

Feministinen Radikaaliterapia itsehoitomenetelmänä ja naisen identiteetin tukijana

SATU HINTIKKA

Sosiaalipsykologian
pro gradu -tutkielma
26. 10. 1999

**Tampereen yliopisto
Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos**

SISÄLLYS

1. ALUKSI	3
2. MITÄ ON FEMINISTINEN RADIKAALITERAPIA?	6
FRT:N TAUSTAA	6
IDEOLOGISET LÄHTÖKOHDAT	8
SÄÄNNÖT JA KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	9
FRT MODERNINA PROJEKTINA	14
3. FRT ITSEHOITOMUOTONA	17
KETKÄ HAKEUTUVAT ITSEHOITO-RYHMIIN?.....	18
FRT:N SUHDE NAISTEN TIEDOSTAMISRYHMIIN	20
MIHIN ITSEHOITORYHMIEN TERAPEUTTISUUS PERUSTUU?	22
<i>Pienryhmätutkimuksen antamat suuntaviivat</i>	22
<i>Ryhmän vaikuttavuuden salaisuus</i>	24
<i>Ryhmän ideologia keinona ongelmallisen kierteen katkaisemiseen</i>	25
<i>Naiseuden karikat</i>	27
4. MENETELMÄLLISET VALINNAT	30
AINEISTO	30
<i>Aineiston kerääminen</i>	30
<i>Mitä kysyttiin ja mistä kirjoitettiin?</i>	33
<i>Keitä ja minkälaisista ryhmistä mukana?</i>	34
ANALYYSITAVAN MUOTOUTUMINEN	35
<i>Aineiston luonteesta ja käytöstä</i>	35
<i>Kaksijakoisen strategian toteutus</i>	36
5. KOKEMUKSET FRT:STÄ	38
MIKÄ SAA LÄHTEMÄÄN RYHMÄÄN?	38
RYHMÄN JA JÄSENTEN VAIHEET	40
MITÄ TEEMOJA NAISET KÄSITTELIVÄT RYHMÄSSÄ JA MITEN?	44
TÄRKEÄKSI KOETTU: MIKÄ 'KOLAHTAA'?.....	46
<i>Lupa tunteisiin ja niiden ilmaisuun</i>	46
<i>Itsen hyväksyminen ja arvostaminen</i>	49
<i>Turvallisuus: säännöt ja naisten yhteishenki</i>	51
<i>Yhdessäolo ja ystävyys</i>	54
<i>Yhteiskunnallisuus ja naisuuden vahvistaminen</i>	55

FRT-MENETELMÄN HERÄTTÄMIÄ KYSYMYKSIÄ.....	57
<i>Säännöt: rajoja ja rajoituksia</i>	57
<i>Asiantuntijuuden dilemma</i>	59
<i>Suhde vetäjiin: FRT:n eri linjat?</i>	63
6. MUUTOSKERTOMUSTEN MIELI	66
NARRATIIVISUUDESTA	66
KOKEMUKSESTA KIRJOITTAMINEN	67
MUUTOSPROSESSIN KUVAUKSIA.....	69
<i>Käänteentekevät tarinat</i>	70
<i>Tasaisen kehityksen tarinat</i>	72
<i>Kriittiset tarinat</i>	76
FRT IDENTITEETTIPIROJEKTINA	79
<i>Naisen ideaali</i>	80
<i>FRT vastalääkkeenä naiseuden ongelmiin</i>	82
FRT YHTEISENÄ KIELENÄ JA TARINAVARASTONA	83
<i>Uusi kieli muutoksen avain</i>	84
<i>Muutosta sanoissa vai teoissa?</i>	86
7. (L)OPETUKSIA	88
LÄHTEET:.....	91
JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET:	96

1. ALUKSI

Kun ihminen törmää elämässään vaikeuksiin hän hakee yleensä tukea ensisijaisesti läheisiltään, sosiaaliselta verkostoltaan. Virallisempiin auttajatahoihin turvaudutaan vasta, kun omilta huoltojoukoilta (kuten Eskola (1995) läheisverkostoa nimittää) saatava apu ei riitä, tai kun hätä on kasvanut todella suureksi (ks. Lieberman 1979a, 119). Lisäapua masennuksen, työuupumuksen tai vaikkapa parisuhteen kriisin voittamiseen haetaan tällöin mielenterveyden asiantuntijoilta (psykoterapeutit, psykiatrit, jne.), joilla oletetaan olevan vaihtoehtoisia keinoja ongelmien ratkaisemiseen. Uuden polven masennuslääkkeiden myynnin hurjasta kasvusta 1990-luvulla voi päätellä, että asiantuntijat turvautuvat näiden ongelmien hoidossa yhä enemmän psyykelääkkeisiin. Tämä on looginen seuraus aivotutkimuksen noususta ja psyykkisten häiriöiden näkemisestä ensisijaisesti aivojen välittäjäainetoiminnan, mm. serotoniiniaineenvaihdunnan häiriönä (Puhakainen 1998, 126). Vakavassa masennuksessa lääkkeiden käyttö onkin varmasti perusteltua. Lievempien mielialahäiriöiden ja elämäntilanteesta johtuvan ahdistuneisuuden rutiininomainen lievittäminen 'onnellisuuspillereillä' on kuitenkin huolestuttavampi kehityssuunta. Halusin siksi tuoda esiin vaihtoehtoisen tukimuodon, joka ei nojaa lääkkeisiin eikä myöskään ammattiauttajiin.

Läheisten ja ammattiauttajien välimaastosta löytyy nykyään monenlaista vapaaehtoiseen auttamiseen perustuvaa tukitoimintaa: yhdistyksiä eri ongelmaryhmille (työttömille, masentuneille jne.), vertaisryhmiä (mm. omaisryhmät) ja itsehoitoryhmiä (mm. AA-ryhmät). Mielenterveyspalvelujen alasajo kustannussäästöjen nimissä on viime vuosina luonut tämän alan vapaaehtoistyölle ja itsehoitomuodoille myös todellista tarvetta. Kiinnostuin yhden tällaisen itsehoitomenetelmän, Feministisen Radikaaliterapian (FRT¹), tutkimisesta sen selkeän ja muista erottuvan menetelmän takia. Sen ideat vaikuttivat myös hyödyllisiltä ja soveltamiskelpoisilta muissakin itsehoitoryhmissä ja terapioiden. Motivoijanani oli myös oma FRT-kokemukseni: ensimmäinen ryhmäni ehti toimia neljä vuotta (v. 1990-94), toinen ryhmä on ollut tukenani vuodesta 1996 lähtien. Työni kautta olen voinut selvittää tarkemmin myös itselleni, millaisessa toiminnassa olen ollut mukana.

FRT on kiehtonut mieltäni sekä menetelmänä (terapiana ja itsehoitona) että muutoksen näyttämönä. Sosiaalipsykologisella uteliaisuudella varustettuna minua on kiinnostanut yksilöllisen muutoksen ohella FRT ryhmäilmionä: mitä näissä ryhmissä ta-

¹ Feministisestä radikaaliterapiasta käytetään koko sanan sijasta niin vakiintuneesti lyhennettä "FRT", että olen taivuttanut sen lyhenteenä (esim. "FRT:tä") enkä kokonaisuutena sanana ("FRT:a", luetaan "feminististä radikaaliterapiaa").

pahtuu, ja mikä osuus ryhmällä on jäsenten muutosprosesseissa, sikäli kun muutosta tapahtuu. Varsinaiset tutkimuskysymykset muotoilin seuraavasti:

- Mikä menetelmässä on ollut toimivaa ja hyvää, mikä vaatisi kehittämistä?
- Mikä naisten elämässä muuttuu FRT:n myötä ja miten? Mikä muutoksen on saanut aikaan?
- Miten muutosprosessi yleensä etenee?

Tutkimusretkeni alkaa FRT-menetelmän kuvauksella, koska menetelmää ei toistaiseksi ole dokumentoitu kovinkaan kattavasti. Oman osallistumiseni kautta tullut tieto on tässä suhteessa ollut korvaamatonta. Luvussa 2 luon yleiskatsauksen FRT:n juuriin, ideologiaan ja toteutukseen käytännössä. Kuvaus on yksityiskohtainen, jotta siitä olisi hyötyä myös niille, jotka haluavat soveltaa menetelmää käytännössä. Luvussa 3 peilaan FRT:tä itsehoitoryhmistä tehtyyn tutkimukseen ja etsin teoreettista näkökulmaa tällaisten ryhmien vaikutusmekanismeihin. Parhaat välineet FRT:n ymmärtämiseen olen löytänyt pienryhmätutkimuksesta ja naistutkimuksesta. Naistutkimuksellinen näkökulma on luontevasti mukana jo siitäkin syystä, että tutkin feministisen ideologian omaavia naisryhmiä. Olen käyttänyt naistutkimuksen käsitteitä ja tuloksia tarpeen mukaan menemättä kuitenkaan syvemmälle niiden perusteisiin, koska teoreettista puolta enemmän minua kiinnostaa FRT:n toimivuus käytännössä ja ryhmäläisten kokemukset siitä.

Aineistona käytän 13:a kirjoitettua kertomusta ja neljää teemahaastattelua, joissa eri FRT-ryhmissä mukana olleet naiset kertovat FRT-kokemuksistaan. Analysoin niitä kahdella eri tavalla. Luvussa 5 pyrin hahmottamaan naisten kokemuksia FRT:stä perinteisellä sisällönanalyysillä: miksi he ovat hakeutuneet ryhmään, millaisia vaiheita he ja ryhmä kokonaisuutena ovat läpikäyneet, mitä he ovat ryhmästä saaneet ja mitä he ajattelevat FRT-menetelmästä. Luvussa 6 paneudun tarkemmin heidän yksilöllisiin muutosprosesseihinsa tarinanäkökulman (narratiivisen lähestymistavan) avulla. Erittelen heidän erilaisia tapojaan kertoa muutoksesta, ja tutkin miten nämä muutostarinat toimivat naisten identiteetin rakentajana. Tämän konstruktionistisenn (kielellisen) näkökulman avulla pyrin ymmärtämään FRT:n ideologian ja siihen liittyvän uudenlaisen puhettavan merkitystä terapeutisessa muutoksessa.

Tutkimushankkeeni on ollut useamman vuoden mittainen projekti, jonka on katkaissut milloin työssäkäynti, milloin äidiksi tulo, milloin muut opinnot. Mukaan on mahtunut monia turhautumisen hetkiä, ja työ on ajoittain tuntunut yksinäiseltä puurtamiselta. FRT:stä ei ole olemassa paljonkaan tutkimuksen tekoa tukevaa aiempaa materiaalia, ja muut siihen perehtyneet eivät yleensä ole olleet kiinnostuneita siitä tutkimus-

mielessä samalla tavalla kuin minä (menetelmänä kylläkin). Oman alan tai lähialojen tutkijoistakaan ei ole löytynyt mainittavaa tukea, koska pienryhmätutkimus ei ole ollut muodissa sosiaalipsykologiassa viime vuosikymmeninä; perinne on päässyt katkeamaan, kun tällä saralla 1950-luvulla tehty tutkimus ei lunastanut sille asetettuja odotuksia (ks. Eskola 1994, 30). Hankkeeni on pysynyt kuitenkin sitkeästi vireillä, koska oman FRT-prosessini kautta menetelmä on ollut itselleni elävä ja tärkeä. Minua on kannustanut ajatus siitä, että tutkimuksestani voisi olla hyötyä FRT:ssä mukana oleville ja muillekin terapiamenetelmistä kiinnostuneille. Koska sosiaalipsykologit ovat vuorovaikutuksen ja ryhmäilmiöiden asiantuntijoita, halusin olla omalta osaltani elvyttämässä uskoa tätä tehtävää tukevaan pienryhmätutkimukseen. Nykyisillä laadullisilla tutkimusmenetelmillä voidaan tavoittaa näiden ryhmien luonnetta paremmin kuin aiemmilla ulkoiseen havainnointiin ja mittaamiseen perustuvilla menetelmillä. Niiden avulla on tullut mahdolliseksi ymmärtää tällaisen toiminnan logiikkaa ja mieltä ryhmiin osallistuvien omalta kannalta, ja syventää sitä kautta myös sosiaalipsykologista tietämystä ryhmien toiminnasta ja merkityksestä. Lupauksilla on siten vielä toivoa tulla lunastetuiksi.

2. MITÄ ON FEMINISTINEN RADIKAALITERAPIA?

Feministinen radikaaliterapia (FRT) on itsehoidollinen ryhmäterapiamuoto, jossa naiset² voivat 'työstää' eli käsitellä ja kohdata elämäänsä liittyviä asioita ja ongelmia. FRT on ollut hyvin käytäntöpainotteista ja tieto menetelmästä on levinnyt lähinnä suullisesti ryhmien alkuun saattajilta näihin osallistuneille. Julkaistua kirjallista materiaalia FRT:stä on olemassa niukasti, epävirallisempia kursseilla jaettuina teksteinä jonkin verran enemmän. Niiden lisäksi olen luonnollisesti käyttänyt hyväkseni oman FRT-kokemukseni³ myötä tullutta menetelmätietoutta kootessani seuraavaa FRT-tiepakettia.

FRT:n taustaa

Eräs FRT:n juurista ulottuu 1960-luvulla USA:ssa kukoistaneeseen humanistisen psykologian perinteeseen, jonka tunnetuimpiin edustajiin kuuluu transaktioanalyysin (vuorovaikutusanalyysin) kehittäjä Eric Berne. Humanistisen psykologian perusolettamus on, että ihmisellä on luontainen pyrkimys terveyteen, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Yhteiskunnan taholta tulevat paineet (normit, rooli-odotukset jne.) voivat kuitenkin horjuttaa uskoa ja kykyä hyvään oloon, ja aiheuttaa ongelmia tai erilaista oirehtimista. Paha olo ei siis ole merkki yksilön viallisuudesta vaan kertoo ennemminkin sairaasta yhteiskunnasta, joka pakottaa jäsenensä sopeutumaan vaikeisiin tilanteisiin ja toimimaan vastoin omaa parastaan. Sairastumisen tai pahoinvoinnin voi nähdä siten loogisena reaktiona epäinhimillisiin olosuhteisiin. (Kärnä 1992; ks. myös Wyckoff 1977, 167.) Patriarkalisessa yhteiskunnassa, jossa feminiinisiksi nimettyjä ominaisuuksia pidetään usein heikkouksina (maskuliinisiin nähden), naisiin kohdistuu ristiriitaisia odotuksia: "Ole hoivaava kuten naisen kuuluu olla/ Hoivaavuus on heikkoutta" tai "Ole vahva ja pidä perhettä koossa/ Ole pehmeä ja heikko kuten naisen kuuluu olla" (Baker-Miller 1978, ref. Chaplin 1988, 16). Tällainen kaksoisviestintä hämmentää naisia ja murentaa pohjaa heidän itsetuntonaan.

Humanistinen psykologia kritisoi vallitsevia psykiatrisia käytäntöjä, joiden se näki epäonnistuneen jatkuvasti yleistyvän ahdistuksen ja pahoinvoinnin lievittämisessä. Psykiatria arvosteltiin ongelmien paikallistamisesta yksilöihin ja keskittymisestä vain oireiden eliminoimiseen lääketieteen keksintöjen avulla: psyykelääkkeet ja säh-

² Suomessa on toiminut muutama miesryhmäkin, ns. MRT-ryhmä, jotka soveltavat tätä samaa menetelmää. Sekaryhmiä ei Suomessa vielä ole, muualla (mm. Hollannissa) niitäkin on kokeiltu.

³ Menetelmätietouteni on alkujaan peräisin Eeva Kriek-Tuovisen vetämillä FRT:n alkeis-, jatko- ja työhöjäuskursseilta. Olen ollut myös muutamassa Helena Kankaanpään pitämässä FRT:n esittely- ja työhöjäustilaisuudessa, haastatellut molempia graduni suunnitteluvaiheessa ja osallistunut muutama FRT-tapaamiseen.

köshokit olivat tuohon aikaan ensisijaisia hoitomuotoja. Terapiapuolella hallitsevaa psykoanalyysiä kritisoitiin vastaavasti siitä, että se oli paitsi kallista ja aikaa vievää (ja siten harvojen ulottuvilla ja tehotonta) niin myös kykenemätön tunnistamaan yhteiskunnallisen vallankäytön osuutta yksilön toimintaan. Ongelmien syitä etsittiin yksilön pään sisältä ja hänen menneisyydestään sen sijaan, että olisi tutkittu niiden yhteyttä hänen elämäntilanteeseensa ja ympäristöstä tuleviin paineisiin. Lisäksi terapeutilla oli asiantuntija- asemansa kautta valtaa määritellä, mikä on normaalia ja mitkä tavoitteet ovat hyviä ja 'terveitä'. Psykoanalyysin käytännöissä ei kyseenalaistettu yhteiskunnan asettamia ahtaita rajoja normaaliudelle, joten keskittyminen hoitoon hakeutujan sisäisiin ongelmiin antoi tälle helposti vaikutelman, että ongelmat johtuvat vain hänestä itsestään. (Wyckoff 1977, 5-6.)

Kritiikki poiki myös konkreettisia vaihtoehtoja perinteisille hoitomuodoille, kun Bernen kollega Claude Steiner julkaisi vuonna 1968 Radikaalipsykiatrisen manifestin ja alkoi soveltaa sen periaatteita ryhmäterapiassa. Perusajatuksena oli tarjota ihmisille itselleen välineitä oman hyvinvointinsa lisäämiseen, ja näin purkaa perinteisen terapian hierarkista potilas-terapeutti -asetelmaa. Ryhmän jäseniä rohkaistiin uskomaan omiin voimavaroihinsa ja ottamaan elämänsä ohjakset omiin käsiinsä. Vetäjän tehtävä oli siirtää oma psykologinen asiantuntemuksensa ryhmän käyttöön ja auttaa näin jäseniä auttamaan itse itseään, toinen toistaan tukien. Tällainen terapia oli myös tavallisten ihmisten ulottuvilla, koska menetelmät (mm. Bernen kehittämä transaktioanalyysi) olivat helposti omaksuttavissa ja kustannukset jakaantuivat usean ihmisen kesken. (ibid. xiv-xv, 9-10.)

Samaan aikaan naisliike eli USA:ssa vahvaa nousukautta. Sen piirissä syntyneissä tiedostamisryhmissä havaittiin tarvetta myös terapeuttisempaan työskentelyyn (Chaplin 1988, 13; tiedostamisryhmistä ks. tarkemmin luku 3). FRT:n kehittäminen oli eräs vastaus tähän tarpeeseen. Hogie Wyckoff kehitti radiakaalipsykiatrisen menetelmiä feministisen ajattelun pohjalta erityisesti naisia tukevaksi terapiamuodoksi ja alkoi vetää erityisiä naisten ongelmanratkaisuryhmiä. Niissä hän yhdisti transaktioanalyysiin myös hahmoterapiaa ja ryhmäprosessien teoriaa (Hiltunen & Korhonen 1995, 57). Menetelmä kulkeutui 1970-luvulla feministisen radikaaliterapian nimellä Englantiin ja Alankomaihin (Kriek-Tuovinen 1997, 121), jossa siitä vasta lienee kehittynyt nykyisenkaltainen (vetäjätön) itsehoitomuoto Hollannin vahvan itsehoito liikkeen vaikutuksesta. 1980-luvun alussa hollantilais-saksalainen terapeutti Ina Wind vei menetelmän Länsi-Saksaan, ja 1985 Eeva Kriek-Tuovinen toi sen Suomeen (emt. 121). Menetelmän peruseriaatteita on sittemmin voitu soveltaa monissa erityisongelmiin kehitellyissä ryhmähoitomuodoissa, mm. syömishäiriö- ja raiskauskriisi-

ryhmissä. (Kärnä 1992, 6; ks. Wyckoff 1977, xv.). Suomessa toiminta on niin nuorta, että yhteistyö virallisten auttamistahojen kanssa on vielä satunnaista.

FRT:n juuret näkyvät myös sen nimessä. Feministinen viittaa naisliikkeeltä ja sen tiedostamisryhmiltä saatuun peruspyrkimykseen kohti oikeudenmukaisempaa ja tasa-arvoisempaa yhteiskuntaa molemmille sukupuolille, yhteiskunnan (sukupuolittuneet) valtarakenteet huomioivan terapian keinoin. Radikaali merkitsee radikaaliprykiatrisen liikkeen periaatteiden toteuttamista itsehoidon ja jokaisen oman asiantuntemuksen arvostamisen kautta⁴. Välineitä Terapiaan on alun perin tarjonnut humanistisen psykologian piirissä syntyneet transaktioanalyysi ja Gestalt- eli hahmoterapia. Tukeamisen perusmenetelmän, co-counseloinnin, periaatteet ovat osa yleisempää feminististä neuvonta- ja terapiamenetelmien virtausta (ks. Chaplin 1988), vaikka terminä counselointi (engl. *counsel*, neuvoa) kuvaakin huonosti FRT:n pyrkimystä ei-tulkitsevaan ja neuvomista välttävään tukemiseen. Etuliite 'co-' viittaa tukijan ja tuettavan tasavertaisuuteen ja tukemisen vastavuoroisuuteen (vuorotellen, ei samanaikaisesti tapahtuvaa). Yhteistä kaikille feministisille counselointi-menetelmille on yhteyksien näkeminen yhteiskunnallisen todellisuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä sekä pyrkimys saada ihmiset arvostamaan kaikkia puolia itsessään purkamalla patriarkaalisissa kulttuureissa vallitsevia hierarkioita: ruumis on yhtä tärkeä kuin mieli, tunteet yhtä tärkeitä kuin järki jne. (emt. 3-4).

Ideologiset lähtökohdat

FRT:n taustalla on usko pohjimmiltaan hyvään ihmiseen, joka kykenee olemaan tasapainoisessa ja onnellisessa suhteessa itseensä ja muihin ihmisiin sekä elämään sopuoinnussa luonnon kanssa, mikäli hän saa kasvaa tukea antavissa olosuhteissa. Tämä oletus ei ole tärkeä vain filosofisena kysymyksenä vaan se on osa terapeutista välineistöä: sen on tarkoitus toimia itseään toteuttavana ennusteena ja vahvistaa yksilön positiivista minäkuvaa⁵. (Wyckoff 1977, 12.)

Pahan olon ja ongelmien juuret eivät tämän näkemyksen mukaan ole ihmisen sisällä vaan häntä alistavissa yhteiskunnallisissa rakenteissa. Patriarkaalisessa yhteiskunnassa etenkin naiset joutuvat syrjinnän ja väheksynnän kohteeksi, vaikka toki tämä hierarkioihin ja kilpailuun perustuva järjestelmä asettaa myös miehiä eriarvoisiin aseisiin. Yhteiskunnallisten olosuhteiden korostaminen ei silti siirrä kaikkea vastuuta

⁴ Se ei siis viittaa radikaalifeminismiin, vaikka sellainen miellelyhtymä monille ensimmäiseksi tuleekin sanoista 'feministinen' ja 'radikaali' samassa nimessä.

⁵ Wyckoffin (1977, 5-8) mielestä perinteisiin terapioihin sisältyy usein piirteitä, jotka vahvistavat kuvaa pohjimmiltaan heikosta, tietämättömästä tai jopa pahasta ihmisestä. Etenkin mielenterveysongelmien diagnosointi leimaa ihmisiä ja vahvistaa helposti näiden käyttäytymistä odotetun poikkeavasti.

pois yksilön harteilta, sillä eläminen pitkään ulkoisten alistavien tekijöiden keskellä saa yksilön sisäistämään nämä mekanismit ja osallistumaan omaan alistamiseensa⁶. Koska epätasa-arvo on peiteltyä ja individualismia korostavassa yhteiskunnassa yksilön menestymisen uskotellaan olevan kiinni vain hänestä itsestään, niin yksilö tulkitsee epäonnistumisen helposti merkiksi omasta heikkoudestaan ja oirehtii mm. masentumalla. Hän saattaa yrittää helpottaa oloaan päihteillä, mikä yleensä pahentaa tilannetta. FRT:n tarkoitus on auttaa yksilöä tunnistamaan näitä sisäistettyjä alistusmekanismeja ja löytämään jälleen yhteys omiin tunteisiinsa, jotta hän voisi kääntää ahdistuksen ja itseä vahingoittavat käyttäytymismallit aktiiviseksi taisteluksi alistavia valtarakenteita vastaan. (ibid. 12-13.)

Wyckoff pitää ongelman ytimenä sitä, että kulttuurimme vieraannuttaa yksilön omasta ruumiistaan ja tunteistaan⁷. Varsinkin niiden tunteiden ilmaisu, joita alistava vallankäyttö kohteessaan herättää (pelko, viha, suru), on kulttuurissamme rajoitettua. Tämä tunteiden kielto estää reagoimasta epäoikeudenmukaisuuteen ja sen havaitsemista ympärillämme (ks. myös Kankaanpää 1991). Se vaikeuttaa myös yksilön itseluottamuksen ja itsenäisyyden kehittymistä, koska hänellä ei ole yhteyttä kaikkiin puoliin itsessään. Erityisesti naiset on sosiaalistettu havaitsemaan toisten tunteita ja tarpeita herkemmin kuin omiaan sekä ilmaisemaan itseään epäsuorasti. Siksi FRT:ssä opetellaan tunnistamaan omia tunteita ja tarpeita, hyväksymään ne ja ilmaisemaan niitä suoraan. Vastuuta opetellaan ottamaan ensisijaisesti omista tunteista ja käyttäytymisestä, ja välttämään ylihuolehtimista toisista. Omien rajojen selkiyttämisen (kyky erottaa omat tarpeet muiden tarpeista) uskotaan johtavan myös helpompaan kanssakäymiseen muiden kanssa ja sitä kautta tyydyttävämpiin ihmissuhteisiin (Kankaanpää 1990, 6).

Säännöt ja käytännön toteutus

FRT:ssä vastuu ja valta terapiaprosessista pyritään radikaaliterapian periaatteiden mukaisesti antamaan ryhmän jäsenille itselleen myös käytännössä. Kouluttaja (vähintään kahden vuoden FRT-kokemuksen läpikäynyt henkilö) on mukana ryhmän alkuvaiheessa niin kauan, että hän ehtii siirtää menetelmän perusasiat ryhmän käyttöön. Tämä voi tapahtua viikon alkeiskurssin muodossa tai useissa lyhyemmissä jak-

⁶ Juuri tämä oivallus synnytti naisliikkeen sisällä tarpeen kehittää tiedostamisryhmien rinnalle ongelmiin syvemmin pureutuvaa terapiaa: miehisen vallankäytön tiedostaminen ei johtanutkaan toivottuihin muutoksiin naisten arjessa vaikka monia yhteiskunnallisia parannuksia toki saatiin aikaan. Tiedostaminen ei riittänyt murtamaan naisten itsensä sisäistämisiä asenteita ja käyttäytymismalleja. (ks. Bond & Reibstein 1979.)

⁷ Patriarkaalinen kulttuuri erottaa jyrkästi mielen ja ruumiin, järjen ja tunteen, hyvän ja pahan jne., ja katsoo, että parien ensimmäisen, maskuliinisenä pidetyn puolen on voitettava toinen, feminiinisenä pidetty (ks. esim. Chaplin 1988, 3).

soissa siten, että istuntoja ehtii kertyä vähintään 12 (Kriek-Tuovinen 1997, 122). Sen jälkeen ryhmä toimii itseohjautuvasti noin vuoden ajan ennen jatkokurssia, jossa kouluttaja on jälleen mukana. Ryhmä voi kutsua kouluttajan tarvittaessa myöhemminkin mukaan, mutta kokoontuu muuten itsenäisesti.

Tavoitteena on, että ryhmään muodostuu tasapuolinen, turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa jokaisella olisi mahdollisuus osallistua ja kehittää itseään omien tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaisesti. Koska ryhmästä puuttuu virallinen vetäjä, joka varmistaisi tavoitteiden toteutumista ja säätelisi ryhmädynamiikkaa, on ryhmän toimivuus pyritty turvaamaan muilla keinoilla. Naisten ei oleteta ilman muuta olevan solidaarisia toisilleen tai yhdessäolon olevan tasa-arvoista ja demokraattista (feministisen sisarus-ihanteen mukaista), vaan ryhmä on altis samoille vallankäytön kuvioille ja tunnekuohuille kuin mitkä tahansa ryhmät: puheliaat vievät suurimman osan ajasta, hiljaiset vetäytyvät, muodostuu roolihierarkioita (johtaja, syntipukki, hoitaja, hylätty jne.), ihmissuhteissa tapahtuu konflikteja jne. Ryhmätilanteen tasapuolistamiseksi ja ongelmien käsittelemiseksi onkin luotu tietyt säännöt, joita jokainen ryhmäläinen sitoutuu noudattamaan⁸.

Säännöt liittyvät terapiaistunnon muodolliseen kulkuun ja sen hallinnassa pitämiseen. Istunto kestää yleensä 2-3 tuntia kerrallaan ja sinä aikana kenenkään ei pitäisi poistua yhteisestä tilasta. Päähteiden vaikutuksen alaisena istuntoon ei voi osallistua eikä syödä tai juoda sen aikana. Ryhmä istuu yleensä ringissä patjoilla tai tuoleilla. Kukin vuorollaan toimii istunnon muodollisena vetäjänä. Vetäjä huolehtii ajankäytöstä ja istunnon etenemisestä työjärjestyksen mukaisesti, ja kirjoittaa istunnosta myöhemmin päiväkirjaan (ellei toisin ole sovittu). Vetäjä on siis lähinnä puheenjohtajan roolissa, ei terapeutin.

Istunto etenee aina tietyn kaavan mukaan. Istunto aloitetaan *virittäytymisellä*: se voi olla hiljentyminen hetkeksi (5-10 min) omaan rauhaan tai jonkun ohjaama harjoitus (fyysistä liikkumista, hoitoa, meditaatiota tms.). Sen jälkeen sovitaan mahdollisista *käytännön asioista* (seuraavat tapaamiset, teemat, poissaolot yms.). Tämä on ainoa kohta, jossa ryhmä voi keskustella vapaasti. Varsinainen istunto alkaa "*Mitä kuuluu?*" -tyyppisellä kierroksella, jossa jokainen saa käyttää yhtä pitkän ajan (1-5 min) itsensä kuulosteluun ja kuulumisiensa kertomiseen. Kierroksen aikana saa puhua vain se, jonka vuorosta on kyse, muut ovat hiljaa ja kuuntelevat. Kierrosten jälkeen ei sanottua

⁸ Niiden rikkomisesta ei varsinaisesti rangaista, mutta jokaisella on oikeus huomauttaa asiasta ja muistuttaa säännöistä. Jos joku toistuvasti tai tahallaan rikkoo sääntöjä on ryhmällä oikeus erottaa hänet, ellei asian käsittelykään auta.

kommentoida mitenkään eikä muutenkaan keskustella. Näin pyritään varmistamaan hyväksyvän ja toisia kunnioittavan ilmapiirin säilyminen. Ajankäytön suhteen ollaan tarkkoja: sama aika katsotaan jokaiselle kellosta. Demokraattisella ajankäytöllä varmistetaan, että jokainen saa tasapuolisesti tilaa, ja opetellaan samalla tiiviistä ilmaisua pitkien selittelyjen sijaan. (Kriek-Tuovinen 1997, 123.)

Kolmelle *FRT-kierrokselle* varataan yhteisesti käytettävä aika (yleensä 5 min/ kierros), jonka aikana jokainen voi halutessaan ilmaista kierroksen aiheena olevia asioita toisille. *Ärsytyskierroksen*⁹ aikana kuka tahansa voi ilmaista ärtymyksensä, joka kohdistuu johonkin ryhmän jäsenen tai ryhmään yleensä¹⁰. Ärsytys kohdistetaan suoraan tälle henkilölle muodossa "Tiina, minua ärsytti se, kun sinä...", pyrkien kuvaamaan mahdollisimman konkreettisesti¹¹ sen tilanteen ja asian, johon ärsyyntyminen liittyy. Syitä tai perusteluja ärsyyntymiselle ei anneta. Minä-muoto korostaa sitä, että kyse on sanojan omasta tunteesta, eikä esim. kohteen ominaisuudesta. Ärsytyksen kohde ei tässä vaiheessa saa vastata siihen mitenkään. Ärsytysten vastaanottamisesta saa kieltäytyä, mutta ei jatkuvasti käsittelemättä asiaa. Kierroksen tarkoitus on nostaa materiaalia pintaan varsinaista työskentelyä varten eli tulla tietoiseksi niistä tunteista, joita omat ja toisten ärsytykset herättävät. Samalla harjoitellaan ärsytysten suoraa ilmaisemista ja vastaanottoa. Välittömän vastareaktion hillitseminen auttaa erottamaan omat ja toisten tunteet sekä antaa aikaa miettiä, haluaako sen pohjalta esim. muuttaa omaa toimintaansa (Kriek-Tuovinen 1997, 124). Hyvin toimiessaan ärsytyskierros puhdistaa myös ryhmän ilmaa, kun ärsyyntymiset eivät jää ilmaisemattomina vaivaamaan mieltä (Wyckoff 1977, 82). Jos ärsytys 'kolahtaa' vastaanottajaan eli aiheuttaa tässä selvän tunnereaktion, sitä voi halutessaan käsitellä kierrosten jälkeen varaamallaan *työajalla*. Samoin omia ärsyyntymisiään voi tutkia tarkemmin omalla työajallaan.

⁹ Toiset puhuvat ärsytyskierroksesta (Kriek-Tuovinen 1997), toiset ärsyyntymiskierroksesta (Kankaanpää 1990; Hiltunen & Korhonen 1995) tai ärtymyskierroksesta. Sanamuotoja on työnohjauskursseilla hiottu välillä tarkkaankin, koska ilmauksesta halutaan välittyvän selkeästi se, kenen tunteesta on kysymys. Esim. "minä ärsyyntyn" kuulostaa enemmän reaktiolta, "minä ärryn" aktiivisemmalta tunteen omistamiselta. Suosin tässä ärsytys-sanaa, koska se kuvaa mielestäni parhaiten kierroksessa tarkoitettujen tunnetilojen kirjoa harmistumisesta raivoon.

¹⁰ Joissakin ryhmissä sallitaan myös ryhmän ulkopuolisiin kohdistuvien ärtymysten ilmaisu.

¹¹ Tämä auttaa erottamaan tilanteesta tai ihmisestä tehdyn havainnon siihen liittyvästä tulkinnasta (joka yleensä aiheuttaa ärsyyntymisen). Esim. jos minua ärsyttää jonkun henkilön ylimielisyys, on kyseessä tulkinta, jonka olen saattanut tehdä vaikkapa hänen tavastaan jättää minut huomiotta muiden läsnäollessa. FRT:ssä näitä tulkintoja sanotaan luuloiksi. Havaitessaan ärsytykseen sisältyvän luulon ryhmä voi huomauttaa asiasta. Luulojen ja ärsytysten erottamisen ja konkretisoimisen uskotaan selkeyttävän ihmissuhteita ryhmässä ja sen ulkopuolella. Chaplin (1988, 7-8) erottaa samalla tavalla ärsyyntymisessä objektiivisen (konkreettinen tapahtuma) ja subjektiivisen puolen (oma tunnereaktio ja sen ilmaisu), ja pitää tärkeänä molempien tasojen kanssa työskentelyä: mitä tilanteessa voisi tehdä toisin ja mitä tunteen takaa löytyy.

Toinen kierros¹² on *luulojen* esittämistä ja tarkistamista varten. Etenkin naiset ovat herkistyneet tulkitsemaan toisten sanattomia viestejä ja käyttäytymistä jopa niin, että toimivat näiden luulojensa (tulkintojen, käsitysten, arvausten) pohjalta ikään kuin ne olisivat varmoja tietoja. Luulottelun huomaaminen ja tulkintojen tarkistaminen toisilta itseltään vähentää väärinkäsitysten ja epäsuoran viestinnän aiheuttamia sotkuja. Luulo esitetään muodossa "Mari, minä luulen, että sinä...". Asianomainen saa vastata tähän joko "Pitää paikkansa", "Pitää osittain paikkansa" tai "Ei pidä paikkaansa" sen mukaan, miten oikeaan osuva luulo hänen omasta mielestään on. Kielteiset vastaukset auttavat pääsemään irti vääristä luuloista, myönteiset vahvistavat naisten luottamusta omaan intuitioonsa (emt. 79).

Viimeisellä kierroksella annetaan toisille *hyväilyjä* eli positiivista palautetta sanallisesti tai vaikka halaamalla. Hyväilyjen on tunnettava vastaanottajasta ehdottoman aidoilta ja hyviltä, jotta ne vahvistaisivat hänen positiivista minäkuvaansa ja luottamustaan ryhmään. Siksi pahalta tuntuvan hyväilyn (mielistelevältä, tarkoitushakuiselta tms. tuntuvan) voi palauttaa sanomalla "En ota vastaan". Tällöin hyväilyn antaja miettii ja antaa kyseiselle henkilölle jonkin toisen hyväilyn.

Kierrosten jälkeen jokainen voi varata itselleen *työaikaa* (yleensä 5-30 minuuttia kerrallaan). Työajallaan voi käsitellä mitä tahansa asiaa, ja työstäjä itse päättää miten sen tekee. Käytetyin työskentelytekniikka on co-counselointi, jossa työstäjä valitsee jonkun ryhmän jäsenistä tukijakseen¹³. Tukija ei yritä olla terapeutti, riittää kun hän suhtautuu työstäjään hyväksyvästi ja ohjaa tätä etenemään tämän omilla ehdoilla. Hänen tehtävänsä on auttaa työstäjää itse tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan, kokemaan niitä sekä sanallisesti että fyysisesti, ja hyväksymään nämä tunteet itsessään (Kankaanpää 1990, 9). Pelkkä selittäminen ja ongelmista puhuminen vieraannuttaa työstäjän helposti omista tunteistaan, joten tukija voi ohjata työskentelyä myös toiminnallisempaan suuntaan¹⁴. Tukija ei tulkitse, neuvo, esitä analyysseja tai kysele syitä vaan auttaa kysymyksillään ("Miltä se tuntuu?", "Mitä tarvitset nyt?" jne.) työstäjää tulemaan tietoisiksi omista asiaan liittyvistä tuntemuksistaan. Ryhmä ei osallistu työaikaan muuten kuin kuuntelemalla, ellei työstäjä erityisesti halua ottaa heitä mukaan johonkin harjoitukseen tai pyydä heiltä jotakin (sanallista vahvistusta, fyysistä hoitoa tms.). Työaikaa voi ongelmien käsittelyn lisäksi käyttää myös positiiv-

¹² Käytäntö vaihtelee sen suhteen, aloitetaanko ärsytys- vai luulokierroksella (vrt. Kriek-Tuovinen 1997 ja Kankaanpää 1990). Hyväilykierros on aina viimeisenä.

