



# ELÄINAVUSTEINEN VALMENTAJA



**Sä narraat – Narratiivin (tarinan) käyttö ratkaisukeskeisessä eläinavusteisessa toiminnassa ja -psykoterapiassa**

Olli Peltari  
Opinnäytetyö  
Ratkaisukeskeinen eläinavusteinen  
valmentaja -koulutus 2022  
Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	3
2	RATKAISUKESKEINEN TOIMINTA JA -TERAPIA .....	5
3	NARRATIIVISUUS - TARINA .....	7
4	ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA JA -TERAPIA.....	12
4.1	Eläimen käyttö terapiassa .....	13
4.2	Oma eläinavusteinen työparini, Stella Barbet - koira.....	14
4.3	Eläinavusteinen terapia ja lapset .....	15
5	TARINAN KÄYTTÖ ELÄINAVUSTEISESSA PSYKOTERAPIASSA .....	16
6	POHDINTA .....	20
	LÄHTEET .....	22

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö kuuluu ratkaisukeskeinen eläinavusteinen valmentaja – koulutukseen. Tässä opinnäytetyössä esittelen keskeiset käsitteet eläinavusteisesta valmennuksesta, -terapiasta ja tarinan eli narratiivin käytöstä. Lisäksi kerron kokemuksia ja ideoita, joita olen saanut työskennelläni oman eläintyöparini, Stella Barpet -koiran kanssa.

Aloittaessani tämän koulutuksen, minulla oli kolme tavoitetta. Yksi oli se, että voisin käyttää meidän koiria terapiassa apuna, kehittyä eläimen, eli koiran käytössä. Opiskelun kuluessa sain tietoa eläimen, asiakkaan ja työntekijän välisestä suhteesta. Toinen tavoite oli se, että tutkisin koiramme sopivuutta terapiatyypin käyttöön. Halusin siis saada lisää kokemusta, ja tukea siihen, että Stella – barpet on kaikin puolin sopiva tällaiseen toimintaan. Kolmanneksi halusin lisää työkaluja lasten- ja nuorten kanssa toimimiseen. Siihen ajattelin eläinavusteisen toiminnan olevan se juttu.

Tarinan käyttöön eläinavusteisessa työssä halusin perehtyä, koska mielestäni se on psykoterapeutille luonnollinen tapa lisätä työvälineitä ja – tapoja omaan työhön. Tarinassa luontevasti, aivan huomaamatta, avataan mielikuvituksen portit. Mielikuvitus antaa meille paljon sellaisia voimavaroja, joita emme muuten huomaa käyttävämme. Esimerksi hyvän tarinan jälkeen, voimme nähdä asiaan kuuluvia unia, joissa mielikuvituksemme pääsee valloilleen. Lapsille ja nuorille tarinat taas ovat vielä tärkeämpiä, he luovat omaa käsitystään maailmasta tarinoiden kautta, ja avaavat tai sulkevat erilaisia mahdollisuuksia.

Olen koulutukseltani ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, työnohjaaja ja ammatillinen opettaja. Työskentelen yksityisenä psykoterapia-alan yrittäjänä, nuorten ja aikuisten kanssa. Palaan vanhoihin muistiinpanoihin edelleen ajoittain ja muistelen opiskelujani. Muistiinpanot ovat yhä ajankohtaisia, ajattelen niin, että opiskeluvuosien aikana olen oppinut jotain siitä tietomäärästä, jota oli saatavilla, ja siellä on edelleen paljon sellaista, johon en silloin osannut kiinnittää huomiota. Nyt tätä opinnäytetyötä tehdessä pyrin tuomaan esiin uusia näkökulmia, jotka ovat jälleen heränneet, uusia asioita opiskellessa, yksi näistä on tarina. Opettajana ajattelen, että silloin on kyseessä myöskin opitun asian syventäminen. Ratkaisukeskeisyydessä on ehkä paljon toistoa, samoja asioita eri kirjois-

sa, ja kun aloittaa opiskelut, kaikki nämä asiat tulevat uutena. Myöhemmin näihin asioihin perehtyy, ja oppii soveltamaan ja käyttämään tätä tietoa sekä huomaamaan, että tässä toiminnassa käytin tätä näkökulmaa tai työkalua. Ratkaisukeskeisyydestä tulee ikään kuin osa oman ammatillisen toiminnan selkärankaa.

## 2. RATKAISUKESKEINEN TOIMINTA JA -TERAPIA

Esittelen tässä kappaleessa ratkaisukeskeisyyttä lyhyesti. Esimerkit ja tekstit on poimitu Muksuoppi – kirjasta. Mielestäni Muksuoppi on sellainen toimintatapa, joka toimii erityisen hyvin eläinavusteisessa toiminnassa. Vaikka tekstissä puhutaan ratkaisukeskeisestä terapiasta, on Muksuoppi, ja sitä kautta ratkaisukeskeisyys – sovellettavissa lähes mihin tahansa ihmisten – ja eläinten – väliseen toimintaan.

Ratkaisukeskeinen terapia on psykoterapian muoto, jossa huomion kohteena eivät ole ongelmat ja niiden mahdolliset syyt, vaan asiakkaiden tavoitteet – se mitä asiakkaat haluavat saavuttaa – ja miten he voivat parhaiten tavoitteensa saavuttaa (Furman, B. 2010.)

Edelleen Furman kertoo, kuinka ratkaisukeskeisen psykoterapian juuret ovat Milton H. Ericksonin työssä ja tarinoissa. Erickson käytti työssään monia erilaisia menetelmiä, kuten hypnoosia, kotitehtäviä ja terapeutista tarinoiden kerrontaa. Yksi esimerkki hänen toiminnastaan on se, kun hän haastattelee vanhempia ja kirjoittaa kirjeen heidän lapselleen. Kirjeessä hän kertoo haltijasta, joka on lapsen haltijakummi. Hän kuvaa yksityiskohtaisesti, miltä haltija näyttää, kuinka monta etu- ja takajalkaa haltijalla on, miten se kävelee ja miten se piti kiinni varpaillaan kynästä, joilla kirjoitti kirjeen. Tämän kirjeen luettuaan lapsi lopettaa epätoivotun käytöksen, ja ongelma ratkeaa. Ideana on, että Erickson toimii lapsen ehdoilla, ja -näkökulmasta, käyttää mielikuvitusta, ei kyseenalaista ongelmaa eikä olosuhteita.

