajaan. Ihminen voi olettaa tulevansa kohdatuksi aivan tietyllä tavalla, mutta monesti auttaja ei toimikaan tavalla, jota ihminen odottaa. Esimerkiksi täydentävyyden periaatteen mukaisesti vihainen ihminen saattaa tiedostamatta odottaa vihaista vastaanottoa, ja joutuukin uuteen tilanteeseen, jos vihaan ei vastata vihalla. *Transferenssin* käsitettä käytetään kuvaamaan asiakassuhteen tiedostamattomia ja epärealistisia odotuksia, jotka kumpuavat omasta henkilöhistoriasta ja jotka ihminen heijastaa työntekijään ja jonka edessä toimii suojautuen (Kanninen ja Uusitalo-Arola 2015).

Auttajaan kohdistuvat voimakkaat tunnereaktiot voidaan siis ymmärtää transferenssitunteina, tiedostamattomana reagoitina, jossa varhaisen elämän tärkeisiin ihmissuhteisiin liittyviä kokemuksia siirtyy nykyhetken ihmissuhteisiin. Ammatikseen kuunteleva tarvitsee tietoa puhujan tunteensiirrosta ja vastarinnasta. Myös auttajassa voi herätä voimakkaita myönteisiä ja kielteisiä tunteita autettavaa kohtaan. Tällöin kyseessä on vastatransferenssi tarkoittaen auttajan omien tunteiden kohdistumista autettavaan. Taustalla ovat työntekijän omat, sen hetkisestä keskustelukumppanista riippumattomat, aikaisemmat suhteet. Työntekijän tunne asiakkaasta ei kuitenkaan välttämättä vastaa tämän kokemusta.

Transferenssi-ilmiö ei nykytietämyksen valossa ole yksiselitteinen, eli kaikkea vuorovaikutustilanteessa heräävää ei voi pitää puhtaasti transferenssina. Kuuntelijan on hyvä esittää tunne melko kokeilevasti suhteessa ihmiseen, jonka kuunneltava voi sitten vahvistaa tai kieltää. Näin kumpikaan ei menetä kasvojaan. Taitava ammattikuulija osaa näin ollen kuunnella myös itseään ja sisintään tavoittaakseen kuunneltavan tunnelmia, joita voidaan tutkia yhdessä. Ihmisen persoonallinen kasvu mahdollistuu tässä suhteessa ja yhteistyössä tarjoten korjaavan kokemuksen. Kuulijalta tarvitaan malttia olla reagoimatta liian nopeasti omaan tunteeseen, jottei lähde vahvistamaan toisen ihmisen haitallisia toimintatapoja, tai ettei provosoidu haastamisesta tai toiveesta tulla pelastetuksi (Kanninen ja Uusitalo-Arola 2015).

Auttajan egoa saattaa hivellä kokemus saada tuntea itsensä tärkeäksi. Sielunhoitaja tarvitsee malttia ja ymmärrystä ihmismielen toiminnasta, sillä toisinaan kommunikoidaan manipulatiivisten ja esimerkiksi persoonallisuushäiriön kirjolla olevien ihmisten kanssa. Diagnoosien ei kuitenkaan tule ennakoita määrittää sielunhoitajan asennoitumista ihmiseen.

### Dialogisuudesta ja sen edellytyksistä

Dialoginen työtapo hoitotyössä merkitsee avointa ja suoraa keskustelua, tavoitteena yhteisen ymmärryksen lisääntyminen. Dialogi tuottaa uusia näkökulmia ja vaihtoehtoja, jotka vähemmän keskusteleavassa työtavassa voivat jäädä kokonaan piiloon tai löytämättä. *Systeemiteoreettisessa* ajattelussa kaikki vaikuttaa kaikkeen, ja asiat tapahtuvat vuorovaikutuksessa. Pasi Hilli kirjoittaa opinnäytetyössään *Dialoginen toimintaote psykiatrisessa hoitotyössä* (2019), että dialoginen työote, jossa lähtökohtana on osallistujien tasavertaisuus, saattaa herättää ristiriitoja perinteisissä psykiatrisissa hoitokäytännöissä. Hillin mukaan on tärkeää, ettei dialogi pelkisty älylliseksi tapahtumaksi, jossa tunteet eristetään. Juuri tunteet voivat tuottaa kokonaan uudenlaista ja arvokasta tietoa, jota tulisi hyödyntää autettavan parhaaksi. Olennaista on osallistujien kokonaisvaltainen kokemus ja sen hyödyntäminen.

Kuunteleva työote nivoutuu dialogisuuteen sisältäen niin autettavan kuin auttajan itsensä kuuntelun. Reflektointi kohdistuu siihen, mikä vuorovaikutuksessa on merkityksellistä autettavan kannalta. Nopeita tulkintoja ei tehdä, vaan esitetään lisäkysymyksiä, sanottua pyydetään avaamaan ja tarkentamaan. Tämä edellyttää auttajalta tietoista keskittymistä paitsi itse tilanteessa, myös valmistautumisvaiheessa. Ilman avointa kiinnostusta ihmiseen ja toisen hyväksymistä edellytykset

tuloksetkaalle dialogisuudelle ovat heikot. On myönnettävä, ettei eläytyminen toisen asemaan ole helppoa ja että toisen ihmisen ajattelua on usein vaikea ymmärtää. Sitoutuminen, heittäytyminen ja riittävät siirtymäajat ihmisten tai ryhmien välillä auttavat.