¹³ Alussa tässä tukijan roolissa toimii ryhmän alkukouluttaja, mutta myöhemmin ryhmän jäsenet.

¹⁴ Työstäjän toiveet ja tarpeet ovat etusijalla, tekniikoiden käyttö ei ole itsetarkoitus. Niistä voi kuitenkin olla apua, jos ryhmällä on valmiuksia käyttää niitä ja kiinnostusta oppia uusia tapoja työskennellä. Välineitä työskentelyyn on lainattu ainakin hahmoterapiasta, psykodraamasta, bioenergeetikasta ja meditaatiosta (Kriek-Tuovinen 1997, 125).

visen palautteen saamiseen, hierontaan, rentoutumiseen ja melkein mihin tahansa työstäjän itselleen hyväksi katsomaan toimintaan. Ryhmä voi varata myös yhteistä työaikaa jonkin yhteisen asian käsittelyyn, esim. runsaiden poissaolojen tai ryhmässä havaittujen vallankäyttökuvioiden selvittelyyn. Työajan lopussa tukija varmistaa, että työstäjä palaa omista maailmoistaan takaisin tässä ja nyt -tilanteeseen¹⁵.

Työajan jälkeen muilla on mahdollisuus sanoa lyhyesti *henkilökohtaisella kierroksella*, mikä työajan asioissa oli itselle tuttua. *Yhteiskunnallisella kierroksella* muut voivat lyhyesti ilmaista, mitä käsiteltävään asiaan liittyviä yhteiskunnallisia rakenteita (instituutioita, normeja, käytäntöjä tms.) he tunnistavat (emt. 3). Nämä kierrokset ovat yhteisiä eli halukkaat voivat ilmaista sanottavansa yhteisen ajan (pari minuuttia) puitteissa. Kummallakin kierroksella vältetään kommentoimasta työaikaa tai tekemästä omia tulkintoja työstäjästä ja hänen sanomisistaan.

Istunto päätetään *loppukierroksella*, jossa jokainen voi sanoa sen hetkiset tunnelmansa. Lisäksi voidaan tehdä jokin rauhoittava ja rentouttava harjoitus, tai käydä ylimääräinen hyväilykierros tai "Mitä uutta ja hyvää minulle kuuluu" -tyyppinen kierros. Moni ryhmä hiljentyy vielä lopuksi ringissä käsi kädessä. (emt. 4; Kriek-Tuovinen 1997, 125).

Istunto täyttyy yleensä työajoista. Niiden lisäksi voidaan tehdä erilaisia harjoituksia tai työskennellä tiettyjen teemojen pohjalta (seksuaalisuus, äitiys, vallankäyttö jne.). FRT-istuntoon ei kuulu vapaamuotoista keskustelua, vaan vuorovaikutus tapahtuu edellä kuvattujen kehysten puitteissa. Istunto myös lopetetaan selkeästi ennen tauolle siirtymistä tai kotiinlähtöä. Toisten työaikoja ja niissä esille tulleita asioita eivät muut saa ottaa puheeksi ryhmässä eikä sen ulkopuolella, ei edes työstäjän itsensä kanssa. Jokaisella on oikeus tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on, ja heidän tapaansa käsitellä asioita kunnioitetaan vaikka oltaisiinkin eri mieltä. Ketään ei pakoteta tekemään mitään, mikä ei hänestä tunnu hyvältä. Omalla työajalla voi käsitellä muiden työaikojen herättämiä tunteita, mutta tällöinkin on suotavaa pitäytyä omien tunteiden kuulostelussa ja välttää riepottelemasta toisten asioita. Ryhmän jäsenten välisten suhteiden selvittelyyn on käytettävissä kaksois-counselointitekniikka¹⁶, jossa

¹⁵ Kysymällä vaikkapa "Oletko täällä?", ja varmistamalla esim. muistaako työstäjä ryhmäläisten nimet, mitä työstäjä haluaisi huoneesta saada itselleen tai pyytämällä luettelemaan kolme eläintä.

¹⁶ Osapuolet valitsevat yhteisen tukijan, joka counseloi ensin molempia erikseen yhtä pitkän ajan suhteen herättämistä tunteista ja ajatuksista. Kuunteleva osapuoli voi ottaa tarvittaessa itselleen varatukijan siksi aikaa, kun ei itse ole työskentelyvuorossa. Sen jälkeen molemmat voivat vuorotellen sanoa mitä ajatuksia ja tunteita toisen kuuleminen herätti, ja mitä toiveita ja aikomuksia itsellä on toisen suhteen jatkossa. Lopuksi molemmat kertovat toisistaan ainakin yhden asian, jota tässä arvostavat. Osapuolet voivat puhua tukijan välityksellä, tai suoraan toisilleen, jos molemmat ovat siihen valmiita.

osapuolilla on mahdollisuus kohdata toisensa turvallisesti ja tuoda erimielisyytensä ja vaikeutensa esille toista kunnioittavassa hengessä (Kriek-Tuovinen 1994a). Ehdoton vaitiolo ryhmän sisäisistä tapahtumista on välttämätön luottamuksen säilymiseksi.

Myös ryhmästä irtautumiselle on omat sääntönsä. Eropäätöksen tehneen tulee osallistua vielä vähintään kahteen istuntoon erosta ilmoitettuaan, ennen kuin hän voi jäädä lopullisesti pois ryhmästä. Näin kaikille jää aikaa käsitellä lähtemisen syitä ja sen aiheuttamia tunteita, sekä suorittaa kunnollinen hyvästely.

FRT modernina projektina

Edellä kuvasin FRT:tä lähinnä sisältäpäin, sen omista lähtökohdista käsin. Mihin laajempaan kokonaisuuteen se liittyy? FRT on tyypillisesti modernin ajan ilmiö, ja sen ideologiassa on kuultavissa selvästi sen syntyperän, amerikkalaisen kulttuurin, äänenpainoja. Amerikkalaista elämäntapaa tutkineet Bellah ym. (1985) liittävät erilaisten terapioiden suosion kasvamisen tällä vuosisadalla muutoksiin, joita amerikkalaisessa yhteiskunnassa on tapahtunut parin viimeisen vuosisadan aikana. Perinteisiin sitoutuneesta ja perhearvoja korostavasta elämäntavasta on siirrytty individualistiseen, yksilöllisyyttä korostavaan aikaan, jossa ihmiset nähdään ainutlaatuisina yksilöinä ja oman onnensa seppinä. Markkinatalouden vaatimat muutokset työelämässä synnyttivät uudenlaisen väestöryhmän, modernin keskiluokan, jonka uralla eteneminen vaati itsekuria, kilpailevuutta ja muuntautumiskykyä samalla kun perheen ja yhteisön tuki kutistui yhä pienemmän joukon varaan. Terapiasta ei haettu enää helpotusta vain vakaviin mielenterveysongelmiin vaan myös stressaavan elämäntyylin aiheuttamaan levottomuuteen, kun tukea ei ollut enää saatavissa riittävästi sukulaisuussuhteista tai esim. uskonnolliselta yhteisöltä. Vähitellen terapeutin termistö ja tapa hahmottaa maailmaa on suodattunut osaksi ihmisten arkiymmärrystä niin, että amerikkalaisten on nykyään vaikea puhua itsestään ja suhteistaan muihin ihmisiin muusta näkökulmasta käsin. (emt. 117-121. vrt. Kivivuori 1992) Kuvaus sopii sikäli myös FRT:hen, että sen käyttäjät löytyvät enimmäkseen hyvin koulutetusta keskiluokasta, ja ongelmat joita ryhmissä käsitellään ovat ennemminkin elämäntaloudellisia kuin psyykkisiä häiriöitä (ks. luku 5).

Ideat aidon itsen löytämisestä, yksilön omasta vastuusta, ulkoisista pakoista vapautumisesta ja omien tunteiden tunnistamisesta eivät ole ominaisia vain FRT:lle vaan kuuluvat useimpien terapioiden tavoitteisiin. Ne ammentavat voimansa Bellahin ym. (emt. 45-48) mukaan ns. ilmaisevan individualismin (*expressive individualism*) perinteestä. Sen ihanteena on itsenäinen, muista riippumaton yksilö, joka tietää mitä tuntee, tahtoo ja tarvitsee. Tällainen yksilö on vapaa toteuttamaan itseään tavalla joka

tuottaa hänelle eniten tyydytystä. Hän ei sitoudu muihin tai valitse elämäntapaansa velvollisuudesta eikä ollakseen muille mieliksi, vaan sen mukaan mitä hän itse haluaa ja mitä pitää itselleen hyvänä. Terapiakielessä on sävyjä myös toisesta, hyötyindividualismista (*utilitarian individualism*), vaikka sitä käytetään yleisemmin työ- ja talouselämässä. Siinä yksilö nähdään paitsi riippumattomana myös laskelmoivana olentona, joka valitsee asioita oman etunsa näkökulmasta, tavoitellen maksimihyötyä mahdollisimman vähin uhrauksin.

Tässä mielessä myös FRT on osaltaan ilmaisevan individualismin lähettiläs. Yksilöllisyyden korostus on selvästi sisäänrakentunut sen sääntöihin ja istuntoa ohjaaviin käytäntöihin: kierroksilla puhutaan yksitellen ja keskeyttämättä, keskustelu on kielletty, työajat ovat yksilön omia valtakuntia joihin muut eivät saa tunkeutua tulkinnoillaan tai kommentaillaan, puhumista opetellaan minästä ja omista tunteista käsin. Tällaisen individualismin hyvä seuraus on Bellahin ym. (emt. 15-17) mielestä se, että ihmisten on nykyään helpompi ilmaista tunteitaan ja toiveitaan sekä tehdä itsenäisiä valintoja. Sen heikkoutena voi pitää harhakuvitelmaa siitä, että ihmiset todella olisivat toisistaan erillisiä ja itseriittoisia saarekkeita. Äärimmilleen vietynä pelkkä individualismi johtaa yksilön yksinäisyyteen ja tyhjän päälle, koska sillä ei ole keinoja yhteensovittaa yksilöiden eturistiriitoja eikä antaa vastauksia siihen, mitkä valinnat ovat hyviä tai oikeita. Sen arvorelativistiselle perustalle on vaikea rakentaa toimivaa yhteiskuntaa tai ratkaista olemassaolevia ristiriitoja yksilöiden etujen välillä.

FRT yrittää ainakin periaatteessa väistää tämän individualismiin sisältyvän ongelman tukeutumalla muihinkin traditioihin. Yhteiskuntaa ei nähdä vain erillisten yksilöiden muodostamana joukkona, näiden summana. Yhteiskunta on jotain yksilöt ylittävää, ilmakehä, joka ympäröi yksilöt ja vaikuttaa hyvin syvällä tavalla näiden olemiseen ja valintoihin. Yhteiskunta on normeineen ja rakenteineen mukana kaikessa mitä yksilö tekee tai ajattelee, ja tästä muistutetaan konkreettisesti jokaisen työajan jälkeisellä yhteiskunnallisella kierroksella. Tämä individualismin ylittävä näkökulma on peräisin feminismiltä, joka on aina halunnut rikkoa yksityisen rajat ja paljastaa yhteiskunnan kädenjäljet yksityisimmistäkin tapahtumista.

Taustalla vaikuttava feminismi tuo myös mukanaan Bellahin ym. kaipaamaa yhteistä arvopohjaa, joka antaa jonkin yhteisen päämäärän näille muuten vapaana ja itseriittoisina ajelehtiville yksilöille. Sitoutuminen feministiseen terapiaan ei tarkoita, että kaikki mukanaolijat olisivat vannoutuneita feministejä tai samaa mieltä kaikista feminismin peruskysymyksistä. Jonkinlainen yhteinen näkemys naisen asemasta ja halu parantaa sitä heitä silti yhdistää, ja siitä kumpuava naisten yhteishenki saa individua-

lismien ylittäviä muotoja. Feminismin myötä FRT:ssä on mahdollisuus yhdistää terapeutin ja poliittinen toiminta, mikä Bellahin ym. mukaan on yleensä terapioiden heikko kohta individualismista johtuvan arvorelativismin takia. FRT pyrkii periaatteessa aktivoimaan osallistujansa paitsi itsensä myös yhteiskunnan muuttamiseen – se, tapahtuuko niin käytännössä, on toinen kysymys.

Osa FRT:n säännöistä huolehtii myös koko ryhmän eduista, ja asettaa yksilöille tiettyjä velvollisuuksia toisia kohtaan. Esimerkiksi poisjäämisistä pitää ilmoittaa ja kokonaan lopettaessaan tehdä se tietyllä tavalla. Itse asiassa vain omalla työajallaan voi itseään toteuttaa täysin vapaasti, muulloin omat tarpeensa joutuu alistamaan yhteisesti sovittujen pelisääntöjen puitteisiin (puhua voi vain omalla vuorollaan, FRT-kierroksilla sanamuodot ovat säänneltyjä, toisten työaikaan ei saa puuttua jne.). Vaikka FRT:n perusta on individualistinen, se pyrkii rajoituksillaan mahdollistamaan yksilöiden toimimisen yhdessä ja ryhmänä. Siten siinä opetellaan paitsi erillisyyttä myös uudenlaista yhdessäoloa ja läheisyyttä.

3. FRT ITSEHOITOMUOTONA

Selittäessäni FRT:n luonnetta sitä ennestään tuntemattomille olen usein aloittanut luonnehtimalla FRT-ryhmiä itsehoitoryhmiksi. Tämä ilmaisu on tuntunut tavoittavan FRT:n keskeisimmät piirteet (itseohjautuva ryhmäterapiamuoto) ja samalla kuvannut FRT:n paikkaa terapiakentässä (virallisten auttamisorganisaatioiden ulkopuolella). Mutta mitä itsehoitoryhmällä tarkemmin ottaen tarkoitetaan?

Itsehoitoryhmien määrittely on ollut kirjavaa. Määritelmien tiukkuus on vaihdellut sen mukaan, kuinka laajasti termin on haluttu kattavan erilaisia ryhmäilmiöitä. Jo viime vuosisadan lopussa syntyi Yhdysvalloissa ja Euroopassa ryhmiä, joita voidaan modernissa mielessä pitää itsehoitoryhminä. Moderneja siinä mielessä, että ne olivat julkiselle avulle vaihtoehdoksi syntyviä ryhmiä, joista ihmiset hakivat apua erilaisiin elämisen ongelmiin. Siihen aikaan yhteisöt tarjosivat tukea lähinnä taloudellisiin ongelmiin, mutta myöhemmin painopiste on siirtynyt kansalaistoimintaan ja ammatti-auttamisen ulottumattomissa olevien ongelmien omatoimiseen ratkaisemiseen. (Nylund 1996, 193-7.)

Itsehoidon määritelmistä yhteenvetoa tehnyt Nylund (emt. 194) on päätenyt varsin väljään luonnehdintaan: "Oma-apuryhmän muodostavat henkilöt, joilla on jokin yhteinen ongelma tai jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa. Heillä on halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa, ja tällä tavoin pyrkiä keskinäisesti ratkaisemaan tai lieventämään henkilökohtaista ongelmaansa tai elämäntilannettaan". Tällaisenaan määritelmä kattaa monenkirjavaa toimintaa työttömien toimintaryhmistä mielenterveyspotilaiden tukiryhmiin. Nylund vierastaa englanninkielisen sanan "self-help" kääntämistä itsehoidoksi, koska hänen väljän määritelmänsä kannalta termi viittaa liiaksi terveydenhoitoon; itsehoitokeskusteluhan tuli Suomeen 80-luvulla juuri terveydenhuollon kautta (emt. 195). Itse käytän mieluummin kielitoimiston suosittamaa 'itsehoito'-termiä, koska se kuulostaa vakavasti otettavalta toiminnalta juuri terveydenhoito-kytkentänsä vuoksi¹⁷. Nylundin suosima 'oma-apu' luo mielikuvan hiukan amatöörimäisestä puuhastelusta, mikä ei tee aivan oikeutta näistä ryhmistä löytyvälle asiantuntemukselle ja menetelmällisille oivalluksille. Terminä 'itseapu' olisi keinotekoinen. 'Itsehoito' kuvaa mielestäni parhaiten, mistä FRT:n tyyppisessä toiminnassa on kyse: kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisestä omaehtoisesti, vaihtoehtona ammattiauttamiselle.

¹⁷ Elämmehän medikalisaation luvattua aikaa, jolloin kaikki lääketieteeseen yhdistyvä terminologia on tieteellistä ja vakuuttavaa (ks. esim. Puhakainen 1998).

Nylundia tiukempaa määritelmää kannattaa mm. Levy (1979, 239-40), joka asettaa viisi kriteeriä itsehoitoryhmälle:

1. *Tavoite*: ryhmä auttaa ja tukee jäseniään selviytymään ongelmistaan ja parantamaan psyykkistä toimintakykyään.
2. *Synty ja ylläpito*: ryhmä on saanut alkunsa ja toimii jäsenten ehdoilla eikä ole riippuvainen ulkopuolisesta auktoriteetista. Käynnistysvaiheessa saatu asiantuntija-apu on hyväksyttävää, jos ryhmä sen jälkeen siirtyy toimimaan itsenäisesti.
3. *Avun lähde*: ryhmä toimii jäsentensä tietojen, taitojen ja ponnistelujen varassa avun ja tuen antamisessa, jäsenten välisten suhteiden perustuessa tasavertaisuuteen ja ystävyyteen. Auttaja ja autettava voivat vaihtaa roolejaan milloin tahansa. Jos ammattiauttaja osallistuu ryhmän kokoontumiseen, hän tekee sen ryhmän tahdosta ja ryhmän toimintaa edistävästä roolista käsin.
4. *Kokoonpano*: ryhmä koostuu yleensä henkilöistä, joita yhdistävät samanlaiset kokemukset tai ongelmat. Heterogeenisemmissä kasvuryhmä-tyyppisissä ryhmissäkin jäseniä yhdistää tyytymättömyys vallitsevaan tilanteeseen ja pyrkimys yhteiseen tavoitteeseen keskinäisen tuen avulla.
5. *Kontrolli*: toiminnan rakenne ja toimintatavat ovat ryhmän jäsenten käsissä, vaikka ryhmä voikin käyttää tarvittaessa asiantuntijoita tai erilaisia teoreettisia viitekehyksiä apunaan.

Levy on selvästi halunnut rajata itsehoitryhmien ulkopuolelle pelkästään toiminnallisuuden tai yhdessäoloon perustuvat ryhmät. FRT-ryhmät ovat itsehoitoryhmiä myös levyläisen tiukassa mielessä, joten niitä on mielekästä tarkastella itsehoitryhmien tutkimusperinteen valossa.

Ketkä hakeutuvat itsehoito-ryhmiin?

FRT on sikäli tyypillinen itsehoidon muoto, että ryhmiin kuuluvista henkilöistä on vaikea saada mitään kattavaa kokonaiskuvaa. Ryhmiin osallistuminen on omaehtoista eikä jäsenistä pidetä kirjaa. Tärkein linkki ryhmissä kävijöihin on ollut Avoin Naisten Korkeakoulu (ANK), joka on järjestänyt FRT-alkeiskursseja säännöllisesti vuodesta 1985. ANK:n kurssien osallistujaluetteloiden avulla perustettiin vuonna 1994 FRT-verkosto, johon FRT-naiset ovat voineet halutessaan liittyä. Verkosto on mahdollistanut yhteydenpidon eri ryhmissä olevien FRT-naisten välillä sekä tiedottamisen koulutuksista, tapaamisista ja muista ajankohtaisista tapahtumista FRT-rintamalla (Vilkki 1995). Parhaimmillaan (v. 1996) verkostoon on kuulunut 217 naista. Määrä on sittemmin pienentynyt, kun tietoja on alettu myös päivittää (Vilkki 1996). Verkostoon kuuluu kuitenkin vain murto-osa FRT-ryhmissä käyvistä. Viidentoista vuoden aikana pelkästään ANK:n alkeiskursseille voi arvioida osallistuneen viitisensataa naista, joten

muuta kautta syntyneet ryhmät mukaanlukien FRT-ryhmiin on ehtinyt osallistua jo pitkälti toista tuhatta naista (ja muutama kymmenen miestä).

Verkoston antama kuva 'FRT-läisistä' ei välttämättä ole kovin edustava, koska siihen ovat todennäköisesti liittyneet etupäässä sellaiset henkilöt, joilla on yleisempää kiinnostusta FRT-menetelmää kohtaan. Verkosto palvelee parhaiten FRT:n kehittämisestä ja uusien ryhmien kouluttamisesta kiinnostuneiden tarpeita, joten sen jäsenistökin lie-nee tähän suuntaan painottunutta. Koska verkoston ylläpidosta ovat vastanneet vapaaehtoiset FRT-naiset, on sen vireys vaihdellut ylläpitäjien voimien ja resurssien mukaan.

Vinkkejä siitä, ketkä todennäköisemmin muodostavat FRT:henkin hakeutuvien ydinjoukon, on siksi etsittävä aikaisemmasta itsehoitoryhmien tutkimuksesta. Yhdysvalloissa itsehoitoryhmiä alettiin tutkia jo 70-luvulla. Mielenterveyspalveluihin, terapiaryhmiin ja itsehoitoryhmiin hakeutuvia koskevissa tutkimuksissa todettiin jäsenten olevan tyypillisesti nuorehkoja, valkoihoisia, koulutettuja ja keskiluokkaisia naisia (Gourash 1978, ref. Lieberman 1979a, 119). Sosiaaliluokan yhteys avun hake-miseen on kuitenkin heikentynyt myöhempien tutkimusten valossa (Lieberman 1979a, 119). Tätä trendiä voisi pitää luonnollisena seurauksena ns. psykokulttuuri-ilmion (Kivivuori 1992) leviämisestä yhteiskunnan kaikkiin kerroksiin: ihmiset alkavat yhä enenevässä määrin jäsentää itseään ja elämäänsä psykologisin termein ja turvautuvat elämisen ongelmissa psykologian asiantuntijoiden apuun, sosiaaliluokasta riippumatta.

Verratessaan ammattiauttajan vetämien psykoterapiaryhmien ja itsehoitoryhmien osallistujien motiiveja keskenään Lieberman (1979a, 129-30) totesi, ettei niissä ollut juurikaan eroa. Terapiamuodon valintaa ohjaa ennemminkin käsitys siitä, mitä ihmiset ajattelevat voivansa odottaa eri auttamismuodoilta. Itsehoitoryhmiin osallistuvilla oli-vat päämäärätavoitteiden lisäksi erityisen tärkeitä prosessitavoitteet: heille ratkaisevaa ei ollut ainoastaan tavoite vaan myös keinot, joilla siihen pyritään. Itsehoitoryhmiin hakeutuvilla oli merkittävää tuntea voivansa vaikuttaa omaan kohtaloonsa, eivätkä he olleet siksi halukkaita jättämään muutosprosessin ohjailua ulkopuolisen ammattiaut-tajan käsiin. (emt. 137, 146-7.)

Lieberman havaitsi hieman yllättäen, ettei henkilöiden käytettävissä olevilla persoo-nallisilla tai sosiaalisilla resursseilla¹⁸ ollut vaikutusta siihen, kuka ylipäänsä haki

¹⁸ Tällä hän tarkoittaa henkilön psyykkisten selviytymisstrategioiden ja läheisistä, viranomaisista ym. muodostuvan sosiaalisen turvaverkoston vahvuutta.

terapeutista apua ja kuka ei. Syynä oli se, että avun piiriin hakeutumattomat jakautuivat selkeästi kahteen eri ryhmään: niihin, joilla oli parhaat psyykkiset ja sosiaaliset resurssit selviytyä itse ongelmistaan, ja niihin, joilla vastaavat resurssit olivat heikoimmat. Auttamisorganisaatioihin turvautuvat henkilöt sijoittuivat näiden kahden äärimmäisyyden välille. Apua eivät siis hakeneet sitä eniten tarvitsevat, ilmeisesti siksi, että heillä ei ollut kykyä, voimia tai halua sen etsimiseen. (emt. 129-30.) Todennäköisesti siis myös FRT-ryhmiin hakeutuvilla naisilla on näitä resursseja jonkin verran jo ryhmään tullessaan, mikä on edellytyksenä tämän kaltaisen itseohjautuvan työskentelyn onnistumiselle.

Tutkimuksissa on toistuvasti havaittu, että avun tarpeessa olevat ihmiset käyttävät usein monen auttamisorganisaation palveluja samanaikaisesti. Tehtyään päätöksen lähteä etsimään apua ihmiset etsivät sitä yleensä monelta suunnalta. Niinpä itsehoitoryhmiin osallistujatkin ovat usein muiden psykoterapiapalvelujen käyttäjiä. (emt. 130.) Tämä piti paikkansa myös oman aineistoni naisten kohdalla.

FRT:n suhde naisten tiedostamisryhmiin

Tutkituista itseapuryhmistä läheisin linkki FRT:hen on naisten tiedostamisryhmillä. Tiedostamisryhmien synty on jäljitettävissä yhdysvaltalaisen naisliikkeen vapautussiiven¹⁹ piiriin ja vuoteen 1967. Ensimmäisessä vaiheessa nämä vapautusryhmät olivat melko jäsentymättömiä pienryhmiä, joissa naiset jakoivat kokemuksiaan naisena olemisesta lähinnä henkilökohtaisen todistamisen²⁰ tekniikalla. Painopiste oli henkilökohtaisten kokemusten käsittelyssä, koska sen oivaltamisen, miten naisten arkikokemukset liittyvät naisen asemaan yhteiskunnassa yleensä, katsottiin olevan avain naisten poliittiseen aktivoitumiseen ja motivoivan taistelemaan paremman aseman puolesta. Alusta lähtien ryhmiä kuitenkin kritisoitiin (myös naisliikkeen sisällä) mm. rakenteettomuudesta, etenkin kun kävi ilmeiseksi etteivät ne synnyttäneet ideologista keskustelua tai poliittista aktivoitumista odotetulla tavalla. (Bond & Reibstein 1979, 98- 100.)

Toisessa vaiheessa, 1970-luvun alussa, tieto tiedostamisryhmistä levisi tiedostusvälineiden, naisjärjestöjen ja osallistujien omien verkostojen kautta, ja uusia ryhmiä syntyi USA:ssa kulovalkean tavoin. Tiedostamisryhmien perustamisohjeet ja teemalistat kulkeutuivat nopeasti myös Suomeen, jossa perustettiin samoihin aikoihin ensimmäiset tiedostamisryhmät (Wager 1988, 7). Uutta oli ryhmien käynnistäjien käyttö ja

¹⁹ Toinen siipi keskittyi naisten oikeuksien ajamiseen.

²⁰ Naiset kertoivat ryhmässä omasta elämästään ja pohtivat, miten naisen alistainen asema näkyy kunkin henkilökohtaisessa arjessa.

yhtenäisempi rakenne, vaikka toiminta ei edelleenkään ollut kovin organisoitunutta. Bond ja Reibstein (1979, 107) arvelevat naisjärjestöillä, joiden piiriin toiminta oli keskittynyt, olleen tarvetta palauttaa ryhmät poliittisemmiksi keskusteluryhmiksi ja vähentää niiden saamia terapeutteja sävyjä. Tästä huolimatta ryhmät loittonivat edelleen alkuperäisestä ideastaan olla teorianmuodostukseen ja poliittiseen aktivointiin tähtääviä keskusteluryhmiä. Ryhmiin hakeutui entistä enemmän naisia, joilla ei ollut selkeää poliittista motiivia vaan pikemminkin psyykkisen avun tarvetta. Ryhmistä etsittiin siis yhä enemmän terapeutteja kokemusta. (emt. 101- 9.)

Tiedostamisryhmäinnostus laimeni 70-luvun puolenvälin jälkeen, ainakin USA:ssa. Tässä kolmannessa vaiheessa ryhmistä pyrittiin tekemään jälleen selkeästi feministisiä ja poliittisia, ja NOW (National Organization for Women) ryhtyi organisoimaan niiden toimintaa. Ryhmien kestoa rajoitettiin, niitä ohjasi koulutettu vetäjä ja niissä käsiteltiin tarkasti rajattuja feministisiä teemoja. Näin pystyttiin paremmin kontrolloimaan sitä, että ryhmässä tapahtuva tiedostaminen oli nimenomaan feministisen ideologian sisäistämistä. (emt. 109- 12.) Ryhmiin liittyvillä oli kuitenkin edelleen enemmän henkilökohtaisia kuin poliittisia motiiveja: poliittinen aktivoituminen ja naisasia yleisemmällä tasolla kiinnosti heitä selvästi vähemmän kuin oman naiseuden pohtiminen, sen muuttaminen ja tuen saanti (Lieberman & Bond 1979, 158).

Kun havaittiin, että itsehoitotyyppiset, löyhästi organisoidut tiedostamisryhmät eivät automaattisesti johtaneetkaan 'feministiseen vallankumoukseen' jäsenten elämässä, vaan keskiöön nousivat jäsenten terapeutit tarpeet, muutettiin ryhmiä entistä ohjattummiksi poliittisten tavoitteiden pelastamiseksi. Ristiriita ryhmien idean ja jäsenten tarpeiden välillä ratkaistiin siis siirtymällä feministiseen ideologiaan kouluttamisesta²¹ siihen suostutteluun (erottelu Libbe'n 1978, ref. Bond & Reibstein 1979, 115). Poliittinen päämäärä asetettiin ryhmäläisten terapeuttien tarpeiden edelle.

FRT:n synnyn voi nähdä yrityksenä ratkaista sama ongelma eri tavalla: jos kerran oli tarvetta terapeuttisemmalle työskentelylle, niin sellaisia ryhmiä ja menetelmiä haluttiin kehittää sitä tarvitseville, tiedostamisryhmätyyppistä toimintaa täydentämään. Ryhmiin osallistuvien omat tarpeet haluttiin asettaa poliittisten tavoitteiden edelle, koska myös tällaisen työskentelyn uskottiin pitkällä tähtäimellä tukevan feministisiä pyrkimyksiä. Wyckoffin (1977) kehittämät naisten ongelmanratkaisuryhmät tarjosivat välineitä juuri niiden asioiden käsittelyyn, joita tiedostamisryhmissä ei kyetty tai

²¹ 'Consciousness raising' tarkoittaa sananmukaisesti tietoisuuden kohottamista. Alun perin uskottiin siis tiedostamisen (eli sen oivaltamisen, kuinka omat yksityiset teot kytkeytyvät yhteiskunnallisiin rakenteisiin) riittävän alistussuhteista vapauttavan muutoksen käynnistymiseen (Wager 1988, 5).

haluttu käsitellä: suhde valtaan, riippuvuus ja riippumattomuus, suhde äitiin, suhde toisiin naisiin (Hiltunen & Korhonen 1995, 57). FRT:ssä on kuitenkin jäljellä monia tiedostamisryhmistä peräisin olevia käytäntöjä, mm. kierroksen idea, itsestä käsin puhuminen, henkilökohtainen ja yhteiskunnallinen kierros, hyväksymisen näkökulma, neuvojen välttäminen, vetämisvastuun kierrättäminen (emt. 55). Tiedostamisryhmien tavoin myös FRT ottaa tosissaan feministisen liikkeen perusteisiin "henkilökohtainen on poliittista", vaikka työskentelyn painopisteet ovatkin erilaiset.

Mihin itsehoitoryhmien terapeuttisuus perustuu?

Pienryhmätutkimuksen antamat suuntaviivat

Pienryhmätutkimuksen ollessa kuumimmillaan 60- ja 70-luvuilla tutkimukset keskittyivät usein ryhmissä vaikuttaviin yleisempiin sosiaalipsykologisiin prosesseihin. Itsehoitoryhmien myönteisten vaikutusten on katsottu perustuvan lähinnä kokemusten ja tunteiden jakamiseen, normalisoivaan asenteeseen, tunteiden purkamiseen sekä keskinäiseen samaistumiseen ja tukemiseen (Lakin 1985, Lieberman 1979b, Robinson 1980). Vähemmälle huomiolle ovat jääneet ne opit ja ajatustavat, joilla näissä ryhmissä ongelmiin pureudutaan. Eri tyyppisillä itsehoitoryhmillä on kullakin omat erityiset opetuksensa, jokin teoria jäsentensä ongelmien syistä, luonteesta ja voittamiskeinoista. Antze (1979) kutsuu tätä opetuksista muodostuvaa kokonaisuutta kyseisen itsehoitomuodon *ideologiaksi*. Tässä yhteydessä käsite sisältää "paitsi ryhmän nimenomaiset uskomukset niin myös sen rituaalit, toimintasäännöt, iskulauseet ja suositut ilmaukset" (emt. 273).

Antzen huomio ideologioiden sivuuttamisesta tai unohtamisesta pienryhmätutkimuksessa on aiheellinen muttei ehkä täysin paikkansa pitävä. Esimerkiksi Back (1972) analysoi hyvinkin yksityiskohtaisesti kohtaamisryhmien²² (*encounter, sensitivity training*) käytäntöjä ja taustaideologiaa. Back tarkastelee näitä ryhmiä sosiaalisena liikkeenä ja suhtautuu niiden terapeuttisuuteen hyvin kriittisesti, verraten niitä vailla tieteellistä perustaa oleviin uskonnollisiin herätysliikkeisiin. Back ja Taylor (1976) ovat soveltaneet samaa näkökulmaa myös itsehoitoryhmiin todeten niiden olevan yksi osa laajempaa pienryhmäliikettä, jolle on sosiaalinen tilaus modernissa länsimaisessa kulttuurissa. Heidän mielestään ryhmät tarjoavat ihmisille näiden kaipaamaa yhteisöllisyyttä yhteiskunnassa, joka on muuttunut yhä yksilökeskeisemmäksi ja pirstaleisemmäksi; perhesiteiden löystyessä, uskonnon menettäessä merkitystään ja

²² Kohtaamisryhmät (ks. Lieberman ym. 1973) nojaavat myös vahvasti humanistisen psykologian perinteeseen, joten niistä löytyy paljon yhteisiä piirteitä muiden tämän perinteen pienryhmämenetelmien kanssa, myös FRTn.

työroolien muuttuessa epävarmemmiksi tukea ja merkitystä elämälle haetaan yhä enemmän samanhenkisten ihmisten perustamista ryhmistä (emt. 308-9).

Tällaisia ryhmien ideologian huomioivia tutkimuksia tuntuu kuitenkin usein yhdistävän melko varauksellinen ja jopa negatiivinen asenne koko pienryhmäilmiöön. Tutkimuksissa ei ole pyritty vain kriittiseen tarkasteluun vaan myös varoittamaan ryhmissä piilevistä vaaroista ja osoittamaan näiden ideologioiden irrationaalisuus. Back (1972, 202- 3) arvostelee ryhmien kokemuksellisuutta (tunteita) korostavaa luonnetta ja tieteellisyyden (järjen ja ymmärryksen) puutetta, eikä hän siksi voi arvostaa niissä tapahtuvaa toimintaa sen enempää kuin herätysliikkeiden "uskonnollisia kääntymyskokemuksia". Back ja Taylor (1976, 301-8) puhuvat itsehoitoryhmistä "epä-älyllisenä liikkeenä" ja väittävät, että "helpoin tapa tulla hyväksytyksi [jonkun itsehoitoryhmän, SH] sisäpiiriin on esittää joitakin vähätteleviä huomautuksia lääkäreistä, sosiaalityöntekijöistä tai akateemisesta järjestelmästä yleensä". Pienryhmiä auttamisen välineinä tutkinut Lakin (1985, 179-198) on hänkin kiinnittänyt huomiota ideologioiden merkitykseen, mutta päätenyt tarkastelemaan ilman koulutettua vetäjää toimivia itsehoitoryhmiä pikemminkin vaarojen kuin mahdollisuuksien näkökulmasta.

Näistä sinänsä hyvistä tutkimuksista huokuva kriittiseksi tarkoitettu asenne leimaa helposti käsiteltävät ryhmäilmiöt 'huuhaaksi', pahimmillaan vaaralliseksi sellaiseksi. Samalla näihin ryhmiin hakeutuviin ihmisiin tullaan suhtautuneeksi ehkä tahtomattaankin sääliä tai vähättelevästi: he näyttävät helposti johdateltavina ja kykenemättöminä vastustamaan ideologista manipulointia. Heidän hyvät kokemuksensa ryhmistä tulkitaan mieluummin suggestion ja itsepetoksen kuin menetelmän toimivuuden ansioksi. Tällaisen ennakoasenteen värittävä näkökulma ei mielestäni ole kovin rakentava, ei tutkimuskohteen eikä tutkimuksen kannalta, koska siinä keskitytään vain paljastamaan menetelmien heikkouksia antamatta mitään toimivampia ratkaisuja tilalle (paitsi ryhmien lopettaminen kokonaan). Hedelmällisempänä lähtökohdana pidän sellaista rakentavaa kriittisyyttä, jossa pyritään paitsi kyseenalaistamaan myös todella ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä sen omista lähtökohdista käsin. Perusteltu ja kohdetta kunnioittava kritiikki auttaa näitä ryhmiä myös kehittämään käytäntöjään tehokkaammin kuin uhkaavaksi ja vähätteleväksi koettu kritiikki.

Antze (1979, 273) toteaa, että nimenomaan ryhmän ideologia on se puoli, jonka jäsenet itse ottavat kaikkein vakavimmin. Niinpä tutkijankin on otettava se vakavasti ymmärtääkseen ideologiassa piilevän terapeuttisuuden (tai sen puutteen). Tämä ei tarkoita ideologian kritiikitöntä hyväksymistä, vaan ennakkoluulotonta pyrkimystä etsiä ideologian mielekkyyttä suhteessa jäsenten tarpeisiin. Kuvaankin seuraavassa Antzen

aiemmista tutkimuksista poikkeavaa tapaa ymmärtää itsehoitoryhmiä ja niiden ideologioita.