Ericksonin terapeutinen ajattelu perustui siihen, että hän vältti kieltoja, sääntöjä ja määräyksiä. Sen sijaan hän korosti oppimisen merkitystä. Kasvattajana hän ei ollut kiukkuihin, vaan päinvastoin, hän esitti opetuksensa hausalla tavalla. Hänen tarkoituksensa oli auttaa lasta kehittämään omaa tahtoaan ja autonomiaansa. Mielikuvitusolennot, esimerkiksi haltijia, viehättävät lapsia ja heidän mielikuvitustaan. Lapsista on mieluisaa käydä vuoropuhelua niiden kanssa. Idea siitä, että lapsella voi olla häntä auttavia mielikuvitusolentoja on poimittu osaksi muksuoppia. (Furman, B. 2010).

Ratkaisukeskeinen tieto on jaettava tietoa. Jos ajatellaan, että opettaja ja oppilas ovat samalla viivalla, silloin he voivat oppia toisiltaan. He arvostavat toistensa kokemuksia ja elettyä elämää. Yksi esimerkki on kurssimme kouluttajan, Herkän Hevosmiehen, Tommi Wessmanin oppitunti kodassa ja eläintilalla. Istutaan kaikki yhdessä jossain sellaisessa paikassa, missä voidaan yhdessä keskittyä asioihin, ja joissa sen hetkinen porukka voi muodostaa ryhmän. Yleensä silloin myös ruokaillaan tai kahvitellaan yhdessä, koska sellainen toiminta lujittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tietenkin voidaan myös tehdä jotain yhdessä, se onkin hyvä toiminta- ja oppimistapa. Tappi, eli Tapani Ahola sanoikin aina, että silloin kun olet oppinut jonkin uuden asian, opeta se muille, ja samalla siis opit itse enemmän.

Ratkaisukeskeisyydessä on kyse ennen kaikkea asenteesta. Ketään ei nosteta jalustalle, mutta ketään ei myöskään paineta alas. Kun mukaan työskentelyyn otetaan eläimet, silloin heidät toki nostetaan huomion keskipisteeksi, heidän hyvinvointiinsa panostetaan, ja pyritään mahdollistamaan heille mahdollisimman hyvä elämä. Hyvästä elämästä – taidoista ja käytännöistä, on paljon kirjallisuutta. Tässä opiskelussa kiinnitimme huomiota siihen, miten yhdessä eläinten ja asiakkaiden kanssa voimme vahvistaa toinen toistamme. Se luokin aivan uusia näköaloja.

### 3. NARRATIIVISUUS – TARINA

Tässä kappaleessa kerron narratiivisuudesta – tarinan käytöstä ja mahdollisuuksista. Painotus on lapsissa, onhan tarinoiden tarkoitus vilkastuttaa ja rikastaa jotain lapsellista ja lapsenomaisista meissä. Lapsenomaisuudesta nousee mielikuvitus, ja usein sen, mielikuvituksen käytön puute, on juuri se, mitä meiltä aikuisilta arjessa puuttuu. Lasten kanssa tein opiskeluun kuuluvan asiakastyöharjoittelun oman asuinalueeni päiväkodissa.

Tarinoiden kertominen on ikivanha perinne, kautta aikojen ihmiset ovat kertoneet tarinoita toisilleen hyvin erilaisista aiheista. Lasten kanssa voi käyttää esimerkiksi sadutusta. Sadutus on lapsen tarinan kuulemista. Saduttamisen tärkeänä periaatteena on, että lapsi saa puheenvuoron. Lapsi saa itse päättää, mistä aiheesta hän kertoo. Aikuinen kuuntelee tarkasti ja kirjaa sana sanalta ylös kuulemansa. Sadutus voi muuttua luovaksi kirjoittamiseksi, kun lapsi voi omasta sadustaan tehdä oman tarinakirjan. (Kauppila ja Koistinen, 2013.)

Sadutus on väline, jolla saa tietoa ja voi kertoa omista mietteistään ilman toisen arviointia tai tulkintaa. Kirjattu satu luetaan myöhemmin ääneen, jolloin lapset voivat palata leikkiin liittyviin ajatuksiin, ja selittää sekä muokata satua. (Kauppila ja Koistinen, 2013.)

Lapset kertovat tarinoita eri tavalla kuin aikuiset. Lapset eivät kopioi tarinoitaan keneltäkään tai mistään; omat kokemukset, kaikki nähty, kuultu, koettu, aistittu ja tehty yhdessä mielikuvituksen kautta tuottavat ainutlaatuista tarinaa. Lasten saduissa tapahtuu paljon, tullaan, mennään ja seikkaillaan. Usein niissä näkyy myös arkipäivän rytmi, käydään kaupassa, syödään ja mennään nukkumaan. Lapset käyttävät tarinoissaan myös paljon huumoria, mitä aikuisten on usein vaikea havaita, kun ei ehditä pystähtyä kuuntelemaan lapsen kertomusta. (Kauppila ja Koistinen, 2013.)

Ihminen muodostaa kuvaa ympäristöstä paljolti tarinoiden ja käsitteiden kautta. Siksi on vaikutusta sillä, minkälaisia merkityksiä asioille annamme, ja minkälaisista asioista kerromme. On tutkittu, että erilaiset sukupolvitarinat kulkevat perheen ruokapöydän kautta. Siksi onkin tärkeää silloin olla aktiivinen esimerkiksi omien lasten ja nuorten kanssa,

kun istumme ruokapöydässä. Toinen hyvä tarinan kerrontapaikka on auto. Siellä nuori ei pääse karkuun.