Hilli kirjoittaa tasavertaisuudesta tai molemminpuolisuudesta. Voiko niitä odottaa tai asettaa realistiseksi tavoitetilaksi? Hillin mukaan ainakin hoitotyössä työntekijän asema ja toiminta vaikuttavat ihmiseen ja työntekijällä on valtaa suhteessa asiakkaaseen tai potilaaseen. Sielunhoitajalla ei kuitenkaan ole hoidollista valtaa samalla tavalla. Hillin mukaan yhteistyösuhdetta, allianssia, on aina mahdollista painottaa sen hyötyjä korostamalla ja sanoittamalla.

Dialogisuuden ytimessä on yksinkertainen, mutta syvälinen kuuntelu, joka ei ole vain sanojen kuulemistä, vaan niiden vastaanottamista sekä kykyä vaientaa oma sisäinen meteli. Sanatarkassa kuuntelussa puheesta havainnoidaan avainsanoja, jotka voivat olla hyvin olennaisia kokonaisuuden kannalta (Hilli 2019). Kuuntelemista lakkaa pitämästä selviönä, kun tiedostaa sen haasteet, esimerkiksi asenteen, jossa olemme valmistautuneita puhumaan mutta emme kuuntelemaan. Syväkuuntelu on todellisuudessa hyvin vaikeaa, ja usein tyylimme saattaa useammin rajata kuin avata vuorovaikutusta.

Oleennaista on, mitä ihminen tosiasialla juuri nyt tarvitsee. Vastaus voi poiketa siitä, mitä työntekijänä itse alkuun ajatteli. Pahimmillaan tilanne voi hoitotyössä vinoutua niin, että ellei asiakas ole työntekijän kanssa samaa mieltä, motivaatiossa nähdään vikaa. Onnistumiset luetaan työntekijöiden ansioksi ja epäonnistumiset asiakkaan piikkiin. Tässä kohtaa voi auttaa muistutus siitä, mitä autettava kenties on kokenut ja josta en tiedä, kuin ajatella ihmisessä olevan vikaa.

Johdonmukaisuus vuorovaikutustilanteessa voidaan erottaa liiallisesta itsevarmuudesta. Siinä usein haetaan tukea omalle näkökannalle ilman valmiutta muuttaa suuntaa ihmisen mukaisesti. Psykiatrisesti oirehtivien tai päihteitä käyttävien ihmisten kanssa vuorovaikutukseen antautumista saatetaan myös jännittää pelossa, että tulee manipuloiduksi. Ajan ja kokemuksen myötä huomaa, että yleisesti ottaen jokainen haluaa lopulta puhua itselle merkityksellisistä asioista. Ihmiset ovat herkkiä vaistoamaan, mistä asioista ja millä tavalla sielunhoitajan kanssa on mahdollista puhua. Yllätyksellisyys tekee sielunhoitajan työstä palkitsevaa.

### Riittävä ymmärrys traumaista dialogisessa otteessa

*Traumatietoinen (traumainformoitu)* lähestymistapa sisältää ymmärryksen siitä, että ihmiselle on voinut tapahtua jotakin järkyttävää, joka vaikuttaa häneen. Ihmisessä ei ole vikaa, vaan jokin hänelle tapahtunut selittää oireilua. Dialoginen lähestymistapa tukee traumaymmärrystä siinä, että sen avulla sielunhoitaja auttaa ihmistä kertomaan omassa tahdissa lisää tälle merkityksellisistä ja luomaan jopa uusia merkityksiä. Traumatietoisessa lähestymistavassa mahdollisesta traumasta ei sielunhoitajan kanssa ole välttämätöntä puhua. Asiat eivät tapahdu sielunhoitajaa varten, vaan ihmisen itsensä vuoksi, sielunhoitajan toimiessa ikään kuin kättilönä ihmisen työstäessä omaa asiaansa. Tulee kuulla avoimesti ja riittävän pitkän aikaa, sillä emme tiedä ihmisen puolesta, mikä juuri hänelle on hyväksi. Sielunhoitaja voi ottaa vastaan oman ymmärryksensä ja kypsyytensä verran. Elämän mittainen oppi on suostua riittävästi tunnistamaan tuntematonta itsessään ja varustautua siihen ammatillisesti.

Traumatietoisuus työotteessa tarkoittaa ymmärrystä traumojen vaikutuksista omaan ja toisen ihmisen käytökseen. Traumatietoista asennetta voi hyvin soveltaa sosiaali- ja terveysalalla. Parhaimmillaan se auttaa ymmärtämään paremmin itseä ja toisia, rakentamaan turvallisempia yhteyksiä sekä jaksamaan työssä paremmin ilman, että päihderiippuvaisten kanssa työskentelevä joutuu jatkuvasti kysymään itseltään: ”Mikä minua vaivaa?” Kyse voi olla

traumataakkojen siirtymisestä asiakkaalta työntekijälle. Toisaalta työntekijän omat traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa tämän käytökseen, vuorovaikutukseen ja työkykyyn. Pitkällinen altistuminen asiakkaiden traumaolle voi tuottaa sijaistraumatisoitumista, mikä olisi tärkeää tunnistaa haitallisten seurausten välttämiseksi ja hyvän työkyvyn ylläpitämiseksi.

Monesti ihmisen havaittava käytös on vain jäävuoren huippu. Traumatisoituneen käytös on usein itselle tai toisille jollain tavalla vahingollista ja selkeän oireellista, niin kutsutun sietoikkunan ulkopuolella. Auttajan on tärkeää nähdä riittävästi julkisivun taakse ja ymmärtää taustalla vaikuttavia syitä. Tärkeää on elämän vakauttaminen ja ihmisen omien voimavarojen tukeminen.