Ryhmän vaikuttavuuden salaisuus

Antze (emt. 274) ei kiistä aiempien sosiaalipsykologisten tutkimusten havaintoa siitä, että itsehoitoryhmien terapeuttinen vaikutus jäseniinsä (silloin kun sitä on) perustuu keskinäiseen kannustamiseen ja kokemusten normalisointiin. Hän pitää kuitenkin vähintään yhtä tärkeänä näiden ryhmien kykyä saada jäsenensä sisäistämään ryhmän keskeiset ideat. Tätä vakuuttamisen tai suostuttelun kautta tapahtuvaa toimintaa (*persuasive function*) ei ole kenties osattu yhdistää olennaiseksi osaksi terapeuttista prosessia, koska suostuttelu tuo helposti miellelyhtymän aivopesun kaltaisesta ulkoisesta manipuloinnista. Vakuuttamisprosessissa ei kuitenkaan ole kyse yksioikoisesta ryhmän ajattelutapojen siirtämisestä jäsenten uskomuksiksi ikään kuin ulkoisina uskonkappaleina, vaan hitaasta muutosprosessista, jossa jäsenet omaksuvat ideologiasta itselleen tarpeellisia osia ja alkavat hahmottaa todellisuutta (antaa kokemuksilleen merkityksiä) yhä enemmän niiden kautta. Tätä voisi kuvata myös sosiaalisen konstruktionismin termein siten, että jäsenten omaksuessa ryhmän ideologian suosimia puhetapoja (diskursseja) he eivät ainoastaan kuvaa todellisuutta uudella tavalla vaan luovat samalla todellisuuden kuvauksen mukaiseksi itselleen ja muille. Asiat saavat eri diskursseissa eri merkityksen, joten tätä kautta ryhmän ideologia kykenee muuttamaan myös jäsentensä merkityksmaailmaa. Kokemukset voivat puolestaan muuttua niille annettujen tulkintojen (merkitysten) muuttuessa, kuten uudemmat ratkaisukeskeiset terapiamenetelmät ja NLP ovat osoittaneet (ks. esim. O'Hanlon-Weiner 1990; Toivonen & von Harpen 1994). Jäsenet eivät tässä prosessissa ole passiivisia vastaanottajia vaan poimivat ideologiasta sen, mikä on heille itselleen tärkeää sillä hetkellä.

Mihin itsehoitoryhmien kyky vakuuttaa jäseniään sitten perustuu? Itsehoitoryhmä muodostaa ensinnäkin pitempiaikaisen yhteisön, jonka jäsenet ovat sitoutuneet yhteiseen näkemykseen maailmasta. Tässä mielessä ryhmät siis muistuttavat uskonnollisia yhteisöjä, joilla on tärkeä rooli uskon ylläpitämisessä: läheinen ja jatkuva suhde samoin uskovien ryhmään on tehokas asetelma asennemuutoksen pysyvyyden kannalta. (Antze 1979, 274-75.) Antze näkee siis mahdollisuutena sen, mikä Backille on riski (että ryhmä tekee jäsenensä alttiimmaksi vaikutuksille).

Mahdollisuus kokemusten jakamiseen on toinen tärkeä avain ryhmien vaikuttavuuteen. Jakamisen tehtävänä ei ole vain paljastaa muille salattuja puolia itsestä ja kokea katartista 'puhdistumista' sitä kautta (vrt. Robinson 1980, 182), vaan sen avulla myös

ryhmän ideologia saa konkreettista sisältöä. Jakaessaan omia kokemuksiaan muille kertoja tulkitsee niitä aktiivisesti uudelleen ryhmän ideoiden kautta, ja tulee samalla vakuuttaneeksi paitsi muita niin ennen kaikkea itseään ideoiden toimivuudesta. Vaikuttamiskokeissa on todettu, että yrittäessään saada muita puolelleen kertoja valitsee häneen itseensäkin parhaiten tehoavat perustelut ja vahvistaa näin samalla omia uskomuksiaan. (Antze 1979, 275.)

Kolmanneksi itsehoitoryhmän jäseniä yhdistää jo valmiiksi jokin ongelma tai elämäntilanne, jonka ympärille ryhmä on perustettu. Se voi olla selkeästi nimettävä ongelma (esim. alkoholismi) tai läpikäymistä vaativa kokemus (esim. avioero), tai jokin vaikeammin määriteltävissä oleva asia, joka liittyy ihmisen sosiaaliseen tai psyykkiseen hyvinvointiin. FRT:n tapauksessa yhdistävänä tekijänä on naiseus ja naisen yhteiskunnallisesta asemasta kumpuavat kokemukset ja ongelmat. Ryhmän jäsenet ovat siis jossain määrin valikoituneita tietyn yhdistävän taustatekijän suhteen, ja tämä samankaltaisuus helpottaa yhteenkuuluvuuden tunteen syntymistä. Ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteen eli koheesion on puolestaan todettu vaikuttavan oleellisesti ryhmän kykyyn vaikuttaa jäseniinsä. Yksilöön vaikuttavat herkimmin sellaiset kanssaihmiset, jotka tämä kokee samankaltaisiksi mutta menestyneemmiksi suhteessa itseensä. (emt. 276; vrt. Jacobs 1974, 337.)

Ryhmät ammentavat osan vaikuttavuudestaan myös hoitamiensa ongelmien luonteesta. Ongelmat, joiden käsittelemiseksi ryhmät on perustettu, ovat usein niin ahdistavia ja pelottavia (läheisen kuolema, riippuvuusongelmat jne.), että ihmiset tulevat niistä johtuen ryhmään hämmentyneessä tai jopa epätoivoisessa tilassa. Jäsenet ovat siten herkempiä ottamaan vastaan uusia näkökulmia, jotka lupaavat helpotusta heidän olotilaansa. (Antze 1979, 276.)

Näistä syistä itsehoitoryhmillä on siis hyvät mahdollisuudet vaikuttaa jäseniinsä, mikä puolestaan tekee niistä oivallisia muutoksen näyttämöitä. Onko itsehoitoryhmissä tapahtuva muutos terapeutista, onkin jo vaikeampi kysymys, niin kuin terapian tuloksellisuus yleensä. Tutkimustulokset ovat ristiriitaisia, mutta ainakin osalla ryhmistä on ollut huomattavaa positiivista vaikutusta jäseniinsä (ks. Smith 1980).

Ryhmän ideologia keinona ongelmallisen kierteen katkaisemiseen

Antze ottaa lähtökohdaksi J. Frankin väitteen, että terapian on kyettävä muuttamaan henkilön 'oletusmaailmaa' ollaakseen tehokasta. Menetelmät voivat vaihdella, mutta terapeutin prosessin ytimenä on aina jonkinasteinen arvojen, odotusten ja mielikuvien muuttaminen. Tämä kognitiivista muutosta painottava näkemys on saanut

tukea myös empiirisistä tutkimuksista (mm. Lieberman, Yalom & Miles 1973) ja siihen perustuvat monet viime aikoina suosioon tulleet kognitiiviset lyhytterapiat, esim. NLP, Beckin kognitiivinen terapia ja Ellisin rationaalis-emotiivinen terapia (ks. Davison & Neale 1994, 563-9). Itsehoitoryhmissä ideologia voi toimia kognitiivisia muutoksia edesauttavana tekijänä. Muutoksilla on kuitenkin terapeuttista merkitystä vain, jos ideologia onnistuu toimimaan ikään kuin kognitiivisena vastalääkkeenä jäsenten ongelmalliseksi kokeman asian keskeisimmille piirteille (Antze 1979, 276-7).

Länsimaissa hallitsevan kausaaliajattelun mukaisesti terapiaprosessia on yleensä lähestytty hoidettavan ongelman syntymekanismeista käsin. Psykoanalyttisen ajattelutavan läpituokemassa kulttuurissamme on lähes itsestään selvästi oletettu, että ollakseen tehokasta terapian on pyrittävä vaikuttamaan ongelmien taustalta löytyviin syihin. Psykoanalyysiä on tällä perusteella pidetty paljastavana ja syvällisempänä terapiana kuin esimerkiksi suuremmin oireiden lievittämiseen keskittyviä ratkaisukeskeisiä lyhytterapioita. Ojanen (1996) kuitenkin huomauttaa, että "psykoanalyttikot pyrkivät vaikuttamaan niihin syihin, joita he tulkitsevat ongelmien syiksi" ja että "muissa terapioissa käsitys ongelmien syistä on erilainen". Jako syihin pureutuvaan syväterapiaan ja oireita poistavaan pinnallisempaan terapiaan ei siksi ole täysin ongelmatonta.

Itsehoitoryhmiin tällainen syy-seuraus -ajattelu tuntuu sopivan erityisen huonosti, koska niissä käsiteltäville ongelmille ei useinkaan ole löydettävissä yksiselitteistä syytä tai selitystä. Esimerkiksi alkoholistiksi ajautumisen syyt ovat moninaiset eikä alkoholistien henkilöhistoriasta löydy yhteisiä selittäviä piirteitä. Tärkeää ei ehkä olekaan se, miten ongelmalliseen tilanteeseen on tultu, vaan se mikä tekee siitä pysyvän eli mikä estää toimimasta toisin. Itsehoitoryhmissä käsiteltävät ongelmat ovat usein tietyllä tapaa ajoittaisia, mikä tarkoittaa, että henkilö kokee myös hyviä kausia, jolloin ongelmaa ei ikään kuin ole. Nämä kaudet vain ovat liian lyhyitä ongelman uusiutuessa kerta toisensa jälkeen. Jos terapia kykenee katkaisemaan tämän kierteen, jossa toistuva sortuminen vanhoihin toimintamalleihin tekee asiasta ongelman, niin se avaa samalla mahdollisuuden pysyvään muutokseen. Jotta ymmärrettäisiin, miten itsehoitoryhmät auttavat jäseniään, onkin ehkä tärkeämpää analysoida niissä käsiteltävien ongelmakierteiden dynamiikkaa kuin etsiä ongelmien alkuperäisiä syitä. (Antze 1979, 278.)

Samanlaisista ongelmista kärsivien ihmisten taustat ja kokemukset voivat olla hyvin yksilöllisiä, mutta kuhunkin ongelmatyyppiin liittyy yleensä yhteiskunnan taholta tulevia määrittäjiä ja leimoja, jotka asettavat ongelman 'uhrit' yhdenmukaistettuun ase-

maan. Kuhunkin ongelmaan kietoutuu aina joukko yleisiä käsityksiä sekä kulttuurisia ja taloudellisia rakenteita, jotka säätelevät ongelman omaavien käyttäytymistä. Alkoholisteilta katsotaan usein puuttuvan itsekontrollia, narkomaanien on turvauduttava rikolliseen toimintaan kyetäkseen ostamaan kalliita huumeita, mielenterveyspotilaiden kuntoutumista vaikeuttavat laitostuminen ja pysyvä leimautuminen 'hulluksi', raiskattuja naisia syyllistävät uskomukset heidän osasyllisyydestään tapahtuneeseen jne. Siksi saman ongelman omaavat kokevat usein olevansa samassa veneessä kohtalotovereidensa kanssa, riippumatta siitä miten kukin alun perin on ongelmalliseen tilanteeseen ajautunut. Antzen sanoin, "hän [ongelman uhri] yrittää selviytyä elämästä samoin keinoin [kuin kohtalotoverinsa], alkaa ajatella itsestään ja muista samalla tavoin, ja kohtaa samat vaikeudet yrittäessään muuttua". (emt. 278-9; ks. myös Robinson 1980, 178-179.)

Poikkeavuuteen liittyvät yhteiskunnalliset merkitykset ja suhtautumistavat on yleensä tarkoitettu yrityksiä saattaa poikkeavat takaisin 'normaalin' yhteiskunnan raameihin. Osa niistä saattaa kuitenkin tahtomattaan pahentaa ongelmia sitomalla poikkeavat entistä tiukemmin marginaalisiin asemiinsa ja tekemällä muutosyritykset tyhjiksi. Tuloksena on itseään vahvistava kehä: poikkeavan käyttäytymisen keskeisestä piirteestä seuraa leima, joka korostaa poikkeavuutta ja pahentaa siten ongelmaa. Itsehoitoryhmien ideologioiden voima piilee Antzen mukaan siinä, että ne voivat toimia "ovelina ja oivaltavina hyökkäyksinä kaikkein vahingollisimpia yhdenmukaistavia käytäntöjä vastaan". Parhaimmillaan ideologia "onnistuu rikkomaan ongelmaa ylläpitävästä kehästä jonkin osan ja tarjoamaan elinvoimaisia suojautumiskeinoja kierteen uusiutumista vastaan"²³. (Antze 1979, 279.)

Naiseuden karikat

FRT eroaa Antzen tarkastelemista itsehoitomuodoista siinä, että sen jäsenillä ei yleensä ole mitään selkeästi määriteltävää ja yhteistä ongelmaa, johon ryhmästä haetaan apua. Ongelmat sinänsä voivat olla hyvinkin monenlaisia. Ryhmäläisiä yhdistävä tekijä on naiseus, jota ei yleensä sellaisenaan koeta ongelmaksi, mutta joka muuttuu ongelmalliseksi naisten yhteiskunnallisen aseman kautta. Kokemukset naiseuteen

²³ Esimerkiksi alkoholistien ongelma ei vastoin yleistä käsitystä kietoudu niinkään itsekontrollin puutteeseen kuin ylisuuriin kuvitelmiin kyvystä kontrolloida itseään ja ympäristöään: alkoholisti uskoo pystyvänsä mihin tahansa niin halutessaan. Hän pettyy näin väistämättä itseensä juomisen riistäytyessä toistuvasti käsistä, ja lievittää oloaan juomalla lisää. AA tarjoaa alkoholistille ideologian, joka murtaa kehästä tärkeän lenkin: kaikkivoipaisuus-harhan. Myöntämällä olevansa totaalisen voimaton elämänsä hallitsemisen suhteen ja suostumalla luovuttamaan hallinnan korkeammille voimille alkoholistille avautuu mahdollisuus tuhoisasta kierteestä vapautumiseen. Ideologian ja terapian yhteyttä ei siis aina ole helppo nähdä suoraan. Siksi Antze kehottaa ulkopuolisia (mm. tutkijoita) suhtautumaan varovaisen kunnioittavasti näiden ryhmien ensisilmäykseltä kummallisiltakin tuntuviin ideologioihin, koska juuri niihin saattaa kätkeytyä myös terapian antoisin aines. (Antze 1979, 279- 303.)

kohdistuvista odotuksista ja eriarvoisesta kohtelusta suhteessa miehiin tekevät naisista kohtalotovereita ja toimivat siten yhteenkuuluvuuden tunteen perustana. FRT:ssä (kuten naisten tiedostusryhmissäkin) siis naiseus asettaa jäsenet sellaiseen yhteiskunnallisesti yhdenmukaistavaan asemaan, josta Antze puhuu ja jota hän pitää keskeisenä ongelmakehityksen ylläpitäjänä.

Miten naiseudesta sitten tulee osa ongelmaa? Vastauksen löytämiseksi on ensin oltava jokin käsitys siitä, mitä naisena oleminen merkitsee meidän kulttuurissamme. Valtaosa sukupuolta tarkastelleista tutkimuksista on antanut samansuuntaisen kuvan sukupuolten välisistä eroista ja rooleista: naiset ovat passiivisempia, riippuvaisempia ja hoiva-suuntautuneempia kuin miehet, joille tyypillisempää on aktiivisuus, itsenäisyys ja aggressiivisuus. Naistutkimus on rikastuttanut tätä kuvaa korostamalla naiseksi sosiaalistumista biologiaan pohjautuvan olemus-ajattelun sijaan: naiseksi ei synnytä vaan tullaan kasvatuksen ja kulttuurissa valitsevien rooliodotusten myötä. Edellä luetellut ominaisuudet eivät tästä näkökulmasta ole sisäsyntyisiä ja luonnollisia naiseuden kulmakiviä vaan opittuja ja ympäristöstä sisäistettyjä malleja. Sosiaalinen sukupuoli, naiseus tai mieheys, ei siis määräydy automaattisesti biologian perusteella vaan se tuotetaan mielikuvien kautta. (Ks. esim. Näre & Lähteenmaa 1992.)

Gilligan (1993) on päätenyt tutkimuksissaan samaan: naisille on tärkeää läheisyys ja ihmissuhteet miesten korostaessa enemmän itsenäistymistä ja erillisyyttä. Hän perustelee väitettään Chodorowin varhaiskehitysteorioilla ja omilla aineistoillaan nuorten tyttöjen parista. Erot sukupuolten välillä juontavat juurensa ensimmäisestä tärkeästä ihmissuhteesta äitiin, josta pojat joutuvat irrottautumaan miehisen sukupuoli-identiteetin rakentamiseksi, mutta johon tytöt voivat säilyttää läheisen samaistumissuhteen. Erot vahvistuvat sosialisoinnin myötä esimerkiksi erilaisten leikkikulttuurien kautta, poikien oppiessa kilpailemaan ja mitteleämään paremmuudesta ja tyttöjen sovitteluun ja ottamaan huomioon muita (emt. 8-16; leikkien eroista ks. myös Routarinne 1992 ja Aapola 1992).

Psykologisissa teorioissa ihmisen kehitys on yleensä nähty asteittaisena irtautumisena lapsuuden riippuvuussuhteista kohti itsenäistä ja erillistä yksilöä, mikä Gilliganin mielestä vastaa lähinnä mallia pojan kehittymisestä mieheksi. Näiden teorioiden valossa naisten taipumus hahmottaa maailmaa ihmissuhteiden kautta on näyttänyt lähinnä ongelmallisena riippuvuutena toisiin ihmisiin. Gilligan pyrkii osoittamaan, että naisille luonteenomaisempana pidetty kyky läheisyyteen on yhtä tärkeää kuin ihanteena pidetty yksilöityminen; niin mies kuin nainenkin tarvitsevat sekä itsenäisenä olemisen että sitoutumisen taitoja selviytyäkseen aikuisuuden haasteista. Kult-

tuurimme ei vain suosi näiden molempien puolien kehittämistä vaan ohjaa korostetusti naisia ihmissuhde-keskeisyyteen ja miehiä riippumattomuuteen. Tämän vuoksi liian tiiviistä ihmissuhteista muodostuu myös keskeinen ongelma-alue naisille ja heillä on vaikeuksia oman erillisen minän löytämisessä, kun taas miehille ongelmallisempaa on antautua läheisyyteen ihmissuhteissa.

Brown ja Gilligan (1993) kuvaavat, kuinka nuori tyttö voi menettää oman 'äänensä' murrosiän (siirtymävaihe aikuisuuteen) aikana, koska sille ei löydy tukea autonomista yksilöllisyyttä arvostavassa kulttuurissamme. Äänellä he tarkoittavat kuvainnollista väylää, jonka avulla yksilö voi välittää sisäisen psyykkisen maailmansa tapahtumat, tunteet ja ajatukset, kuultavaksi itselleen ja muille (emt. 14). Oman äänen menettämällä he viittaavat naisille ominaiseen tapaan hahmottaa itsensä ja toimintansa ensisijaisesti suhteessa muihin eikä näistä erillisenä yksilönä. Toisaalta tyttöjä kannustetaan toisista välittämiseen ja muiden hyvinvoinnin ajattelemiseen, mutta samalla heille viestitetään, että heidän suhteiden ylläpitoon ja tasapuolisuuden keskittyvässä 'välittämisen logiikassaan' on jotain vikaa. Sillä ei ole samaa painoarvoa kuin erillisten yksilöiden oikeuksiin perustuvalla 'oikeudenmukaisuuden logiikalla', joka on länsimaisen yhteiskuntajärjestyksen peruspilari (moraalikäsitysten eroista ks. Gilligan 1993, 18). Ristiriita saa tytöt epävarmoiksi omasta sisäisestä äänestään ja samalla omasta itsestään, omista tarpeistaan ja tunteistaan. Kun tyttöjen itsearvostus ja omien tarpeiden tunnistaminen heikkenevät mutta paineet muista välittämiseen ja huolehtimiseen säilyvät, alkavat ihmissuhteetkin helposti vääristyä. Niihin tulee mukaan valheellista mielistelyä, selän takana puhumista ja epäsuoraa vihjailua (ks. Lagerspetz 1998, 57). Epätydyttävistä kuvioista on vaikea irrottautua, koska nainen kokee kaiken lepäävänsä suhteiden varassa: ilman niitä hän kadottaa loputkin itsestään. Ihmissuhteet ovat naisille tärkeä turvaverkko, mutta itsensä unohtaminen voi tehdä suhteista myös vellovan suon, joka vaikeuttaa omien ratkaisujen löytämistä ja toteuttamista.

Näin siis teoriassa. Mutta entä käytännössä? Ovatko FRT-ryhmissä toimivien naisten ongelmat tämän tyyppisiä? Tässä kohden on aika kääntyä aineiston eli FRT-naisten puoleen ja kysyä, millaisia ongelmia he ovat lähteneet FRT-ryhmään käsittelemään ja minkä he ovat kokeneet menetelmässä itselleen oleellisena. Sitä kautta on mahdollista nähdä, mihin kohtaan FRT:n ideologia heidän ongelmiaan osuu, ja miten se toimii vastalääkkeenä juuri heillä.

4. MENETELMÄLLISET VALINNAT

Aineisto

Aineiston kerääminen

Laadullinen aineisto oli luonteva valinta monestakin syystä. Kun päämääränä on ilmiön ymmärtäminen eivätkä määrälliset yleistyksset, soveltuu laadullinen tutkimus tehtävään määrällistä paremmin (Alasuutari 1993, 190-196). FRT on tutkimuskohteenä uusi ja ennestään tuntematon alue, joten siihen tutustuminen on järkevää aloittaa analysoimalla itse toimintaa ja sen mieltä osanottajien kertomusten, havainnoinnin ja muun saatavilla olevan (historiallisen) materiaalin avulla (Eskola 1994, 40). Vertailukelpoista tutkimusta itsehoitoryhmistä on tehty toistaiseksi sen verran vähän, että pohja kvantitatiivisessa tutkimuksessa tarvittavien hypoteesien rakentamiseksi olisi jäänyt ohueksi. Sen tueksi olisi tarvinnut tehdä myös määrällinen selvitys FRT:n levinneisyydestä, osallistujista yms., mistä en itse ollut kiinnostunut. Lisäksi kvantitatiivisen tutkimuksen taustalta löytyvä ajattelu sopii aika huonosti yhteen FRT:n arvo maailman kanssa: ihmisten kokemusten mittaaminen tutkijan ennalta määräämillä muoteilla tuntuisi todennäköisesti oudolta ja jopa loukkaavalta tutkittavista, jotka ovat FRT:ssä oppineet kunnioittamaan jokaisen omaa kokemusta ja vapautumaan ulkoapäin tulevista määrittelyistä. Kysymys vallankäytöstä tutkijan ja tutkittavan välillä on tavallista herkempi näitä ryhmiä tutkittaessa, FRT:n ideologiasta johtuen.

Sosiaalipsykologisesti mielenkiintoista aineistoa olisivat olleet autenttisten ryhmätilanteiden eli FRT-istuntojen nauhoitukset. Ne olisivat avanneet oven FRT:n pyhimään, ja samalla ryhmässä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Haaveilin pitkään tällaisesta aineistosta, koska se olisi tarjonnut myös tilaisuuden elvyttää pienryhmätutkimuksen perinnettä yli kymmenen vuoden hiljaiselon jälkeen. Koin, että pienryhmätutkimuksen pitäisi olla sosiaalipsykologisen tutkimuksen vankkaa ydintä, ja että olisi korkea aika saada siltä saralta tuoretta tietoa. Ryhmissä ihmiset käsittelevät kuitenkin niin henkilökohtaisia ja kipeitä asioita, että tunkeutuminen tähän tilaan tarkkailijaksi tai nauhoittajaksi tuntui arveluttavalta. Olisi todennäköisesti ollut vaikea löytää ryhmää, joka olisi siihen suostunut. Monet FRT:n piirissä tuntuvat kokevan ajatuksen tarkkailusta uhkana, vaikka tutkimuksen tekijänä olisi pitkään FRT:ssä mukana ollut henkilö²⁴. Nauhoitusta varten lavastettuun FRT-istuntoon jokin ryhmä olisi ehkä

²⁴ Kysyessäni lupaa nauhoittaa tai tehdä muistiinpanoja tutkimusharjoitustyötäni varten FRT:n työhönujoauskurssilla keväällä -94 jo se aiheutti epäilyksiä ja vastustusta, vaikka kyseessä ei ollut ryhmäistunto. Osallistujat olivat eri ryhmistä, ja kurssilla keskusteltiin vapaamuotoisesti menetelmään ja ryhmien toimintaan liittyvistä kysymyksistä. Vastustus selittynee sillä, että FRT:ssä mukana olleet

suostunut, mutta keinotekoisesta tilanteesta syntyvä kuva olisi saattanut olla harhaanjohtava. Sama ongelma koskee tosin aidonkin istunnon nauhoittamista: tietoisuus tarkkailusta vaikuttaa väistämättä ihmisten toimintaan, tietyt puolet sensuroituvat ja tilalle voi tulla epätyypillisiä piirteitä.

Luovuin siis ajatuksesta mennä kurkistamaan ryhmiin mitä niissä tapahtuu. Oman FRT-taustani vuoksi ymmärsin ryhmien halua suojella itseään uteliailta katseilta ja ulkopuoliselta määrittelyltä, enkä halunnut tehdä FRT:n periaatteita vastaan sotivaa tutkimusta. Naistutkimuksen esittämä kritiikki menetelmiä kohtaan, joissa tutkija asettuu tutkittavien yläpuolelle pyrkiessään paljastamaan näiltä piilossa olevan totuuden, vaikutti sekin ajatuksissani. Valitsin mieluummin etäisemmän tavan lähestyä kohdetta, jotta se antaisi ihmisten itsensä kertoa vain sen minkä he haluavat, jättäen itse kokemuksen koskemattomaksi. Naiset kertovat siis aineistossani oman näkemyksensä itsessään tapahtuneista muutoksista, ja etsin näistä kertomuksista heidän omaa totuuttaan siitä, mitkä ovat oikeita vastauksia tutkimuskysymyksiini²⁵.

Päädyin keräämään kirjoitettua materiaalia haastattelujen sijasta siksi, että halusin saada mukaan mahdollisimman laajan kirjon kokemuksia eri puolilta Suomea. Vaikka olisin löytänyt haastateltavia eri paikkakunnilta samalla tavoin kuin löysin kirjoittajiakin, haastattelujen toteuttaminen olisi vaatinut huomattavasti enemmän aikaa ja matkustelua. Toinen syy oli, että en ollut kovin tyytyväinen aiemmin tekemiini haastatteluihin (omaan osuuteeni niissä). Se, että olin itekin 'FRT-läinen', tuntui niissä olevan sekä hyödyksi että haitaksi: haastattelulle otollisen tunnelman syntyminen kävi kyllä helposti, mutta toisaalta ymmärsin haastateltavia tilanteessa liiankin hyvin, ja moni tärkeä tarkentava kysymys jäi tekemättä. Halusin siksi kerätä myös toisenlaista aineistoa, ja kirjoittaminen oli luontevin vaihtoehto. Olin yksilöllisten kokemusten lisäksi kiinnostunut edelleen myös ryhmien kulttuureista ja prosesseista, joten etsin kokonaisia ryhmiä, joiden jäsenet suostuisivat kukin kirjoittamaan oman tarinansa. Näin jokainen voisi vapaasti kertoa juuri omista kokemuksistaan, mutta samalla yhden ryhmän sisältä tuotetut tarinat olisivat vertailukelpoisia ja toimisivat ikkunoina myös ryhmään.

ovat herkistyneet tarkkailuun liittyvälle vallankäytölle, ja haluavat pitää itsellään oikeuden tulkita omia kokemuksiaan FRT-periaatteiden mukaisesti.

²⁵ En siis hae vastausta "Mikä muuttuu?" -kysymykseen seuraamalla heidän muutosprosessiaan pitkittäistutkimuksen tapaan, tai "Mikä muutoksen saa aikaan?" -kysymykseen mittaamalla eri tekijöiden vaikutusta kokeellisella tutkimusasetelmalla.

Koska missään ei pidetä kirjaa FRT-ryhmiin osallistuvista, niin turvauduin FRT-verkoston ja muihin tuntemiini FRT-naisiin löytääkseni kirjoittamaan halukkaita ryhmiä ja naisia. Ilmoitus tutkimuksestani oli FRT-verkostokirjeessä 4/95. Kun näitä kanavia pitkin sain tietää jonkin ryhmän yhteystiedot, kysyin ryhmän suostumusta yhteyshenkilön välityksellä, ja lähetin vastauskuoria kaikille niille ryhmille, jotka olivat lupautuneet vastamaan. Suostuvaisia ryhmiä oli lopulta neljä, joissa jäseniä oli yhteensä 25. Kahdesta ryhmästä vastasi kaksi jäsentä, yhdestä kolme ja yhdestä neljä, joten vain puolet jaksoi tehtävään lopulta paneutua. Lisäksi sain yhden yksittäisen vastauksen henkilöltä, joka ei sillä hetkellä ollut missään ryhmässä.

Tarinoita tipahteli postiluukustani tasaisesti vuosien 1995 ja -96 vaihteessa, ja niitä kertyi siis yhteensä 12. Kolmastoista tarina on omani, jonka kirjoitin ikään kuin olisin saanut saman tehtävän kuin lähetin tutkittavilleni. Omat kokemukseni ovat voimakkaasti läsnä joka tapauksessa, joten tuntui rehellisemmältä tehdä ne konkreettisestikin näkyviksi käsittelemällä niitä yhtenä kokemuksena muiden joukossa. Kirjoitettujen tarinoiden pituus vaihteli koneella tiheällä rivivälillä kirjoitettuna yhdestä sivusta neljään.

Haastatteluista kolme olen tehnyt keväällä -94 osallistuessani ANK:n järjestämälle FRT:n työnohjaus- ja jatkokurssille Helsingissä²⁶. Pidin havaintopäiväkirjaa kurssin keskusteluista, jotka koskivat pääosin FRT:n menetelmää, ja haastattelin neljää kursseille osallistunutta naista (viidestätoista), kahta samasta ryhmästä ollutta yhtäaikaan. Neljännen haastattelun tein keväällä -96 erään haastattelutekniikka-kurssin harjoitustyönä; haastateltava löytyi FRT-verkoston yhteyksien kautta. Haastattelut kestivät vajaasta tunnista lähes kahteen tuntiin, ja nauhoitin ne myöhempää yksityiskohtaista litterointia varten.

Käytössäni on ollut lisäksi julkaisematonta materiaalia kahdelta keskeiseltä FRT-kouluttajalta: tekemäni Eeva Kriek-Tuovisen (1994b) nauhoitettu haastattelu FRT-menetelmästä, muistiinpanot Helena Kankaanpään (1995c) kanssa käymistäni menetelmään liittyvistä keskusteluista sekä molempien FRT-tapaamisissa pitämiä alustuksia.

Aineistossani on kuultavissa (omani lisäksi) siis yhteensä 17 FRT-naisen äänet. Heidän kertomustensa kautta pääsin kurkistamaan kaikkiaan 12 eri ryhmään, koska

²⁶ Työnohjaukset ovat yleensä viikonlopun pituisia koulutusjaksoja FRT-menetelmästä, joille voi osallistua kuka tahansa FRT-ryhmässä käyvä syventääkseen menetelmätietouttaan tai suunnitellessaan uusien ryhmien kouluttajaksi ryhtymistä.

muutamat olivat ehtineet osallistua kahteenkin ryhmään. Koska kustakin ryhmästä vastasi vain muutama, pohja ryhmien väliseen vertailuun jäi ohueksi.

Mitä kysyttiin ja mistä kirjoitettiin?

Kirjoittajat saivat vastata hyvin vapaamuotoisesti, annoin saatekirjeessä kirjoittamisen tueksi vain muutamia ehdotuksia pohdittaviksi kysymyksiksi. Kysymysten toivoin ohjaavan vastauksia haluamaani suuntaan, mutta en halunnut niiden rajoittavan liikaa vastaajien mielikuvitusta. Ohje kuului:

Kerro kokemuksiasi FRT:stä. Voit käyttää seuraavia kysymyksiä apuna:

Mikä sai sinut lähtemään FRT-ryhmään ja millaisten kysymysten parissa olet työskennellyt? Millaisia vaiheita itselläsi ja ryhmälläsi on ollut? Kerro sinulle merkittävistä kokemuksista ja oivalluksista, mutta myös vaikeista hetkistä tai ongelmalliseksi kokemistasi asioista.

Onko FRT tuonut muutoksia, esimerkiksi suhtautumisessa itseesi tai muihin, tai tapaasi toimia ihmissuhteissa? Jos on, niin miten muutokset näkyvät käytännössä (kerro konkreettisin esimerkein)?

Voit myös lopuksi kommentoida, miltä tuntui kirjoittaa kokemuksistasi.

Haastattelut olivat avoimia teemahaastatteluja (ks. Hirsjärvi & Hurme 1982). Ne etenivät melko vapaamuotoisesti ennalta hahmottelemieni teemojen puitteissa:

- Taustatiedot omasta FRT-ryhmästä: aloitus, jäsenmäärä, lopettamiset jne.
- Ryhmän kehityskaari: keskeiset tapahtumat, ryhmän vaiheet, tämänhetkinen tilanne.
- Mitä FRT on merkinnyt, millaisena prosessin on kokenut.
- Minkä on kokenut hyvänä ja tärkeänä omalla kohdallaan, mikä on pohdituttanut tai ollut ongelmallista: ihmissuhteet ryhmässä, kriisit, poisjännit jne.
- Mitä nimenomaan naisryhmässä olo on merkinnyt, onko feministisyys ollut oleellista, mielipiteet seka- tai miesryhmien toimivuudesta.

Aineistoa havainnollistavien näytteiden perässä olevista sulkeista näkyy, kenen puheesta katkelma on, hänen ikänsä (jos on tiedossa) ja onko kyse kirjoitetusta tarinasta (ilman merkintää) vai haastattelusta (merkintä "haast."). Kirjoittajat olivat itse valinneet itselleen nimimerkit, joita käytän; haastateltavien nimet muutin itse. Parihaastattelussa on lihavoitu sen henkilön nimi, joka lainauksessa puhuu. Kirjoittajien tiedoissa roomalainen numero I-VI viittaa ryhmään, johon kirjoittaja kuuluu²⁷.

Haastattelujen litteroinnissa olen pyrkinyt sekä tarkkuuteen (säilyttämään puheenomaisuuden) että kohtuulliseen luettavuuteen. Jälkimmäisestä syystä olen välttänyt

²⁷ Esimerkiksi (Emmi, 47, IV) viittaa 47-vuotiaan ryhmästä numero neljä olevan Emmin kirjoitukseen. Ryhmistä V ja VI on vain yksittäinen kirjoittaja.

erikoismerkkejä (vrt. keskustelunanalyysi) ja erottanut lauseet lukemista helpottavin välimerkein. Hakasulkeisiin [näin] olen lisännyt omia huomautuksiani, milloin se on selvyuden kanalta tuntunut tarpeelliselta.

Keitä ja minkälaisista ryhmistä mukana?

Naisten ikä vaihteli aineiston keräyshetkellä 27-vuotiaasta 54-vuotiaaseen. Ikäjakauksessa mielenkiintoista on, että kaksi kolmasosaa naisista on alle 35-vuotiaita, ja loput yli 46-vuotiaita. Haastatellut naiset taas osuivat sattumalta juuri tähän väliin. Kokonaisuuksena aineisto tukee sitä käsitystä, joka paljon ryhmiä käynnistäneillä kouluttajilla on: suurimman ryhmän muodostavat 30-45 -vuotiaat (Kriek-Tuovinen 1994b). Nuorempien osuus on kirjoitetussa aineistossa kuitenkin painottunut. Silmiinpistävää on myös vastaajien yhtenäinen koulutustausta: kahta lukuun ottamatta kaikki ovat akateemisesti koulutettuja tai yliopisto-opiskelijoita. Haastateltavat korjaavat tässäkin suhteessa vinoutumaa kirjavammilla taustoillaan. Korkeasti koulutettujen valikoituminen vastaajiksi selittynee sillä, että heillä on matalampi kynnys kirjoittamiseen. Muista vastaavanlaisista ryhmistä tehtyjen tutkimusten (Lieberman 1979a) valossa ei silti olisi yllättävää, että FRT olisi nimenomaan koulutettujen naisten suosiossa, vaikka kaikki FRT-kouluttajat eivät tällaista väitettä allekirjoitakaan (Kriek-Tuovinen 1994b).

Maantieteellisesti aineisto on keskittynyt Tampereen ja Helsingin lähialueille, vain kolmasosa naisista asuu muualla Suomessa. Noin kahdella kolmasosalla naisista on lapsia. Hieman yli puolet elää vakituisessa parisuhteessa.

Ryhmistä puolet on käynnistynyt ANK:n järjestämän viikon mittaisen FRT-alkeiskurssin pohjalta. Toinen puoli ryhmistä on syntynyt tyypillisesti jonkin (yleensä naisjärjestön järjestämän) yleisötilaisuuden osanottajien innostuttua asiasta; he ovat keränneet ryhmän ja etsineet sille kouluttajan, joka on käynnistänyt ryhmän vähitellen yhden vuoden aikana. Ryhmän käynnistäjänä oli suurimmalla osalla toiminut Helena Kankaanpää, joko yksin tai yhdessä Maisa Halosen tai Riitta Pietiläisen kanssa. Eeva Kriek-Tuovisen vetämällä alkeiskurssilla oli ollut vain pari naista. Ryhmät olivat aineiston keräämishetkellä ehtineet toimia puolestatoista vuodesta neljään ja puoleen vuoteen. Sekä kirjoittajien että haastateltavien ryhmistä kaksi oli toiminut enintään pari vuotta, toinen puoli ryhmistä vähintään kolme ja puoli vuotta. 'Keski-ikäiset' ryhmät siis jostain syystä puuttuvat aineistosta. Kaikki aineistoni pitkään toimineet (yli kolme ja puoli vuotta) ryhmät ovat saaneet alkunsa ANK:n alkeiskurssilta.