Ratkaisukeskeinen terapia voidaan aloittaa vaikkapa siten, että asiakkaalle sanotaan: kerro minulle tarina viikostasi / päivästäsi. Jos ei heti lähdetä etsimään ongelmia tai ratkaisuja, mahdollisuuksia luovassa terapiassa kukin henkilö saa kertoa oman versionsa asioista, oman tarinansa. Terapian tulee olla asiakaslähtöistä, ei teorialähtöistä. Tarinasta terapeutti saa selville, miten asiakas ymmärtää oman ongelmansa, sekä, miten asiakas on aiemmin yrittänyt ratkaista omia ongelmiaan.

Kun asiakas saa kertoa oman tarinansa, hän tulee kuulluksi. Asiakkaan tulisi saada ilmaista ajatuksensa haluamallaan tavalla ilman terapeutin teoreettisia keskeytyksiä. Samalla kuitenkin tarinaa kuunnellessaan, terapeutti voi muuntaa asiakkaan kertomia yleistyksiä – osittaisiksi. Yhdestä hankalasta tapahtumasta, tai ongelmasta muutetaan se käsittämään vain sitä, ei niin, että aina tämä meidän nuori joutuu vaikeuksiin, mikään ei suju kunnolla, ikään en pysty lopettamaan jne... vaan jouduit siis silloin hankalaan tilanteeseen, silloin näytti, että mikään ei sujunut, silloin sinusta tuntui, että et pystynyt lopettamaan. Myös jos nuori kertoo, että hän on paha, pojasta ei tule mitään, käännetään muotoon: uudelleen määritetään: sinusta tuntui silloin, että sinusta ei ole mihinkään, ajattelet että siinä tilanteessa sinussa oli jotain pahaa jne... (Bertolino 1999, s. 52-55.)

Tarinan avulla voimme myös ulkoistaa asioita, esimerkiksi ongelmia. Usein ihminen uskoo, että hänen ongelmansa on osa häntä, osa identiteettiä. Tämä käsitys vaikuttaa heidän tapansa yrittää ratkaista ongelmia. Tästä näkökulmasta toimiessa he yleensä pahentavat ongelmiaan. Ulkoistava keskustelu voi toimia vastalääkkeenä. Ulkoistavassa keskustelussa otetaan käsittelyyn itse ongelma. Näin ihminen voi erottaa itsensä ongelmasta. Ulkoistavissa keskusteluissa ongelma ei enää ole totuus ihmisen identiteetistä, ja näin voidaan saada esiin erilaisia onnistuneita ratkaisukeskeisiä keinoja, jotka voidaan myös ottaa käyttöön. (White, M. 2007, s. 13.) Tästä hyvänä esimerkkinä voidaan kertoa vaikka Känkkäränkkä, lapsille toimii ajatus, että huonolta tuntuvan tarhapäivän tai kiukuttelun aiheutti känkkäränkkä, kiukuttelu ei johtunut lapsesta itsestään.

Tarina on vuorovaikutusta. Ratkes-lehden artikkelin mukaan Colwyn Trevarthen kuvaa ihmistä: leikkisä, luova ja sosiaalinen ihmisluonto. Tarinaksi voidaan kuvata esimerkik-



si äidin ja pienen vauvan välistä vuorovaikutusta. On esimerkiksi tutkittu viikon ikäisen vauvan ja äidin välistä vuorovaikutusta, ja todettu, että vauvan käden liikkeet ja synkronoituivat äidin puheen kanssa. Siitä syntyy tarina. Vaikka vauva ei sanoja ymmärrä, keskustelu on vuorovaikutteista. Dialogista voitiin erottaa johdantovaihe, jossa äiti kosiskelee ja houkuttelee vauvaansa juttelemaan kanssaan, tällöin vauva katsoo äitiä intensiivisesti. Toisessa vaiheessa lapsi muuttuu liikkuvaksi ja vastaa äidille sekä äänтелеmlä että koko kehon liikkeillä, mutta erityisesti käsiään heiluttelemalla. Kolmannessa vaiheessa saavutetaan innostuksen kohokohta, jolloin myös äiti osoittaa äänensä lisäksi omilla liikkeillään olevansa koko kehollaan mukana keskustelussa. Äidin ääni oli laulava, ja äänen korkeus musiikillista. Lapsi jokelteli ja äiti vastasi. Neljännessä vaiheessa lapsen vilkkaus laantui, ja molemmat rauhoittuivat vähitellen ja tarina lähenei rauhallisesti loppua. (Tammelin, 2011.)

Toisessa artikkelissa kuvataan Colwyn Trevarthenin ajatuksia siitä, miten hän kuvaa äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta lauluksi tai tanssiksi, jokeltelu ja eleiden rytmi vaihtuu, tempo muuttuu ja vuorovaikutus on vastavuoroista säveltämistä. Tarinan ja käsitteiden lisäksi vuorovaikutusta pitäisi kuvata dramaturgisena ilmiönä, jossa eleiden, kehonkielen ja katseiden ilmauksilla rakennetaan erilaisia vaikutuksia ja joko lujitetaan suhdetta tai loitennetaan sitä. (Rytkönen, 2013). Tämähän ei varmasti ole kovin kaukana ihmisen ja eläimen välisestä vuorovaikutuksesta.

Yhtenä hyvänä esimerkkinä tarinoista voin kertoa Michael White:sta. Hänen kirja: Karttoja narratiiviseen työskentelyyn ei mielestäni ole mikään erikoinen kirja, ainakaan se ei ole sellainen kirja, josta saisi paljon materiaalia lopputyöhön. Mutta tarina liittyykin siihen mitä kirjasta on kerrottu, missä sitä on käytetty, miten sitä on tulkittu. Kerron seuraavaksi esimerkkejä kirjan tulkinnasta ratkaisukeskeisen psykoterapian ja työnohjauksen kouluttajani Riitta Malkamäen teksteistä, hän on osallistunut Michael Whiten koulutukseen Australiassa.