Traumatisoitunut ihminen on voinut jäädä ilman läheisen tai ympäristön tukea. Vaikutukset voivat näkyä vasta vuosien kuluttua vaikuttaen yksilön mielessä, kehossa ja ajatusmalleissa. Keho virittyy taistele tai pakene -tilaan, tai kipu kotoituu. Selvä yhteys on havaittu lapsuuden emotionaalisen traumatisoitumisen ja myöhempien elämän ongelmien sekä somaattisen sairastavuuden välillä. Keskeistä on ymmärtää, miten ihmisen kokemukset vaikuttavat hänen tunteisiinsa ja ajatteluunsa, ja millaisia selviytymiskeinoja hänellä on, sekä miten nämä ilmenevät käytöksen tasolla, joka on vain yksi taso (*Kohtaa trauma, kohtaa ihminen – opas traumatietoiseen työtoteeseen ja [www.traumainformoitu.fi](http://www.traumainformoitu.fi)*).

## Trauma ja päihteet

Joidenkin traumakouluttajien mukaan yli 70 prosentilla päihkeitä ongelmallisesti käyttävistä on traumataustaa. Päihkeitä käytetäänkin usein oman olon säätelyyn, itselääkintänä esimerkiksi tunteiden vaimentamiseen tai jonkin tunteen tuntemiseen. Päihdesairautta voi tässä mielessä pitää paitsi neurologisena, myös tunne-elämän sairautena. Korrelaatio vaikean päihdeongelman ja raskaan traumataustan kanssa on havaittu. Yksilön käytökseen ja valintoihin vaikuttavat aina monet eri tekijät, geeneistä ympäristön vaikutukseen ja henkilökohtaisiin herkkyysohjelmiin. Riippuvuuden kehittyminen on siten yksilöllinen prosessi. Perinteinen vaaroista varoittava päihdevalistus on kokemusasiantuntijoiden mukaan tehotonta. Olisi hyödyllisempää painottaa, että emme tunne etukäteen tiettyjen aineiden seurauksia itselle tai sitä, kenestä tulee päihderiippuvainen ja millaisella elämäkokemuksella.

Päihdepsykiatrisessa kontekstissa ihmisen käyttäytymisen ymmärtäminen saattaa olla erityisen haastavaa. Hilli nostaa esiin dialogia vaikeuttavan yleisen taipumuksen, jossa ”mielisairasta ei voi eikä tarvitse ymmärtää”. Ihminen pelkistyy sairaudeksi, jota hillitään lääkityksellä. Päihdeongelmalla on taipumus pahentaa jo olemassa olevaa mielenterveysongelmaa, ja päihdeongelma kumoaa mahdollisuuden saada apua mielenterveysongelmiin. Päihdekäytöstä itsestään voi seurata mielenterveysongelma, vaikka sellaista ei alun perin olisi. Näin kokonaissairastavuus saattaa muodostaa esteen paitsi hoidon saamiselle myös koko vuorovaikutukselle, ja ihminen jää yhä enemmän näkymättömiin. Hillin mukaan potilaat saattavat itsekin vahvistaa tätä muuria. Koko auttamistoimintaa voi leimata tunne, ettei kukaan voi auttaa. Tästä seuraa alati lisääntyvää toivottomuutta. Vihamielisyydellä ja aggressiolla on taipumus jäädä ihmiseen. Huonon kierteestä tulee näin jatkuvasti itseään toteuttava ennuste.

Päihderiippuvaisen lähelle ei pääse utelemalla, mitä traumaattista hänelle on tapahtunut, paljonko ja mitä päihkeitä hän käyttää, voivottelulla tai luennoimalla alkoholin tai huumausaineiden vaaroista. Käyttäjä on oman tilanteensa asiantuntija. Hyvä on kohdata paitsi mahdollinen trauma, ennen kaikkea ihminen sekä ymmärtää käyttäytymistä ongelmien heijasteena. Traumatietoisuus ei tarkoita traumakokemuksen jatkuvaa läpikäymistä ihmisen kanssa. Päinvastoin se voi vahingoittaa, mikäli riittäviä selviytymiskeinoja ei ole. Trauman aktiivisen käsittelyn olisi hyvä tapahtua traumaan erikoistuneen ammattilaisen avulla. Trauma ylipäänsä ei määritä ihmistä. On hyvä erottaa, onko trauma ihmisen koko elämän tarina, vai yksi tarina ihmisen elämässä. Traumatietoisuuden otteen

soveltaminen ei tarkoita, että pidämme traumaa kaikenkattavana selitykselle mille tahansa. Oikotietä ihmisen tuntemiseen ei ole, ja sielunhoitajalla on hyvä olla aikaa ja kärsivällisyyttä päihteitä käyttävän ihmisen kanssa työskennellessä. Pienikin askel voi parantaa ihmisen sen hetkistä toimintakykyä. Huomattavan moni päihderiippuvainen kertoo arvostavansa elämää lahjana syvistä vaikeuksista huolimatta.

### Sielunhoitaja yhtä aikaa aktiivisena ja viipyilevänä

Aktiivisessa kuuntelussa on kolme rinnakkaista prosessia: se, joka tapahtuu asiakkaan ja työntekijän välillä, se, joka tapahtuu työntekijän mielessä ja se, joka tapahtuu asiakkaan mielessä (Kanninen ja Uusitalo-Arola 2015). Työntekijä keskittyy kahteen ensin mainittuun, poimien olennaista puheen kokonaisuudesta ja auttaen asiakasta nimeämään tärkeää, tunnustellen samalla omia reaktioitaan. Kyse on samanaikaisesti tiedon hankinnasta ja luottamuksen sekä turvallisuuden rakentamisesta. Kuulijan on hyvä ankkuroida itsensä siihen, että autettava tarvitsee konkreettisia osoituksia kuulluksi tulemisesta. Muutoin pelot ja häpeän tunne ottavat helposti vallan.