Ryhmien tapaamiskäytännöt ja –tiheydet vaihtelivat suuresti. Tyypillisimmät ratkaisut olivat yksi tai kaksi istuntoa parin viikon välein tai koko viikonlopun kestävä tapaa-
minen kuukauden, parin välein²⁸. Muutaman viikon välein tapaavat järjestivät yleensä
myös joitakin pidempiä viikonlopputapaamisia vuoden aikana. Aloitusvaiheessa ryh-
missä oli ollut vähimmillään 7 ja enimmillään 16 jäsentä (ANK:n alkeiskursseilla),
mutta vuosien kuluessa jäsenmäärä oli pienentynyt kaikissa vähintään kahdella. 6-8
henkilöä näyttäisi olevan sopivin ryhmäkoko, koska ryhmän pieneneminen oli yleensä
pysähtynyt tähän kohtaan riipumatta siitä, oliko ryhmä alkujaan iso vai pieni ja kuinka
pitkään se oli toiminut. Vaikka ANK:n kurssien isot ryhmäkoot takaavat osallistujille
alhaisemmat kurssimaksut, niin tämä huomio herättää kysymyksen suuren koon mie-
lekkyydestä. Edullisuuden hintana kun näyttää olevan paljon poisjääntejä ja ryhmän
pieneneminen jopa puoleen. Toisaalta iso aloituskoko voi selittää sitä, miksi juuri
nämä ryhmät pysyvät koossa useita vuosia: lukuisatkaan poisjäännit eivät horjuta
ryhmän jatkamismahdollisuuksia niin nopeasti kuin pienemmissä ryhmissä.

Analyysitavan muotoutuminen

Aineiston luonteesta ja käytöstä

Haastattelut ovat aineistona hyvin eri tyyppistä materiaalia kuin kirjoitetut kuvaukset.
Haastatteluissa puhe rönsyilee ja aiheet etenevät harvoin johdonmukaisen juonen
varassa kuten kirjoitetussa aineistossa. Kirjoittaessaan henkilö tiivistää sanottavansa,
teksti on mietitympää ja johdonmukaisempaa kuin puhetilanteessa. Haastatteluissa
tutkijan vaikutus vastauksiin on suurempi ja näkyvämpi kuin kirjoitettaessa, joka
tilanteena on yksinomaan kirjoittajan hallitsema. Kirjoittamisohjeilla ja kirjoittajan
mielikuvilla tutkimuksen tarkoituksesta on toki vaikutusta kirjoitettuunkin tekstiin,
mutta vain välillisesti (ks. Vilkkonen 1997, 92). Näistä syistä haastatteluja ja kirjoitettua
aineistoa ei voi pitää yhteismitallisina, vaan niiden erityislaatu olisi huomioitava myös
analyysissä. Koska olin tehnyt haastattelut aiemmin hieman erilaisia tutkimuskysy-
myksiä silmällä pitäen, tuntui luonteeltaan pitää niitä ikään kuin täydentävänä
aineistona. Valitsin siis kirjoitetut tarinat pääasialliseksi aineistoksi, ja käytin
haastatteluja niiden rinnalla aina kun molempia aineistoja saattoi lähestyä samalla
lukutavalla. Molempien analysoiminen omalla tavallaan olisi hajottanut työtä liikaa.
Kokonaan en silti halunnut haastatteluja ja niiden sisältämää lisätietoa jättää
käyttämättä.

²⁸ Jälkimmäinen oli tapana lähinnä ANK:n alkeiskurssin käynnistämällä ryhmällä, koska niiden osallistujat ovat usein eri puolilta Suomea.

Olin aiemmin analysoinut haastatteluja diskurssianalyttisesti (ks. Potter & Wetherell 1989; Jokinen & Juhila 1991; Suoninen 1992) tavoitteenani löytää niistä FRT:lle tyyppillisiä puhetapoja ja normeja. Analyysi ei kuitenkaan tuntunut tekevän oikeutta tämän kaltaiselle aineistolle. Sen antama kuva aineiston sisällöistä (mitä naiset olivat halunneet kertoa) jäi ohueksi, koska päähuomio kiinnittyi esiin nostamiini kiinnostaviin puheen piirteisiin. Analyysistä jäi jotenkin tyhjä olo, koska menetelmä ohjasi operoimaan lähinnä kielen ja puhetapojen parissa jättäen sivuosaan sen, *mitä* on sanottu. Vaikka analyysi oli periaatteessa aineistolähtöistä, tulokset olivat lopulta enemmän riippuvaisia minun eli tutkijan tulkinnoista ja valinnoista (mitä olin halunnut nostaa esiin) kuin tutkittavien painotuksista²⁹. Totesin, että diskurssianalyysi ei ole paras mahdollinen väline tutkittaessa terapeutista muutosta, joka kokemuksena on hyvin subjektiivinen. Se sopii paremmin sellaisten aiheiden käsittelyyn, joista ihmisillä on mielipiteitä ja joista käydään keskusteluja kahvipöydissä tai julkisemmilla foorumeilla lehdistä ja televisiossa (esim. pakolaiskysymys, tasa-arvo, presidentin vaalit jne.). Parhaimmillaan diskurssianalyysi on silloin, kun analysoitavana on jollakin tavalla valtaan ja vallankäyttöön liittyvää puhetta tai tekstejä (esim. poliittiset aiheet tai viranomaisten käytännöt).

Koska tyytymättömyyteni kohdistui diskurssianalyysin soveltamiseen tällaiseen aineistoon eikä niinkään sen taustalla vaikuttavaan ajattelutapaan, sosiaaliseen konstruktionismiin, lähdin etsimään sen piiristä paremmin aineistooni istuvaa lähestymistapaa. Pidin konstruktionismin perusajatuksia todellisuuden luomisesta ja ylläpitämisestä vuorovaikutuksessa kielen ja mielikuvien avulla edelleen oivaltavina ja tärkeinä omankin tutkimusaiheeni suhteen. Narratiivinen lähestymistapa (ks. luku 6) vaikutti diskurssianalyysiä antoisammalta vaihtoehdolta. Se antoi välineitä sekä tarinoiden kielellisen puolen että muutoksen analysointiin; ilman sitä olisi ollut vaikea ymmärtää tarinoissa viljellyn FRT-kielen merkitystä. Kokemuksesta viisastuneena (ettei analyysi jäisi taas 'pelkkien tarinoiden' tasolle) halusin valottaa aineistoa myös aineistolähtöisemmällä ja sisältöjä kattavammin kuvaavalla tavalla. Päädyin siis lopulta kaksisuuntaiseen strategiaan: analysoin aineistoa ensin perinteisemmällä sisällönanalyysillä ja sitten narratiivisella otteella.

Kaksijakoisen strategian toteutus

Lähdin analysoimaan aineistoa ensin puhtaan sisällöllisesti: mitä naiset vastasivat suoraan esittämiini kysymyksiin. Luvussa 5 esittämäni sisällönanalyysi on lähellä sitä,

²⁹ En kuvittele, että muutkaan menetelmät olisivat täysin objektiivisia ja tulokset tutkijan valinnoista riippumattomia, mutta tässä tapauksessa diskurssit tuntuivat liian ulkokohtaiselta tavalta lähestyä henkilökohtaista kokemusta.

mitä Alasuutari (1993, 72) kutsuu faktanäkökulmaksi. Käsittelen siinä naisten kuvauksia suorana linssinä FRT:n todellisuuteen ja siihen, mitä heille FRT:ssä on tapahtunut. Koska kyse on subjektiivisista kokemuksista ja niille annetuista henkilökohtaisista merkityksistä, ei heidän antamiaan tietoja ole voinut 'tarkistaa' muista lähteistä (vrt. Jähi 1999, 8). Olen siksi pyrkinyt suhteuttamaan kertojien kuvauksia lähinnä toisiinsa, muuhun FRT:stä saatavilla olevaan materiaaliin ja aiheeseen liittyvään tutkimustietoon.

Ihmisten kokemukset ja tulkinnat niistä ovat aina yksilöllisiä ja erilaisia. Laadullisessa analyysissä ei voi kuitenkaan keskittyä näihin eroihin kuten kvantitatiivisessa tutkimuksessa tehdään, koska havaintoyksiköitä (tässä tapauksessa henkilöitä) on vertailuun liian vähän: pienessä aineistossa erot voivat olla sattumaa. Vaikka tavoitteena ei voi olla määrällinen yleistäminen, niin aineistosta pyritään löytämään yhtäläisyyksiä, jotka auttaisivat ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Erojen sijasta on siis keskityttävä yhdistäviin tekijöihin ja samanlaisuuksiin. (Alasuutari 1993, 21.) Havaintojen pelkistämiseksi keräsin aina kutakin aihealuetta (esim. ryhmän vaiheet, tärkeäksi koetut asiat, mielipiteet menetelmästä) koskevat maininnat yhteen ja etsin niistä yhteisiä piirteitä analyysiä varten. En siis käsitellyt tekstejä tässä vaiheessa yksilöllisinä kertomuksina vaan yhtenä kuvausten joukkona, josta poimin kuhunkin teemaan liittyvät osat. Varsinaiseen analyysiin pääsivät mukaan vain sellaiset aiheet, joista oli riittävän monta mainintaa aineistossa³⁰. Tässä vaiheessa pystyin vielä hyödyntämään kirjoitettua ja haastatteluaineistoa rinnakkain, koska etsin kummastakin samoja 'tietoja'.

Koska edellä kuvailtu analyysitapa paloitteli yksittäiset kertomukset eikä siten antanut kuvaa itse muutosprosessista, analysoin niitä enemmän kokonaisuuksina luvussa 6. Narratiivisella lähestymistavalla saatoin analysoida myös sitä, miten muutoksesta kerrotaan (eikä vain mitä). Tässä vaiheessa oli perusteltua tarkastella vain kirjoitettuja kertomuksia, koska haastatteluissa ei puhuttu kovin paljon henkilökohtaisesta muutoksesta eikä puhetta olisi voinut analysoida kuten kirjoitettua tekstiä. Ryhmittelin samantyyppiset muotokuvaukset yhteen ja etsin kunkin ryhmän kertomuksista yhteisiä piirteitä. Tein kustakin tarinasta tiivistelmän, jossa säilyisi kertomuksen rakenne ja jouni oleellisilta osiltaan. Tarinanäkökulman kuvailu ja analyysin eteneminen ovat nähtävissä tekstistä suuremmin kuin sisällönanalyysiluvussa, koska havaintojen teko ei tässä vaatinut erillistä teemojen poimintaa, listaamista ja yhdistämistä.

³⁰ Kaikkia aiheita ei oltu käsitelty jokaisessa kertomuksessa, joten jo kolmekin mainintaa samasta asiasta saattoi olla riittävän yleistä.

5. KOKEMUKSET FRT:STÄ

Mikä saa lähtemään ryhmään?

Elämä muistuttaa sananlaskusta huolimatta monessa mielessä ruusuilla tanssimista: hetkittäin voimme nauttia ruusujen tuoksusta ja väreistä sekä tanssin pyörteistä, toisina hetkinä pistävät piikit tuottavat kärsimystä ja synkistävät mielialamme. Suuresta osasta vastoinkäymisiä selviämme yleensä ystävien ja muiden läheisten ihmisten tuella. Eskola (1995) näkee ammattiauttaja-järjestelmät luonnollisena jatkeena näille arkielämän huoltojoukoille, kuten hän lähipiiristä muodostuvaa sosiaalista tukiverkostoa kutsuu. Ammattiauttajien apua tarvitaan kun huoltojoukkojen antama apu ei jostain syystä ole riittävä. Samalle jatkumolle sijoittuu myös FRT yhtenä vaihtoehtoisena tukimuotona arkisten huoltojoukkojen ja ammattiauttajien välimaastoon.

Itsehoitoluvussa todettiin, että ulkopuoliseen apuun turvautuvat yleensä ne, joilla ongelmia on tavallista enemmän mutta ei lamauttavassa määrin. Kun henkilö päättää lähteä hakemaan apua, mikä saa hänet valitsemaan juuri FRT:n tukimuodokseen? FRT ei marginaalisuutensa vuoksi ole mitenkään itsestään selvä valinta: harvat tietävät toistaiseksi tällaisten ryhmien olemassaolosta (tietoa FRT:stä on niukasti saatavilla) eikä aloittavan ryhmän löytäminenkaan ole aina helppoa. Miten aineistoni naiset olivat siis FRT:n löytäneet, ja mihin tarpeisiin he lähtivät sieltä vastakaikua hakemaan?

Naiset olivat kuulleet FRT:stä pääsääntöisesti kolmesta lähteestä: ystäviltä, ANK:n esitteistä tai jonkin naisille suunnatun kurssin yhteydessä. Ystävien tai FRT:tä esittelevien henkilöiden positiiviset kokemukset olivat herättäneet monissa halun kokea itsekkin vastaavaa. Tieto oli levinnyt tehokkaasti myös ANK:n kurssiesitteiden välityksellä, joiden ohjelmaan FRT-kurssit ovat kuuluneet säännöllisesti vuodesta 1985. Ryhmiä on syntynyt paljon myös naisjärjestöjen tilaisuuksien pohjalta, kun niihin on kutsuttu FRT-kouluttaja esittelemään tätä työmuotoa.

Syyt liittyä ryhmään vaihtelivat yksilöllisesti kunkin elämäntilanteen mukaan. Motiiveja näytti kuitenkin olevan karkeasti ottaen kahta tyyppiä. Puolet naisista oli ajautunut henkilökohtaisessa elämässään johonkin akuuttiin kriisiin, jonka selvittämiseen toivoi saavansa ryhmästä apua. Parisuhteen katkeaminen tai uuteen elämänvaiheeseen siirtyminen (lapsen saanti, lasten lähtö kotoa) olivat yleisimpiä kriisin laukaisijoita. Kaoottiseksi kuvatun elämäntilanteen taustalta saattoi löytyä hyvinkin rankkoja kokemuksia, kuten vakava sairaus, seksuaalisen väkivallan tai hyväksikäytön uhriksi joutuminen. Toisen ryhmän muodostivat naiset, jotka kertoivat lähteneensä mukaan

ensisijaisesti kehittääkseen itseään. Heillä ei kertomansa mukaan ollut mitään suuria ongelmia, vaan he olivat ennen kaikkea uteliaita kokeilemaan tätä menetelmää, tai halusivat esim. vahvistaa itseään naisina. Ero kriisimotiivin ja kehittämismotiivin välillä on selkeimmillään seuraavissa lainauksissa:

Lähdin mukaan firt:hen tilanteessa, jossa elämäni oli ajettu täydelliseen kaaokseen; jälkeempään on vaikea edes muistaa kuinka sekaisin olin, mutta toisaalta tekemäni ensimmäinen työsopimus on ihan looginen ja kirkas paperi. Kerron siinä, mihin asioihin toivon parannusta jne. Toivon, että perhettäni kohdannut mieletön tragedia on ohitettu [...] että saisin takaisin kotiin lapseni, joka oli huostaanotettu minulta. (Nora, 46, IV)

Lähdin mukaan pelkästä seikkailun halusta, mielenkiinnosta tietää, mikä on tämä yhteiskuntatieteilijänaisten in-juttu. [...] Minulla ei ollut mitään syytä (asiaa) sisälläni, kun lähdin mukaan FRT:hen. Seikkailu on kuitenkin osoittautunut rikastuttavaksi kokemukseksi. Se on vahvistanut minua kohtaamaan hankaluuksia, joista en vielä aloittaessani FRT:n osannut edes kuvitella. (Tintti, 28, I)

Samassa ryhmässä olevien kuvauksissa oli havaittavissa mielenkiintoista yhtäläisyyttä ryhmäntulomotiivien suhteen. Yhden ryhmän jäsenet olivat kaikki olleet keskellä vaikeaa elämäntilannetta lähtiessään mukaan, toisessa ryhmässä kaikilla oli takanaan ero parisuhteesta, ja kolmanteen kaikki olivat lähteneet mukaan enemmän tai vähemmän kokeilumielellä. Kyse voi olla tietenkin puhtaasti sattumasta, olihan vastaajiksi valikoitunut vain osa kustakin ryhmästä. Ilmiö voi selittyä myös ryhmien alkamistavalla: ANK:n alkeiskursseille hakeudutaan ehkä tyypillisesti jonkin ongelmalliseksi koetun asian vetämänä, selvemmin kuin ryhmään joka syntyy esittelytilaisuuden pohjalta. On myös mahdollista, että ryhmiin on jäänyt etupäässä saman orientaation omaavia naisia toista linjaa edustavien lopetettua matkan varrella. Erot alkamistavassa tuntuisivat selittävän parhaiten motiivien samankaltaisuutta ryhmien sisällä omassa aineistossani, mutta varmuutta asiasta ei tällaisella aineistolla voi saada.

Entä mitä vaikutuksia sillä on, jos ja kun samaan ryhmään tulevilla ihmisillä on erilainen orientaatio? Voiko ryhmä toimia kaikkia tyydyttävästi, jos osa hakee ryhmästä selkeästi terapiaa, osa taas enemmän kasvuryhmätyyppistä kokemusta? Eri orientaatioita on turha verrata tai asettaa paremmuusjärjestykseen: orientaatiot voivat muuttua ja FRT-tyyppinen työskentely sopii periaatteessa molemmille. Erot eivät edes ole useimmissa tapauksissa yhtä selviä kuin yllä olevissa katkelmissa: monet näennäisen kevyin perustein mukaan lähteneistä kuvaavat käyneensä läpi myöhemmin hyvinkin vaikeita asioita ryhmässä, ja kriisitkin vaihtuvat aikaa myöten rauhallisempiin jaksoihin. Kun jokaiselle annetaan tilaa keskittyä omiin tärkeisiin kysymyksiin ja käsitellä niitä haluamallaan tavalla, erilaiset orientaatiot eivät välttämättä joudu törmäyskursseille yhtä herkästi kuin vapaamuotoisemmassa ryhmätyöskentelyssä. Ryhmää koossapitävä yhteenkuuluvuuden tunne on tällöin tosin löydettävä jostain muusta kuin ongelmien samankaltaisuudesta, esimerkiksi yhteisestä 'FRT-hengestä'.

Ryhmän ja jäsenten vaiheet

Kun ryhmät kokoontuvat niinkin pitkään kuin neljä ja puoli vuotta, on selvää että matkan varrella ehtii kerääntyä monenlaisia kokemuksia. Muutoksia ehtii tapahtua jäsenten yksityiselämässä, ryhmän ihmissuhteissa ja FRT-menetelmän ymmärtämisessä ja käytössä. Vaikka kaikki naiset eivät kovin tarkasti kuvanneet läpikäymiään vaiheita, niin useimmista kertomuksista löytyi kuitenkin viitteitä erilaisista kausista. Muutamat totesivat vaiheiden tarkemman muistamisen vaikeaksi, mutta olivat varmoja siitä, että erilaisia kausia oli ollut.

Ryhmän alkuaikaa monet kuvasivat itselleen elämykselliseksi. Kokemus rinnastettiin sellaisiin voimakkaisiin tunnekokemuksiin kuin rakastuminen ja uskoon tuleminen. Mieli ikään kuin täyttyy yhtäkkiä uusista ja kiehtovista FRT-ideoista, jotka innostavat, koska niihin sisältyy lupaus ratkaisujen löytymisestä:

Alkeiskurssiviikko olikin intensiivisyydessään melkoinen kokemus, jotain paljon rajumpaa kuin mihin olin tiennyt lähteväni. Ryhmässä avautui aivan uudenlainen maailma, joka imaisi vastustamattomasti mukaansa. [...] Olin vielä kotiin palattuanikin niin sekaisin kaikesta tapahtuneesta, että olin loppuviikon kuin unessa enkä osannut kertoa kokemuksesta aluksi mitään siitä kysyville. (Nyyti, 27, V)

Alku Helenan [Kankaanpää] kanssa oli erilaista. Hän antoi meille niin paljon uusia, vapauttavia mieliseikkailuja ja sanoja, että olimme aivan lumoutuneita - mistä? - uudesta maailmasta, tavallaan. (Muutoksia, II)

[...] nii oli semmonen hirveen FRT-innostus, ja kaikille puhu aivan hirveen innoissaan FRT:stä, kuinka se on upee juttu, tai kaikille ihmisille, joille saattoi puhua tämmöisistä asioista. (Sirpa & Minna, haast.)

Back (1972, 31) selittää intensiivisen tunnekokemuksen syntyä mm. sillä, että ryhmissä rikotaan monia vuorovaikutuksessa normaalisti toteutettavia sääntöjä: esim. hienotunteisuuden sijasta arvostetaan suorutta, kielellisen selittämisen sijaan non-verbaalia ilmaisua ja älyllisen pohdinnan sijasta tunteita. Osallistuminen yhtäkkiä tilanteeseen, jossa ilmaistaan paljon tunteita avoimesti, saa omatkin tunteet liikkeelle ja jättää vaikutelman, että jotain erilaista ja siksi tärkeää on tapahtunut (emt. 138). Toisin kuin Backin tutkimat kohtaamisryhmät FRT-ryhmät jatkavat toimintaansa vielä pitkään alkeiskurssin jälkeen. Ajan myötä ensihuuma hälvenee ja suhde FRT:hen tasaantuu. Siitä tulee osa normaalia elämää, jolloin on helpompi alkaa pohtia myös omaa suhdettaan siihen. Analogia esim. parisuhteen kehityskaareen on ilmeinen: rakastumisvaiheen jälkeen eteen tulee väistämättä arki, jolloin suhde näyttäytyy realistisemmassa valossa ja esiin nousee myös ristiriitoja.

Oma kehityskaareni kulki alun 'huumaantumisen' jälkeen tasaisempia latuja. Ryhmässä käynti arkipäiväistyi: se tuntui edelleen tärkeältä, mutta ei niin mystiseltä tai muusta elämästä irralliselta. (Nyyti, 27, V)

Nykyisin elämäni on rauhallisempaa ja käytän myös FRT:tä rauhallisemmin [...].
(Muutoksia, II)

Mut nyt se on mulla niinku tasaantunu, että mä edelleenkin niinkun mainostan ja puhun sen puolesta hirveesti, mutta en sillä palolla. (Sirpa & Minna, haast.)

Alun tunnollisesta 'FRT-uskovaisesta' olen tullut FRT:iaan suhteellisuudentajuisemmin suhtautuvaksi. (Sefyyri, 27, II)

Muutama kuvasi kokeneensa nämä vaiheet käänteisesti. He kertoivat suhtautuneensa toimintaan alussa varauksellisesti tai olleensa lievästi turhautuneita. Vähitellen hekin kuitenkin innostuivat, tai ainakin löysivät FRT:stä jonkin mielen, jonka vuoksi ryhmässä kannatti jatkaa:

Aluksi touhu tuntui jäykältä ja teennäiseltä. Tunsin myös itseni sellaiseksi. Vähitellen, oman ja muiden 'onnellisuusmuurin' kaaduttua, FRT:hen tuli sisältöä ja sen merkitys alkoi avautua. Innostuin, kun ymmärsin, mistä jutussa oli kysymys. (Tintti, 28, I)

Ryhmässä saattoi jatkaa myös sellaisia, jotka eivät kertoneet kokeneensa suurempia innostumisvaiheita. He olivat yleensä kriittisiä menetelmää kohtaan, mutta kokivat ryhmän itselleen tärkeänä esim. sen ihmissuhteiden takia. Sitoutumista ryhmään saattoi siis motivoida joko innostava menetelmä, hyvältä tuntuva ryhmä tai molemmat.

Ryhmän vaiheista puhuttiin yleisesti ottaen niukasti, koska ne koettiin erityisen vaikeaksi muistaa tai erottaa omista vaiheista. Eri ryhmät näyttäisivät kuitenkin ryhmänä käyneen läpi yhtenäisemmän prosessin kuin yksilöt, mikä tekee erottelusta mielekkään. Alkuvaihetta kuvattiin ryhmän tasolla harmoniseksi ja miellyttämishaluiseksi:

Yleisesti sanottuna: aivan alkuaika oli ihmeellistä (kuherruskuukausi), sitten ensimmäisen kesän ja syksyn aikana käsiteltiin melko paljon luottamukseen ja muihin ryhmän jäseniin liittyviä asioita, mikä oli alussa vaikeaa, kunnes opimme sen. (Kia, 35, IV)

Niin ja ehkä joskus meidän tapaamiset oli vähän sillain, sit silloinkin kun oltiin jo niinku itteksen, että tuli semmonen olo, että on liian niinku linnunmaitoo juodaan, että on liian niinku hyvin kaikki. Mut sekin meni sit ohi, että sitten ihmiset alko osoittaa enemmän negatiivisia tunteita. (Sirpa & Minna, haast.)

Alun ristiriidaton ilmapiiri oli koettu yleensä turvalliseksi, mutta varovaisuudessaan samalla jotenkin epätodelliseksi tai epäuskottavaksi. Kertojat näkevät alun tunnelman lyhytaikaisena ilmiönä ("kuherruskuukausi"), jopa harhana, joka rikkoutuu ikään kuin luonnostaan ajan myötä ihmisten ylittäessä miellyttämisen tarpeensa ("onnellisuusmuurin") ja alkaessa tuoda esiin 'todellisia' tuntojaan. Tehtäväkeskeisiä pienryhmiä tutkineet Galanes & Brillhart (1991, 120-1) väittävät tämän olevan tyypillistä kaikkien pienryhmien tutustumisvaiheelle. Uuteen tilanteeseen joutuminen vieraiden ihmisten kanssa synnyttää ryhmään *primaarijännitteen*. Roolien ollessa vielä muotoutumattomia jokainen on varovainen sen suhteen, millaisia vaikutelmia antaa itsestään. Jännite ilmenee kohteliaana ja erimielisyyksiä välttelevänä käyttäytymisenä, joka tekee ilma-

piiristä sopusointuisen mutta varautuneen. Primaarijännitteen tiliin voi laittaa myös sääntöjen tunnollisen noudattamisen alussa. Myöhemmin, alkujännityksen lauettua, menetelmästäkin voidaan alkaa keskustella ja muuttaa suhdetta siihen joustavamaksi:

Jossain vaiheessa - alussa ryhmämme oli hyvin pedanttinen. Nyt otamme rennommin. (Noita, 47, III)

[...] jossain vaiheessa meil oli kauhee, joka kerta aina mietittiin näitä sääntöjä. Että tota just näitä, että jos joku tulee kesken, ja millä tavalla ilmottaudutaan, ja jos joku ei ilmoitavu niinku tiettyyn päivämäärään mennessä. Et me niinku tavallaan tehtiin sit tämmösiä omia sääntöjä. Ja sitten siinä oli kaikenlaista skismaa sitte, että jotku vastusti, et miks tämmösiä sääntöjä pitää olla ja pitääks tääl nyt olla näihin sääntöjä, et kyl me niinku käytiin tämmöstä keskustelua. Siit on, oisko pari vuotta aikaa. Mut sit se vaan jotenki niinku jäi. Et emmä tiedä, onko niinku niitä sääntöjä jotenki alettu edes noudattaa sen paremmin. Musta tuntuu, että ei. Et se on niinku aika samallaista, mut se keskustelu vaan, se niinku sitte, se ei niinku enää häirinny. Tai siinä voi kyllä olla ehkä sitte, että semmoset naiset, jotka ei noudattanu sääntöjä, nii musta tuntuu, et ne on niinku jääny sitte pois. Kauheeta. Vai onks se niin, odotas kun mun pitää oikeen miettiä. Mut että ehkä niihin sääntöihin on niinku sitte kilpistyny jotakin semmosta niinku skismaa sitte siitä niinku koko metodista. Että onko tässä mitään järkee [...]. (Maija, haast.)

Useimmissa ryhmissä oli pohdittu sääntöjä jossain vaiheessa hyvinkin paljon. Toiset tuntuivat hyväksyvän säännöt suurempia miettimättä, toiset taas kysyivät niiden mieltä ja kyseenalaistivat niitä voimakkaastikin. Galanes ja Brillhart (emt. 121) kutsuvat *sekundaarijännitteeksi* vaihetta, jossa asiataason näkemuserot tulevat ryhmässä esiin ja niistä käydään kiivaitakin keskusteluja. Asioihin kohdistuvat mielipideerot näyttäisivät saaneen erään ilmaisufoorumin näissä sääntö-keskusteluissa, koska FRT-menetelmä rajoittaa mahdollisuuksia keskustella esim. työaikojen sisällöstä ja niiden käsittelytavoista. Henkilökohtaisella työajallaan kukin voi esittää omia näkemyksiään, mutta siinä kontekstissa ne määrittyvät enemmän henkilön omiksi ongelmiksi eivätkä välttämättä johda keskusteluihin ryhmän tasolla.

Mainintoja oli myös ryhmän sisäisten suhteiden käsittelystä. Keskinäiseen luottamukseen liittyviä asioita saatettiin käsitellä jo alkuvaiheessa, mutta ryhmän jäsenten välisiä jännitteitä uskaltauduttiin käsittelemään yleensä vasta ryhmän vakiinnuttua. Henkilösuhteiden selvittely luo ryhmään *tertiäärijännitteen* (emt. 121). Status- ja valtaisteluita on FRT-ryhmissä pyritty minimoimaan tasapuolisilla kierroksilla, vetäjätömyydellä, rajoittamalla ajankäyttöä ja vapaata keskustelua. Käytännössä nämäkään ryhmät eivät tietenkään ole vallankäytöstä vapaita vyöhykkeitä, eivätkä säännöt sinänsä ole tae tasapuolisesta kohtelusta. Esimerkiksi Onnenonkija kertoo siitä, kuinka häntä ei kelpuutettu tukijaksi omassa ryhmässään:

Kipeintä minulle oli havaita, ettei ryhmäni (2.) jäsenistä kukaan missään vaiheessa tuntenut tarvetta hakea tukea minulta. Niinpä usein jätin turvautumatta kehenkään, kosken halunnut ainoastaan yksisuuntaista tukemista. En silti ajattele, että se olisi vaihtokauppaa. Mutta jos joku istunnossa valittaa ahdinkoaan, kiittää tuesta joitakuuta tai kaikkia. Se ei vaan koskaan tullut minun osakseni. Kerran eräs soitti ja varmisti paikallaoloni illaksi, niinpä odottelin pikkutunneille ainokaista tilaisuuttani, kunnes totesin sen turhaksi. Asian useampikaan esilleottaminen ei tuonut selitystä tai muutosta. Sama seikka varmasti as-karruttaa mahdollisen uuden ryhmään astuessani. (Onnenonkija, 30, VI)

Kirjoitetuissa tarinoissa kerrotaan vain vähän jäsenten välisistä jännitteistä, koska ohje suuntasi kirjoittamista enemmän henkilön oman prosessin kannalta tärkeisiin teemoihin. Haastatteluissa suhteasioista puhutaan enemmän, koska kysyin suoraan niistä ja ryhmästä eroamisista:

Tämän tyyppinen kuohunta [erimielisyydet säännöistä] on laantunut ryhmässämme. Syynä lienee se, että vastakritisoijani on jättämässä ryhmän. (Kirsi, 32, I)

Vasta toisen vuoden kuluessa (jatkokurssin jälkeen) alettiin käsitellä myös ryhmän sisäisiä suhteita. Niistä löytyikin paljon jännitteitä, etenkin rakastumis- ja seurustelukuvioiden tultua kuvaan mukaan [...]. Ihmissuhdekuviot aiheuttivat myrskyisiäkin selvittelyjä, vaikka suurin osa kuohunnasta tuntui jäävän pinnan alle. Koin nämä selvittelyt hyvin antoisina, vaikka niihin sisältyi paljon ahdistusta, vihaa ja vaikeasti ratkaistavia ristiriitoja. Ryhmässämme vaikuttanut kolmiodraama purkautui yhden osapuolen jättäytyessä pois ryhmästä kolmannen vuoden alussa, mutta kahden muun välinen jännite tuntui siinä loppuun asti. (Nyyti, 27, V)

No yks niistä naisista ilmeisesti tuntee sen itelleen uhkaavaks tai huonoks, koska hää ei oo ollu [enää mukana]. Hää ei oo eronnu mut hää ei vaa oo ollu siellä. Ja tota, mut et ei siellä, ei oo ollu mitään suurempia kriisejä. Et ei siellä ole. Tän Helsingin ryhmän kans meil oli yks kriisi [...] Ja se vei aika paljo siltä ryhmältäkin energiaa. Mutta tota mun ymmärtääkseni se on ohitettu. (Anja, haast.)

Ja sit meiän tota noin nii ryhmässä oli kans tämmöne mielenkiintone juttu, että kaks meiän kurssilaista oli tavannu aikasemmi jollaki toisella kurssilla, jossa niillä oli menny välit poikki. Niin tää niinku tuli heti ensimmäisellä viikolla esille, ja sit toinen näistä niinku jättäyty pois sen takia, että se ei niinku vaan halunnu käydä siinä ryhmässä, koska se toinen oli siinä. Mut sitte nyt tää on kääntyny toisinpäin tää tilanne, et nyt sit se, kun se kuuli tämä, joka oli ollu pois, et se toinen on jäämässä pois, niin se tuli takasin ryhmään. Ja nyt sitte tää toinen on ilmoittanu tosiaan, et hän jää kokonaan pois tästä, niin tää toinen on sit päättäny ihan tosissaan olla mukana. Mut sitä ne just, et meille ei sitä kuvattu tota kou-kaunselointii kuinka se ois [tapahtunut]. Sitä ois voitu yrittää selvittää sillo sillä lailla. Mutta sitä ei selvitetty millään lailla niitten välejä. (Sirpa & Minna, haast.)

Meillon tullu nyt niitä, ryhmän keskinäisiä välejä on noussu siihen juttuun mukaan. Ja tota, ne on ollu oikeestaan sillain käymässä koko ajan, et ne ei oo, nää kaks ihmistä, jotka siinä on ollu erimielisyyksissä, ne ei oo oikeestaan loppujen lopuks ollu samaan aikaan siinä sen jälkeen, eli ne on niinku koko ajan käymässä ja siit on puhuttu. Mut ei nyt tavallaan kaikkien kans, vaan on muutamia ollu semmosii [...] Meiän olo on ollu pikkusen semmonen ehkä vähän siinä turvaton, et mitä nyt pitää tehdä. Ja siin on tietysti ollu, Helena [Kankaanpää] on ollu, Helena oli sen jälkeen ja Kirstikin [Kartano] oli sitä selvittämässä, niin tota. Siinä peruskoulutuksessa ei tullu tarpeeks tietoo siitä, et tämmöstä sattuu, ja sitä ei käyty tarpeeks selkeesti läpi. (Pia, haast.)

Merkillepantavaa on, että jäsenten välisiin ongelmiin on useimmiten reagoitu jättäytymällä pois ryhmästä. Näinhän toimitaan usein myös tavallisessa elämässä: konfliktin jälkeen vältellään toista osapuolta eikä pidetä enää yhteyttä. FRT-ryhmissä asetel-

man pitäisi (teoriassa) olla sellainen, että ristiriidat voitaisiin kohdata ja selvittää. Puuttuuko ryhmiltä käytännössä välineitä, joilla käsitellä jäsenten välisiä jännitteitä? Sekä Pia että Sirpa kertovat ryhmiensä olleen epätietoisia menetelmistä (esim. kaksois-counselointi, sekoittavat termin co-counselointiin), joilla kahdenvälisiin ongelmiin olisi voinut pureutua. Jos näin on, tietoa keinoista ja niiden käytännön harjoittelua olisi syytä lisätä ryhmän alkukoulutukseen. Toisaalta ryhmät ovat toimineet useita vuosia, joten välejä on ilmeisesti selvitetty myös onnistuneesti. Onnistumisista ei vain ole muistettu kertoa, koska ne eivät ole jääneet vaivaamaan mieltä.

Vähemmän jännitteisiin keskittyvän näkökulman vaiheisiin tarjoaa Bales (ks. Galanes & Brillhart 1991, 123-4). Ryhmä tasapainottelee kahden perustarpeen välillä. Sosioemotionaalisten tarpeiden ollessa etusijalla ryhmä läpikäy *muodostamisvaihetta*, jossa selvitetään jäsenten rooleja ja yhdessä toimimisen mahdollisuuksia. FRT-ryhmissä käydyt sääntö-keskustelut ja välienselvittelyt voisi tulkita tällaisiksi. Näiden jotenkin selvittyä pinnalle nousevat tehtäväkeskeiset tarpeet ja ryhmä siirtyy *tuotantovaiheeseen*, jossa tehdään töitä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. FRT-ryhmissä tämä näkyy kunkin keskittymisenä omaan työskentelyyn menetelmää suuremmin kyseenalaistamatta. Nämä vaiheet saattavat vuorotella useitakin kertoja ryhmästä riippuen. Toimiakseen ryhmän täytyy kyetä ratkaisemaan kumpaankin osa-alueeseen liittyvät haasteet. Jumittuminen pitkäksi aikaa toiseen näistä vaihteista selittää sen turhautumista ja paikallaan polkemisen tuntua, jota ryhmissä ajoittain on koettu. Onnistunut tasapainoilu koetaan puolestaan eteenpäin menona. Mitään 'lopullista vaihetta' ryhmillä ei siis ole, vaan niissä eletään tyvenen ja myrskyn, edistymisen ja takapakkien vuorovedessä.

Mitä teemoja naiset käsittelivät ryhmässä ja miten?

Vastauksissaan naiset mainitsivat yleensä keskeisimpiä teemoja, joita he olivat istunnoissa työstäneet. Kokoamalla niitä yhteen halusin saada kuvaa siitä, mitä istunnoissa tapahtuu, ts. millaisten asioiden käsittelyyn varataan henkilökohtaista työaika. Listasin ensin kaikki asiat, joita mainittiin käsitellyn, ja yhdistelin toisiaan muistuttavat yleisemmiksi teema-alueiksi. Näin muodostui suuntaa antava yleiskuva aihe-alueiden yleisyydestä. Otin tässä kohtaa luokitteluun mukaan vain sellaiset aiheet, joita todella mainittiin käsitellyn. Monessa tapauksessa kertomuksesta oli epäsuorasti pääteltävissä, että henkilö oli todennäköisesti käsitellyt jotain tärkeänä pitämäänsä tai kertomuksessa toistuvaa aihetta myös työajoillaan, mutta ilman suoraa mainintaa käsitte-lystä en kirjannut sitä mukaan.