Malkamäki kertoo Ratkes-lehdessä, että narratiivisen työskentelyn pohja on poikkiteellinen. Se koostuu mm. sosiaalisen konstruktivismin ja totuuskäsitysten näkökulmasta, todellisuuden rakentumisesta sosiaalisesti, kielen merkityksessä todellisuuden rakentajana ja mm. käsityksenä persoonallisuuden jatkuvasta muovautumisesta. Tarina on narratiivisessa ajattelussa tapa ylläpitää ja organisoida todellisuuttamme Tapamme tie-

tää synnyttää todellisuuden, ja sen mukaan me pääasiassa elämme. Tarina voi olla rikas, tai hyvin ohut. (Malkamäki 2020.)

Riitta Malkamäki kertoo edelleen kirjasta *Karttoja Narratiiviseen työskentelyyn*, että se jäi Michael Whiten viimeiseksi. Kartat metaforana White perustelee siten, että ne ovat olleet pikkupojan mahdollisuus unelmoida mahdollisista maailmoista. Ajoreittiä ei kartoissa ole ilmoitettu valmiiksi, ei suunniteltu kenenkään puolesta – johtavana ajatuksena on ollut löytää kauneimmat mahdolliset reitit. White sanoo, että seikkailut eivät vahvista ennestään tuttuja reittejä, vaan niistä muodostuu tutkimusmatkoja, minne kaikkialle ihmisen elämässä onkaan mahdollista löytää. Tätä samaa metaforaa kartoista voimme käyttää maastopohjana, joka muodostaa narratiivisen työskentelyn perustan kauneimpien reittien löytämiseksi esimerkiksi terapiassa tai työnohjauksessa. (Malkamäki 2020)

Edelleen Malkamäki jatkaa, että sanasta tavoite (ratkaisukeskeisen terapian tavoite) on pääosin luovuttu, ja sen sijaan on ryhdytty rakentamaan toivotun tilan kuvausta, kuten jo varhain Steve de Shazer kirjoitti. Tulkiten Malkamäkeä on tarve kuulla asiakkaan tarina, ja sen jälkeen/ aikana miettiä, mikä on asiakkaan toivottu tila. Mitä hän haluaa? Kun tähän vaiheeseen päästään, on syytä pysähtyä, ja keskittyä rikastamaan tarinaa, ja viipyillä tässä tarinan kohdassa, pyrkien näin asiakasta saamaan yhteyden omiin mahdollisuuksiinsa. Tarinassa voidaan työskennellä kaikissa eri aikadimensioissa, menneessä, nykyhetkessä ja (toivotussa) tulevaisuudessa, kyse on vain siitä, mitä siellä avataan, mitä vahvistetaan ja mitä halutaan nostaa tietoisuuteen. (Malkamäki 2020)

Eräs Malkamäen korostama näkökulma on *Absent but implicit*. Se tarkoittaa sitä, että jos ihminen kokee epäonnistuneensa, tai tehneensä väärin, ja kokee siitä pettymystä, syyllisyyttä, häpeää, tai muuta tukkivaa tunnetta, hänen täytyy tietää, mikä on hänen mielestään oikein tai hyvin. Silloin ollaan hyvin lähellä varsin hyvää, kohottavaa hetkeä tai tunnetilaa. (Malkamäki 2020.) Tällaisesta toiminnasta on kyse esimerkiksi silloin, kun ongelmat muutetaan tavoitteeksi. Ben Furman aikoinaan sanoikin, että jokaiseen ongelmaan on sisäänkirjoitettu muutostoive. Jos esimerkiksi koen epäonnistuneeni, tiedän, mitä onnistuminen tarkoittaa.

Terapeutista työtä voi vaikka tehdä sillä lailla, että kiinnittää huomiota johonkin näkökulmaan. Näkökulmaa voi tarvittaessa vaihdella, kuten Antti Mattila on aikoinaan kirjoittanut. Valitsen siis tarinan, ja huomaan, että mehän käytämme niitä lähes koko ajan.

Yksi hauska esimerkki, mistä opinnäytetyön nimikin tulee, on se, kun meillä ajoittain käy pieniä lapsia. Silloin yleensä innostumme kertomaan jotain tarinoita, usein vaikkapa koirista, ja siirrymme siis jonkinlaiseen tarinoinnin tilaan, jossa huomaamattamme ehkä maustamme kertomuksia vähän, tai liioittelemme, jolloin pieni kuuntelija saattaa sanoa ”sää narraat, tai sää höpötät”. Mutta, mitä tällaisessa tilanteessa siis tapahtuu?

Ehkä pitkän työpäivän jälkeen väsyneenä, on keskinäinen juttelumme vähäistä. Mutta heti kun tulee pieni lapsi, joita meillä käy harvoin, viritymme jonkilaiseen tunnelmaan, pyrimme asettumaan lapsen tasolle. Lisäksi olemme herkkiä hassuttelemaan, päästämme siis hieman mielikuvitusta valloille, ja voimme ehkä kertoa tarinoita. Tämä on nykyaikana tietenkin vähentynyt, koska lapsilla on kännyköitä, eivätkä he ole halukkaita kuuntelemaan. Mutta jos satumme saamaan lapsen huomion, on ehkä yksi hienoimmista hetkistä, kun hän ehkä istuu sohvalla tai tuolilla, jokin legoukkeli kädessään, ja ikään kuin sivukorvalla kuuntelee, minkälaisia juttuja kerromme.