Väärinymmärrysten välttely on kovaa työtä, jossa auttajalta vaaditaan aktiivisuutta. Reflektoinnin perustana on taito tehdä kysymyksiä, joihin ei voi vastata vain *kyllä* tai *ei*, vaan jotka vievät osallistujien ajattelua eteenpäin. Toisen ihmisen tarinaan uppoutuminen ei tarkoita, että auttaja olisi toisen ihmisen tunteiden vietävissä. Päinvastoin uppoutumisesta voi seurata flow-tila, joka mahdollistaa uusien näkymien ja ratkaisumahdollisuuksien avautumisen. Uppoutuminen ei tarkoita ihmisen jatkuvaa myötäilyä, vaan sitä, että toisen puheisiin voi ottaa kantaa. Usein saa antaa intuition johdattaa. Etukäteen harvoin tietää, millaisia tunteita, ajatuksia ja sanoja tilanne nostattaa.

Haaste voi olla, että mitä vaikeampi tai kipeämpi aihe, sitä herkemmin sielunhoitaja voi kokea oman ammatillisuutensa rajojen tulevan vastaan. Mieleen hiipii, mahdetaanko nyt olla terapeutin roolissa. Houkutus saattaa olla päättää sielunhoito ja ohjata ihminen toisenlaisen avun piiriin. Sininauhassa kuitenkin työskennellään ihmisten kanssa, jotka jo ovat tai ovat olleet jonkinlaisen avun tai tuen piirissä, eivätkä terapiat ole saavutettavissa. Sielunhoitajan kanssa keskustelu voi olla ihmisen viimeinen pysäkki. Sielunhoidossa on mahdollisuus pysähtyä ihmisen tilanteen äärelle sellaisena kuin se on. Dialogisessa auttavassa kuuntelussa auttamissuhde voi kehittyä. Tämä haastaa minut jatkopohdintaan sen osalta, mitä pitkissä sielunhoitosuhteissa sielunhoitajan ja sielunhoidettavan välillä tapahtuu.

Sielunhoidossa käyttökelpoinen on Hillin dialogisessa työotteessa esittelemä viivyttely, jolla tarkoitetaan pitempiketoista hoitotyön prosessia sisältäen aikaa ja asioiden käsittelemistä pitemmällä aikavälillä. Viivyttelyssä autettavan tärkeisiin asioihin tartutaan ja niissä viivytään ilman auttajan omien käsitysten liian varhaista esittämistä. Viivyttelystä voidaan puhua myös ihmettelynä. Tämä tuo nöyryyttä sen tosiasian edessä, että useinkaan emme ymmärrä toisen kokemusmaailmaa täysin. Voi kysyä, missä määrin viivyttelylle on sijaa nykyisessä hoitotyön isossa kokonaisuudessa. Mihin hoitotyö on menossa?

## 4. SELUNHOITAJANA SOSIAALIALALLA

Sosiaalialan järjestössä autettavat ovat ihmisiä, jotka eivät välttämättä parane ja ovat moninkertaisesti syrjäytettyjä sekä toivottomina tapauksina nähtyjä. Ihmisten tilanteet ja elämänvaikeudet ovat monella tapaa pitkittyneitä ja syviä. Somaattinen sairastavuus on suurta. Edistymistä tapahtuu, askeleet vain ovat pieniä. Osa kokee, että ei ole muille ihmisille ollenkaan

olemassa. Se haavoittaa syvästi ja lopullisesti. Sosiaalialan henkilöstön työ on kerroksellista sisältäen runsaasti hiljaista tietoa, joka jää yhteiskunnassamme katveeseen.

Sosiaali- ja terveydenhuollossa huoli omasta asemasta, virheiden pelko, työntekijöiden vaihtuvuus sekä yleinen epävarmuus voivat estää ammattilaisia olemaan asiakkailleen täysin käytettävissä. Puhuminen vaatii paljon psyykkistä energiaa, joten harva ihminen ryhtyy puhumaan, jos jo ennakolta tietää, ettei häntä kuunnella. Aiemmat pettymykset vaikuttavat taustalla.

Keskustelutilanteelta voidaan odottaa paljon, mutta kaikki valuu tyhjiin, jos puhujalle tärkeitä asioita ei vastaanoteta. Kuulijalta tarvitaan herkkyyttä ja rohkeutta nähdä puhujan tilanne, johon tämä on kenties kerännyt paljon rohkeutta. Tuleva toivo tai toivottomuus voi riippua tämän kohtaamisen laadusta. Onnistumisen kriteerinä voi pitää sitä, voimistuuko vai helpottaako puhujan häpeä tai kokemus omasta poikkeavuudestaan. Martti Lindqvist haastaa kirjassaan *Auttajan varjo (1994)* ajatuksen stereotyyppisestä ammattilaisesta, jonka tavoitetilana on tietty etäisyys ja neutraliteetti. Lindqvist huomauttaa, että liiallinen ammatillisuuden vaaliminen voi tosiasiaa estää aidon kanssakäymisen. Ihmiselle on luonnollista haluta selvittää, kenen kanssa on tekemisissä.