Ihmissuhteisiin ja vuorovaikutustilanteisiin liittyviä kysymyksiä olivat käsitelleet melkein kaikki. Useimmiten oli käsitelty parisuhdetta, suhdetta omiin vanhempiin ja suhdetta toiseen ryhmän jäseneseen. Käsitteilyä saattoi vaatia myös ystävyysuhde ja luottamus muihin. Havainto on pikemminkin odotettu kuin yllättävä. Naiset ovat jo kasvatuksen myötä oppineet huolehtimaan ihmissuhteista ja myös toisten hyvinvoinnista (Gilligan 1993, 17; Chodorow 1978).

Oma itse ja omat tunteet ovat aina läsnä kun käsitellään suhdetta muihin. Kaksi kolmesta mainitsi työskennelleensä erityisesti itsetuntoon ja itsearvostukseen liittyvien asioiden kanssa. He olivat pohtineet suhdettaan itseensä, ja pyrkineet lisäämään hyväksyvää ja arvostavaa asennetta itseensä, mm. antamalla positiivista palautetta itselleen tai opettelemalla pyytämään muilta tarvitsemaansa. Yhtä moni oli myös käsitellyt tunteitaan (viha, ilon puuttuminen, masennus, herkkyyys jne.) tai omaa toimintaansa tietyissä tilanteissa. Näiden teemojen voi katsoa liittyvän uuden olemistavan opetteluun, sellaiseen, jossa minä ja sen tarpeet nähdään yhtä oikeutetuiksi kuin muiden huomioiminen. Näillä työajoilla naiset opettelevat siis kuuntelemaan ja arvostamaan omaa ääntään.

Kriisejä mainitsi käsitelleensä kolmasosa. Kriisillä saatettiin tarkoittaa normaalielämän järkkymistä jonkin yksittäisen tapahtuman seurauksena (väkivaltatilanne, läheisen kuolema, oma sairastuminen), tai muuttuneesta elämäntilanteesta ja siirtymävaiheesta johtuvaa hämmennystä (vanhemmuus, lapsen itsenäistyminen, avioero). Ensimmäisessä tapauksessa työaika toimii ikään kuin mahdollisuutena traumaattisen kokemuksen jälkipuintiin³¹. Jälkimmäisessä tapauksessa kyse on enemmänkin elämänkaareen luonnollisesti kuuluvasta vaiheesta, kriisistä Erik H. Eriksonin tarkoittamassa mielessä (ks. Newman & Newman 1984).

Naiseuttaan tai suhdettaan naisiin kertoi käsitelleensä niin ikään kolmasosa. Heillä käsittely nivoutui usein myös naisen yhteiskunnallisesti alistettuun asemaan ja feminismiin. Ruumiillisuus ja seksuaalisuus olivat yhtä yleinen työajan aihe, sisältäen mm. pohdintoja seksuaalisesta suuntautumisesta ja oman ruumiinkuvan muuttamista. Tärkeällä sijalla tuntui olevan myös lapsuuden ja sieltä nousevien tuntojen käsittely. Monet puhuivat myös sisäisen lapsensa kanssa työskentelystä, siinä merkityksessä kuin transaktioanalyysi tai Alice Miller (1996) termiä käyttävät.

Konkreettisia kuvauksia siitä, miten näitä teemoja oli pääsääntöisesti käsitelty, oli hyvin niukasti. Puhuminen tukijalle (co-counselointi) lienee yleisin menetelmä. Hoidon

³¹ Ei kuitenkaan varsinaisen debriefing-menetelmän (Dyregrov 1994) mielessä.

saaminen hieronnan tai muunlaisen kosketuksen muodossa oli suosittua. Ryhmältä oli pyydetty sanallisia vahvistuksia, ja tehty yksin tai yhdessä itsetuntoa vahvistavia rituaaleja. Tunteita, etenkin aggressioita, purettiin paitsi puhumalla myös ilmaisemalla niitä hahmoterapiasta (ks. Ernst & Goodison 1981, 57-84) tutuilla tekniikoilla:

Olen myös voinut onnistuneesti purkaa vihaani niitä kohtaan, jotka olivat hajottaneet perheemme, kohdistamalla 'tappoiskut' heihin. Iskin veitsellä paksua hesarinippua ja anoin tulla raivoni ulos. Oudon rauhallinen ja kathartinen olo tuli sen jälkeen. Mitään syyllisyyttä toisen tappamisesta ei tarvinnut tuntea, koska en ollut tehnyt sitä konkreettisesti, kuitenkin olin kyennyt purkamaan tunteeni hyvin konkreettisesti. Tällaiset luovat ideat - myös monet tyynylle puhumiset ja potkimiset, hakkaamiset - ovat olleet sellaisia, joita en voisi kuvitella 'oikeaksi tavaksi työskennellä' 'tavallisessa' terapiassa. (Nora, 46, IV)

Tärkeäksi koettu: mikä 'kolahtaa'?

Lupa tunteisiin ja niiden ilmaisuun

FRT:n ideologiassa tunteet ovat keskeisessä roolissa. Tämä puoli ideologiasta vetoaa myös vahvasti FRT-ryhmissä mukana oleviin naisiin. Monelle vaikuttavinta FRT-menetelmässä oli, että se oli mahdollistanut uudenlaisen suhtautumistavan tunteisiin. Ensimmäinen askel edellytti, että naiset olivat löytäneet uudelleen kosketuksen tunteisiinsa. Joillekin se oli tarkoittanut konkreettisesti suoran yhteyden etsimistä tunteisiin, syventymistä niiden kokemiseen sanallisen selittämisen ja analysoinnin sijaan:

Tai jotenki sitä on niin niinku sisäistänyt tän FRT:n, et niinku ärsyyntyy siitä, et miks pitää aina kaikki pystyä selittämään, että ku eikö saa vaan tuntee. Mä inhoon analyysejä. Ja se on musta niin hienoo, kun saa vaan tuntee eikä tartte aina selittää, kun on aina joutunu selittämään, kaikissa suhteissakin niinku asiat, nii on kauheeta. (Sirpa & Minna, haast.)

[...] kun on niinku oppinu tuntemaan tunteita, niin vaikka se on välillä aika kauheetakin, niin on se kyllä paljon täydempää elämää, kun se entinen kun kaikki piti aina niinku verbaalisesti, siitä piti tehdä semmonen pieni paketti, että miks sä oot nyt surullinen, ja sit piti niinku selittää ihan hirveesti, että se johtuu siitä ja siitä ja siitä, että ei voinu olla niinku surullinen kaikessa rauhassa. (Sirpa & Minna, haast.)

Näissä puheissa tunteet ja järki asetetaan vastakkain: tunteiden kokeminen on jotain sanallisesta selittämisestä irrallaan olevaa, jota syiden etsiminen eli rationalisointi häiritsee. Puhdasta kokemista arvostetaan enemmän kuin puhumista. Naiset hakevat oikeutusta tunteille sinänsä, ilman velvollisuutta ymmärtää ja eritellä niitä. "Pitää" ja "tartte" -tyyliset ilmaisut antavat ymmärtää, että paine analysointiin ja selittämiseen tulee ulkopuolelta, yhteisistä normeista, joita jokaisen on noudatettava saadakseen yhteisön hyväksynnän. Taustalla on näkemys yhteiskunnasta, joka arvostaa järkeilyä enemmän kuin tunteellisuutta. Korostamalla toista ääripäätä, pelkkää tunteisiin heittäytymistä, yritetään tasapainottaa tätä arvostusepäkohtaa. Samalla puhuja tulee nostaneeksi omaa arvostustaan naisena, koska länsimaisessa (kartesiolaisessa) ajattelussa tunne liitetään naiseen ja järki mieheen (ks. esim. Nykyri 1998, 17). Kun tunteiden on

perinteisesti katsottu sekoittavan järkevää ajattelua, Sirpa ja Minna korostavat järkeilyn häiritsevän tunteiden kokemista. Kääntämällä aselman päälaelleen he voivat nostaa omaa itsetuntoaan tunteita ilmaisevina naisina.

Suhteessa tunteisiin naiset puhuivat toistuvasti luvan saamisesta: kuinka he ovat FRT-taipaleensa myötä saaneet sisäisen luvan tuntea kaikkia tunteitaan ja myös ilmaista niitä. Vaikeuksia ei siis ole niinkään tuottanut tunteiden tunnistaminen kuin niiden pitäminen oikeutettuina ja hyväksyttävänä:

Tunteiden ilmaisu ei ollut koskaan ollut minulle vaikeaa, mutta niiden hyväksyttäviksi ja oikeutetuiksi kokemisen eteen jouduin tekemään työtä. Koska en pitänyt tunteitani hyvinä, ilmaisin niitä usein epäsuorasti tai ainakin koin syyllisyyttä, surua tai epämääräistä vihaa niiden takia. Menetelmä opetti minua ilmaisemaan tunteitani suuremmin ja rakentavammin. (Nyyti, 27, V)

Niihin aikoihin minuun teki suuren vaikutuksen FRT:n yksi peruseriaate: minulla lupa tuntea ja ilmaista kaikki tunteeni. Yksinkertainen lausahdus asettui todella asumaan sisääni ja vieläkin mullistaa maailmaani tämän tästä. Nykyisin olen parempi kuin ennen ilmaisemaan suuttumustani tai ärtymystäni suoraan sen kohteelle silloin, kun sitä tunnen. Olen siis reilumpi kuin ennen. (Muutoksia, II)

FRT:n vaikutus käytännössä esim. ihmissuhteissani ilmenee siinä, että minun on helpompi ilmaista aggressioitani ja muita negatiivisia tunteitani. En siis enää kyseenalaista omia tai toisen tunteita/ ajatuksia niin usein kuin aiemmin. FRT on hyödyllisellä tavalla korostanut minulle omien tunteideni oikeutusta [...] (Sefyyri, 27, II)

Minulle on valtavan tärkeää se, että on lupa kaikkiin tunteisiin ja ajatuksiin. Aina kun minusta on tuntunut, että ainakaan tätä en voi käsitellä työajallani (koska häpeän, koska se toinen ryhmän jäsen ei kestäisi jne.), olen voinut lähteä liikkeelle tästä tunteesta ja päästä sitä kautta itse asiaan [...] Minulle keskeinen asia on vapautuminen: vapautuminen olemaan kaikkea sitä mitä olen, vapautuminen tuntemaan tunteeni ja tunnistamaan tarpeeni ja haluni, vapautuminen näkemään todellisuus ja ajattelemaan ilman rajoja. (Kia, 35, IV)

Tarve saada lupa kertoo yleensä siitä, että asia on normaalisti kielletty tai sen toteuttamista on ainakin rajoitettu ympäristön taholta. Nämä naiset ovat kokeneet tunteet tällaiseksi kielletyksi alueeksi. Osa on reagoinut tähän kieltämällä tunteensa, osa ilmaisemalla niitä kaikesta huolimatta, mutta yhteistä kaikille on ollut tunteisiin liittyvä syyllisyys. Tämä on mielenkiintoinen havainto sitä taustaa vasten, että tunteiden ilmaisua on pidetty naisille luontevampana ja sitä kautta hyväksyttävämpänä kuin miehille. Mikä selittää tätä ristiriitaa?

Tässä yhteydessä naiset viittaavat (edellisissäkin lainauksissa) selvästi useammin 'negatiivisiin' tunteisiin. He ovat kokeneet ongelmallisiksi nimenomaan ärtymyksen ja vihan kaltaiset tunteet ja joutuneet harjoittelemaan niiden ilmaisemista:

Et me on tehty kaikenlaisia jämäkkyösharjoituksia ja tämmösiä harjoituksia niinku oman mielipiteen ilmaisemisesta ja rajan vetämisestä ja 'ei':n sanomisesta ja tavallaan niinkun negat- tai tämmösten niinkun vihasten tunteiden ilmaisemisesta. Kyl se on varmasti vaikuttanu, et sillain mä oon niinku oppinu pitämään omia rajojani ja tota. Että ihmissuhteissa mä niinku herkemmin ilmasen sen, et mä en vaikka tykkää jostain ja mä en suostu tähän ja mä en halua tätä. (Anja, haast.)

Nykyri (1998) toteaa naisen vihaa käsittelevässä tutkimuksessaan, että vaikka naisille tunteiden ilmaisu on yleensä helpompaa kuin miehille, niin "vihän tunteet vaikuttavat muodostavan poikkeuksen" (emt, s. 39). Naisten vihan tunteet ovat olleet tabuja ja naiseksi kasvaminen on ollut niiden hillitsemisen opettelua. Tunteena viha on voitu sallia, mutta sitä pitäisi osata ilmaista hillitysti ja kontrolloidusti (emt. 27). Aggressiivisesti käyttäytyvä nainen on leimattu kummalliseksi ja hankalaksi, jopa hulluksi. Ei siis ihme, että naiset ovat mieluummin ilmaisseet vihan tunteitaan epäsuorasti: puhumalla pahaa selän takana, lähettämällä nimettömiä kirjeitä, eristämällä joukosta tai mököttämällä (ks. Lagerspetz 1998, 57). Naiset oireilevat myös herkemmin psykosomaattisesti, jolloin viha kohdistetaan mieluummin itsen kuin sen aiheuttajaan (Nykyri 1998, 41).

Näille naisen roolin kannalta hankalille tunteille lupaa on erikseen etsittävä esim. FRT:n kaltaiselta foorumilta. Tärkeintä näille naisille on ollut löytää oma sisäinen lupa 'negatiivisillekin' tunteilleen. Se on tullut mahdolliseksi vasta tällaisessa ryhmässä, jossa siihen on yhteinen, ikään kuin muilta saatu lupa. Voidakseen hyväksyä tunteensa yksilö tarvitsee siis tuekseen ensin ympäristön, jossa ne ovat hyväksytyjä.

Voidaan tietysti kysyä, onko tunteiden, ja nimenomaan 'negatiivisten' tunteiden, hyväksyminen tärkeää näille naisille siksi, että sitä korostetaan FRT:n ideologiassa. Antzen (1979) esittämästä näkökulmasta taustalla on myös jokin tarve, johon ideologia osuu, koska ideologiasta poimitaan juuri ne elementit, jotka auttavat pureutumaan keskeiseen ongelma-alueeseen. Tässä tapauksessa ristiriitainen suhde tunteisiin aiheuttaa ongelmia: naiset toisaalta kokevat kielteisiäkin tunteita, mutta niiden suoraa ilmaisua ei pidetä kulttuurissamme toivottavana. FRT:n ideologia tarjoaa vastalääkkeeksi juuri tunteiden ilmaisua eli kapinointia kieltoa ja sen aiheuttamaa syyllisyyttä vastaan. Reseptiin sisältyy uskomus, että tunteiden tukahduttaminen on vaarallisempaa kuin niiden ilmaiseminen: purkamatta jääneet tunteet kasautuvat ja purkautuvat kuitenkin vuorovaikutussuhteissa epäsuorilla tavoilla, somaattisena oireiluna tai kontrolloimattomana raivonpuuskana. Ruumis nähdään siis ikään kuin suljettuna astiana tai säiliönä, johon tunteet kasautuvat. Ellei vihan tunteita ilmaista, ne patoutuvat räjähdysherkän kaasun lailla säiliöön, ja paineen kasvaessa purkautuvat sieltä tuhoisin seurauksin. Tätä tunteiden *säiliömallia* on kritisoitu liian yksinkertaisena, koska se in-

dividualismille tyypillisesti unohtaa tunteiden vuorovaikutukselliset ja kulttuuriset puolet: tunteet sijoitetaan yksilön sisään ja erillisiksi muista (Nykyri 1998, 26). FRT:n näkemys tunteista poikkeaa sikäli säiliömallista, että siinä tunteiden purkaminen ei ole itsetarkoitus. Pelkkää purkamista olennaisempaa on tunnistaa viha ja siihen sisältyvä viesti. Viha ei synny tyhjästä vaan se liittyy usein tilanteisiin, joissa ihminen kokee epäoikeudenmukaista kohtelua tai joutuvansa toimimaan toisten ehdoilla. Tästä näkökulmasta viha on arvokas tunne, koska se kertoo missä tilanteissa nainen kenties sivuuttaa omat tarpeensa tai havaitsee vääränlaista vallankäyttöä. Viha on myös tehokas muutosvoima.

Tunteiden purkamisella on sellaisenaankin todettu olevan terapeuttisia, mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia, joten terapeuttisena työhypoteesina säiliömalli on mielekäs ja ilmeisen toimiva (tunteiden purkamista on tutkinut Pennebaker ym.; ref. Davison & Neale 1994, 119); ks. myös Simonen 1995, 32-33). Koska säiliömalli on kulttuurisesti vahva malli³², niin se ohjaa monen tunteilleen ja kokemuksilleen antamia merkityksiä arkielämässä, ja on siksi uskottava perusoletus terapiassakin.

Tarve saada omille tunteille tilaa ja hyväksyntää on ilmeisen tärkeää psykoterapeuttista apua hakeville yleensä. Jaatinen (1996) havaitsi väitöskirjassaan päihdehuollon asiakkaiden puhuvan terapiaistunnoissa paljon tunteistaan (s. 177). Sosiaaliterapeutit kuitenkin sivuuttivat tunteet yllättävän systemaattisesti ja ohjasivat keskustelua ulkoisiin tapahtumiin, vaikka olivat haastatteluissa kuvanneet hoitoideologiaansa hyvinkin asiakaslähtöiseksi. Jaatinen päätyy siihen johtopäätökseen, että vallitsevassa terapeuttisessa keskustelutodellisuudessa tunteille ei uskalleta antaa tilaa, koska se merkitsisi epävarmuuden ja hallitsemattomuuden alueelle astumista. Terapeutti joutuisi kohtaamaan paitsi kaaoksen ja tuntemattoman myös oman tietämättömyytensä (emt. 240-2). Niissä keskusteluissa, joissa asiakas tunsu tulleensa tunteineen kuuluisi, asiakkaat olivat tyytyväisempiä, vaikkei mitään 'ratkaisua' ongelmaan olisikaan löytynyt (emt. 234). Samaa viestittävät nämä naiset. Tilan ja luvan saaminen kaikille tunteille on jo sinänsä tärkeää, tärkeämpää kuin asiantuntevat neuvot ongelmien ratkaisemiseksi.

Itsen hyväksyminen ja arvostaminen

Suhde omaan itseeseen oli toinen naisille tärkeä oivallusten alue; puolet naisista kertoi siinä tapahtuneen ratkaisevia muutoksia. FRT-ryhmässä naisille on tarjoutunut mah-

³² Nykyrin (1998, 24-26) tutkimat naiset uskoivat paineiden kerääntyvän yksilön sisälle ja purkautuvan hallitsemattomasti ulos, ellei niitä voi muuten ilmaista.

dollisuus tutustua omaan minäänsä, mikäli kuva itsestä on ollut sumea tai puutteellinen:

FRT:n kautta olen oppinut tuntemaan itseäni realistisesti, myös pienin edistysaskelin hyväksymään itseni, arvostamaan omaa itseäni. Aiemmin ajatuskin tästä kaikesta sai vedet silmiini ja palan kurkkuuni. (Onnenonkija, 30, VI)

[...] mä oon kehittynyt hirveesti itse positiiviseen suuntaan ja mä oon saanu itseluottamusta ja tutustunu itteeni ja tavallaan niinku, et mä oon paljon enemmän sinut mun omien tunteitten kanssa. (Maija, haast.)

Nyt tunnen olevani kokonainen, minulla on ruumis, mieli, tunteet ja sielu. Tunnen itseni ja voin nähdä itseni sellaisena kuin olen. (Kia, 35, IV)

Itsensä tuntemisen esteenä näyttäisi olleen vaikeus hyväksyä kaikkia puolia itsessään. Vaikeus hyväksyä itsensä sellaisena kuin on on ollut ongelmana myös niillä, joilla on ollut riittävästi itsetuntemusta. Hyväksymisen esteenä on puolestaan ollut negatiivinen kuva itsestä, koska tässä yhteydessä kaikki viittaavat tavalla tai toisella itsensä arvostamiseen (sen puuttumiseen, opetteluun tai saavuttamiseen). Itsen arvostamista on täytynyt opetella:

Työajoinani opettelin myös vahvistamaan sitä puolta itsestäni, joka pitää itsestään ja arvostaa omaa itseään. (Nyyti, 27, V)

Itseni arvostamista suorastaan harjoittelin FRT-istunnoissa. Me teimme sitä yhdessä, itsellemme ja toisillemme. Siitä ei pääse mihinkään: Minusta on ilmeistä, että me kaikki arvostamme itseämme ja toisiamme enemmän kuin ennen. Ja se on kaunista. Minulla on nykyisin paitsi järkkymätön usko omaan arvooni, myös vankkumaton oikeudentaju oman itseni suhteen. (Muutoksia, II)

Ajatus hyväksymisen näkökulman valitsemisesta on minulle keskeinen. Minun ei tarvitse tuntea hyväksyntää, mutta voin valita hyväksynnän ja tukemisen näkökulman. Olen käyttänyt tätä tukijana ollessani ja ennen kaikkea suhteessa itseeni. Olen valinnut tietoisesti hyväksyvän suhtautumisen itseeni, aluksi "ikään kuin" ja vähitellen siitä on tullut yhä enemmän todellisuutta. (Kia, 35, IV)

Naiset ovat tässä kohdin yhtä aikaa oman puheensa subjekteja ja objekteja: minä on oppinut pitämään itsestään. Minä voi siis tehdä arvioita itsestä samaan tapaan kuin muut ihmiset arvioivat henkilöä ulkoapäin. Muutosta näyttäisi tapahtuvan siis ainakin meadiläisittäin subjektiminän ja objektiminän suhteessa: minän käsitys itsestä kohen-tuu. Perinteisesti tätä on kuvattu itsetunnon kohoamisena. Mutta miten tämä tapahtuu? Vihjeitä löytyy seuraavista katkelmista:

Ja jotenkin että mä oon tullu niinku omaksi itsekseksi, et mä oon jotenki, miten mä... Jos sanos sillain että mä oon paljon enemmän niinku sisältä ohjautuva nyt kun ennen. (Maija, haast.)

Olen tullut tuntemaan oloni arvokkaaksi sellaisessakin seurassa, jonka tiedän esimerkiksi ainoastaan arvostelevaksi ja nolaavaksi (omat vanhemmat). (Onnenonkija, 30, VI)

Sisäisen lapseni kanssa olen eniten työskennellyt. FRT-ryhmä muodosti tavallaan kohdun. Sen kautta sisäinen lapseni syntyi maailmaan, jossa hänen tarpeensa olivat oikeutettuja ja arvostettuja. (Emmi, 47, IV)

Näen itseni sisältäpäin arvostaen ja hyväksyen. [...] Minulla on sisäinen lupa olla kaikkea mitä olen. Olen minä. (Kia, 35, IV)

Näissä korostetaan sisäisen prosessin merkitystä ja irrottautumista ulkoapäin tehdyistä arvioista, muiden arvostelusta. Naiset ovat aiemmin nähneet itsensä muiden silmin, mutta oivaltaneet vähitellen, että heillä on omakin ääni. Oma ääni on myös alkanut puhua lempeämmin itsestä kuin aiemmin muilta kuullut äänet. Naiset ovat oppineet hyväksymään itsensä vahvuuksineen ja vikoineen, jolloin on tullut mahdolliseksi myös arvostaa itseään aiempaa enemmän.

Turvallisuus: säännöt ja naisten yhteishenki

Monet naiset kertovat kokeneensa FRT-ryhmän erityisen turvalliseksi paikaksi itselleen. He ovat käyneet ryhmässä mielellään ja uskaltavat käsitellä siellä vaikeitakin kokemuksiaan, koska kokevat olonsa siellä turvalliseksi ja hyväksytyksi. Turvallisuus rakentuu heidän mielestään pitkälti selkeistä säännöistä, jotka ohjaavat vuorovaikutusta istunnoissa:

Tärkeimpinä juttuina FRT:ssä pidän turvallisuutta, joka kierrokset ja ajanotot saavat aikaan eli siis toisaalta tiukka säännöstö. (Kirsi, 32, I)

Kyllä se tulee niinkun, kyl ne säännöt antaa sen turvallisuuden. Et on tietyt säännöt, jonka mukaan käyttäydytään. Ja jokainen saa sen omalla työajallaan tehdä mitä haluaa. Eli se on siinä. Ja sit siihen ei niinku ollenkaan liity semmosta, jos aattelee jotain, jotain tavallista naisryhmää, jossa on jotain tämmöstä kilpailua tai toistensa semmosta arvostelua tai sitten jotain. No tää kilpailu on semmonen, mikä minun mielestä puuttuu kokonaan. Et se on myös osa joka niinku luo, luo sitä turvallisuutta, että olla oma itsensä eikä tarvi, tai siis se, että tuntee olonsa hyväksytyks sellasena kun on, ja saa olla semmonen ku haluaa, se luo sen turvallisuuden mulle. [...] En mä sanois, et toiset ihmiset ois parempia, vaan mä tunnen, [että] näiltä ihmisiltä puuttuu joku tämmönen naisten välinen juttu, jota ne ei ymmärrä. Sillon ei tunne niinku, eli se on ehkä just että se turvallisuus tulee tälläsistä. Ihmisistä, jolla on niinkun jotain tämmösiä samoja FRT-naiset –periaatteita. (Pia, haast.)

Säännöistä mainittiin erityisesti ajan tasapuolinen jakaminen ja kierrosten käyttö turvallisuutta luovina käytäntöinä. Niiden turvin hiljaisemmatkin ryhmän jäsenet saivat itselleen tilaa istunnon aikana.

Muutamalle naiselle turvallisuuden tunnetta antoi nimenomaan naisryhmässä olo. Naiseus ja siihen liittyvät kokemukset nähtiin yhdistäväksi tekijäksi. Naisten kesken oli siksi mahdollista kokea sisaruuden kaltaista yhteenkuuluvuuden tunnetta:

Koska tota se on kyllä nii turvallista, kun kaikki on naisia. Et kyl mä sen niinku nään niin tärkeenä sen feminismin, että siinä vois olla miesraukat vähän helisemässä, jos niinku menis joittenki hirveitten vihojensa kanssa sinne [naurua]. [...] Ja sitte kyl ainaki alussa niinku just se semmonen sisaruuden tunne niinku, et tietää että tuo ihmine on niinku kokenu samaa ku_minä, koska se on nainen, niin se lisää sitä luottamusta hirveesti. (Sirpa & Minna, haast.)

Naisten yhteishenkeä korostaessaan Sirpa tulee tehneeksi samalla selkeän eron miehiin. Hänestä miehet eivät todennäköisesti kestäisi heihin kohdistuvia vihan tunteita, tai eivät miehinä voisi täysin ymmärtää niitä. Huumorilla höystetyn kuvailun siitä, kuinka "miesraukat" olisivat "helisemässä" vihaisten feministien kynsissä, voisi tulkita lisäksi niin, että Sirpa ei pystyisi ilmaisemaan itseään kovin vapaasti ryhmässä, jossa olisi miehiä, koska hän ei voisi luottaa siihen, että nämä kestävätkin sen. Myös Maija ja Anja epäilevät sekaryhmien (mukana miehiä ja naisia) toimivuutta, kun sitä kysyin heidän haastatteluissaan. Miesten myötä ryhmiin tulisi uudenlaisia jännitteitä, eivätkä naiset kenties uskaltaisi käsitellä kaikkia asioita:

Must tuntu, et kyl niinku samanaiheisia asioita käsiteltäis mutta ei ehkä samalla tavalla. Tai että must tuntus, että nää tämmöset muurit vois olla jotenki vahvempia, koska siinä kuitenkin tulis jotaki eroottisia virityksiä, ihan niinku tämmösiä rooleja. Siis niinku sekaryhmässä. [...] Kyl mä niinku koen semmosen naisryhmän jotenki niinku turvallisempaa. Ehkä just sen takia, että mulla ainaki [on] jotenki semmonen kokemus, että miehet usein niinku vähättelee naisten, että ei toi oo nyt mitään ja mitä sää nyt tosta puhut ja tota. Että musta tuntuu, että niinku jossain tämmösessä sekaryhmässä naiset vois niinku ruveta itte sensuroimaan sit niitä omia sanomisiaan. [...] et monella naisella on niinku tämmönen epäluottamus mieheen. Tai miehet on niinku kohdellu niitä monella tavalla kauheen kaltoin. Ja se ei jotenki, et ois hirvee vaikee sitte puhua niistä ongelmista. Että jos joku nainen niinku vaikka puhuu, että miehet on hänelle aina tätä ja tätä, niin siinä vois tulla hyvin paljo niinku semmosta, et miehet niinku rupeis syyllisiksi tai rupeis kauheesti puolustautumaan. (Maija, haast.)

Nekin, jotka olivat myötämielisiä miesten kanssa työskentelylle, edellyttivät yleensä että nämä olisivat ensin käyneet omaa kasvuprosessiaan läpi pelkässä miesryhmässä, kuten naisetkin omassaan.

Jo Piankin katkelmasta kävi ilmi, että mitä tahansa naisryhmää ei pidetty turvallisena. Monet kokivat nimenomaan FRT-ryhmissä mukana olleiden naisten välillä syntyvän samanhenkisyttä ja luottamusta, joka tekee kanssakäymisen helpommaksi kuin tavallisesti. Yhdistävänä tekijänä on tällöin FRT-kokemus eikä välttämättä naiseus. Esimerkiksi Sirpa kertoi myöhemmin hyvin innostuneesti siitä, kuinka samanlainen yhteys oli löytynyt sellaisen miehen kanssa, jolla oli FRT-tausta. Kyseinen mies oli homoseksuaali ja sitä kautta (puhujan mielestä) myönteinen poikkeustapaus 'tavallisiin' miehiin nähden.

Kyl must oli niinku ihanan vapauttavaa puhua sen, siis just sen yhen homon, mä koen sen niinku ihan samanlaisena ihmisenä ku [jos] se ois joku nainen täältä. Et niinku näkee, et sillä on FRT-tausta. Ja sen kans on niinku todella helppoo, sitä on niinku helppo lähestyä ja helppo puhua niistä asioista ihan niinkun kenen tahansa naisen kanssa. Ja se on must niinku todella huimaa. [...] muuallaki kun on näitä MRT-ryhmiä, niin nehä on sitte, eivät oo mitään tavallisia makhomiehiä vaan joko homoja tai muuten sitte tiedostavia miehiä. (Sirpa & Minna, haast.)

Eron tekeminen 'tavallisten naisten' ja 'FRT-naisten' välille muistuttaa monia muita jakoja 'meihin' ja 'muihin', esim. suomalaisiin ja ulkomaalaisiin (Liebkind 1988). Kuten suomalaisille myös FRT-ryhmissä oleville naisille on muodostunut yhteinen kieli

ja tavat, jotka tekevät keskinäisestä kanssakäymisestä sujuvaa ja vaivatonta. Yrittäessään toimia näillä pelisäännöillä jonkun toisen kulttuurin edustajan kanssa, kuten Tintti ja Anja olivat 'tavallisten naisten' kanssa yrittäneet, syntyy helposti väärinkäsityksiä ja kulttuurishokki puolin ja toisin:

No joo, sit mä oon aika avoimesti sitä kokeillu ja erilaisia kanssakäymisiä niitten naisten kans, jotka ei oo FRT:ssä mukana, ja ja mä oon myös saanu niinku projektioita sit itteeni. Et kun mä oon käyttäny FRT-menetelmää suhteessa naisen kanssa, joka ei oo perillä FRT:stä, se että hänelle tuli paha olo, oli mun syy. Ja se niinku opetti, että aha, et ei sitä voi niinku tavallaan soveltaa niitten kanssa, jotka ei oo perillä FRT:n kehuksesta. Et siihen sisältyy mun kannalta riski, vaik mää olin niinku mielestäni hyvä, nii ei se [riittänyt]. (Anja, haast.)

Kohtasin itse vast'ikään tällaisen tilanteen: nainen syytti minua siitä, että olin kysymykselläni "repinyt auki" hänen kipeitä tunteitaan. Sain osakseni raivonpuuskan, syytöksiä jne. Ilman FRT:tä en ehkä olisi selviytynyt tilanteesta niin rauhallisena ja 'koskemattomana' kuin nyt selvisin. [...] FRT:n filosofian ymmärtäminen (en väitä, että sen täysin olisin sisäistänyt) tuo mukanaan valtaa hallita ympäristöään siinä merkityksessä, että tulee immuuniksi toisten syytöksille, näkee ihmisten läpi heidän ahdistukseensa tilanteissa, joissa he yrittävät dominoida. Muuttuu koskemattomaksi, mikä ei välttämättä ole hyvä asia, paitsi, jos kaikki harrastaisivat FRT:tä ja olisivat siten "valaistuneita" tästä syytös-asiasta. (Tintti, 28, I)

FRT-periaatteiden soveltamisesta ryhmien ulkopuolella oli toki hyviäkin kokemuksia. Kierroksen käyttö ryhmätilanteissa, luulojen tarkistus ja ajankäytön rajaaminen olivat selkiyttäneet monia arkipäivän tilanteita, etenkin jos niistä oli sovittu yhdessä toisen osapuolen kanssa:

Olen huomannut ns. kierrosten käyttökelpoisuuden myös muissa enemmän ja vähemmän virallisissa ryhmissä. Ne luovat tasapuolisuutta mihinkä tahansa kaveripiiriin, jossa keskeytetään/ puhutaan päälle jne. (Kirsi, 32, I)

Viime syksynä puhuin esimieheni kanssa vaikeasta asiasta. Ehdotin: Ensin minä puhun keskeytyksettä 5 minuuttia ja sitten sinä 5 minuuttia. Keskustelu oli hyvin onnistunut. (Noita, 47, III)

Huonot kokemukset selittynevätkin sillä, että FRT-ryhmissä käytettyä vuorovaikutustapaa oli yritetty sellaisenaan siirtää arkielämään selittämättä toiselle osapuolelle mistä on kysymys. Tämä reagoi niihin normaalin vuorovaikutuksen pelisääntöjen viitekehuksesta (esim. ärtymyksen ilmaisuun ärtymyksellä), eikä FRT-pelisääntöjen mukaisesti kuten kokeilija ehkä odottaa ja toivoo. Siksi kivuttomammin sovellettavissa ovat juuri yksittäiset menetelmälliset ideat. Kun FRT:n puhettavan ja vuorovaikutustyylin käyttöä haluaa harjoitella ulkopuolisten kanssa, kannattaa ehkä aloittaa jostain ärsytyskierrosta helpommasta asiasta, vaikka monille juuri vihan vapaampi ilmaisu on ollut FRT:ssä tärkeää. Tai kun ärtymyksiään suoraan ilmaisee, ei voi odottaa vastapuolen vain hiljaa kuuntelevan ja käsittelevän tarvittaessa omia tuntojaan myöhemmin. Elävässä elämässä reaktiot on oltava valmis kohtaamaan heti.

Yhdessäolo ja ystävyys

Kun ryhmät toimivat useita vuosia säännöllisesti tavaten, ehtivät jäsenet tutustua toisiinsa ja ajan myötä ystäväyksiä myös ryhmän ulkopuolella. Yhdistävä FRT-kokemus ja vaikeiden asioiden jakaminen ovat suotuisia kasvualustoja ystäväyden kehittymiselle. Ystäväyden syntyminen liitettiin silti enemmän istuntojen ulkopuolella vietettyyn aikaan ja yhdessäoloon:

Et siel on niinkun, että ollaan loppujen lopuks tavattu, tai mää oon tavannu aika usein näitä niinku muissaki ku FRT-yhteyksissä. Ja sit mä oon ystäväystyny yhen toisen tai siis yhen ryhmäläisen kans, jonka kans ollaan tehty yhteisiä matkoja ja soitellaan. (Maija, haast.)

Ja se [yhdistää meitä], että me ollaan niinku sitten tai et ehkä meillä on sitte hauskaakin yhdessä, tämmönen ilonpito. Et me ollaan usein sitte ryhmän jälkeen jossain istumassa. (Pia, haast.)

Olen myös ollut iloinen siitä, että olen voinut kohdata heidät iltaistumisen merkeissä hyvin syöden ja juhlien, sillä pidän heistä ihmisinä; muuten en varmasti olisikaan enää roikkunut mukana [...] (Nora, 46, IV)

[...] meillon niin hirveen hauskaa aina [kun] me ollaan koolla, et sit se istuntojen ulkopuolinen aika on niinku suunnilleen pelkkää juhlaa. Et toki ihmiset niinku osaa, on oppinu ottaan sit omaa aikaakin, et ne saa olla rauhas, mut sit meill on hirvee hauskoja, me syödään ja juodaan ja kaikkea kivaa tehdään, et ne on niinku todella ihania ne tapaamiset. Et se varmaan pitää sitä sitte koossa myöski osittain, että kun ollaan ystäviä. (Sirpa & Minna, haast.)

Vapaa-ajalla rentoudutaan (terapiasta) hyvän ruuan ja juoman merkeissä juhlien, joskus myös fyysisillä hoidoilla itseä hemmotellen. Huumoria ja kevyttä hauskanpitoa selvästikin tarvitaan voimia vievän ja vakavamman terapiatyöskentelyn vastapainona.

Ystävyys ja mukavat hetket istuntojen ulkopuolella saavat nämä naiset jatkamaan ryhmässä, jopa silloin kun menetelmä ei enää vastaa omiin tarpeisiin. Vapaamuotoisen yhdessäolon merkitystä ryhmän jatkuvuudelle ei siis pidä aliarvioida. Ryhmän tapaamiskäytännöt vaikuttavat siihen, kuinka paljon aikaa ja mahdollisuuksia yhteiseen vapaa-aikaan jää. Samalla paikkakunnalla asuvat voivat järjestää tapaamisia helpommin kuin ryhmät, joiden jäsenet asuvat eri puolilla Suomea. Toisaalta, kun ryhmällä on istunto kerran parissa viikossa, jota ennen ja jonka jälkeen jokaisella on omat menonsa, ei yhteistä aikaa välttämättä jää ellei siitä muisteta erikseen sopia. Toisistaan etäällä asuvat järjestävät harvemmat tapaamisensa usein kokonaisina viikonloppuina, jolloin majoittumisen ja ruokailujen takia yhteistä aikaa on joka kerralla automaattisesti. Kahdenkeskisiä ystäväyssiä voi silti näissä ryhmissä muodostua hitaammin, koska pitkien etäisyyksien takia ryhmäläisillä ei ole aina mahdollisuutta tavata istuntojen välillä.