Usein nämä tarinat ovat eläimistä. Emmehän me aikuiset niin paljon hassuttele omassa toiminnassamme. Mutta koirat! Yksi esimerkki voi olla vaikkapa seuraava: Stella oli hoidossa naapurissa, kun olimme lomareissulla. Lomalla selaamme tietenkin fasebookkia, ja siellä puskaradiossa on teksti ja kuva karanneesta koirasta, jossa kysytään, kenen koira on karkuteillä. No sitten soitamme naapurille, ja kerromme tämän. Naapuri lähtee töistä, ja menee toiselle naapurille, josta hakee koiran kotiinsa. Stella on avannut kaksi lukittua ovea, ja lähtenyt pihalle, ja suunnannut kohti omaa kotia. Tämän jälkeen hän saa lempinimen ”houdini”:

#### 4. ELÄINAVUSTEINEN TOIMINTA JA -TERAPIA

Eläinavusteisessa terapiassa (Animal-Assisted Therapy) terveydenhuollon tai sosiaalialan ammattihenkilö antaa eläimen avulla tavoitteellista hoitoa tai kuntoutusta, jonka tarkoituksena on edistää yksilön fyysistä, sosiaalista, emotionaalista tai kognitiivista toimintaa. Eläinavusteisen terapian peruselementteihin kuuluu, että jokaiselle tehdään hoidon suhteen tarkat yksilölliset tavoitteet, joiden edistymistä mitataan hoidon aikana. Luonteeltaan se voi olla sekä yksilö- että ryhmäterapiaa. (Ikäheimo 2013, Kirvesniemen, 2014, mukaan.)

Eläinavusteisesta toiminnasta (Animal-Assisted Activity) silloin, kun toimintaan ei sisällytetä yksilöllisesti laadittuja tarkkoja hoidollisia tavoitteita. Eläinavusteinen toiminta voi olla sekä ammattihenkilön että erilaisten vapaaehtoistyöntekijöiden järjestämää toimintaa, jossa eläimet vierailevat esimerkiksi vanhain- tai hoitokodeissa tervehtimässä asukkaita. Useat kirjoittajat käyttävät kattotermiä eläinavusteinen työskentely (Animal-Assisted Interventions), jonka alle sekä eläinavusteinen terapia että eläinavusteinen toiminta kuuluvat (Ikäheimo 2013, Kirvesniemen, 2014, mukaan.)

Eläinten hyvinvoinnista piti erittäin hyvän luennon kouluttajamme Eija Wager. Tärkeimpiä havaintoja eläinavusteisessa toiminnassa onkin, että työtä tehdään eläimen ehdoilla. Eli kokonaisvaltaisesti huolehditaan, että eläin on valmis työhön, hyvin ravittu ja terve, levännyt ja tietää mihin on tulossa. Tärkeää on miettiä myös asiakaskuntaa, itse en ottaisi välttämättä esimerkiksi psykoottisen asiakkaan luokse koiraa, jos ajattelen, että tällaisen asiakkaan ahdistus ja voimakas hajaannus vaikuttaisi koiraan. Erikseen on tietenkin vaikka sellainen toiminta, jossa eläin pääsee liikkumaan ja valitsemaan, kuinka lähelle hän ihmisiä tulee, ja kuinka kauan hän haluaa olla erilaisten asiakkaiden luona. Mielestäni terapiatila voi olla liian pieni tietyissä tapauksissa, mutta isommissa tiloissa, osastoilla tai ulkona, toiminta voi olla luontevampaa.

## 4.1 Eläimen käyttö terapiassa

Keskityn näissä esimerkeissä koiran käyttöön psykoterapiassa. Toki muitakin eläimiä käytetään, ja on käytetty psykoterapian apuna jo pitkään. Osin tiedostamattakin. Kuten Ulla Henriksson luennoillaan kertoi, aikoinaan psykoterapeutit tekivät töitä kotonaan. Asiakkaita otettiin vastaan omassa olohuoneessa, ja kotona oli usein erilaisia kotieläimiä. Näitä ei varsinaisesti otettu mukaan terapiaan, mutta silti niillä varmasti oli vaikutusta sekä asiakkaaseen, että terapian sisältöön. (Ulla Henriksson.)

Kirvesniemen, 2014, mukaan eläimeltä voidaan saada samanarvoista sosiaalista ja emotionaalista tukea kuin läheisiltä ihmisiltä. Eläimeltä saatava sosiaalinen tuki voi olla luonteeltaan sekä suoraa että epäsuoraa tukea.

Eläinavusteiseen psykoterapiaan on varsin vähän ohjeita tai sääntöjä. Yleisesti psykoterapeutti toimii siitä viitekehyksestä käsin, mihinä hän on kouluttautunut. (Fine 2019.) Itse olen ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, ja tämä eläinavusteinen valmentaja koulutus pohjautuu myös ratkaisukeskeisyyteen. Siksi käytän työssäni eläintä ratkaisukeskeisestä viitekehyksestä käsin, ja yksi ratkaisukeskeisyyden osa-alue on tarina.

Eläin voi toimia psykoterapiassa eri tavoin. Eläin voi toimia jäänmurtajana, eli helpottaa vuorovaikutusta ja keventää tunnelmaa, eläin voi auttaa terapiasuhteen luomista, eläin voi käynnistää ja mahdollistaa tunteita, sekä eläin voi olla terapeutin apulainen. (Fine 2019). Terapeutin apulainen tarkoittaa ainakin omalla vastaanotolla sitä, että terapiassa on yksi toimija lisää. Usein se voi mahdollistaa minulle position vaikka reaktioiden ja tapahtumien seuraajana ja kommentoijana. Toisaalta se mahdollistaa työparin, jossa voin kysyä tai kommentoida asioita koiran avulla. Fine edelleen jatkaa, että eläimet saavat usein ihmisen hyvälle tuulelle. Eläimet voivat tehdä hauskoja juttuja, tai yllättäviä asioita. Asiakasta voi myös helpottaa, kun hän voi silittää eläintä tai pitää sylissä, samalla kun hän käy läpi vaikeita tunteita.

Eläin voi myös toimia porttina vaikeiden asioiden käsittelyyn. Ulla Henriksson kertoi luennolla, kuinka hänellä oli ollut pentukoira mukana terapiasessiossa. Koira oli pissannut lattialle, ja Ulla oli kehunut häntä. Asiakas oli tästä yllättynyt. Miksi ei toruttu, tai haukuttu koiraa? Tästä selvisi, että asiakkaan lapsuuteen liittyi asioita, joista hän ei ollut aiemmin puhunut. Terapeutin ja koiran välinen suhde, ja lämpimät välit paljastivat jo-

tain, joka ei ehkä koskaan muuten olisi tullut puheeksi. Myös suhteet eläimiin tulevat tärkeäksi ja näkyvät asiakkaalle. Asiakas kokee myös eläimen aitona, silloin terapeutti-kaan ei voi olla ”feikki”, tai ”filmata”.