Sosiaalialalla toimintakulttuuri ja rutiinit voivat siis joko estää tai mahdollistaa kuuntelemisen. Tarkentaville kysymyksille ja luottamuksen vallitessa konfrontaatiolle tulisi olla riittävästi aikaa ja nähdä ne osana laadukasta perustehtävää. Hallinnan tarve voi syventää kahtiajakoa työntekijöiden ja asiakkaiden välillä. Lopputuloksena voi olla organisaatiotasolle laajenevaa kuuntelemattomuutta ja kohtaamattomuutta. Tärkeää on poistaa kuuntelemista vaikeuttavia esteitä, kuten omia mielessä pyöriä ajatuksia, huolia, tarpeita ja ennakkokäsityksiä. Omista asenteista ja ennakkokäsityksistä voi päästä jyvälle tarkkailemalla omaa asennettaan sekä kysymyksiä, joita keskustelutilanteessa kuulijana tekee. Tarkentaminen, onko kuullut oikein, on aina paikallaan. Näin ei harhaudu puhujalle tärkeästä, ja keskustelu voi edetä (Gothóni 2020).

Sielunhoitajallakin sosiaalityössä voi olla ensisijaisia tai toissijaisia esteitä olla tiettyjä ihmisiä varten. Sielunhoidon prosessiin vuorovaikutustapahtumana on vaikea päästä käsiksi sikäli, että sielunhoidolle ei aseteta laatu- tai tulosvaatimuksia, sielunhoitoa auttamismuotona ei varsinaisesti kontrolloida eikä sielunhoito ole ammattisuojaattua toimintaa, kuten esimerkiksi psykoterapia on. Tämä ei silti tarkoita, että sielunhoidosta tulisi tehdä psykoterapian korvaajaa, tai että sielunhoito olisi merkityksetöntä. Sielunhoidon ja terapian ei tarvitse kilpailla samasta tilasta. Kysymys kuuluu, mikä on sielunhoidossa olennaisista ja mikä erottaa sen kaikista muista auttamismuodoista?

Martti Lindqvist kirjoittaa siitä, miten tietoisuus ja ymmärrys omista tunnehaavoista auttaa sielunhoitajaa työssään. Myös sen hyväksyminen, tiedostaminen ja tunnistaminen, että auttamistyöhön etsityneet ovat usein itse haavoittuneita, vahvistaa auttajan toimijuutta. Auttajan hyvinvointi ja oma kiintymyssuhde-malli ovat yhteydessä toisiinsa. Riittävän hyvä kiintymyssuhde lapsuudessa auttaa tiedostamaan omat rajat ja pitämään huolta jaksamisesta. Jos rajat ovat liian tiukalla, eristää itsensä muista ja aidot, lämpimät vuorovaikutussuhteet estyvät. Myös auttajalla yhteys omaan kehoon voi olla hauras. Kehon viestejä ei ehkä osata kuunnella riittävästi. Ne on voitu tukahduttaa kipeiden mielensisäisten kokemusten välttämiseksi.

Oman vireystilan tasaaminen on perusta muiden tukemiselle. Autonomista hermostoa voidaan tasapainottaa tekemällä erilaisia hengitys- ja asentoharjoituksia. Samalla tietoinen läsnäolo tasaa elimistön vireystilaa. Hengitykseen keskittyminen sen syvyyttä ja nopeutta säätelemällä vahvistaa ja normalisoi hermoston toimintaa. Tämä auttaa rentoutumaan. Itsesääätelyn apuna voivat olla myös tietyt, samoin toistuvat rutiinit ennen vuorovaikutustilannetta ja sen jälkeen, kuten meditaatio, rukous, kiitollisuusharjoitukset ja tietoinen läsnäolo ([www.traumaterapiakeskus.com](http://www.traumaterapiakeskus.com)).

## Haittoja vähentävän päihdetyön erityisyys sielunhoitajan näkökulmasta

Kuntouttava toimintaympäristö voi näyttäytyä haittoja vähentävää aluetta helpommalta, sillä kuntoutuneiden maailma näyttäytyy jollain tapaa järjestäytyneeltä. Toisen ihmisen kokemusmaailman ja elämänhistorian ymmärtäminen on joka tapauksessa vaikeaa, eikä ulkoisen kaaoksen merkkien puuttuminen tarkoita, että elämän kompleksisuus olisi selätetty. Päähteitä aktiivisesti käyttävät vain ilmentävät kaaosta usein täysimittaisena. Sen todistaminen on auttajille kuormittavaa. Jatkuva kaaoksen seuraaminen on silti paradoksaalisesti armollista: se saa auttajan tarkastelemaan ulkoista järjestystä ja kunnollisuutta uusin silmin – kontrolli ja suorittaminen voivat olla keinoja hallita ahdistusta, jota jokainen kokee ja jota ei koskaan voida poistaa elämästä täysin.

Päihderiippuvaiset ovat psyykkiseltä vaistoltaan usein tavallista herkempiä, ja vetäytyvät aistiensa tunkeilua tai epärehellisyyttä (Hilli 2019). Päihdekäyttö usein tuhoaa ihmisen persoonallisuuden hienoja ja herkkiä puolia, mikä vaikeuttaa kontaktiin hakeutumista, vaikka sitä pohjimmiltaan toivoisi. Sielunhoitajalta tarvitaan riittävää itseluottamusta sekä kykyä varautua siihen, ettei jokaisen kohdalla voi onnistua. Sielunhoitajalla on mahdollisuus kohdata ihmiset avoimesti ja vapaasti, koska potilaskertomuksia ei lueta, eikä työtä rakenneta muiden työntekijöiden kertomusten varaan autettavista. Tässä vapaudessa on sielunhoidon suuri mahdollisuus, kunhan sielunhoitaja kantaa vastuun omasta työvälineestään eikä sorru kaikkivoipaisuuteen.