Yhteiskunnallisuus ja naiseuden vahvistaminen

Edellä jo totesin, kuinka naisryhmä oli monille turvallisuuden lähde. Haastatteluissa naisryhmän merkityksestä puhuttiin enemmänkin, koska kysyin siitä ja haastateltavien suhteesta feminismiin. Kaikki haastateltavat kertoivat naiseuden olleen heille jollakin tavalla ongelmallista ennen ryhmään menoa. He olivat lähteneet naisryhmään vahvistukseen identiteettiään naisena ja parantaakseen suhdettaan muihin naisiin:

Mä en lähteny tähän ollenkaan, et mä tarvin terapiaa, vaan mä lähin niinku silleen yhteiskunnalliselta kannalta. Et mä halusin vahvistaa itseäni suhteessa erilaisiin ryhmiin ja suhteessa naisten kans, et mä pystyn niinku vahvistaan mun sosiaalisuutta, että musta tulis sosiaalisempi. [...] mun naiseuteni ja naisen identiteettini nais-[ryhmässä], et mä en, oon niin vähän ollu tekemisissä naisten kanssa. Et kun mä olin töissä, mä olin insinööri, mä olin pois siitä esim. toimisto-[naisten ryhmästä], mä olin niinku erillinen, en mää ollu siinä naisryhmässä vaan mä olin niinku konkreettisesti siitä jostain väliltä. (Anja, haast.)

Kyllä mulla on täytyy olla joku semmonen kokemus siitä, että tota sen takia, että mä oon nainen, niin mull on esimerkiksi joitaki ongelmia, tai en oo pärjänny. Tai oonhan mä niinku ollu siitä tietonen. Että mulla on, itsellä on veli. Jotenkin musta tuntuu, et mä oon saanu ihan erilaisia, multa on vaadittu eri asioita tai omasta mielestäni epäoikeudenmukaisia asioita sen takia et mä oon tyttö. Että mua on kasvatettu semmoseen naisen rooliin, jonka mä oon niinku tuntenu, että tää ei oo mulle. (Maija, haast.)

Nämä naiset olivat jo etukäteen olleet feministisesti suuntautuneita, ja osa heistä kertoi valinneensa feministisen radikaaliterapian juuri sen yhteiskunnallisen ideologian vuoksi. Onkin vaikea kuvitella, että feministinen radikaaliterapia -nimiseen toimintaan lähtisi mukaan joku sellainen, jota feministinen ajattelu vieroksuttaisi. Naiseuden vahvistaminen tarkoitti heille paitsi itsensä ja muiden arvostamista naisena myös feministisen naistietoisuuden kasvattamista. Yhteiskunnallinen ulottuvuus ei kuitenkaan ole ollut yhtä tärkeää kaikille, vaan oma terapiaprosessi on voinut olla etusijalla, ainakin alussa:

[...] ainaki mulle silloin ku mä menin tähän ryhmään, nii aivan niinku hirveen tärke elementti oli tää feminismi, ja niinku se itsensä vahvistaminen naisena, ja se ninku se upee tunne kun näkee kuinka vakavissaan muutkin kuin minä ottavat elämän ja naisena olemisen. Ninku se semmonen sisaruuden tunne, joka siin on syntyny. Se on must hienoo. (Sirpa & Minna, haast.)

No mun täytyy sanoo, että kyllä se on ollu tärkeetä, että on naisryhmä, mutta mulle on niinku itse asiassa vasta tän terapiaprosessin myötä, ja niinku vahvistumisen ja kasvamisen myötä niin mulle on käyny tärkeemmäks se, että tässä on tää poliittinen puoli mukana. Musta se on... ja itse asiassa niinku koko ajan paljo tärkeemmäks. Must se on hirveen hyvä osa tätä prosessia. (Sirpa & Minna, haast.)

Kirjoitetuissa kertomuksissa korostui myös enemmän FRT:n terapia-luonne. Vain harva kertoi suhteestaan feminismiin tai toiminnastaan naisten aseman parantamiseksi ryhmän ulkopuolella. Osittain tämä johtuu varmasti kirjoitusohjeesta, jossa en kysynyt näistä asioista vaan omasta muutosprosessista. Jos olisin asiaan viitannut, siitä olisi kerrottu enemmän, kuten haastatteluissa kävi. Haastatellut naiset olivat kuitenkin siinä mielessä valikoitunutta joukkoa, että heillä oli kiinnostusta FRT-menetelmän jatko-

opiskeluun (osallistuivat FRT:n työnohjaus- ja jatkokurssille). He olivat osa sitä aktiivista 'FRT-liikkeen' ydintä, joka haluaa kouluttaa itseään ja josta aikanaan kasvaa uusien ryhmien kouluttajia. Heillä oli voimia ja innostusta myös yhteiskunnan muuttamiseen naisille paremmaksi paikaksi, ja he näkivät naistietoisuuden kasvun luonnollisena osana omaa terapiaprosessiaan. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen ei heille tarkoittanut pelkästään suuria ja näkyviä tekoja politiikan julkisilla näyttämöillä, vaan omien asioiden jämäkämpää ajamista, koulutustilaisuuksien järjestämistä ja FRT-tiedon levittämistä:

Et ihmiset on niinku tavallaan alkanu toimimaan sitte sen oman elämänsä parantamiseksi niinku muissaki yhteyksissä. Ja jotenki must tuntuu, että siinä tulee jotenki semmonen sitte, että ei enää voi olla toimimatta, ei voi enää olla hiljaa tai että jos niinku näkee jotaki kauheita vääryyksiä ja semmosia. Ja se kynnyks niinku siihen asioitten niinku muuttamiseen tai esille ottamiseen on ainaki mulla kauheesti madaltunu. [...] Ja mulle on käyny niin, että mä oon alkanu huomaamaan asioita ja monissa niinku, sen niinku näkee tässä käytännön elämässä, ku on kaikki lapsen hoitojärjestelyt ja sitte lapsen kautta niinku joutuu näitten yhteiskunnan instituutioiden kans paljo enemmän tekemisiin, neuvola ja sairaalat ja terveydenhoitaja, päiväkodit ja sosiaalivirasto ja kaikki tällaiset. Et tota, että mä oon ainaki huomannu sen, että siis niinku näissäkin sillä omalla aktiivisuudella itse asiassa voi vaikuttaa ihan hirveesti. Ja must tuntuu, että ei mulla ennen ollu semmosta näkemystä. Siinä mielessä, että onhan seki yhteiskunnallista vaikuttamista. (Maija, haast.)

Ja sit mul on vielä niinku ihan semmonen yhteiskunnallinen taso, et se joka on mulle kans hyvin tärkeä sillä tavalla että mä oon käyny Helenan [Kankaanpää] kans paljo keskusteluja ja mä oon saanu niinku näiltä paljon ja me ollaan aika paljon jaettu myös tämmöstä yhteiskunnallista juttua. Ja keskusteltu EU:n vastustamisesta lähtien kaikesta niinku semmoseen liittyvästä. [...] Mää oon hommannu Hellulle töitä Mikkeliin. Mää oon ite toiminu siellä aktiivisesti ja järjestelly sit Hellua kansalaisopistoo ja FRT-ilta juttuun ja [tiedostamis]kursseja, ja nyt Hellu tulee yhen päiväkodin johtajan toimesta sinne myös ens syksynä antaa tämmöstä työpaikkakoulutusta päiväkodin henkilöstölle. (Anja, haast.)

Ja kyl mä niinkun siinä vaiheessa jo niinkun aattelin sillain, että haluan niinku ittee eteenpäin sillain kouluttaa, et mä haluan niinku jatkaa tätä työtä. Sillai kehittää ja ruveta sitte vetää ryhmiä ku tuntuu siltä. Kyllä mul oli se ajatus myös mukana nyt ku mä menin uudestaan [toiseen ryhmään]. [...] Ehkä siihen tulee se yhteiskunnallinen, et mä haluan niinkun esimerkiks opettaa FRT:tä tai jotain muuta semmosta, mitä mä osaan. Minä haluan niinku opettaa sitä naisille. Ja sitten, jotenkin lapset ja eläimet saa viä sinne samaan kans [viittaa toimintaansa lasten- ja eläintensuojeluliikkeissä]. (Pia, haast.)

Näiden naisten poliittisuus näkyi siis eniten henkilökohtaisen elämän valinnoissa, mikä feministisen tiedostamisen idean sisäistäneelle on yhtä tärkeää kuin julkinen toiminta. Etenkin Pia ja Maija joutuivat kuitenkin miettimällä miettimään löytääkseen jotain, jonka voisi tulkita yhteiskunnalliseksi vaikuttamiseksi. He olisivat selvästi halunneet kertoa barrikaadeille nousuista tai vastaavista selkeistä poliittisista tempauksista, joko siksi, että olettivat minun kysymykselläni sellaista hakevan, tai sitten siksi, että he kaikesta (tiedostamisesta) huolimatta kokevat edelleen sen 'oikeammaksi' ja vakavammin otettavaksi poliittisuudeksi.

FRT-menetelmän herättämiä kysymyksiä

Säännöt: rajoja ja rajoituksia

Istuntoa ohjaavat säännöt tekivät monelle ryhmästä turvallisen paikan käsitellä vaikeitakin asioita. Säännöt olivat toisaalta alue, jonka mainittiin herättäneen eniten keskustelua ja erimielisyyttäkin ryhmissä. Sääntöjen suhteen naiset näyttivät jakautuvan kahteen leiriin: toiset olivat hyväksyneet säännöt melko vaivattomasti, toisissa ne olivat aiheuttaneet (tai aiheuttivat edelleen) ristiriitaisia tunteita. Vain muutaman säännön hyvydestä oltiin yksimielisiä:

- kaikilla on käytettävissään kierroksilla sama aika
- kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus työaikaan ja valta päättää itse sen kulusta.

Kierrosten käytön useimmat olivat kokeneet hyvänä ja tasapuolisuutta lisäävänä. Eriyisesti "Mitä kuuluu"-tyyppiset kierrokset mainittiin toimivina, mutta myös FRT-kierroksista luulo- ja ärsytyskierros oli koettu tarpeellisena. Edellisiä monet olivat soveltaneet ryhmän ulkopuolellakin hyvällä menestyksellä, jälkimmäisiä hieman vaihtelevasti. Mielenkiintoista on, että hyväilykierrosta ei kukaan erikseen maininnut, vaikka sen voisi kuvitella olevan kierroksista helpoimman ja 'mukavimman'. Kaikki vaikuttivat hyväksyvän kierroksen menetelmänä, mutta muutama koki FRT-kierrokset sisältönsä puolesta asioita yksinkertaistaviksi ja ilmaisua liikaa rajoittaviksi:

Ongelmallista on ollut välillä se, että frt-säännöt ovat estäneet sanoa selkeämmin jotakin, joka minun mielestäni on jäänyt vajavaisesti selvitetynksi. Viittaan alkukierroksiin. niiden suhteen olen joskus todella ajatellut, että jotakin pitäisi muuttaa, että minä ainakaan en kestä niiden ahdasta typeryyttä. [...] Minusta tuntuu turhalta antaa ärsytyskierroksella typeriä ärsytyksiä frt-ystävilleni - etenkin kun niitä ei ole mahdollista tarkemmin selittää kuin vasta jotenkin aproksimoiden tulevan luulokierroksen puitteissa. Minulla ei ole hyviä sääntöjä ja periaatteita vastaan mitään, mutta terapeutista työskentelyä ei tällainen sanomisen valvonta paljoakaan edistä. (Nora, 46, IV)

Poisjäännit ryhmästä olivat aiheuttaneet monessa ryhmässä epätietoisuutta ja ylimääräistä selvittelyä. Sääntöjen mukaanhan ryhmästä lopullisesti poisjättäytyvän pitäisi osallistua vielä kahteen istuntoon ilmoituksensa jälkeen. Käytännössä monikaan ei ollut ilmoittanut päätöstään ryhmässä tai osallistunut sen jälkeen enää istuntoihin. Varsinkin ryhmän alkuvaiheessa (1. vuoden aikana), jolloin poisjäämisiä oli suhteellisen paljon ennen ryhmän koon vakiintumista, jäsenet yleensä joko ilmoittivat kirjeitse tai puhelimitse lopettavansa heti, tai eivät vain enää antaneet kuulua itsestään. Ryhmien kannalta ikävimpiä olivat olleet sellaiset 'roikkujat', jotka olivat paljon poissa istunnoista mutta eivät ilmoittaneet poissaoloistaan etukäteen eivätkä antaneet selkeää vastausta aikeistaan jatkossa ryhmän suhteen. Ryhmiltä meni paljon energiaa sen miettimiseen, onko tällainen henkilö vielä ryhmässä vai ei, ja milloin ryhmän pitäisi tehdä päätös tämän erottamisesta. Epätietoisuus ryhmän jäsenistä oli myös horjuttanut ryhmän yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteita. Vaikka sääntöjen velvoittama

'erotyö' voi tuntua vaivalloiselta ja jäsenten kohtaaminen päätöksen jälkeen vaikealta, olivat kokemukset tällaisista lähtemisistä ja lähtijöistä huomattavan positiivisia. Mahdollisuus hyvästelyyn kasvokkain oli jättänyt erosta lämpimän muiston puolin ja toisin, eroon sisältyvästä haikkeudesta ja luopumisesta huolimatta. Alkukoulutuksessa olisi siksi hyvä nykyistä enemmän puhua poislähtemiseen liittyvien sääntöjen merkityksestä ja perustella niiden noudattamisen tärkeyttä, vaikka poisjättäytyminen tuntuisi helpommalta ja houkuttelevammalta vaihtoehdolta. Kunnollisesta hyvästelystä kun hyötyvät sekä lähtijä että ryhmä: asia ei jää keskeneräisenä vaivaamaan kummankaan mieltä.

Muissa kysymyksissä oli ristivetoa enemmän. Kun toiset kokivat hyvänä sen, että säännöt auttavat vetämään rajoja itsen ja muiden välille ja estävät puuttumasta toisten asioihin, näkivät toiset samassa asiassa riskin liialliseen välinpitämättömyyteen:

Toinen negatiivinen seikka (tai oikeastaan pelko) on hoivaamispelellä muuttuminen epäempaattiseksi välinpitämättömyydeksi. Olen huomannut sitä joissakin FRT:läisissä. Vältetään niin voimakkaasti ylihuolehtimista, että se saattaa johtaa siihen ettei enää osoiteta vähääkään välittämistä tms. (Kirsi, 32, I)

Myös rajan vetäminen sen välille, mikä on puuttumista ja mikä normaalia huolenpitoa askarrutti joitakin. Osa piti sääntöjen yksinkertaisuudesta ja helpposta omaksuttavuudesta, toisia taas yksityiskohtainen säännöstö hiukan närästi. Kun toiset kokivat menetelmän joustavana raamina vapaalle työskentelylle, toiset moittivat sääntöjen pikkutarkkuutta ja tiukkuutta niiden noudattamisessa. Menetelmän kokeminen joustavana tai tiukkana riippuu tietysti pitkälle siitä, miten henkilön oma ryhmä toimii: toisissa sääntöjä seurattiin suurpiirteisemmin ja rennommin, toisissa oltiin tarkempia sääntöjen kirjaimellisesta noudattamisesta. Ne, jotka olivat osallistuneet FRT:n työnohjauskursseille kertoivat, että erityisesti siellä oli läpikäyty sääntöjä yksityiskohtaisesti ja etsitty oikeita sanamuotoja (esim. ärsytyskierroksella pitääkö sanoa "minua ärsytti" vai "minä ärsyynnyin"). Vaikka menetelmän hiomista pidettiin tärkeänä, niin jotkut kokivat tällaisen pikkutarkkuuden myös huvittavana ja turhauttavana.

Sama asia voi siis merkitä eri henkilöille täysin vastakkaisia asioita: tarkat säännöt ovat toisille turvalliset puitteet vapaalle työskentelylle, toisille ahtaan tuntuinen pakopaita. Kummatkin voivat vähätellä toistensa näkökulmaa tulkitsemalla sen joko "tiukkapipaisuudeksi/ lammasmaiseksi käskyjen seuraamiseksi" tai "vastustukseksi/ kyvyttömyydeksi sopeutua yhteisiin pelisääntöihin". Näkökulmat eivät ole ehkä rakentavia mutta molemmilla on kantaansa oikeus. Kyse ei ole oikeasta tai väärästä vaan siitä, mikä tyyli sopii kenellekin, samaan tapaan kuin ihmisissä on eroja esimerkiksi siisteyskäsityksen suhteen: toiset kaipaavat puhtautta ja järjestystä ympärilleen, toisia ei pienen kaaoksen keskellä eläminen häiritse. Ominaisuus ei ole

välttämättä mitenkään pysyvä persoonallisuuden piirre, vaan mieltymys ja tarve järjestykseen voi vaihdella elämäntilanteen mukaan. Samaan ryhmään sattuaan näiden ihmisten on vain kyettävä löytämään molempia tyydyttävä kompromissi, kultainen keskitie sääntöjen määrälle, tarkkuudelle ja tiukkuudelle niiden noudattamisessa.

Useissa ryhmissä sääntökiistoja on pyritty ratkaisemaan sopimalla mahdollisimman huolellisesti juuri sen ryhmän säännöistä³³, joissakin jopa jokaisen työkauden alussa (esim. puolivuositain). Mielestäni tällainen paikallinen sopiminen onkin toimivampi ratkaisu kuin yritys luoda yhtenäiset, kaikkiin FRT-ryhmiin istuvat yksityiskohtaiset säännöt. Sopimisessakin on tietysti hyvä muistaa kohtuus ja jättää niihin riittävästi jouston varaa, jotta kaikille jäisi tilaa hengittää. Tarkoituksenmukaisuus voisi olla oikeaoppisuutta parempi kriteeri hyvälle säännöille: riittää, kun kukin ryhmä valitsee itselleen sopivat ja tarpeelliset säännöt, ja osaa valintansa perustella. Itseohjautuvina FRT-ryhmät kehittävät joka tapauksessa omia 'alakulttuureitaan', eikä se välttämättä ole mitenkään tuhoisaa FRT:n kannalta. Erilaisten ratkaisujen vertailu ja kokemusten vaihtaminen kehittävät menetelmällistä ymmärrystä ehkä jopa enemmän kuin sen ainoan oikean tavan etsiminen. Tähän viittaa ainakin se, että vaikka sääntökeskustelut oli koettu välillä vaikeina tilanteina, ne mainittiin usein myös hedelmällisenä tilaisuutena uuden oppimiselle (menetelmästä, itsestä ja muista) ja oman kannan perustelujen pohtimiselle.

Asiantuntijuuden dilemma

FRT:n menetelmä rakentuu sen perusoletuksen varaan, että jokainen on omien asioidensa paras asiantuntija. Vastuun ottamista itsestä korostetaan sekä ideologiassa että käytännön menetelmässä antamalla jokaiselle paljon valtaa ja vapautta oman terapia-työskentelynsä suhteen. Tämä ajatus oli ollut monelle tärkeä, ja omaan tietämykseen ja vastuuseen vetoavaa puhetta näkyi etenkin haastatteluissa (kun kysyin vetäjättömyyden merkityksestä):

Hyvin tärkeä asia minulle FRT:ssä on se, että jokainen itse tietää miten työskentelee, mitä tarvitsee ja pyrkii kuuntelemaan sisäistä ääntään. Kukaan ei ole auktoriteetti, kukaan ei tiedä paremmin (paitsi alussa kouluttaja menetelmällisiä asioita). (Kia, 35, IV)

³³ Ainakin Helena Kankaanpää on korostanut omissa ryhmissään tällaisten sopimusten tekemisen tärkeyttä.

Joskus, joskus mä oon miettiny niinku sitä terapiaprosessia, niinku kunkin yksilön kanalta, että ku tommonen niinku esimerkiks analyysilähtöinen on hirveen tarkka siitä, että ei saa lähteä niinku väärille aloille. Että se on niinku hirveen tarkkaa, et siinä mennään koko ajan oikeeseen suuntaan. Niin mä oon miettiny vaan sitä, että onks tässä jotain selasta, että meneeks tää ihan hakoteille, et vastaaks siitä kukaan tai. Mut kuten sanottu niin jokainen me tehdään tää elämä, ja tässä prosessissa se on niinku jokaisen omalla vastuulla, että. Tietyllä tavalla mä kuitenkin luotan siihen, että jokainen tietää sen itse. [...] Nii joo, just ihan ensimmäiset, jotka jäi pois, niin mä muistan vaan, että niitten mielestä tää oli jotenki liian kesy. Tää metodi oli jotenki liian kesy. Mut seki jotenkin näky, että ne ei niinku saanu itsestään sitä, koska jälleen kerran kaikki on omalla vastuulla ja täällähän voi tehdä ihan mitä haluaa. Näki niinku, että ne ois ehkä tarvinnu sit jonkun, joka ois niinku auttanu niitä sen prosessin alkuun. (Sirpa & Minna, haast.)

[...] jouluna me pidettiin yks tapaaminen Villa Saliinissa, ja sit me oltiin kutsuttu Eeva [Kriek-Tuovinen] sinne yheks päiväks, tavallaan niinku konsultoimaan meitä. Niin musta se ei tuntunu sillai hyvältä. Että kun me oltiin niinku päästy, mä ajattelin, et kyllä me pärjätään niinku, et ei me tarvita sitä Eevaa tänne nyt. Et kyllä me siitä sitte puhuttiin sillo ennen, että tota miks me tarvitaan Eevaa, et mehän voidaan niinku keskenämme sitte nää asiat selvittää, tai tehdä niinku joku oma ratkaisu. Mut sit me kuitenkin niinku päädyttiin siihen, että Eeva sitte pyydettiin sinne. Ja sitten me ollaan kyllä niinkun Eevalle lähetetty kirje, jossa oli kysymyksiä, että miten tämmösessä ja tämmösessä tilanteessa pitäis toimia. Joitakin tämmösiä niinku vallankäyttöön liittyviä tai niin sanottuihin hankaliin ryhmän jäseniin, että miten pitäis sitte toimia. Mut et sitte siinä kirjeessä, nii mun mielestä ne Eevan vastaukset, ei se voikaan niinku tuntematta sitä tilannetta sen kauemmin antaa siihen niinku jotakin nyt teette näin, tai semmosta jotakin yksiselitteistä. Ja kyllä mun mielestä me sitte loppujen lopuksi se ratkastiin itte, ne ongelmat tai asiat. (Maija, haast.)

Kuten Maijan viimeisestä katkelmasta näkyy, ovat ryhmät kuitenkin mielellään turvautuneet ulkopuoliseen asiantuntemukseen, joko ulkopuoliseen vetäjään tai muisteluun siitä, miten asiat (kouluttajien antamien) sääntöjen mukaan piti tehdä. Oma osaaminen tuntuu yhtäkkiä murenevan vaikeuksien tai sen huolen edessä, mikä olisi se oikea tapa toimia. Silloin tieto ei enää löydykään itsestä vaan vahvistusta haetaan mieluummin ulkopuoliselta auktoriteetilta:

Ja kyl mä muistan sillon ihan alussa, ku jäätiin ilman vetäjää, et se niinku pelotti tavaltaan, ei se että me menemme hakoteille vaan niinku se että miten me osataan. Mut sit kyl me on niinku aina kaikki ihmiset on niinku tai eri ihmiset oli, muisti eri asioita, niin sit se kokonaisuus on pelannu hienosti. Että jos on tullu ongelmia, ni kyl joku on sit muistanu mitä sääntöjenkin mukaan pitäis tehdä. [...] Ja mehän tehtiin sit sillälaila, että tässä reilu vuosi sitte, niin me tota pyydettiin Hellu [Helena Kankaanpää] mukaan yhen viikonlopun tapaamiseen ja tsekattiin nää säännöt siltä. Ja se veti meidän istunnot, me maksettiin sille siitä. Ja se oli niinku hirveen antosaa just sellanen, just sillain ku me oltiin niinku oltu siinä jonkun aikaa yksikseen, niin sitte mietittiin, että ollaankohan me nyt tehty oikeen, niin sit se oli hirveen hyvä kun me tehtiin se, että me kutsuttiin se mukaan. (Sirpa & Minna, haast.)

Ja että on, meidän olo on ollu pikkusen semmonen, ehkä vähän siinä [kahden jäsenen suhteen selvittelyssä] turvaton olo, että mitä nyt pitää tehdä. Ja siin on tietysti ollu, Helena on ollu, Helena oli sen jälkeen ja Kirstikin [Kartano] oli sitä selvittämässä. Siinä peruskoulutuksessa ei tullu tarpeeks tietoo siitä, et tämmöstä sattuu ja sitä ei käyty tarpeeks selkeesti läpi. [...] Ja sit tosiaan nyt ku Helena oli meillä, niin ne käytiin taas uudestaan läpi. Ja sitte huomattiin, että se on tosi hyvä asia. Et jollain oli jääny ihan joku perustava tekijä [ymmärtämättä], väärä käsitys jostain asiasta. Et mun mielestä niitä [sääntöjä] on hyvä kerrata aina silloin tällön. Et mikä niinku tarkoitus on. (Pia, haast.)

Onko puhe kunkin omaan sisäiseen tietoon luottamisesta siis pelkkää sanahelinää, kun ryhmäläiset käytännössä kuitenkin näyttävät epäilevän omaa osaamistaan ja tarkistavat mielellään entisiltä kouluttajiltaan, 'oikeilta asiantuntijoilta', mikä tapa toimia on oikein ja mikä väärin? Billigin ym. (1988) mielestä ei, sillä tällaiset ristiriidat ovat pikemminkin merkki kahden tasavahvan ideologian yhtäaikaisesta läsnäolosta. Länsimaissa vahvana vaikuttavista individualismin ja demokratian ihanteista kumpuaa ajatus ihmisistä yksilöinä, jotka ovat toisiinsa nähden tasa-arvoisia ja kykeneviä tekemään itsenäisesti päätöksiä oman elämänsä parhaaksi (emt. 65). Toisaalta myös johtajuutta arvostava ajattelu on pysynyt vahvana ammatillisen erikoistumisen (professionalistumisen) ansiosta, vaikka nykyään puhutaan mieluummin asiantuntijoista kuin autoritäärisistä johtajista. Asiantuntijuus pitää väistämättä sisällään epäsymmetrisen valta-asetelman, koska asiantuntija on jo määritelmän mukaan maallikkoa pätevämpi, tietää tai osaa enemmän kuin tämä (emt. 66-67). Tästä syntyy havaittava ristiriita, ideologinen dilemma niinkuin Billig ym. sitä kutsuvat, asiantuntijuuden ja tasa-arvoisuuden välillä. Tällä vuosikymmenellä kovasti esillä ollut asiakaslähtöisyysajattelu (terapiassa, viranomaistahoilla, yritysmaailmassa) on eräs yritys ratkaista tämä dilemma. Siinä asiantuntija pyrkii välttämään autoritaarista ohjailua ja kunnioittamaan asiakkaan omaa tietämystä ja päätäntävaltaa asioidensa suhteen. Jossain muodossa auktoriteetti ja siihen liittyvä vallankäyttö kuitenkin asiakaslähtöistä näkökulmaakin noudattavien asiantuntijoiden työssä edelleen näkyy, kuten Jaatinen (1996) havaitsi terapeuteista ja Billig ym. (1988) opettajista. Dilemma säilyy niin kauan kuin on asiantuntijuuttakin, sillä jos auktoriteetin häivyttäminen onnistuttaisiin viemään loppuun asti tekisi asiantuntija samalla itsensä ja edustamansa asiantuntemuksen tarpeettomaksi.

Kia yritti ratkaista dilemmaa sillä, että ulkopuolista asiantuntemusta tarvitaan menetelmällisissä asioissa, mutta henkilökohtaisissa asioissa jokaisella itsellään säilyy asiantuntijuus. Mutta myös 'puhdas menetelmä' sisältää tiettyjä oletuksia ongelmien syistä ja hyvistä tavoista ratkaista niitä. Hyväksyessään menetelmän henkilö hyväksyy samalla väistämättä ulkopuolisen tahon tulkintoja omasta tilanteestaan. Dilemmaa oman vapauden ja asiantuntijavallan välillä ei siksi voi häivyttää korostamalla vain esim. omaa vapautta, vaan asiantuntemuksesta puhuminen edellyttää aina tasapainoilua näiden kahden välillä. Sen myöntäminen, että myös FRT:hen sisältyy ulkopuolista asiantuntijuutta, jossa joku muu osaa käsitellä asioitani (menetelmän kautta) paremmin kuin minä, ei tarkoita, että henkilö luopuu kokonaan omasta asiantuntemuksestaan. Oma asiantuntijuutta on hyvä pitää edelleen tavoitteena, mutta tietoisena siitä, että myös ulkopuolinen asiantuntijuus on aina läsnä ja vaikuttamassa omiin ratkaisuihin. Tällöin voi selkeämmin nähdä sen, mihin on sitoutumassa ja mitä hyväksymässä,

jolloin siihen on tarvittaessa helpompi ottaa myös kriittistä etäisyyttä. Parhaimmillaan oma asiantuntijuus on sitä, että tietää itse mitä on tarjolla olevista vaihtoehdoista halunnut valita ja miksi, ja miten niitä haluaa omassa elämässään soveltaa. Ulkopuolisen kouluttajan kutsumisessa ryhmään silloin kun siihen tunnetaan tarvetta ei siis ole mitään arveluttavaa, ellei tätä pidetä ikään kuin messiaana, joka ratkaisee asiat ryhmän puolesta.

Minnan huoli siitä, mennäänkö FRT:ssä harhaan ja mistä sen voi (ulkopuolisen asiantuntijan puuttuessa) tietää, on tuttu puheenaihe aina epävirallisempia ja etenkin itsehoitoryhmiä käsiteltäessä. Pelko siitä, että tällaiset ryhmät olisivat perinteisiä terapioidita vaarallisempia ja jäsenet niissä alttiimpia esim. psykoosiin joutumiselle, toistuu usein näissä keskusteluissa. Paljon vähemmän huomiota on kiinnitetty perinteisten, terapeutti-keskeisten terapioiden vaaroihin³⁴. Miten niissä käydessään voi tietää, että terapeutin asiantuntemus riittää, tai että hän ei johda asiakastaan hyödyttömään suuntaan? Terapeuttisessa suhteessa myös hyväksikäytön mahdollisuudet ovat suuremmat. Ehkä sittenkin on turvallisempaa harhautua itseksensä sivuraiteille kuin tulla harhaan johdetuksi. Itsehoitoryhmät ovat melko lähellä tavallista elämää, jossa siinäkin voi törmätä ikäviin kokemuksiin. Suurin riski lienee kuitenkin se, ettei terapiasta ole saottavaa hyötyä.

Koska FRT:n asiantuntijuus henkilöityy kirjallisen materiaalin puuttuessa pitkälti alkeiskurssien vetäjiin, aiheuttaa se omat ongelmansa:

Ja sitte niinku on, jotenki mulla sen työhönjauksen jälkeen nyt on vähän semmonen niinkun, et mun mielestä Eeva [Kriek-Tuovinen] on niinku eri kursseilla puhunu vähän eri tavalla näistä, että miten ne pitää mennä. Et tota en kyllä muista, mitä ne nyt on, mut. Mun mielestä on, no se on mun mielestä heikkous kyllä siinä, että että ku kaikki tulee niinku suullisesti Eevalta. Ja ne tilanteet, missä Eeva niinku puhuu, ja millä tavalla Eeva puhuu, ni mun mielestä ne niinku jättää tavallaan semmosta tulkinnan varaa. Että koska niinku, jos ajattelee tästä metodista, niin kun siitä ei oo mitään kirjallista, johon vois tavallaan niinku palata, et sit joissakin niinkun, kun on tullu näitä, niin sit kauheesti muistellaan, että mun mielestä Eeva sano näin ja sit toinen sanoo, että ku mun mielestä Eeva sano just näin, ettei se näin ollu, tai mää tulkitsin, että Eeva tarkotti sillä tätä. Et on siinä niinku tavallaan, että se Eeva on sit aina se, joka on niinku sanonu. Et meidän meidän ryhmässä ei oo niinku ihmisiä, jotka ois ollu jonkun muun alkeiskurssilla, et se on aina sitte niinku tavallaan tää Eeva. Ja sit ku kuulee joltain muitten ryhmäläisiltä, et ne tekee niin, ja vaikka Hellu [Kankaanpää] sano näin, ja meille opetettiin näin. Että kyl siinä niinku vähä tulee tällasta. (Maija, haast.)

Kirjoitetusta menetelmäoppaasta ryhmissä käyvät saisivat selkeämmän kuvan menetelmästä ja heidän olisi sitä helpompi soveltaa omiin tarpeisiinsa. Kirja olisi samanlaisena pysyvä ja kaikkien saatavilla oleva kuvaus FRT:n perusteista, johon voisi viitata

³⁴ Esimerkiksi Tampereen yliopiston kirjaston tietokannasta ei löytynyt yhtään viitettä kirjallisuuteen, jossa käsiteltäisiin psykoterapian riskejä tai vaaroja (useilla eri hakusanojen yhdistelmillä suomeksi ja englanniksi).

ja jota voisi käyttää keskustelujen pohjana. Kirjallinen dokumentointi vähentäisi menetelmän henkilöitymistä tiettyihin kouluttajiin ja riippuvuutta näiltä saatavasta tiedosta, vaikka kirjakin on tietysti aina kirjoittajansa näkemys asioista eikä poista kokonaan tulkinnanvaraisuutta.

Suhde vetäjiin: FRT:n eri linjat?

Vaikka FRT on periaatteessa itsehoitomuoto, on ryhmien alkuvetäjillä ollut näkyvä asema jo edellä mainituista syistä. Kurssien alkuun saattajina on Suomessa toiminut toistakymmentä eri henkilöä FRT:n viisitoistavuotisen taipaleen aikana. Heistä ensimmäiset, Eeva Kriek-Tuovinen ja Helena Kankaanpää, ovat käynnistäneet todennäköisesti eniten ryhmiä ja toimineet pääasiallisina kouluttajina FRT:n työnohjauskursseilla³⁵. Heidän asemansa ja vaikutuksensa FRT:hen on ollut siten vahva, ja heistä puhutaankin usein epävirallisissa yhteyksissä (mm. aineistossani ja FRT-verkostotapaamisissa) 'FRT-guruina', vaikkakin ironisella äänensävyllä höystettynä.

Kriek-Tuovinen on käynyt vetämässä kursseja näinä vuosina Hollannista käsin, jossa hän asuu ja työskentelee. Etäisyydestä huolimatta hän on vetänyt kursseja aktiivisesti ja ehtinyt olla kouluttajana myös työnohjauskursseilla ja FRT-tapaamisissa. Kriek-Tuovinen nojaa FRT-opetuksessaan edelleen selkeästi Wyckoffiin, vaikka mukana on myös terveys- ja hoivatyön näkökulmaa mm. bioenergetiikan muodossa (Kriek-Tuovinen 1997). Koulutukseltaan Kriek-Tuovinen on erikoissairaanhoidtaja ja hän on aktiivisesti mukana naisten terveystieteissä Hollannissa. Hänelle FRT on paitsi terapiaa myös yhteiskunnallinen muutosvoima: hän näkisi mielellään henkilökohtaisen terapiaprosessin kääntyvän myös poliittiseksi aktiivisuudeksi, naisten vahvistumiseksi ja verkostoitumiseksi oikeuksiaan ajamaan (Kriek-Tuovinen 1995, 1996 ja 1997).

Kankaanpää on aikoinaan aloittanut FRT:n Kriek-Tuovisen ensimmäisellä alkeiskursilla, joten heillä on yhteinen pohja FRT:hen. Kankaanpää on myöhemmin pyrkinyt tietoisesti kehittämään FRT-menetelmän käyttöä ja opetusta hänelle tärkeään suuntaan. Tähän lienee vaikuttanut hänen valmistumisensa psykologiksi sekä työskentelynsä terapeutina ja konsulttina Naisten tuki- ja terapiakeskuksessa Jyväskylässä (Kankaanpää 1995a). Alice Milleriltä ja Konrad Stettbacherilta saatujen vaikutteiden pohjalta hän on ottanut opetukseensa mukaan työskentelyn sisäisen lapsen traumojen ja niihin johtavien avainten (tunnereaktioiden, oireiden tms.) kanssa (Kankaanpää 1996b). Hän on halunnut myös selkeyttää FRT-menetelmää konkreettisilla sopimuk-

³⁵ Muita ANK:n esitteissä ja aineistossani esille tulleita nimiä ovat olleet Maisa Halonen, Sunniva Drake, Kirsti Kartano, Riitta Pietiläinen, Auli Tynkkynen, Maija Tirkkonen ja Jaana Jaatinen.

silla ja kehittää tukemiseen tarkasti kuvailtavan menetelmän, jotta tukeminen olisi persoonasta riippumatonta (kenen tahansa omaksuttavissa) ja työskentelijää varmasti tukevaa (Kankaanpää 1995, 1996a ja 1996b). Kankaanpään koulutuksessa keskiössä ovat siten terapiaprosessin turvallisuus, vallankäytöstä vapaa tukeminen ja lapsuudesta nousevien tunteiden kanssa työskentely.

Näiden kahden FRT-opetuksissa on siis painotuseroja, jotka selittyvät heidän taustoillaan ja erilaisilla kiinnostuksen kohteilla. FRT-naisten piirissä näitä eroja on tulkittu myös FRT:n eri linjoiksi, ikään kuin kuolukuntaeroiksi. Tällainen mielikuva on syntynyt FRT-tapaamisissa käydyistä keskusteluista ja sitä vahvistaa yhden haastateltavani ohimennen tekemä huomautus:

Mä oon ajatellukki, et mä meen tota siihen Eevan kurssille, koska tässä on tämmöstä, erilaisia linjoja. Ja siitähän pitäis nyt keskustella tua kevätkokouksessa, tätä linjajakoo. (Pia, haast.)

Vuosien -95 ja -96 verkostokirjeistä päätellen tällaista keskustelua on todella käyty silloisissa FRT-tapaamisissa. Puhe 'guruista' ja FRT:n eri linjoista on tuntunut sen kohteista ilmeisen epämukavalta - kumpikaan ei halua gurun asemaa tai vetää näkyvästi omaa erityistä linjaansa:

FRT:n alueella ei ole guruja: ei ole erityistä Hellun FRT:tä, eikä Eevan FRT:tä. On vain erilaisia käsialoja, jotka kirjoittavat samaa tekstiä eri lailla. Sama peruskuvio on kaikilla, ja sen pohjalta voi itsekukin, joka on sisäistänyt FRT:n ja hoitanut itseään ja kasvanut siinä, aloittaa FRT-työn terapeutina ja kouluttajana. (Kriek-Tuovinen 1996, 4).