#### **4.2 Oma eläinavusteinen työparini, Stella Barbet-koira**

Stella on kohta 8-vuotias, rauhallinen Barbet koira. Barbet rotu on eräänlainen alkurotu, vanha koirarotu, joka oli jo välillä kuolemassa sukupuuttoon. Nykyisin pienen rodun haasteet aiheuttavat ongelmia jalostukselle, mutta toisaalta Stellan ja hänen rotukaveriensa luonne on sellainen, jota toivoisi näkevän esimerkiksi terapiakoirissa. Stella on kiltti, huomaavainen ja toisaalta huumorintajuinen. Rodussa ei ole haukkuherkkyyttä. Jonkun verran eroahdistusta voi esiintyä. Ruokavaras Stella toki on, leikattu narttu kun on.

Barbet kuuluu vesikoiriin, ollen ranskan vesikoira, muita vesikoiria ovat espanjan vesikoira (perro), italian vesikoira (lagotto), portugalilainen vesikoira (portugeesi). Rodun ollessa kuoleman kielissä sitä on risteytetty mm. villakoiran kanssa, ja turkkia onkin sekä laineikasta että kikkaraa. Vesikoira tarkoittaa linnun noutamista vedestä, ja siksi aikoinaan esim. portugeesin häntä oli leikattu palloksi, jotta kalastajat saattoivat nähdä, missä koira ui.

Barbet ei ole yhtä varautunut ja pelokas kuin esim. perro tai lagotto. Tämän tiedän kokemuksesta. Meidän perro vartioi aikoinaan koko ympäristöä siihen malliin, että lapsiperheessä eläminen tuli haasteelliseksi. Tuttujen lagotto taas meni vessaan pöntön taakse piiloon aina, kun kävin kylässä. Meidän barbetit eivät esimerkiksi pelkää oikeastaan mitään, eivätkä juurikaan ole ääniherkkiä. Jos Stella makaa lattialla, hän ei siirry, vaikka avattaisiin ovi tai laatikko. Häntä pitää erikseen käskeä. Hän on rauhallinen. Luonnetestissä tällä rodulla, myöskään Stellalla, ei löydy mitään puolustusreaktiota. Pahalle rosvoille toki haukutaan, mutta ei puolustauduta millään tavalla. Barbetit eivät myöskään ole välttämättä niin ihmisessä kiinni, kuin esim. perrot, vaan voivat olla jopa varsin vähän kiinnostuneita omistajan tekemisistä kotona. Kuitenkin ne ovat aina innokkaita lenkille lähtijöitä, ja vapaana juostessaan varsin innokkaita juoksijoita. Rotu kestää myös

ilmojen vaihtelua todella hyvin, kylmää ja kuumaa. Osa voi kovassakin pakkasessa olla tunteja ulkona, ja kuulostella maailman menoa.

Eläinavusteiseen toimintaan siis varsin sopivia. Mitään temppuja Stella ei juurikaan osaa. Tassua antaa, ja makuulle voi mennä. Mutta hauskoja tilanteita silti riittää, ja uuden tulijan hän aina huomioi hännän heilutuksella ja luokse menolla. Tassulla voi vähän tuuppia, jos ei ymmärrä silittää. Stellan kanssa olemme olleet niin monessa paikassa, ulkomailla, Lapissa, Helsingissä (metroissa, junassa, kauppakeskuksissa), metsässä, osastoilla, jne., että oma tunteeni on, että hän ymmärtää kaiken, mitä tapahtuu. Sen jälkeen hän toimii, kuten itse haluaa.

#### **4.3 Eläinavusteinen terapia ja lapset**

Eläinavusteisen terapian vaikutuksia lapsiin on niin tutkittu etenkin 2000-luvulta lähtien. Esimerkiksi Martin ja Farnum (2002) havaitsivat tutkimuksessaan, että laaja-alaisia kehityshäiriöihin kuuluvia diagnooseja saaneiden lasten behavioraalinen ja verbaalinen vuorovaikutus parani terapiaistunnoissa, kun paikalla oli koira. Vertailukohtena koiraan tutkijat käyttivät palloa ja pehmolelua. Koiran ollessa läsnä terapiahuoneessa lapset muun muassa nauroivat enemmän ja keskustelivat terapeutin kanssa protokollan mukaisista asioista paremmin kuin tilanteissa, joissa koira ei ollut paikalla. Lisäksi Parish-Plash (2008, 26–27) totesivat, että eläinavusteinen yksilöpsykoterapia auttaa vaikeasti kiintymyssuhteessaan vaurioituneita lapsia eheytymään. Muun muassa eläimen hoitaminen sekä eläimen osoittama kiintymys ovat olennainen osa vaikeassa kiintymyssuhteessa vaurioituneiden lasten yksilöpsykoterapiaprosessia. (Martin & Farnum 2002, 667–668, Kirvesniemen, 2014, mukaan).

## **5. TARINAN KÄYTTÖ ELÄINAVUSTEISESSA PSYKOTERAPIASSA**

Anne-Mari Kirvesniemi on tutkinut pro-gradu tutkimuksessa (2014) eläinavusteisen yksilöpsykoterapian kulkua videoimalla muutaman asiakkaan ja terapeutin ja koiran välistä vuorovaikutusta terapiaistunnoissa. Tutkimus on erittäin hyvin aihetta avaava ja soveltuu esimerkiksi koiran käytöstä terapiaistunnoissa. Muita vinkkejä olen saanut Ulla Henrikssonin luennoilta ja opinnäytetyöstä aiheeseen liittyen. Tärkein oppi varmasti on se, että koira on vastaanotolla koirana, eikä minään tempu-iitana. Toinen tärkeä vinkki on ottaa koira mukaan vuorovaikutukseen. Kysellä, seurata, tutkia, ja muodostaa näin eläinavusteisen toiminnan kolmio- asiakas, eläin, työntekijä. Kaikki ovat tilanteessa aktiivisia, ja oma-aloitteisia. Tarinan käytölle hyviä vinkkejä on mm. kertomukset jännittämisestä. Kun asiakas kertoo jännittävänsä jotain, voi kertoa esimerkin, mitä terapiakoira on jännittänyt. Sitten voi kertoa, miten siitä on selvitty, tai mitä se vaati. Tässä tilanteessa on tietenkin koira läsnä, ja jatkuvan tutkimuksen kohteena.