Autettavan asiat eivät aina mene kuten niiden toivoisi menevän. Päihtynyt tai vieroitusoireileva ihminen ei aina ilmaise itseään totuttujen normien mukaisesti. Erilaiset tekijät vaikuttavat vuorovaikutukseen. On käsiteltävä pettymyksiä ja reflektoitava sitä, kenen pettymyksestä on milloinkin kyse. Mahdolliset työyhteisön haasteet voivat heikentää kokonaistuen tasoa. On eletävä epävarmuudessa ja samalla hallittava sitä jossain määrin, kuten Hilli psykiatrisen osaston hoitoympäristöä kuvaa. Tyypillinen haastava yhdistelmä on työntekijöiden oma epävarmuus yhdistettynä tiukkaan kontrollin tarpeeseen. Hoivatyön joustava toiminta, avoin keskustelu ja luova ongelmanratkaisu ovat todellisuudessa erittäin vaikeita sulavasti toteuttaa. Ne vaativat huomiota ja toimia sujuakseen edes riittävän hyvin. Rutiineja tarvitaan, mutta niiden lisäksi myös luovuutta ja kykyä muokata omaa toimintaa tilanteen mukaan.

Riippuvuuksien parissa kamppailevien ihmisten kanssa työskentely voi haastaa syvästi sielunhoitajan ajattelua sekä rikastaa sielunhoitajan omaa hengellistä elämää. Aiempi kuva itsestä ja kanssaihmisistä voi romuttua ja rakentua uudelleen osana ammatillisen kasvun prosessia. Päihdetyössä sielunhoitajan on tarpeen tunnistaa oma ihmiskäsityksensä, pohtia omaa suhdettaan erilaisiin riippuvuuksiin sekä omaa riippuvuusikäyttyytymistään. Onko omia kyseenalaistamattomia riippuvuuksia? Kenestä puhumme, kun puhumme riippuvaisesta?

Päihdetyö voi muovata sielunhoitajaa ja tämän ajattelua auttamistyön luonteesta, ja työ opettaa tekijäänsä. Moni ammattilainen jaksaa auttamistyössä ajatuksella, että huomenna on paremmin. Löytyykö halua jatkaa, vaikka huomenna ei ole paremmin vaan kenties huonommin? Hyväksymmekö todellisuuden, jota ei voi pehmustaa, ja jossa kaikki valistaminen on menettänyt tehonsa?

Sielunhoitokontaktissa kanssakulkijoiden omat syvyydet kohtaavat toisensa. Näin sielunhoitajan omat kivut ja rajoitteet voivat myös estää tätä asettumasta toisten rinnalle. Yksiselitteistä todistetta rinnalla kulkemisen onnistumisesta ei ole. On vain autettavan kokemus. Jotain jää inhimillisellä tasolla aina salatuksi.

## Vaietun kuulemisesta

Päihderiippuvaisten auttava kuuntelu voidaan ajatella myös vaietun puheen kuuntelemisena. Torjuttu pyrkii esiin, vaikeat kokemukset mykistävät (Gothóni 2020). On huutoa, jota kukaan ei

kuule. Vaikenemista yhteiskunnallisena ilmiönä tulisi ymmärtää syvällisemmin. Kokonainen yhteisö voi kuin yhteisestä sopimuksesta vaieta, vaikka yhteistä surua ei voi mitenkään estää. Sen, mistä ei puhuta, kantaa aina joku, ja erityisesti keho säilöo kivut, jolloin hoidamme oireita. Ymmärtäessämme ylisukupolvista kipua, ymmärrämme kuunnella vaiettua. Jotkut kriminaali- ja päihdetyöhön elämänsä aikana perehtyneet papit ovat tuoneet työnsä kautta esiin, miten heikoilla olevien ja epäonnistuneiden ihmisten päälle sälytetään yhteisön salattuja taakkoja ja kielteisiä tunteita (psykoterapeutti ja vankilapastori Markku Yli-Mäyryn 1941-2023 muistokirjoitus HS 27.9.2023). Päihderiippuvainen tuntuukin monesti kuin avoimelta peililtä myös sielunhoitajalle - ihminen tekee usein kaikkensa, jottei oman elämän viimeinen esirippu putoaisi, saaden oman elämänsä demonit näin pidettyä itseltä ja muilta salassa. Tietoisuus auttaa tutkimaan ja kohtaamaan sielunhoitajan omaa pimeää puolta, jonka yläpuolelle voi olla tiedostamaton halu asettua.

Haavoittuvassa asemassa olevan kohdalla tulisi huomioida myös hänen vahvuuksiaan. Yhteisön ei tarvitse vain hyväksyä vaikenemisen jatkumista, joka syventää kuilua vaiennetun ja vaiennettua kuuntelevien välillä. Välttely paljastaa usein asioita, joita emme itsessämme ole vielä käsitelleet. Erityisesti ammattikuulijan tulee tarkata omia välttelyitään, jottei estä toisen ihmisen asian edistymistä. Vaietusta voi avautua vain, kun oma tai yhteinen pelko ei vie tilaa siltä, mikä pyrkii esiin. Ammattikuuntelijan tulee jatkuvasti harjoittaa itsensä kuuntelemisen taitoa paljastaakseen itselleen ne kohdat, joissa sulkee korvansa elämän kohtuuttomuudelta ja kärsimyksen ääniltä (Gothóni 2020).