Mielestäni on tärkeää, ja FRT:n idean mukaista, että on tilaa erilaisten näkemysten ja käytännön toimintatapojen olla olemassa, sinällään hyväksytyinä. [...] Pidän tärkeänä avointa keskustelua konkreettisista toimintatavoista ja niiden perusteista (mitä tehdään, miten, miksi) ja sitä kautta tilan tekemistä itse kunkin tietoisille valinnoille, myös menetelmällisten valintojen suhteen. Tästä näkökulmasta katsoen ei siis mielestäni ole olemassa yhtä, kaikille Oikeaa, ns. Aitoa FRT:tä. Sen sijaan on erilaisia tienviittoja, jotka auttavat itse kutakin naista/ ryhmää/ kouluttajaa löytämään tietoisesti valitun, itselleen oikean tavan toimia. Tietoiset valinnat tulevat mahdollisiksi, kun erilaiset toimintatavat ovat selkeästi esiteltynä, nimettyinä, perusteltuina. (Kankaanpää 1995b, 2).

Ottaen huomioon FRT:n herkkyyden vallankäytön suhteen on ymmärrettävää, että nämä FRT-kouluttajat ovat haluttomia ottamaan gurun asemaa. Näkyvinä kouluttajina ja FRT:n 'konkareina' heidän mielipiteillään ja valinnoillaan on kuitenkin väistämättä enemmän painoarvoa kuin ns. tavallisella FRT-naisella. FRT:n kentällä heidät tullaan jatkossakin asettamaan erikoisasemaan, halusivat he sitä tai eivät. Koulukunnat eivät yleensä synny niin, että joku päättää sellaisen perustaa, vaan ne syntyvät seuraajien toiminnan tuloksena. Jonkun opetukset koetaan niin mielenkiintoisina ja hyvinä, että oppilaat levittävät ja kehittävät niitä edelleen, kunnes suuntauksesta on tullut riittävän elinvoimainen ja sitä aletaan kutsua omaksi koulukunnakseen. Kriek-Tuovinen tai Kankaanpää eivät siis voi estää koulukuntien muodostumista FRT:hen, jos kentällä on siihen tarpeeksi imua. Asemansa vuoksi he voivat siihen toki jonkin verran vaikuttaa,

mitä he ovatkin tehneet ainakin kahdella tavalla. Kumpikin korostaa sitä, että kenenkään ei tulisi tyytyä FRT:ssäkään valmiisiin (toisten antamiin) malleihin vaan etsiä itselleen sopivin tapa työskennellä. Heillä on kuitenkin eri näkemys siitä, miten tämä voisi käytännössä tapahtua. Kankaanpään mielestä jokainen ryhmä voi kehittää FRT:tä itselleen toimivaan suuntaan, Kriek-Tuovinen kehittäisi uusia muotoja FRT:n rinnalle, ei sen sisällä:

Mielestäni on tärkeää, ja FRT:n idean mukaista, että on tilaa erilaisten näkemysten ja käytännön toimintatapojen olla olemassa, sinällään hyväksytyinä. Näen, että niitä joka tapauksessa on monenlaisia. Olen tullut siitä erityisen tietoiseksi viime vuosina vieraillessani kutsusta frt-ryhmissä eri puolilla Suomea. (Kankaanpää 1995.) Rakentakaamme yhdessä tilaa itse kunkin tietoisuudelle; lupaa nähdä, että on olemassa monenlaisia tapoja ajatella ja toimia frt-nimikkeen alla. Antakaamme niille lupa olla olemassa ja itsellemme lupa keskustella niistä ja huomioida, mitä ko. erot merkitsevät itse kullekin käytännön työskentelyn kannalta. Näin voisi tulla yhä mahdollisemmaksi valita itse tietoisesti, kehittää edelleen, perustella valintojaan, jakaa kokemuksiaan myös muille. (Kankaanpää 1996b, 1.)

FRT pysyy edelleen omana terapiamuotonaan, mutta sen ohella voidaan aina kehitellä muita muotoja, joiden pohjana on sama vankka ja vahva feministinen kuvio. Siten on itsellekin valinnan varaa. Silloin ei tarvitse ruveta vääntämään FRT-kuvioita toisiin muotoihin, mikä mielestäni on Suomessa yksi ansoista FRT:n kohdalla. Ahdistutaan siitä, että FRT on liian feminististä, radikaalia tms. Ei, luovutaan ahdistuksista ja suunnitellaan joku muu, vähemmän uhkaava terapiamuoto, sopivalla tavalla feministinen kuitenkin. (Kriek-Tuovinen 1996, 3).

He ovat pitäneet myös omalta osaltaan keskustelua aiheesta yllä. Esimerkiksi vuoden 1998 FRT-kevättapaamisessa Kriek-Tuovinen alusti aiheesta "Vallankäytön kuviot FRT-toiminnassa sekä pohdintaa hoito- ja työstämismenetelmistä" ja Kankaanpää puhui otsikolla "Muuttuva ja muuttava FRT" (FRT-verkostokirje 1998). Myös tapaamisen teema, "Missä mennään FRT:ssä", ja Sunniva Draken alustuksen otsikko "FRT, auktoriteetti ja valta", antavat ymmärtää, että FRT:n piirissä on pohdittu viime aikoina näkyvästi FRT:n suuntaa ja sisäisiä valtakysymyksiä. Tämä voi olla FRT:lle vain hyväksi, sillä avoin ja suvaitsevainen keskustelu on varmin tapa välttää hallitsematonta ja ei-toivottua kehitystä. Vallankäyttö kun on mukana kaikessa inhimillisessä toiminnassa, myös FRT:ssä, mutta ei välttämättä mitenkään negatiivisena asiana, jos se on näkyvää, tietoista ja kritiikille avointa. FRT:n piirissä vallankäytöstä puhutaan usein vain negatiivisessa, alistavan manipuloinnin mielessä, koska sen vastustaminen on menetelmässä niin keskeisessä roolissa. Keskustelu vallankäytöstä voisi selkeytyä ja tuntua vähemmän uhkaavalta, jos valtaa (tai paremminkin sen käyttöä) nähtäisiin olevan kahdenlaista: rakentavaa ja alistavaa. Pelkkä hyvä tarkoitus ei tee vallankäytöstä rakentavaa, vaan se miten kohde sen kokee ja mitä seurauksia sillä on hänen elämälleen. Esimerkiksi hyvät neuvot voivat olla rakentavia, jos niitä ei tuputeta kohteelle vastoin tämän tahtoa ja jos tämä kokee olevansa vapaa valitsemaan niistä itselleen hyödylliset osat.

6. MUUTOSKERTOMUSTEN MIELI

Edellisessä luvussa analysoin aineistoni naisten itsensä painottamia teemoja. Niiden kautta saa hyvän kuvan aineiston keskeisistä sisällöistä. Yhteisiä teemoja etsittäessä aineisto tulee kuitenkin väkisinkin pirstoutuneeksi palasiin, eikä kertomuksista saa kokonaiskuvaa. Jotta jotain kuvaa voisi saada itse muutosprosessista ja naisten tavasta hahmottaa kokemustaan FRT-ryhmässä, on kertomuksia kuunneltava myös kokonaisuina tarinoina.

Narratiivisuudesta

Sosiaalipsykologiassakin vallalla olleen positivistisen tutkimusotteen kriisiytyminen (ks. Parker 1989) 1970-luvulla loi tarpeen etsiä uusia lähestymistapoja ja tutkimusmenetelmiä sosiaalipsykologiaan. Tarina-metaforaa hyödyntävä *narratiivinen* lähestymistapa on yksi näistä uusista suuntauksista (Sarbin 1986a, vii).

Narratiivisuus on löyhä kattokäsite, jonka alla tehdään monenkirjavaa tutkimusta. Niitä ei yhdistä niinkään metodi (aineiston analysointitapa) vaan samankaltainen näkemys tarinoista ihmisen keskeisenä todellisuuden ymmärtämistapana. Tarinalla tarkoitetaan tässä yhteydessä kertomusta, jossa jokin juoni yhdistää peräkkäiset tapahtumat yhdeksi kokonaisuudeksi (Alasuutari 1993, 96; Mishler 1995, 90; Hänninen 1991, 349). Juonen kautta tapahtumat saavat erityisen merkityksen, joka muuttaa tapahtumien ketjun mielekkääksi tarinaksi.

Eräs tapa käsittää narratiivisuus eli tarinallisuus on, että ihminen jäsentää kaoottista kokemusten tulvaa muodostamalla niistä jälkikäteen yhtenäisen ja loogisesti etenevän tarinan (Ricoeur 1982, ref. Hänninen 1991, 348). Tarinan avulla subjektiivinen kokemus on myös mahdollista välittää muille ymmärrettävässä muodossa, koska tarinan rakentamisen mallit löytyvät kulttuurin yhteisestä tarinavarastosta, niiden henkilö- hahmoista ja juonenkuluista. Yksilön kokemukset ovat raakamateriaalia, josta hän mallitarinoita työkalunaan käyttäen rakentaa luovasti omanlaisensa tarinan. Mikäli se tulee muiden tietoon ja on tarpeeksi kiinnostava jäädäkseen elämään, tulee siitä aikaan itsestäänkin osa tuota mallitarinoiden joukkoa (Scheibe 1986; Murray 1989).

Narratiivinen ote voi vaihdella ihmisten kertomien tarinoiden muotopiirteiden analysoinnista sen tutkimiseen, kuinka tarinat kertovat ihmistä eli ohjaavat hänen elämänkulkuaan. Mishler (1995) on jakanut narratiivisen tutkimuksen kolmeen päätyyppiin. Ensimmäisessä lajissa tutkitaan kertomuksia suorana ikkunana siihen mistä kerrotaan eli todellisiin tapahtumiin. Kielen ja todellisuuden ajatellaan vastaavan toisi-

aan, ja tapahtumien ajallista järjestystä suositaan kertomuksen logiikan kustannuksella. Tämä muistuttaa kovasti Alasuutarin (1993, 72) faktanäkökulmaksi nimittämää tutkimusotetta. Toisessa lähestymistavassa huomio on itse kertomuksessa, miten se on rakennettu ja mitä kerronnallisia strategioita siinä käytetään vaikutelmien luomiseksi. Puheen ei ajatella kuvaavan todellisuutta kuten kamera tekee vaan kuten taidemaalari, joka tulee paitsi kuvanneeksi myös luoneeksi omanlaistaan todellisuutta: hänen maalauksensa muokkaavat näkemystämme todellisuudesta (esim. antamalla uusia kuvakulmia tai mielleyhtymiä). Käsitys kielen ja todellisuuden suhteesta on tässä tutkimustyyppissä siis sosiaalisen konstruktionismin (Berger & Luckmann 1971) hengen mukainen. Samoin on kolmannessa tutkimustyyppissä, jossa keskiössä ovat kerronnan funktiot: mitä tehtäviä tarinoilla on eri tilanteissa (esim. miten niitä käytetään oman identiteetin rakentamisessa) ja mitä seurauksia tietynlaisen tarinan valitsemisesta on.

Mikään näistä tyyleistä ei ole sinänsä toista parempi tai oikeampi tapa lähestyä tarinoita. Jokainen niistä valottaa yhden puolen inhimillisen toiminnan kirjosta. Tässä luvussa olen kiinnostunut narratiivisuudesta lähinnä kolmannen pääluokan mielessä: analysoin aineistosta löytyviä muutostarinoita, uuden identiteetin hahmottumista sekä sitä miten tarinat palvelevat terapeuttisia tavoitteita. Oma toimintani tutkijana ja sen vaikutus aineistoon tulee myös aiempaa näkyvämmäksi, koska tässä näkökulmassa vastauksia kysymyksiin haetaan paitsi tarinasta myös siitä sosiaalisesta tilanteesta, jossa ne on tuotettu.

Kokemuksesta kirjoittaminen

Kirjoitin oman FRT-tarinani aineiston joukkoon alun perin siksi, että se olisi näkyvästi ja tasavertaisesti mukana analyysissä muutenkin kuin epämääräisenä taustana, joka ohjaisi tulkintojani. Kirjoittaessani en ajatellut tekstin analysoitavuutta, mutta muistin ehkä tunnollisemmin kertoa kaikista niistä teemoista, joista kirjoitusohjeesani pyysin muitakin kertomaan. Tärkeintä oman tarinani kirjoittamisessa oli kuitenkin (jälkikäteen ajateltuna) huomata, mikä ero on kokemuksella ja siitä kerrotulla tarinalla. Kirjoitettu kertomus oli kalpea tiivistelmä niistä lukemattomista tapahtumista ja tuntemuksista, joita vuosien aikana oli ehtinyt kertyä. Kia kiteyttää saman havainnon hyvin:

Minusta tuntuu aivan mahdottomalta laittaa yli 4 vuoden intensiivinen työskentely ja valtava muutos itsessäni, minä-, ihmis- ja maailmankuvassani lyhyeksi kertomukseksi - se ei yksinkertaisesti mahdu. Minulla ei myöskään ole riittävän eksakteja sanoja kuvaamaan tapahtunutta eikä monille asioille ole lainkaan sanoja. Olen tänä aikana kirjoittanut varmaan useita satoja ellei tuhansia sivuja, maalannut kymmeniä ellei satoja kuvia, muovannut savea, tanssinut, käynyt läpi mielikuvia - kaikki se tarvittaisiin, jotta voisin kuvata tämän prosessin tarkasti ja se on mahdotonta. Nyt se mitä kirjoitan tuntuu yksinkertaiselta, osatotuudelta. FRT ja tämä yli nelivuotinen prosessini on minulle niin tärkeä asia, että yksinkertaistaminen tuntuu pahalta. Puhuminen olisi luultavasti helpompaa. Haluan kuitenkin yrittää kertoa ja etsiä ne asiat, jotka tuntuvat **nyt** tärkeimmiltä. (Kia, 35, IV)

Kirjoittaminen tuntuu kokemuksen latistamiselta, koska tärkeitä osia jää tiivistäessä väkisinkin pois ja mukana olevatkin ovat siistimmässä järjestyksessä kuin tapahtumahetkellä. Kirjoitettu kertomus ei ehkä tee kokemukselle täysin oikeutta, mutta voidakseen välittää kokemuksen toisille siitä on muokattava jonkinlainen tarina. Kokemuksesta puhuminen (esim. haastattelussa) tuntuu helpommalta, koska puhe voi rönsyillä vapaammin eikä siinä ole samanlaista painetta johdonmukaisuuteen ja tiivistämiseen kuin kirjoittaessa. Silti puhekin väistämättä muokkaa kokemusta kielen ja kulttuurisesti jaettujen ymmärrystapojen määräämiin puitteisiin. Tätä ristiriitaa voisi kuvata myös Hännisen (1999, 55) jaottelua hyväksikäyttäen kerrotun tarinan ja sisäisen tarinan yhteismitattomuutena: kerrottu tarina ei koskaan täysin vastaa sisäistä eli koettua tarinaa, koska jälkimmäiseen voi sisältyä paljon sellaista ainesta, jota on vaikea pukea kielelliseen asuun.

Oma tarinani kuulosti luettuna myös yllättävän etäiseltä ja jotenkin kliseiseltä. Samanlaista palautetta sain muistakin aineiston kertomuksista luetuttaessani niitä muilla. Tajusin sen johtuvan siitä, että olin kirjoittanut asiallisen vastauksen 'tutkimuskysymyksiin', en niinkään elämäntarinaani. Kirjoitusohjeeni oli ilmeisesti suunnannut muidenkin kirjoittamista tähän suuntaan, koska vain muutama kertoi laajasti elämänsä tapahtumista ja FRT-kokemuksistaan sen osana. Tulkintaa tukee se, että nekin jotka kirjoittivat yksityiskohtaisemmin omista elämäntapahtumistaan epäilivät sen asiaan-kuuluvuutta tai hyödyllisyyttä minun (tutkijan) kannaltani:

En näe mitään syytä mennä yksityiskohtiin, mutta koska en voi irrottaa FRT-kokemuksia elämästä, ne täytyy tässäkin sekoittaa. (Muutoksia, II)

Halusin antaa Sinulle infoa omista kokemuksistani. Sitten rupesi tuntumaan silti, että miksi avautua niin valtavasti - et Sinä edes sellaista tietoa tarvitse... (Nora, 46, IV)

Enemmistö tyytyikin kertomaan yleisemmällä (ja ei niin henkilökohtaisella) tasolla siitä, miten olivat FRT:n kokeneet ja mitä siltä saaneet. He kertovat FRT-tarinan, eivät elämäntarinaansa. Siksi näistä kertomuksista voi tulla etäinen ja vähemmän elämänmakuinen vaikutelma kuin jos kyseessä olisivat varsinaiset omaelämäkerrat (vrt. esim. Vilko 1997, Hyvärinen 1994 tai Kaskisaari 1995). Kyse ei siis ole siitä, että itse kokemukset olisivat tunnetasolla jotenkin latteita. Keskittyessään FRT-kokemukseen

kertoja tulee väistämättä käyttäneeksi paljon FRT:ssä oppimiaan käsitteitä. FRT:n ideologia toimii ikään kuin mallitarinoiden varastona, josta yksilö valitsee itselleen tärkeät piirteet oman tarinansa muokkaamiseksi. Kuluneisiinkin lauseisiin (esim. "itsetuntoni on parantunut") voi näin sisältyä syviä yksilöllisiä merkityksiä.

Ajoittain keinotekoista vaikutelmaa selittää myös valittu esitystapa, kirjoittaminen. Vaikka tyyli tässä tapauksessa on lähempänä kirjoitettua puhetta kuin virallisempaa omaelämäkerta-tyyliä, tuo kirjoittaminen aina kerrontaan tiettyä juhlallisuutta: yleis-kielisyttä, kirjakielisyttä ja kirjallisen esitysmuodon konventioita (Vilkko 1997, 74).

Muutosprosessin kuvauksia

Melkein kaikki aineistoni kirjoitukset täyttävät tarinan tunnusmerkit. Ne eivät ole vain peräkkäisten tapahtumien kuvauksia, vaan niissä on oma juonensa, joka sitoo osaset yhteen. 13:sta kirjoituksesta kahta ei voi varsinaisesti sanoa tarinaksi, koska toinen on lyhyt numeroitu vastaus kirjoitusohjeen kysymyksiin ja toinen vaikeasti seurattavaa tajunnanvirtaa. Muista on löydettävissä tarinan peruskaava: alkutila – muutos – lopputila (Sarbin 1986b, 3). Toiset kertovat tärkeään elämänvaiheeseen liittyvistä käännteistä, toiset FRT-taipaleen tunnelmista ja opetuksista. Vaikka kaikkien tarinoiden perusjuoni ei välttämättä kierry itsessä tapahtuneen muutoksen ympärille, niin jokainen tulee kertoneeksi jotain myös FRT:n vaikutuksista itseensä. Millainen tämä muutosprosessi on ollut, jos sitä on tapahtunut? Aloitin tämän tutkimisen jaottelemalla tarinat sen mukaan, miten voimakas ja minkä suuntainen muutoskokemus oli ollut.

Pelkistin ensin tarinat graafisiksi kuvaajiksi³⁶. Piirsin ajan suhteen etenevän viivan kuvaamaan sitä, miten kukin henkilö oli oman FRT-taipaleensa kokenut sen eri vaiheissa, positiiviset kokemukset nousuina ja negatiivisiksi arvioidut laskuina. Käyrät kuvasivat siis henkilön omaa arviota prosessistaan ja sen lopputuloksesta. Näin yksinkertaistettuina tarinat jakautuivat karkeasti kolmeen eri tyyppiin: käänteenomaisesti nouseviin, tasaisesti nouseviin ja kriittisiin tarinoihin.

Myöhemmin huomasin pyrkineeni tällä menettelyllä samaan kuin Gergen & Gergen (1986). Heidän mukaansa toimivassa tarinassa kertojan täytyy jotenkin ilmaista tavoitetila tai arvostettu päämäärä, jonka suhteen hän arvioi tapahtumia. Progressiivisessä tarinassa edetään varmasti kohti tavoiteltua olotilaa (esim. "hän opiskeli ahkerasti koko talven ja valmistui ylioppilaaksi loistavin arvosanoin"). Regressiivisessä ajaudutaan jatkuvasti tavoitteesta pois päin (esim. "kovasta yrityksestä huolimatta hä-

³⁶ Tavoittelin tällä sitä mitä Alasuutari (1993, 23) kutsuu havaintojen pelkistämiseksi.

nen arvosanansa laskivat ja hän reputti ylioppilaskokeessa"). Stabiilissa tarinassa ei lopulta tapahdu muutosta kumpaankaan suuntaan (esim. "hän valmistautui ylioppilaskokeisiin mutta ne jouduttiin siirtämään syksyyn ja hän jäi odottamaan uutta tilaisuutta"). (emt. 25- 27). Aineistoni kertojien tavoitteet, joiden suhteen he prosessiaan arvioivat, tulevat paremmin näkyväksi seuraavassa identiteettiä käsittelevässä luvussa. Tässä luvussa keskityn muutosprofiilien kuvailuun ja vertailuun.

Käänteentekevät tarinat

Ensimmäiseksi huomioni kiinnittyi Kian (35, IV) tarinaan. Se on puhdaspiirteinen, nousujohteinen muutostarina:

Ennen minulla oli tunne, että minun oli oltava täydellinen kelvatakseni. En voinut antaa itseni epäonnistua. Tunsin, että vain ajatukseni ja tietoisuuteni olivat oikeaa minua, jota tunteet ja ruumis uhkasivat. Minulla ei ollut mitään tunnetta minusta, ei itseä. Kuljin vuoristorataa: yhtenä hetkenä tunsin itseni erinomaiseksi ja minulla oli tunne rajattomista mahdollisuuksista, seuraavana tunsin itseni olemattomaksi ja kelvottomaksi. Koin usein, etten ollut todellinen. Näin itseni ulkoapäin, toisten silmin - enimmäkseen ankarasti, isäni ja äitini silmin. Häpesin usein ja paljon. En tunnistanut tunteitani. En muistanut lapsuudestani juuri mitään. Tekeminen oli minulle tärkeää. [...]

Kaikki tämä on muuttunut.

Nyt tunnen olevani kokonainen, minulla on ruumis, mieli, tunteet ja sielu. Tunnen itseni ja voin nähdä itseni sellaisena kuin olen. Olen lempeä itselleni. Arvostan tunteitani, uniani, mielikuviani ja kaikkia muita avaimia alitajuntaani. Arvostan ja hoivaan sisäistä lastani. Olen löytänyt sisäisen tukijani. Mietiskelen ja joogaan, maalaan, kirjoitan, teen savesta - pysähdyn säännöllisesti. Näen itseni sisältäpäin arvostaen ja hyväksyen. Olen oppinut pyytämään ja ottamaan vastaan tukea, tarvitsemaan ja haluamaan. Olen vapaa muistamaan ja ajattelemaan. Minulla on sisäinen lupa olla kaikkea mitä olen. Olen minä. (Kia, 35, IV)

Kialle FRT (ja muut itsensäkehittämismuodot siinä ohella) on ollut käänne, jonka suhteen hän jakaa elämänsä kahtia, aikaan sitä ennen ja sen jälkeen. Kontrasti entisen ja nykyisen minän välillä on suuri. Entisen minänsä Kia kuvaa monella tapaa epätyytyväiseksi: tämä oli vaativa, epävarma ja huonosti itseään tunteva. Kielteistä vaikutelmaa korostaa runsas kieltolauseiden ja epä-alkuisten sanojen käyttö. Nykyistä minäänsä Kia kuvaa entisen vastakohtana: ehyt, lempeä, tiedostava ja itseään arvostava. Lauseiden aktiiviset ja minää korostavat aloitukset (olen, näen, tunnen, arvostan) tukevat vaikutelmaa uudesta tiedostavasta ja varmasta minästä.

Käännekohtaa kuvaava lause "kaikki tämä on muuttunut" korostaa muutoksen kokonaisvaltaisuutta. Yhdessä jyrkän ennen- jälkeen –vastakkainasettelun kanssa se antaa myös vaikutelman muutoksen äkillisyydestä, vaikka todellisuudessa prosessi on kestänyt yli neljä vuotta. Kia mainitsee kyllä muualla kertomuksessaan, kuinka siihen on mahtunut paitsi eteenpäin menoa myös prosessin pysähtymistä ja vaikeita kausia. Kertomuksen tasolla tehokkain tapa vakuuttaa kuulija siitä, kuinka valtava ja perusta-

vanlaatuinen muutos on ollut, on kuitenkin dramaattinen käänne, jonka jälkeen miikään ei ole enää entisensä (vrt. Gergen & Gergen 1986, 30).

Nimimerkin Muutoksia kertomuksessa on samankaltainen käänne:

Elin tuolloin monella tavalla kiihkeää ja tasapainotonta aikaa sekä oman itseni sisäisissä löytöretkissä että ihmissuhteissani. Myös työ- ja opiskeluelämässä oli suuria muutoksia edessä ja takana. Kaikki oli aika lailla sekaisin. [...]. Minä todella pelkäsin rakkautta. Rakastamista. Olin kyllä sanonut rakastavani yhtä sun toista moneenkin otteeseen elämässäni, mutta vasta tuona siunattuna vuonna 1993 aloin vaivalloisesti ja riemastuttavasti saavuttaa itsessäni sitä mitä voin aidosti kutsua rakastamiseksi [...]. Riekaleinen suhteemme oli jatkunut jo pari vuotta. Mies pelkäsi rakastamista jos mahdollista vielä enemmän kuin minä.

Silloin meille molemmille tapahtui jotain. Hänkin tuli rohkeaksi. Hän uskalsi rakastaa. Ja uskaltaa yhä. Kevyesti! Ja syvästi. [...]

Minulla on nykyisin paitsi järkkymätön usko omaan arvooni, myös vankkumaton oikeudentaju oman itseni suhteen. Kukaan ei enää kohtele minua epäreilusti, koska olen siihen liian voimakas, rehellinen ja suora. [...] Tämä paperi on niin silkkaa nousujohteista kehityskertomusta, että taiteilija on itsekkin ihmeissään. Mutta minä toden totta olen muuttunut, ja elämäni myös. Minä olen nykyisin tasapainoinen ihminen, joka kykenee kohtaamaan muita ihmisiä. Elän kovin onnellista perhe-elämää yhden miehen ja yhden pojan kanssa. (Muutoksia, II)

Hänelläkin aiempi kaaos ja epätasapaino on vaihtunut nykyiseen onnelliseen ja tasapainoiseen olotilaan. Vaikka rakastamisen pelosta vapautuminen alkaa hitaasti ja "vaivalloisesti", varsinainen muutos kuvataan tapahtuneeksi yhtäkkiä: "silloin meille molemmille tapahtui jotain". Mitä tämä jotain on, on mysteeri myös kertojalle itselleen. Jostain käsittämättömästä syystä molemmat vain rohkaistuivat yhtäkkiä rakastamaan toisiaan. Muutos jää myös pysyväksi, ja kirjoittajasta on tullut itseään arvostava ja muissakin suhteissa tasapainoinen ihminen.

Kokonaisuuksina Kian ja Muutoksia-nimimerkin tarinat ovat silmiinpistävästi positiivisia. Ne kertovat pääasiassa niistä hyvistä kokemuksista ja muutoksista, joita FRT on tuonut mukanaan. Huonoja ja ikäviä asioita on voinut olla "entisessä elämässä", mutta nykyisessä hyvässä olotilassa niitä ei näyttäisi juuri olevan. Hyvä todellakin tuntuu voittaneen pahan. Jos huonoja hetkiä nykyään tulee, niin ne ovat ohimeneviä ja hallittavissa. Ne on mahdollista kohdata rauhallisesti hyväksyen, ja nähdä vaikeuksissakin antoisia puolia:

Minusta tuntuu nyt vahvasti siltä, että oivallukset ja ongelmat ovat toistensa kääntöpuoli. Kaikkein vaikeimmista asioista olen usein saanut paljon. [...] Näen vanhoja asioita, ajatuksiani, suojiani itsessäni jatkuvasti. Katson niitä hellyydellä ja arvostaen: tuo on se minun juttuni - ja annan niiden mennä. (Kia, 35, IV)

Masennun yhä - vaihtelevista syistä, mutta pystyn suhtautumaan masennuksiin rauhallisemmin kuin ennen. En tuhoa niiden aikana elämäni tuusannuuskaksi tai kulje mihin tahansa suuntaan tuhat kilometriä tunnissa, vaan tiedän epätoivonkin keskellä oman arvoni ja kykenen erottamaan, mitä haluan ja mitä en halua. (Muutoksia, II)

Muutoksia huomasi itsekkin tarinansa nousujohteisuuden, ja oli siitä ihmeissään. Hän ei ole hämmästynyt siksi, etteikö tarina vastaisi hänen kokemuksiaan, vaan sen muodosta: hän ei ollut ajatellut kirjoittaa puhdaslinjaista kehityskertomusta, mutta sellainen tarinasta yllättäen tuli. Ikään kuin tällainen kerrontatapa olisi ollut niin väkevä ja viettelevä, että hänenkin tarinansa muovautui sen mukaiseksi. Kian ja Muutoksia-nimimerkin tarinat hyödyntävätkin selvästi kulttuurissamme tyypillistä tapaa kertoa isoista elämänmuutoksista. Uskoon tulemisesta, rakastumisesta tai vaikkapa vaikeasta sairaudesta kerrotaan usein samanlaisena käänteenä, joka muuttaa kertaheitolla kohteensa elämän ja käsityksen itsestään, yleensä parempaan suuntaan. Vaikeudet kääntyvät nekin lopulta voitoksi³⁷. Käännetarinan voima on paitsi muutoksen dramaattisuudessa myös onnellisessa lopussa, jota kohti kaikki tarinan osaset osoittavat. Vaikka muutos on käänteentekevä, se on kuitenkin hyvin pohjustettu: entisen elämän vaikeudet vakuuttavat muutoksen välttämättömyydestä ja luovat odottavan ilmapiirin käänteen tapahtumiselle. Näin syntyy draamallinen jännite, joka vakuuttaa paitsi kuulijansa myös kertojansa siitä, että jotain merkittävää on todella tapahtunut (ks. Gergen & Gergen 1986, 30-31).

Käännetarinat muistuttavat rakenteeltaan Hydénin (1995) tutkimia psykoterapiapotilaiden muutostarinoita. Hän haastatteli kahdeksaa psykoterapian läpikäynyttä naista, ja havaitsi näiden kertovan paranemisestaan ja muutoksestaan saman kaavan mukaan: kuinka elämä ennen terapiaa oli täynnä vaikeuksia ja henkilö ajautui umpikujaan (tai jopa psyykkiseen romahdukseen), mikä lopulta sai henkilön hakeutumaan psykoterapiaan, jonka avulla hän on sittemmin pystynyt vapautumaan ongelmistaan ja rakentamaan itselleen hyvän elämän (emt. 77). Nämä kuten käännetarinatkin ovat tarinoita onnistuneesta terapiakokemuksesta, ja sellaisina selkeän progressiivisia.

Tasaisen kehityksen tarinat

Viisi tarinaa (nimimerkit Nytyi, Onnenonkija, Sefyyri, Tintti ja Noita) ovat käännetarinoiden tavoin positiivisia muutostarinoita, mutta niistä puuttuu dramaattinen käänne. Muutos ei niissä näyttäydy niin totaalisenä kuin käännetarinoissa. Jyrkkää erottelua entiseen ja nykyiseen minään ei tehdä. Kerronta keskittyy etupäässä nykyhetkeen ja

³⁷ Tämä on eräs tapa luoda jatkuvuutta elämäntarinaa yli katkoksen, jonka esim. sairastuminen, uskoontulo tai muu elämänmuutos aiheuttavat. Vaikeudet saavat mielen ja näyttäytyvät tarkoituksenmukaisina (elleivät peräti välttämättöminä), kun ne tarinassa koituvat lopulta (jälkeenpäin ajateltuna) päähenkilön parhaaksi: "Olen kasvanut ja vahvistunut vaikeuksien myötä".

asioihin, joissa kehitystä on tapahtunut. Muutosta on tapahtunut parempaan suuntaan joissakin asioissa, toisissa asioissa prosessi on vielä kesken:

Kiinnostuin Frt:stä ollessani lapsenkasvatusseminaarissa yksinhuoltajille. Muistin Itsepuolustuskurssin opit. Pää pilvissä matkustimme kotiin, pikkuisella oli kovat tuskat hampaantulon johdosta ja koko parituntisen bussimatkan muut matkustajat tuijottivat vihaisina, minä sen kuin haaveilin ryhmään pääsemisestä ja niissä tunnelmissa lirkuttelin lapselle [...]

Luottamuksen saavuttaminen on itselläni kestänyt melkoisen kauan ja sehän tietysti rajaa käsiteltäviä asioita. Työstäminen on opettanut luottamaan omiin tunteisiin, vaistoon, johdatukseen, miksi sitä sitten haluaakin kutsua. [...]

Frt toi näkökulmaa kaikkeen elämääni, saatoin ajatella ja tuntea eri tavoin kuin aiemmin. Toisaalta saattaa iskeä skitsofreeninen tunne: missä menee raja, mikä on liikaa puuttumista, mikä on välinpitämättömyyttä, miksi tämä on nyt hyvin tehty, mutta eilen ei olisi ollut... [...] FRT:n kautta olen oppinut tuntemaan itseäni realistisesti, myös pienin edistysaskelin hyväksymään itseni, arvostamaan omaa itseäni. Aiemmin ajatuskin tästä kaikesta sai vedet silmiini ja palan kurkkuuni. Olen kasvanut uudenlaiseen vastuuntuntoon, opetellut uskomaan herkkyyttäni paremmin. Lujuudessa ja jämähkyydessä on vielä paljon työsarkaa. Olen tullut rohkeammaksi ja lakannut pelkäämästä tunteita ja tuntemista. Ei tosin koske fyysistä kipua. [...]

Ehkäpä vanhetessani viimeiset 5 vuotta olisin kasvanut muutoinkin elämän kuljettaessa, mutta olen vakuuttunut siitä, että frt on keventänyt taakkaa ja pehmustanut pahimmat karikat. (Onnenonkija, 30, VI)

Onnenonkijan maalaama kuva muutosprosessistaan on paljon arkisempi kuin aiemmissa käännetarinoissa. Mitään ihmettä ei ole tapahtunut, mutta tasaista edistystä kuitenkin. Hänestä ei ole tullut täydellisen rohkeaa vaan hiukan *rohkeampi* kuin aiemmin. Muutos on vielä kesken, itsestä löytyy vielä "työsarkaa". Vaikka kertomus ei tarinana ole yhtä dramaattinen kuin käännetarina, niin realistisuudessaan se on kuitenkin hyvin uskottava. Se antaa käännetarinaa enemmän tilaa kertoa epäonnistumisista ja vaikeuksista, ja pohtia FRT-menetelmää myös kriittisesti. Tarinatyypinä se ei ole suoraviivaisen progressiivinen, vaan mukaan mahtuu stabiileja ja regressiivisiä jaksoja. Perussävy on kuitenkin myönteinen, koska negatiivisetkaan asiat eivät horjuta kokonaisuutta. Ne hyväksytään ikään kuin väistämättömäksi osaksi prosessia, elämään luonnostaan kuuluviksi vastoinkäymisiksi, kuten Sefyyri tekee:

Itse olen käsitellyt ryhmässä ensisijaisesti itseäni; omia pelkojani, kriisejäni, lapsuuttani, ihmissuhteitani, toiveitani, olemistani ja tunteitani. FRT on antanut minulle itseluottamusta ja rohkeutta ja kaikinensa ollut tukena omalle kasvulleni. FRT:n myötä, osittain tietysti myös muuten, olen saanut itsehyväksyntää. FRT on ollut myös helpoin, joskaan ei silti mikään helppo kanava, oppia pyytämään asioita itselleni, saamaan huomiota, toteuttamaan toiveita. [...]

Näen FRT:n terapia ja tukimuotona, joka on tehnyt minulle paljon hyvää ja voi tehdä jatkossakin, kyse on toki siitä paljonko FRT:iaan itse panostan ja mitä siltä haluan. Jotkut FRT:n sukuiset ajatukset ovat joka tapauksessa muuttuneet osaksi ajatteluaani, ja sinä vajaan 4 vuoden aikana, kun olen ollut FRT-ryhmässä, minä ja elämäntilanteeni on muuttunut paljon. Mielläni itseni emotionaalisesti vapautuneemmaksi ja luottavaisemmaksi, sekä aikuisemmaksi, itsenäisemmäksi, ja - kaikessa horjuvuudessaani - vankemmaksi. [...]

Myös omien asioiden käsittely on ollut (JA ON) ajoittain vaikeaa ja pelottavaa, vaikeinta on ollut ehkä se, että se on joskus tuntunut tuloksettomalta, sekä se, että joissakin asioissa, joissa väliin otin aimo harppauksia kohti haluamaani suuntaa, huomaan ottaneeni sittemmin takapakkia. Mutta sellaista elämä on. (Sefyyri, 27, II)

Näille tarinoille on ominaista myös se, että kertoja pohtii FRT:n osuutta muutoksen aikaansaajana. Onnenonkija arvelee, että olisi ehkä "kasvanut *muutoinkin*³⁸ elämän kuljettaessa", vaikka FRT onkin "keventänyt taakkaa ja pehmustanut pahimmat karikat". Sefyyri myöntää, että "*jotkut* FRT:n *sukuiset* ajatukset" ovat muuttuneet osaksi hänen omaa ajatteluaan, mutta eivät kaikki eivätkä sellaisenaan. Nyyti (27, V) toteaa, että "on vaikea sanoa [...] kuinka suuri osuus muutoksesta on FRT:llä, jos sitä on havaittavissa". Tintti (28, I) huomauttaa, ettei FRT suinkaan ole ratkaissut hänen ongelmiaan, vaikka onkin antanut voimia kohdata niitä. Noita (47, III) muistuttaa kertomuksessaan monta kertaa siitä, ettei FRT yksin olisi riittänyt muutokseen eikä se ole enää tärkein asia elämässä, vaikka siitä paljon onkin ollut apua:

Olin juuri eronnut, ahdistunut. Huomasin kirjaston seinällä ilmoituksen pääsiäisen FRT:stä Villa Salinissa. Soitin ja parin päivän päästä olin siellä. [...]