Seuraavaksi selostan esimerkkejä Anne-Mari Kirvesniemen tutkimuksesta. Nämä esimerkit kertovat siitä, että koiran käyttö tarinallisena osana psykoterapiaa on lähes rajaton. Jo tervehtimisrituaalin käsittelystä, jossa terapeutti kommentoi ja toimii eri rooleissa tapahtuu erittäin paljon kommunikaatiota, erilaisia asioita, ja tapahtumia, joista voi kehittää erilaisia tarinoita ja muistoja. Terapeutilta tämä toki vaatii paljon, näistä esimerkeistä näkyy myös hyvin, kuinka monissa rooleissa terapeutti toimii, kun hänellä on koira mukana, ja hän myös käyttää koiran toimintaa terapian apuna.

Kirvesniemen mukaan psykoterapeutti rakentaa koiralle aktiivisesti toimijuutta terapia-vuorovaikutuksen aikana koiran kielentämisen ja sen yhteisen huomion kohteeksi nostamisen avulla. Koiran kielentämiseksi Kirvesniemi kutsuu tapaa, jolla koiralle rakennetaan ihmisenkaltaista mieltä. Mieltä rakennetaan selostamalla koiran ajatuksia, luonteenpiirteitä, tunteita ja mieltymyksiä. Ajoittain koiralle rakennetaan myös omia puheenvuoroja. (Kirvesniemi 2014)

Koiran osallistujaroolin nostamisen avulla psykoterapeutin on esimerkiksi mahdollista luoda terapiasuhdetta hänen ja asiakkaan välille, puhuttaa asiakasta, keskustella herkkulisistä keskustelunaiheista, vähentää tilanteen ongelmallisuutta ja epäsymmetrisyyttä sekä nostaa asiakkaan roolia terapiavuorovaikutuksessa. (Kirvesniemi 2014).



Kirvesniemen tutkimuksessa kuvataan terapiatilanteita, ja koiran, terapeutin ja asiakkaan toimintaa. Hänen kuvaamissa tapahtumissa koira on hyvin vilkas, ja ottaa asiakkaat vastaan nuolemalla kasvoja jne... Sitten terapeutti alkaa tarinoimaan, hän huomioi, miksi koira ottaa vastaan asiakkaan lämpimämmin, kuin asiakkaan tuoneen henkilön. Tämän jälkeen koira yleensä rauhoittuu, ja aloitetaan keskustelu. Koira jää yleensä asiakkaan viereen, ja asiakas rapsuttelee sitä, tai koira siirtyy johonkin makoilemaan.

Psykoterapeutti vaihtelee omaa rooliaan asiakkaasta riippuen, välillä hän voi olla koiran roolissa, ja tulkita koira, ja sitten taas vanhemmalle asiakkaalle toimia eri lailla. Välillä psykoterapeutti myös ohjaa koira, ja pyrkii esimerkiksi vähentämään koiran liian riehakasta käytöstä. Terapeutti tulkitsee koira, ja ottaa tunteet mukaan, se tykkää susta, se tuntee sut. Jne...Terapeutti kiinnittää huomiota siihen, että koira tuo juuri asiakkaalle oman lelunsa jne..

Tervehtimisen rauhoituttua terapeutti voi käydä tilannetta läpi, ja asiakkaalle tämä tuo hymyä, eli positiivisia tunteita. Terapeutti saattaa aloittaa keskustelua jostain aiheesta, mutta kumartuukin silittämään koira. Tällöin keskustelun sävy ja aihe vaihtuu, ja siirtyään puhumaan koirasta.

Psykoterapeutin tehtävä on toimia peilinä asiakkaalleen. Hyvä esimerkki, miten eläimet muuttavat salamannopeasti käyttäytymistämme on seuraava. Kuvitellaan että asiakas on surullinen ja väsynyt. Hän tulee vastaanotolle raskaissa tunnelmissa. Käyn hakemassa terapiakoira Stellan, ja välittömästi, kun asiakas näkee koiran, hän vastaa koiralle iloisesti ja tervehtii häntä. Koira on myös iloinen ja heiluttaa häntää. Nyt terapeutina katsen tätä tapahtumaa ulkopuolisena. Minun on siis helppo kertoa, mitä tässä tapahtui. Voin kommentoida asiakkaalle, että huomasiko hän, kuinka nopeasti hänen mielialansa muuttui.

Sen jälkeen voin kehittää tarinaa; Stella varmasti pitää sinusta, kun hän tuli noin iloisesti Sinua katsomaan, ja huomasitko kun hän heilutti häntää. Asiakkaalle tämä vahvistaa hänen hyväksyntäänsä. Sitten asiakas alkaa kertoa tarinaa. Hänen koiransa odotti aina kotioven vieressä, omalla pihallaan vapaana. Hän osasi olla omalla pihalla, ja nukkui portailla ja otti aina kaikki tulijat iloisena vastaan. Tästä pääsemme keskustelemaan muisteluiden ja erilaisten polveilevien tarinoiden kautta nykyhetkestä ja -tilanteesta. Mutta, asiakkaan mielentila on jo muuttunut. Hän on iloisempi, hän käyttää positiivi-

sempia kielikuvia, ja meidän keskustelu saa aivan toisenlaisen sävyn, kuin jos olisimme toimineet ilman terapiakoiraa.