Päihderiippuvaiset ihmiset ovat usein hengellisesti ja kollektiivisesti herkkiä. Myönteiset kokemukset kantavat, siinä missä ihmisen sielunhätä on myös hyvin todellista. Sitä ei tule selittää liian nopeasti jollain muulla. Sielunhoitaja saa rohkaista ihmistä myös uskonalueen vaikeammilla alueilla. Hengellisten yhteisöjen tulisi vielä enemmän kuulla kaikkein heikoimmassa asemassa olevia ja monisairaita, ja seurakuntien henkilöstön tuntea päihderiippuvaisten ihmisten arkitodellisuutta.

## 5. NÄKÖKULMIA YKSILÖÖN JA YHTEISÖÖN

### Valot ja varjot – yksilön ja yhteisön kietoutuneisuus

Addiktiopuheessa vaikuttaa vallitsevan yksilökeskeinen sairauskäsitys. Riippuvuudet voidaan silti mieltää yhteiskunnallisesti ja kollektiivisesti laajempaan kysymyksenä (Tammi ja Raento 2013). Voisiko yhteiskunnallisempiin äänenpainoihin jossain määrin palata, ja onko hengellisen tuen toimijoilla tähän annettavaa?

Yhteisötyössä on syytä pohtia, mitkä ovat *yhteisön* tuntomerkkejä. Ovatko niitä tasavertaisuus, osallisuus ja jokaisen aidot oikeudet, jotka tervehdyttävät ihmistä ja hänen toimijuuttaan? Ulkopuolisuuden kokemusta lisää ihmisen kokemus siitä, ettei hän toteuta asiakkuuttaan oikein tai osaa kertoa oikealla tavalla huolistaan, sairauksistaan ja tavoitteistaan. Yhteisö voi myös sairastuttaa tai pettää jäsenensä. Osalla päihderiippuvaisista on kokemuksia hengellisen yhteisön hylkäämisestä tai siitä, että hengellinen yhteisö ei ole osannut kohdata häntä riippuvuuden tai riippuvuuksien keskellä tai niiden tultua ilmi. Voiko yhteisö kääntyä liaksi sisäänpäin ja ylläpitää ongelmia? Onko moniongelmaisuus yksilön vai yhteisön ongelma? Millaisessa yhteisössä yksilö voi aidosti tervehtyä? Sielunhoitajan on tärkeää ymmärtää yhteisön dynamiikkaa riittävästi, jottei vahvasta epäterveitä riippuvuuksia, vaikkei voikaan vaikuttaa kaikkeen. Työ aidosti tasavertaisen vuorovaikutuksen syntymiseksi on yhteisötyön ydintä.

Ihminen on yksilö, mutta elää suhteessa ja suhteissa. Miten yksilökeskeinen sairausnäkökulma riippuvuuksiin ja yhteisöllinen näkökulma, jossa addiktio nähdään yhteisön heikkoutena tai kollektiivisten taakkojen ilmentymänä, voisivat käydä vuoropuhelua sielunhoitajan omassa mielessä? Miten nykyinen yksilökeskeinen lähestymistapa kuvastaa aikaamme? Traumatietoinen ote muistuttaa, että vaativan vuorovaikutuksen yhteisöissä tarvitaan ymmärrystä, joka yhdistää ihmisiä toisiinsa ja kannattelee vaikeissa kohdissa. Ymmärtäessämme reaktioiden nousevan kivusta, väsymisestä ja hädästä, yhteinen kannattelu helpottuu. Myötätunto luo turvallisuutta, joka mahdollistaa kehittymisen ja tilan, jossa toipumista voi tapahtua. Psykkistä turvallisuutta tulee jatkuvasti rakentaa.

## 6. LOPPUSANAT

*”Kärsimystä ei voi estää, ja yksin kärsimisestä ei voi kestää”*

*-keltiläinen*

Tässä lopputyössä olen halunnut esitellä sielunhoidon auttavana kuunteluna päihderiippuvaisten parissa, työympäristönä päihkeitä haitallisesti käyttävien arkitodellisuus väljästi tuetun asumisen ja asunto ensin -mallin toimintakentässä. Sielunhoitotyö ja työtapojen oppiminen päihderiippuvaisten kanssa on mielenkiintoinen prosessi siinä mielessä, että Kanninen ja Uusitalo-Arola (2015) mainitsevat psykoterapeutin roolin ja identiteetin omaksumisen vievän arviolta hyvinkin viidestä kymmeneen vuoteen. Pohjalla on perusosaaminen, jonka päälle rakennetaan muu: mihin on ajan oloon kiinnitettävä huomiota ja mistä tietää, että on kulkemassa ammatillisessa kehityksessä hyvään suuntaan. Hyvä suunta on Kannisen ja Uusitalo-Arolan mukaan sellainen, joka on hyväksi sekä auttajalle että autettavalle, sekä auttajan lähipiirille: kuormittava työ rikastuttaa. Työn kuluttavuuteen sisältyy paradoksi, jonka kääntöpuolella on syvä tyydyttävyyttä. Suhteessa olo voi olla työntekijällekin parantavaa.

Mielekäs työ ei merkitse helppoa tai vastuista vapaata työtä. Työuran alussa vaarana voi olla ylivoimaisuus, jossa ottaa kantaakseen autettavan asioita liiallisesti. Tässä auttaa työskentelyn ja voimavarojen kohdentaminen sekä aikapaineiden keskellä realismi. Ei tule luvata ihmiselle liikoa. On hyvä tarkata myös sitä, välttelekö joitakin autettavia siksi, että heidän kanssaan onnistuminen tuntuu kovin epätodennäköiseltä. Ei myöskään pidä ulkoistaa omaa pettymystä, epävarmuutta ja osaamattomuutta asiakkaisiin (Kanninen ja Uusitalo-Arola 2015).

Olen avannut sielunhoitoa ja auttavan kuuntelun elementtejä päihkeitä haitallisesti käyttävien parissa, minua siinä kiinnostavia kysymyksiä sekä työn vaikutuksia sielunhoitajassa. Erityisesti on vaivannut kysymys siitä, millä tolalla päihderiippuvaisten hoivaaminen on? Ilmentääkö haittoja vähentävä päihdetyö aikamme henkistä ja hengellistä nääntymystä laajemmin? Ovatko huumeriippuvaiset yhteiskunnallisen pahoinvointimme jäävuoren huippu, joiden sielunhädästä ollaan vähiten kiinnostuneita? Lähtökohta, jossa ”jotakin on usein tehtävissä”, avaa aivan erilaisen maiseman kuin se, ettei kannata edes yrittää. Sallitaanko jälkimmäinen helposti päihderiippuvaisten kohdalla?

Kärsimys kuuluu elämään, mutta yksin kärsiminen voi tuntua rangaistukselta itsessään. Päihderiippuvaisten sielunhoito näyttää minulle eräänlaisena yhteiskunnan varjotyönä, sillä päihkeiden käyttäjät ovat monessa mielessä ohi katsotuimpia ihmisiä. Olen viitannut Raili Gothónin kirjassaan käyttämään empatiakuiluun, joka liittyy ihmisten haluun tuntea tai olla tuntematta myötätuntoa eri väestöryhmiä kohtaan. Mitä vähemmän myötätuntoa, sitä suurempi on



empatiakuilu ja ihmisten välinen sosiaalinen etäisyys. Kuiluun vaikuttaa kohteen kunniallisuus (ongelmat eivät ole itse aiheutettuja) tai kunniaattomuus (vaikeudet koetaan itse aiheutetuiksi). Erityisen yleistä empatiakuilu on huumeita käyttäviä kohtaan. Kirkon ydinolemus ja -tehtävä velvoittaa kuitenkin aina ihmisen elämän puolustamiseen, hädässä olevan auttamiseen sekä yhteiselämään vaikuttamiseen. Lisäksi tarvitaan uskallusta tulla vastavuoroisesti liikutetuiksi.

Kokemukseni mukaan henkinen ja hengellinen tuki on alihyödynnettyä päihderiippuvaisten parissa, ja tuki usein saatavilla vasta kun ihminen on kuntoutumassa tai kuntoutunut. Estävätkö vallitsevat uskomukset laajemman työskentelyn päihdesairaiden kanssa? Kuka toimii sielunhoidon portinvartijana?

Sielunhoitajan on tarpeellista tutkia omaa suhdettaan riippuvuuksiin, jottei ilmiön syvyys jää omakohtaisesti ratkaisematta, tai ettei sielunhoitaja ulkoista riippuvuuden sisäisen dynamiikan vakavuutta ainoastaan itsensä ulkopuolelle vaikeasti riippuvaisiin tai huumeriippuvaisiin. Kaksoisstandardit tulisi tunnistaa itsessä auttajana.

*”Älkäämme vähätelkö sitä, miten vaikeaa myötätunnon osoittaminen on. Se on vaikeaa, koska se vaatii sisäistä alttiutta kulkea toisen kanssa siihen paikkaan, jossa tämä on heikko, haavoittuva, yksinäinen ja murtunut. Ei ole ilman muuta selvää, että suhtaudumme toisen kärsimykseen tällä tavalla. Kaikkein eniten haluaisimme päästä eroon kärsimyksestä pakenemalla sitä tai löytämällä siihen nopean parannuksen.”*

*- Henri J.M. Nouwen, Sydämen tie (1932-1996)*

## LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Gothóni, Raili (2020). Kuuntelijan käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kanninen, Katri & Uusitalo-Arola, Liisa (2015). Lyhytterapeuttinen työote. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hilli, Pasi (2019). Dialoginen toimintaote psykiatrisessa hoitotyössä. Centria-ammattikorkeakoulu.

[www.sininauhasaatio.fi](http://www.sininauhasaatio.fi)

[www.sininauhakoti.fi](http://www.sininauhakoti.fi)

<https://paihdelinkki.fi/>

<https://ehyt.fi/uutishuone/blogit/kuntouttavaa-se-on-haittojen-vahentaminenkin/>

Junttila, Niina (2018). Kaiken keskellä yksin -aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Tammi.

Sulin, Tuisku. Kohtaa trauma, kohtaa ihminen – opas traumatietoiseen työtöteeseen. Supernovat-hankkeen tuottama opas:

<https://static1.squarespace.com/static/60d44e0157912a23cf15e420/t/6284b401c67a253495ccce55/1652864014382/Traumaopas.pdf>

<https://traumainformoitu.fi/>

Lindqvist, Martti (1994). Auttajan varjo. Helsinki: Otava.

<https://traumaterapiakeskus.com/>

Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (2013). Addiktioyhteiskunta – riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus.

Eräsaari, Leena (1990). Nilkin naamio – sosiaaliraportti. Helsinki: Tutkijaliitto.

Jarva, Vuokko (1989). Tarpeettoman ihmisen ongelma – hyvinvointiyhteiskunnan tarkastelua uhrin kannalta. Helsinki: Sosiaalihallituksen julkaisuja 5/1989.