Toinen esimerkki Stellasta voi olla vaikkapa sellainen, että nuoren asiakkaan kanssa keskustellessamme saavutamme jotain, missä ikään kuin tulee seinä vastaan. En tiedä, mitä asiakkaassa tapahtuu, mutta selkeästi huomaan, että nyt emme voi jatkaa keskustelua tästä aiheesta enempää. Tällöin Stella nousee lattialta, omalta paikaltaan, menee asiakkaan luo, ja laittaa kuonon asiakkaan syliin, ja on paikallaan. Yllätyn reaktiosta kovasti, mutta samalla kiitän hiljaa mielessäni. Nyt minulle jää hetki aikaa miettiä, toisaalta mitä tapahtui, ja toisaalta miten etenemme tästä. Mutta joka tapauksessa, niin tässäkin, asiakkaan mielentilaan on varmasti vaikuttanut hänen Stellalta saama huomio, ja kun olen miettinyt, mihin suuntaan jatkamme, minkalaista tarinaa tuotamme, on työni monin verroin helpompaa, kuin jos kuvittelisimme, mitä se olisi ilman koiraa.

Kuva 1. Stellan kanssa kylässä. Hyvän oloinen ruokapaikka. Miksei ruoka tule jo pöytään? No, jaksan kyllä odottaa. (Stella)



## 6. POHDINTA

Tämän opinnäytetyön kautta ja käydessäni eläinavusteinen valmentaja -koulutuksen opin juuri sen, mitä olin halunnutkin tälle kurssille lähtiessä oppia. Huomasin, että aloin oppimaan itselle tärkeitä asioita jo silloin, kun olin Ulla Henriksen luennoilla. Olin varmasti jo ajatellut, että eläintä / koira voisi käyttää terapiassa, mutta se, miten sitä käytettäisiin, oli vielä auki. En ollut innostunut sellaisesta toiminnasta, jossa asiakkaalla ja koiralla teetetään jotain temppuja. Halusin, että koiran käyttö psykoterapiassa vie terapian asetettuja tavoitteita eteenpäin. Mitenkään en kokenut, että temppuja tekemällä edistettäisiin asiakkaan tavoitteita, joita hänellä psykoterapiassa on. Sen sijaan, kun kuuntelin luentoja ja opetusta, ensiksi opin sen, että koira on koira, eikä mikään temppukone. Hevosista kuulin myös paljon, mutta niitä minulla ei ole käytössä, joten keskityin koiriin.

Ullan luennoilla tärkeintä oli se tapa ja tyyli, jolla hän puhui koiristaan, ja toisaalta asiakkaistaan. Hän pystyi koiriensa avulla sekä vahvistamaan omaa toimintaansa, että autamaan asiakkaitaan. Oma toiminta vahvistuu sillä lailla, että eläimien kanssa ei voi teeskennellä. Ne tuovat iloa ja aitoutta tilanteisiin kuin tilanteisiin. Ne sulattavat jään, ja saavat asiakkaat hyvälle tuulelle. Ne siis nopeuttavat prosessia ja helpottavat terapeutin työtä. Kuvitelkaa, miten vaikeaa olisi saada surullinen asiakas iloiseksi puhumalla ilman koira, tai ottamalla käyttöön koira / eläinavusteinen terapia.

Kun toimii yrittäjänä, on tärkeää, että on monenlaista osaamista ja työkokemusta niistä asioista, joiden kanssa työskentelee. Eläinavusteinen valmentaja on hyvä lisä omaan työkalupakkiini. Lisäksi se tuo minulle lisäarvoa yritykseeni, pitkällä aikavälillä voin käyttää esimerkiksi eläinavusteisuutta markkinoinnissa, sekä laajentaa omaa asiakaskuntaani sen kautta. Koulutus on myös tuonut varmuutta luottaa omaan eläintyöpariini, ja halua opetella lisää asioita yhdessä.

Kuva 2. Stella kotona. Välillä on syytä ottaa rauhallisesti. Tuo vaippapöksy on Tirppa.



## LÄHTEET

Bertolino, Bob. 1999. Ratkaisukeskeinen nuorisoterapia. Opaskirja ongelmanuorten kanssa työskenteleville. Suom. Riitta Bergroth. Mielikirjat.

Fine, Aubrey H. 2019. Handbook on animal assisted therapy. Foundations and guidelines for animal-assisted interventions. Fifth edition. Academic press.

Furman, Ben. 2010. Muksuopin lumous. Uusi tapa auttaa lapsia voittamaan psyykkiset ongelmat. Tammi.

Henriksson, Ulla. 16.10.2022. Eläinavusteinen ratkaisukeskeinen valmennus. Luento ja materiaalit. Ratkaisukeskeinen eläinavusteinen valmentajakoulutus. Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto.

Kauppila, Minna ja Koistinen, Tarja. 2013. Sadutus ja tarinat terapeuttisena välineenä. Ratkes-lehti 4/2013.

Kirvesniemi, Annemari. 2014. Vuorovaikutus eläinavusteisessa yksilöpsykoterapiassa. Keskusteluanalyttinen tutkimus. Pro-Gradu tutkimus.

Malkamäki, Riitta. 2020. Ajatuksia narratiivisesta lähestymistavasta työnohjauksessa. Ratkes-lehti 3-4/2020.

Rytkönen, Timo. 2013. Inhimillisen vuorovaikutuksen lähteillä. Ratkes-lehti 4/2013.

Tammelin, Leena. 2011. Leikkisä, luova ja sosiaalinen ihmisluonto. Colwyn Trevarthin ajatuksia. Ratkes-lehti 3/2011.

Wager, Eija. 14.5.2022. Ihminen ja muut eläimet. Luento ja materiaalit, Zoom – etäympäristö. Ratkaisukeskeinen eläinavusteinen valmentajakoulutus. Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto.

Wessman, Tommi. 19.6.2022. Koulutuspäivä eläintilalla, WillaHillan Eläinpalvelut, Mehiäissuontie 5, 90900 Kiiminki. Ratkaisukeskeinen eläinavusteinen valmentajakoulutus. Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto.

White, Michael. 2007. Karttoja narratiiviseen työskentelyyn. Suom. Katriina Mähönen.  
Kuva ja mieli.