Teemmekö enää paljoakaan FRT:tä? Viimeksi meditoimme, piirsimme, kirjoitimme runoja, harrastimme joogaa ja olimme iloisempia ja pirteämpiä kuin pitkään aikaan. Tuntui ettei ollut tapahtunut paljoakaan vähään aikaan. Enää FRT ei ole tärkein elämässäni. Se oli tärkeä ponnahduslauta itsensä tuntemiseen, tunteidensa hyväksymiseen ja vastuun ottamiseen niistä. Alussa pelotti, mitä sisälläni on? Nyt ei enää pelota. [...]

FRT:n kautta opin hyvin tärkeän asian elämälleni: että tunteeni voi olla kipuna kropasani. Ryhmässämme oli henkilö, jonka kautta ohjauduin tekemään fyysistä meditaatiota, tanssimaan. Siellä minulle tapahtui ja tapahtuu edelleen suuria ihmeitä. FRT on sitten ollut tavallaan 'avohoitoa'. Yksin se menetelmä ei olisi viennyt minua niin pitkälle.

Minulta on vapautunut paljon energiaa. Olen nuortunut ja kaunistunut ja edennyt työssäni. Teen tällä hetkellä oppikirjaa. On niitä möykkyjä vieläkin, käyn kehoterapiassa, harrastan kiinalaista voimistelua ja vatsatanssia. [...] FRT:ssä olen huomannut myös, että käteni voivat tuottaa toisille iloa, kun hieron. Se on liikuttavaa minulle, jolle toisen läheisyys on ongelma.

Olen työstänyt äitiä, isää ja miehiä. Vaikea sanoa, miten syvälle olisin mennyt yksin FRT:n ansiosta. Tuskin inesti kokemuksena olisi selvinnyt yksinomaan siinä. Nyt opetelen rakastamaan itseäni ja ottamaan rakkautta vastaan. (Noita, 47, III)

Miksi kaikki muistavat tällaisen asian mainita? Ehkä kertojat haluavat varmistaa, etten minä tutkijana tee liian yksisilmäisiä johtopäätöksiä muutosten syistä, tyyliin "kaiken takana on FRT". Toinen mahdollinen tulkinta on, että kertoja tuntee tarvetta vakuuttaa kuulijaa omasta arvostelukyvystään. Kertoja on selvästi suhteellisuudentajuinen, koska hän ymmärtää, ettei FRT ole mikään oikotie onneen, ettei näin iso muutos voi olla yksioikoisesti yhden menetelmän aikaansaannosta. Näin kertoja tulee torjuneeksi sen mielikuvan, että hän olisi 'hurahtanut' FRT:n oppeihin vaikka onkin tullut menetelmää etupäässä kehuneeksi. Länsimaisessa tiedettä ihannoivassa kulttuuri-ilmastos-

³⁸ Kursivoinnit SH.

samme ei ole suotavaa innostua liikaa mistään vaihtoehtoisista hoitomuodoista (joihin FRT:kin tavallaan kuuluu), koska ne leimataan helposti 'huhuhaaksi' eli kritiikkittömiksi ja epätieteellisiksi uskomuksiksi. Käännetarinan kertojalla vaara leimautua tällaiseksi FRT-uskovaiseksi on ilmeinen, mutta hänen ei tarvitse olla siitä niin huolissaan, koska hän on saavuttanut tasapainoisen ja muista riippumattoman olotilan. Tasaisen kehityksen tarinassa tällaista olotilaa ei ole vielä saavutettu (eikä siihen välttämättä pyritäkään), joten kertojalle on tärkeämpää puolustautua mahdollisia uskottavuus-arvioita vastaan esim. tällä tavoin.

FRT:n merkitystä suhteellistavat lausahdukset voivat toisaalta olla yksinkertaisesti merkkejä siitä, että FRT ei ole enää jotain suurta ja ihmeellistä (kuten ehkä alussa) vaan tavanomaisiin mittasuhteisiin mahtuva osa näiden naisten elämää. Monet jatka-
vat tällä arkisemmalla asenteella FRT-ryhmässään, koska se vastaa edelleen heidän tarpeisiinsa. Toiset suuntautuvat kohti uusia kokemuksia, ei siksi että olisivat pettyneet FRT:hen, vaan koska ovat ammentaneet siitä riittävästi, kuten Noita³⁹ edellä tarinassaan kuvasi.

Myös Emmi kesken jättämä tarina olisi todennäköisimmin ollut tasainen kehitystarina, jos hän olisi sen kirjoittanut loppuun. Se alkaa lupaavasti:

Tasan neljä vuotta sitten menin FRT-ryhmään. Tosin olin jo neljän vuoden ajan sitä ennen tehnyt löytöretkeilyjä omaan itseeni. Olin ollut hahmoterapiassa, taideterapiassa ja monessa "huhuhaassa" mukana. Olin utelias peilaamaan itseäni eri välineiden kautta. [...]

Sisäisen lapseni kanssa olen eniten työskennellyt. FRT-ryhmä muodosti tavallaan kohdun. Sen kautta sisäinen lapseni syntyi maailmaan, jossa hänen tarpeensa olivat oikeutettuja ja arvostettuja. Ryhmässämme oli kaiken lisäksi raskaana oleva nainen. Muistan vahvasti samaistuneeni tuohon "FRT-vauvaan". [...]

FRT-ryhmä toi tuossa vaiheessa pysyvyyttä ja jatkuvuutta elämäni kelailllessani lapsuudenaikaisia tunteita ja tarpeita. FRT-taipaleen alkupuolella keskityinkin pääasiassa tutustumaan sisäiseen lapseeni.

Enpä jaksa jatkaa..... En haluakaan jakaa FRT:ssä kokemiani sisäisiä tuntemuksia jonkun ventovieraan kanssa. FRT:n ansiota tämäkin. (Emmi, 47, IV)

Emmi ei alun perinkään ollut innokas kirjoittamaan, koska haastattelu olisi tuntunut hänestä mielekkäämmältä. Tällöin tutkijakin olisi saanut kasvot, jolle olisi helpompi avautua. Lisäksi hän oli saanut saatekirjeestäni sen vaikutelman, että pyrin tutkimuksellani luomaan puhdasoppista FRT:tä, mitä ajatusta hän ei voinut sietää⁴⁰. Se, että

³⁹ Samasta ryhmästä nimimerkki Päivi (32, III), jonka numeroidut lyhyet vastaukset eivät muodostaneet yhtenäistä tarinaa, toteaa että "[...] haluan ryhmämme pysyvän edelleen koossa, varsinkin nyt kun olemme liikkuneet uusiin asioihin hiukan paikallaan polkevan jakson jälkeen".

⁴⁰ Emmi ja muiden samaa pelkäävien helpotukseksi voin todeta, etten suinkaan haaveile tai edes usko yhteen oikeaan tapaan tehdä FRT:tä. Kun saatekirjeessä kerroin, että toivon tutkimukseni auttavan FRT-menetelmän tietoisemmassa kehittämisessä, en tarkoittanut että sitä voisi kehittää vain yhdellä

hän kuitenkin lähetti tarinan minulle, vaikka keskeneräisenä, kertoo myös jotakin – helpompaahan olisi ollut jättää koko juttu sikseen. Kirjoitus on keskeneräisenäkin paitsi ääneen lausuttu mielipide tutkimukseni (luulluista) motiiveista myös konkreettinen näyttö siitä, että hän on FRT:ssä oppinut kuuntelemaan tunteitaan ja toimimaan niiden mukaisesti. Kun hänestä kesken kirjoittamisen alkaa tuntua pahalta kirjoittaa henkilökohtaisista asioistaan kasvottomalle tutkijalle, hän FRT:n ansiosta pystyy lopettamaan siihen paikkaan. Aiemmin hän olisi saattanut kiltisti ja kohteliaasti jatkaa, vaikka olisikin tullut huonolle tuulelle vastahakoisen tehtävän suorittamisesta. FRT on siis opettanut hänet sanomaan "ei", ja sen hän halusi myös käytännössä osoittaa.

Kriittiset tarinat

Niminerkkien Kirsi, Nora ja S.K. tarinat olen nimennyt kriittisiksi, koska niissä puhutaan FRT-menetelmästä selvästi muita kriittisempään sävyyn ja tuodaan esiin myös sen aiheuttamia pettymyksiä:

Kaikenlainen terapeutin kasvuryhmäily on kiinnostanut jo vuosia. Psykyen tutkailu on jo koulutukseni puolesta sydäntä lähellä. [...] En mielestäni lukeudu FRT-fanaatikoihin, sen sijaan olen ollut varsin kriittinen menetelmään. Toki hyväksyn suurimman osan "säännöistä", mutta meidän ryhmä on ehkä liiankin tosikkomaisesti seurannut gurujen laatimia sääntöjä. Tämä on ärsyttänyt minua hirvittävästi, varsinkin kun samanaikaisesti mairea hymy kasvoilla väitetään, että mitään sääntöjä ei ole olemassakaan, on vain sisäistettyjä toimintamalleja. [...]

Tärkeimpinä juttuina FRT:ssä pidän turvallisuutta, jonka kierrokset ja ajanotot saavat aikaan eli siis toisaalta tiukka säännöstö. (Tosin se säännöstö ei saisi vaikuttaa työaikojen sisältöön pätkäkään.) Tärkeätä on myös se että voin olla istunnoissa minkälaisissa fiilikissä tahansa. Mun ei tarvi lunastaa sosiaalista asemaani ryhmässä aktiivisuudella. Toisaalta luulen, että meillä on erittäin avoin ja luottamusta herättävä ryhmä, joten onnistumisen kokemukset eivät mene pelkästään FRT-menetelmän piikkiin. [...]

Toinen negatiivinen seikka (tai oikeastaan pelko) on hoivaamispelon muuttuminen epäempaattiseksi välinpitämättömyydeksi. Olen huomannut sitä joissakin FRT:läisissä. Vältetään niin voimakkaasti ylihuolehtimista, että se saattaa johtaa siihen ettei enää osoiteta vähääkään välittämistä tms.

Olen erittäin tyytyväinen meidän ryhmään vaikka menetelmää saatankin kritisoida. (Kirsi, 32, I)

Kirsillä on FRT:stä myös hyviä kokemuksia, ja ne saavat hänet jatkamaan ryhmässä. Kritiikki ei kohdistu ryhmään, vaan hän on varauksellinen FRT-menetelmän suhteen. Hänestä sääntöjä noudatetaan liian orjallisesti, ja tätä vastaan hän kapinoi sekä ryhmässään että kirjoituksessaan. Nimittämällä innokkaimpia FRT:n puolestapuhujia "FRT-fanaatikoiksi" hän rinnastaa nämä arveluttaviin ääri liikkeen kannattajiin, joihin

tavalla. Toivoin ja toivon, että muiden kokemukset auttaisivat kutakin hahmottamaan omaa FRT-taivaltaan ja pohtimaan, mitkä asiat omassa ryhmässä toimivat hyvin ja mitkä vaatisivat kehittämistä.

hän haluaa pitää etäisyyttä. Hän haluaa sanoutua irti asiantuntijavallasta, jota FRT-"gurut" hänelle edustavat. Guruilla Kirsi viittaa kahteen FRT:n kouluttajaan, Eeva Kriek-Tuoviseen ja Helena Kankaanpäähän, joita myös Nora kutsuu tarinassaan FRT-guruiksi⁴¹. Nora suhtautuu kriittisesti paitsi näiden opetuksiin myös moniin FRT:n käytäntöihin:

Lähdin mukaan frt:hen tilanteessa, jossa elämäni oli ajettu täydelliseen kaaokseen; jälkeempään on vaikea edes muistaa kuinka sekaisin olin, mutta toisaalta tekemäni ensimmäinen työsopimus on ihan looginen ja kirkas paperi. Kerron siinä, mihin asioihin toivon parannusta jne. Toivon, että perhettäni kohdannut mieletön tragedia on ohitettu [...] että saisin takaisin kotiin lapseni, joka oli huostaanotettu minulta. [...]

Terapeuttisessa mielessä frt oli ajoittain minulle pelkkää iatrogeenistä mielihyvähäpuuhastelua samanhenkisesti ajattelevien naisten kanssa, joiden feministinen tietoisuus oli syystä tai toisesta joutunut koville patriarkaatin kourissa. Minä kärsin selkeästä paternalistisesta holhouspuristuksesta, jossa koko identiteettini naisena ja ennen kaikkea äitinä oli kyseenalaistettu; suoraan sanottuna poljettu lokaan samalla kun perheeni viranomaisen toimesta raikattiin hajottamalla se. Näin ollen on selvää, että frt tuntui välillä minulle subjektiivisesti pikkuasioista napisemiselta ja jaarittelulta, koska minä jouduin etsimään raison d'êtreä eksistenssilleni. [...]

Muistan myös monia hyviä istuntoja, joissa olen saanut tukea kaikilta ryhmäni jäseniltä esim. siten, että he ovat heijanneet minua täkissä, jossa olen leikisti keinunut sen lapseni kanssa, joka minulta oli julmasti riistetty. [...]

Ongelmallista on ollut välillä se, että frt-säännöt ovat estäneet sanoa selkeämmin jotakin, joka minun mielestäni on jäänyt vajavaisesti selvitetynksi. Viitataan alkukierroksiin. niiden suhteen olen joskus todella ajatellut, että jotakin pitäisi muuttaa, että minä ainakaan en kestä niiden ahdasta typeryyttä. Sittemmin olen resignoituneesti ajatellut, että kaikkea hyvää ei voi saada, tyydyn tähän, koska muita FRT:läisiä käytäntö/menetelmä ei tunnu pahemmin haittaavan; juuri heidän kanssaanhan, heidän tukemanaanhan minä omaakin juttuani kuitenkin kelaan ja hoidan.

Olen myös ollut iloinen siitä, että olen voinut kohdata heidät iltaistumisen merkeissä hyvin syöden ja juhlien, sillä pidän heistä ihmisinä; muuten en varmasti olisikaan enää roikkunut mukana, koska "alkuperäinen" ongelma on saatu hoidetuksi: sain lapseni taitelun jälkeen takaisin kotiin. [...]

Minusta tuntuu turhalta antaa ärsytyskierroksella typeriä ärsytyksiä frt-ystävilleni - etenkin kun niitä ei ole mahdollista tarkemmin selittää kuin vasta jotenkin aproksimoiden tulevan luulokierroksen puitteissa. Minulla ei ole hyviä sääntöjä ja periaatteita vastaan mitään, mutta terapeuttista työskentelyä ei tällainen sanomisen valvonta paljoakaan edistä.

Kouluttajina Helena Kankaanpää ja Eeva Kriek-Tuovinen eivät nauti varauksetonta luottamustani [...] Maisa Halosen aitous ensikouluttajanani tuntui jatkossakin paremmalta kuin näiden kahden "frt-gurun" huuhaahöpinät naisvihasta analysoimattomana hokemana. [...]

Tämän vuodatuksen jälkeen tuntuu ehkä oudolta, että yhä edelleen jaksan olla mukana. Ansio siitä kuuluu omalle frt-ryhmälleni, joka on ymmärtänyt minua ja kiukkuani. (Nora, 46, IV)

⁴¹ Nimityksestä ks. tarkemmin luku 5.

Jos Noran tarina on väkevä kritiikissään, on se sitä muissakin suhteissa. Nora on joutunut epätavallisen kovien kokemusten riepottelemaksi, joista rakentuu vaikuttava tragedia ilman ylimääräisiä tehokeinojakin. Tarinan paha voima ja 'konna' on kasvo-ton viranomainen, jolla on valta päättää päähenkilön elämästä huostaanoton muodossa. Tätä taustaa vasten on ymmärrettävää, että Noran on vaikea luottaa asiantuntija-asemassa oleviin ihmisiin olivat he sitten viranomaisia tai FRT-kouluttajia. Vain harvat ja valitut läpäisevät nykyään hänen tarkan seulansa ja saavat hänen hyväksyntänsä. Rankat kokemukset värittävät edelleen hänen tarinaansa, vaikka itse tragedia onkin päättynyt onnellisesti. Niiden kirvoittama kriittisyys ja kiukku pyrkivät tarinassa edelleen pinnalle, vaikka Nora monessa kohdin mainitsee myös ryhmän antoisia puolia ja siltä saamansa tärkeän tuen.

Kuten Kirsikin Nora on kriittisestä asenteestaan huolimatta jaksanut jatkaa ryhmässä. Molemmat korostavat lopussa, kuinka hyvä ryhmä heillä on, ja että he ovat jatkaneet FRT:ssä nimenomaan sen takia. Ansio halutaan siis antaa ryhmälle, ei FRT-menetelmälle tai sen 'guruille'. Molempien ryhmät ovat sallineet jäsenilleen oikeuden omiin mielipiteisiin myös FRT-menetelmän osalta ja säilyttäneet toimintakykynsä mielipide-eroista huolimatta. FRT-ryhmässä voi siis olla mukana ilman, että allekirjoittaa kaiken menetelmään kuuluvan. Tärkeintä ei ole samanmielisyys, vaan se saako ryhmästä sellaista tukea jota tarvitsee. Nimimerkki S.K. ei sitä saanut, ja päätyi siksi eroamaan ryhmästä:

Olin hiljakkoin eronnut, olikohan pääsiäisen pyhät lähellä ja jostakin, en enää muista mistä, näin esitteen tästä naisille järjestetystä tapaamisesta. FRT:stä olin kuullut joltakin nuoremmalta naiselta, hänellä oli hyviä kokemuksia ja niinpä ajattelin kokeilla minäkin. [...]

Naiset olivat lähes puolta nuorempia ikääni nähden, vain yksi oli saman ikäinen ja toinen muistaakseni n. 8 v. nuorempi. Nuorten naisten seksiongelmat tuntuivat olevan kaukana omista ongelmistani - en siis kokenut olevani "oikeassa seurassa" - tämä oli keskeisin ja oleellisin syy poisjäämiseeni. [...] Halusin "päästä käsiksi" ongelmiini, mutta tässä ko. ryhmässä se ei onnistunut. (S.K., 54, III)

Hänen kertomuksensa ei lyhydessään ole niinkään tarina kuin numeroitu vastaus kysymyksiini, mutta halusin ottaa sen mukaan, koska se on ainoa, jossa on puhtaasti regressiivinen perussävy. S.K. ei kyennyt tässä ryhmässä saavuttamaan itselleen asettamaansa tavoitetta, joten hän erosi lopulta ryhmästä. Puhtaasti regressiivisen FRT-tarinan väistämättömänä lopputuloksena näyttäisi olevan ryhmästä eroaminen. Vaatisi melkoista sitkeyttä olla pitempään mukana toiminnassa, joka koko ajan etäännyttää henkilöä hänen hyvänä pitämästään päämäärästä. Jatkaminen ryhmässä edellyttäisi sitä, että henkilön tavoitteet FRT:n suhteen muuttuisivat ja sitä kautta tarinankin tyyli vaihtuisi vähintään stabiiliksi.

FRT identiteettiprojektina

Luvussa 5 kuvailin jo lyhyesti, miten naiset sanoivat oppineensa FRT-ryhmässä hyväksymään ja arvostamaan itseään aiempaa enemmän. Naiset eivät kuitenkaan puhuneet itsestään vain tässä yhteydessä, vaan tarinat kiertyivät kokonaisuusinkin kertojan minän ympärille. Havainto on sama minkä Hydén (1995) teki terapiapotilaidensa kertomuksista. Naiset eivät kuvaile niinkään oireitaan tai ongelmallista käyttäytymistään, tai sitä miten nämä konkreettisesti muuttuvat terapian aikana, vaan sitä millaisia henkilöitä he ovat olleet ja millaisiksi terapian myötä muuttuneet. Hydénin mielestä tämä on merkki siitä, että tarinat toimivat osana kertojien identiteettiprojektia (s. 77).

Identiteetillä viitataan yleensä ihmisen omaan käsitykseen siitä, kuka hän on ja mikä on hänen paikkansa yhteisössä. Se sisältää paitsi minän yksilöllisiä piirteitä myös tämän yhteenkuuluvuuksia erilaisiin ryhmiin; joku voi luonnehtia itseään esimerkiksi "iloiseksi, keski-ikäiseksi naiseksi". Identiteetistä voi yleensä erottaa sisällöllisen puolen (kuka minä olen?) ja arvottavan puolen (olenko hyvä vai huono?) (ks. esim. Breakwell 1986, 52). Psykologiassa, ja sitä kautta nykyään arkikielessäkin, näitä samoja asioita kuvataan usein sanoilla minäkuva ja itsetunto (Ojanen 1994, 31). Identiteetin tutkijoista tunnetuin lienee Erik H. Erikson, jonka ikäkausiajattelussa nuoruusikä on identiteetin kannalta merkittävää aikaa. Nuori käy läpi ns. identiteetikriisin, jonka seurauksena löytyvät selkeä pohja identiteetille ja eheälle minäkuvalle tai ne jäävät häilyviksi (Eriksonin teoriasta ks. Linde 1993, 100; myös Newman & Newman 1984, 401). Ajat ovat kuitenkin Eriksoninkin päivistä (60-luvulta) muuttuneet: nykyaikaisessa informaatioyhteiskunnassa oman paikkansa löytäminen ei ole niin yksinkertaista ja pysyvää kuin aiemmin, koska olosuhteet vaihtuvat nopeasti ja arvaamattomasti. Siksi identiteettikään ei voi olla kiinteä aarre, joka joko löytyy tai jää löytymättä nuoruusvaiheessa, vaan pikemminkin keskeneräinen talo, jota rakennetaan ja korjataan jatkuvasti paremmin tarkoitustaan vastaavaksi.

Talo-vertauskin ontuu sikäli, että identiteetti ei ole mitään käsin kosketeltavaa, materiaalisessa mielessä olemassaolevaa, vaan ihmisen kielellisesti luoma *konstruktio*. Ja vaikka kyse on yksilön minästä, identiteetti on ennen kaikkea sosiaalinen luomus. G.H. Mead (1934, ref. Linde 1993, 105-106) jo totesi, että ollakseen 'minä itse' yksilön täytyy olla yhteisön jäsen, koska yhteisön arvot ja asenteet ovat se pinta, jota vasten yksiö voi nähdä itsensä ja muodostaa käsityksen itsestään erillisenä olentona. Identiteettiä rakennetaan siis jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa ihmisten kesken, kuten konstruktionisti asian ilmaisisi (ks. esim. Scheibe 1986, 131), ja ihmiset käyvät identiteetistään jatkuvaa neuvottelua toisten kanssa (Carspecken 1995, 88). Tästä

näkökulmasta käsin on ymmärrettävää, miksi ihmiset hakeutuvat FRT- tai muihin vastaaviin *ryhmiin* etsimään itseään: yksilö tarvitsee ryhmää vahvistamaan omaa identiteettiään, joka syystä tai toisesta on tavanomaista enemmän käymistilassa. Vaikka ryhmäläiset eivät suoraan kommentoi toistensa käsittelemiä asioita, muodostuu ryhmäläisten yhdessä hyväksymistä periaatteista heijastuspinta, jota vasten jäsenet voivat katsoa itseään, kenties tavalla joka ei muissa yhteyksissä ole ollut mahdollista. Ryhmällä on siis tärkeä rooli FRT:ssäkin, vaikka työskentelymuodot ovat hyvin yksilökeskeisiä.

Jos ihmistä pyydetään kertomaan itsestään, hän harvoin tyytyy vain listaamaan ominaisuuksiaan. Yleensä hän kertoo tarinan tai pieniä tarinoita siitä, miten hänestä on tullut sellainen kuin hän nyt kokee olevansa. Tätä narratiivisen koulukunnan edustajat tarkoittavat sanoessaan, että identiteetti on tarinallinen konstruktio (esim. Linde 1993; Carspecken 1995; Sarbin 1986b). Tarinat ovat keskeisiä välineitä identiteetin luomisessa ja ylläpitämisessä, sillä tarina-tyyppisellä kertomisen tavalla on vahvat kulttuuriset perinteet.

FRT-ryhmissä naiset rakentavat identiteettiään mm. työajoilla kertomiensa tarinoiden avulla. Minulle kirjoitetut FRT-tarinat ovat osa tätä samaa identiteettityötä. Ne ovat henkilökohtaisia muutostarinoita, joihin Hydénin (1995, 87) huomion mukaan liittyy aina vahva moraalinen puoli. Kehittyminen tapahtuu huonosta tilanteesta kohti moraalisesti parempaa olotilaa, kohti hyvää elämää. Millainen tämä hyvä elämä ja tavoiteltu identiteetti on kertoo paitsi yksilöllisistä mieltymyksistä myös yhteisössä vallitsevista arvoista ja ihanteista. Henkilökohtaisimmatkin tarinat kertovat siten myös siitä kulttuurista, jossa ne ovat syntyneet (ks. myös Scheibe 1986, 131). Tutkimalla millainen on se hyvä identiteetti, jota nämä naiset kertomuksissaan tavoittelevat (tai ovat jo saavuttaneet), saadaan tietoa FRT-kulttuurin sisällä vallitsevista ihanteista. Samalla se kertoo kulttuuristamme laajemminkin ja naisten tarpeista sen keskellä.

Naisen ideaali

Saadakseni kuvan siitä, millaista identiteettiä aineistoni naiset tavoittelevat tai pitävät arvossa, päätin koota kaikki luonnehdinnat yhteen ja luoda niistä fiktiivisen henkilön muotokuvan. Kutsun tätä FRT-naisten ideaalihahmoa Iidaksi⁴². Iida on sikäli kuvitteellinen henkilö, että kukaan aineistoni naisista ei omaa tai edes tavoittele kaikkia sen ominaisuuksia. Kaikki hänen piirteensä ovat kuitenkin löydettävissä useammasta kuin yhdestä aineistoni tarinasta, joten siinä mielessä Iida on 'todellinen'. Iida on eräänlai-

⁴² Iida Salinin mukaan, joka lahjoitti Lauttasaarella olevan Villa Salinin huvilan naisille (nykyään ANK:n käytössä) virkistys- ja koulutuskäyttöön. Siellä on moni FRT-ryhmä saanut alkunsa.

nen yhteenveto aineistoni naisten ihanneidentiteetistä, kuten Liebkind (1984, ref. Wager 1988, 17) kutsuu sitä, millainen ihminen toivoisi olevansa, erotuksena varsinaisesta identiteetistä eli siitä, millainen hän ajattelee olevansa. Iida on kärjistys ja sellaisena keino tehdä asiat näkyvämmiksi. Näin Iida kuvailee itseään:

Hyväksyn itseni sellaisena kuin olen, ja osaan myös arvostaa itseäni. Olen antanut itselleni luvan tuntea kaikkia tunteita, ja osaan myös tarvittaessa ilmaista niitä suoraan niiden kohteelle. Minulla on sekä rohkeutta ilmaista suuttumustani että uskallusta rakastaa läheisiäni aidosti. Minusta on tullut reilu, koska en syytä muita omista ikävistä tunteistani. Osaan erottaa omat tunteeni toisten tunteista, mikä auttaa minua pysymään rauhallisena vaikeissakin tilanteissa. Itseluottamukseni on hyvä.

Olen monessa mielessä vapautunut: olen vapaa turhasta syyllisyydestä, vapaa menneisyyden rajoittavista kahleista, vapaa tunteisiin. Näiden myötä on vapautunut paljon energiaa, minkä olen kanavoinut itseni hoitamiseen ja luoviin harrastuksiin. Oman hyvän oloni lisäännyttyä minun on helppo hyväksyä toisetkin ihmiset puutteineen kaikin, ja arvostaa heidän erilaisuuttaan. Minulla on vahvuutta kohdata vaikeuksia. Enimmäkseen olen kuitenkin hyvin onnellinen.

Olen itsenäinen suhteessa auktoriteetteihin; tiedän itse parhaiten mikä minulle on hyväksi. Suhteeni naiseuteen on vahvistunut. Olen ylpeä siitä, että olen nainen ja minun on helppo olla naisten seurassa, koska koen heidän kanssaan uudenlaista yhteenkuuluvuutta. Olenkin aktiivisesti mukana vaikuttamassa yhteiskunnallisiin asioihin, ja yritän ainakin omalta osaltani parantaa naisten asemaa.

Iida on itsenäinen, muista riippumaton nainen, joka on sinut itsensä ja naiseutensa kanssa. Hän korostaa omaa erillisyyttään muista, hän ei ole toisten tunteiden ja tarpeiden heiluteltavissa. Häneltä riittää toki ymmärrystä ja huolenpitoa edelleen muillekin, ja etenkin naisten välinen kanssakäyminen on hänelle tärkeää. Hän asettaa kuitenkin itsensä ja omat tarpeensa selkeästi muiden edelle, ja toimii ensisijaisesti itsestään käsin. Sosiaalisuuskin on siten hänen oma valintansa, miten ja keiden kanssa hän haluaa olla tekemisissä.

Iidan maailma hahmottuu voimakkaasti yksilöstä käsin, ja hän onkin individualistisen ajattelun ilmentymä. Se ei tarkoita kuitenkaan itsekkyyttä, vaan vahvaa tunnetta oman elämänsä subjektina olemisesta. Iida käyttää itsestään myös mielellään ilmausta "vapautunut". Ikään kuin hän olisi ollut vankilassa, josta hän on nyt päässyt ulos avaraan maailmaan. Hän on ensin vapautunut *jostakin* (menneisyydestä tai ulkoisista pakoista) ja saavuttanut sitä kautta vapauden *johonkin* (tunteeseen tai toteuttamaan itseään siten kuin haluaa) (vrt. Billig et al. 1988, 135). Iida ei kovin tarkasti kerro, mistä asioista tai mihin juuri hän on vapautunut. Puhe vapautumisesta on vakuuttavaa sellaisenaankin, koska yksilön vapaus kuuluu kulttuurimme perusarvoihin. Voidakseen osoittaa olevansa individualismin ihanteiden mukainen yksilö Iidan on oltava vapautunut, koska ilman vapautta valita hänen yksilöllisyydellään ei olisi suurtakaan merkitystä. Käytännössä tämä vapaus on tietenkin rajallista, koska olosuhteet ja toiset ihmiset asettavat reunaehdot vapaudellemme. Todellisuudessa ihmiset eivät ole erillisiä saarekkeita

vaan monella tapaa sidoksissa toisiinsa, ja yhteiselämä vaatii onnistuakseen myös sopeutumista ja velvollisuuksia. Tätä puolta Iida ei halua korostaa, koska naisena toisista huolehtiminen ja sidonnaisuudet ovat hänelle liiankin tuttuja – niiden ylivallasta hän juuri pyristelee irti.

Ajatus itsenäisestä, riippumattomasta yksilöstä, joka on vapaa valitsemaan itse elämäntyyliänsä, ei siis ole ihanteena vain FRT:ssä vaan koko länsimaisessa kulttuurisamme. Naisten pyrkimys tulla tällaiseksi yksilöksi, Iidaksi, ei siten ole vain henkilökohtainen odysseija, vaan myös liikettä kulttuurin valtaviirran suuntaan. Tässä mielessä FRT ei ole puhtaasti kapinallinen, vaikka se mielellään itsensä sellaisena näkee. Uutta on se, että naiset tavoittelevat tällaista autonomista itseyyttä, joka on ollut pitkään vain miehille varattu etuoikeus (ks. Bellah et al. 1985, 40-41). Ovatko naiset siis hylkäämässä perinteisen naisen identiteetin miehisen ihanteen hyväksi?

FRT vastalääkkeenä naiseuden ongelmiin

FRT:n vastaus naisten ongelmiin on monitasoisempi. Sekä naisten kuvaukset ongelmistaan että Iidan antama kuva heidän tavoitteistaan vastaavat melko hyvin Gilliganin (1993) antamaa kuvaa naiseuteen liittyvästä problematiikasta. Erillisenä, autonomisena itsenä olemisen tuottaa naisille vaikeuksia, joten he haluavat opetella sitä FRT:ssä. FRT:n ideologia ja käytännöt ovat korostuneen individualistisia, jotta ne tehoaisivat parhaiten juuri tähän naisten 'heikkoon kohtaan'. Naisia rohkaistaan ottamaan vastuuta itsestään, tiedostamaan tunteitaan, puhumaan minä-muodossa jne. Ajankäytön tiukalla kontrollilla varmistetaan jokaiselle mahdollisuus ottaa oma tilansa, jossa keskittyä itsensä kuulosteluun. Vuorovaikutusta ohjaavilla säännöillä rajoitetaan tavallisten ihmissuhdekuvioiden pyörytystä ryhmässä ja siten estetään naisia keskittymästä muihin oman itsensä kustannuksella. FRT:hen sisään rakennettu individualismi toimii siten Antzen (1979) tarkoittamana vastalääkkeenä, jolla naiset pyrkivät irtautumaan ongelmalliseksi muodostuneesta tilanteestaan.

Naiset haluavat korjata naisen identiteettiään erillisyyden osalta 'miehisemmäksi', mutta eivät välttämättä muilta osin. Esimerkiksi tunteita ja tunneherkkyyttä on pidetty perinteisesti enemmän naisten alueena, ja sitä puolta naiset haluavat FRT:n kautta edelleen vahvistaa. Tunteita sinänsä ei pidetä ongelmallisina, joten niitä vastaan ei tarvitse FRT:n ideologiassakaan hyökätä. Ne nähdään pikemminkin naisilla hyvin toimivana alueena ja vahvuutena, jota on syytä suojella. Juuri tunteiden kautta uskotaan löytyvän yhteys itseen ja itsenäiseen olemiseen. Tunteet ovat olennainen osa naisten omaa ääntä, eikä niitä haluta alistaa järjen käskyvallan alle, vaikka länsimaisen ihanneyksilön kuuluisi näin tehdä. Tämän näkyy mm. siitä, että aineiston

tärkeimmäksi teemaksi nousi lupa kaikkiin tunteisiin: naiset puhuivat työskentelystä tunteidensa kanssa paljon enemmän kuin erillisyyden tavoittelusta (ks. luku 5). Heidän tarinoidensa minät olivat edelleen tunnistettavan feminiinisiä (mm. tunteet ja suhteet muihin tärkeitä), mutta toisaalta naiset eivät kertoneet tarinaansa kenenkään toisen kautta (esim. miehen tai lapsen) kuten naiskirjoittajat tyypillisesti tekevät. Tarinoiden minät muistuttivat tässä mielessä miesten tarinoiden autonomisia miniä, vaikeivat ne olleetkaan samalla tavalla johdonmukaisuuteen ja suoritukseen keskittyviä (nais- ja mieskertojien eroista, ks. Vilkkonen 1997, 84). Joko-tai -ajattelun sijasta naiset haluavat siis mitä ilmeisimmin omaksua sekä-että -ajattelun, käyttää sekä tunteitaan että järkeään, kyetä sekä erillisyyteen että läheisyyteen toisten kanssa, tarpeen mukaan. Näin he tulevat omalta osaltaan purkaneeksi mustavalkoista ajattelua, joka on hierarkioiden ja alistavan vallankäytön perusta.

FRT yhteisenä kielenä ja tarinavarastona

Ei ole yllättävää, että Lida on kuin oppikirja-esimerkki FRT:n ideologian sisäistäneestä naisesta; onhan hän kooste niistä ihanteista, joita FRT:ssä käyvillä naisilla on. Nämä naiset ovat kokeneet FRT:n itselleen mielekkääksi, joten on luonnollista, että he pitävät FRT:n korostamia asioita arvossa. FRT:n vaikutus näkyy sekä niissä muutoksissa, joista he kertovat, että tavassa, jolla he tarinansa kertovat. Kuten aineistokatkelmistakin on voinut havaita, naiset tukeutuvat moniin FRT:n tarjoamiin käsitteisiin ja mallitarinoihin kertoessaan omasta prosessistaan (vrt. Hydén 1995, 87). Heidän puheessa toistuvat etenkin seuraavat FRT:lle tyypilliset ilmaukset:

työstää asiaa (= käsitellä asiaa), minua ärsyttää, ottaa vastuuta omista tunteista, tunnistaa tunteitaan, saada/ antaa tukea, vetää rajoja, tarkistaa luuloja, sikasanoma (= vähättelevä puhe), kolahtaa (= koskettaa henkilökohtaisesti/ osua arkaan paikkaan).

Puheissa vilahtelevat myös naisliikkeestä ja sen tiedostamisryhmistä FRT:hen kulkeutuneet termit:

tiedostaminen, jämäkkyys.

FRT:n myötä naisille on siis syntynyt yhteinen kieli, jolla he voivat tehdä kokemuksiaan ymmärrettäväksi ja jakaa henkilökohtaisiakin asioitaan keskenään. Yhteinen kieli luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, se vahvistaa sitä FRT-naisten me-henkeä, jota naiset kertoivat tuntevansa. Siksi heidän tarinansa avautuvat parhaiten toisille FRT-naisille, joille FRT-kieli ja sen erityismerkitykset ovat tuttuja. Toisaalta monet ilmaukset ja ajattelumallit ovat osa yleisempää terapiakieltä, eivätkä sellaisenaan ominaisia vain FRT:lle. Niiden kautta tarinat avautuvat myös 'ulkopuolisille'. Esimerkiksi

(henkinen) kasvaminen ja kehittyminen, takapakki, suora/ epäsuora viestintä, avoimuus, toisen kohtaaminen (= suhteen selvittely kasvokkain), pelastuskolmio (transaktioanalyysin käsite), sisäinen lapsi/ ääni, tunteen purkaminen, tasapainoinen

ovat tuttuja ilmaisuja kaikille itsensä kehittämis- ja terapiakirjallisuutta vähänkään tuntevalle. Tarinoissa on jonkin verran mukana myös tällä vuosikymmenellä muodissa ollutta psykologista sanastoa:

Masennus, kriisi, aggressio, voimavara.

Monien ilmausten todellisen alkuperän jäljittäminen on vaikeaa, koska niistä on tullut osa arkiymmärrystämme psykologisen terminologian leviämisen ja popularisoitumisen myötä. Vaikka kaikki tiet eivät ehkä viekään Freudiin, niin psykoanalyttisen ajattelunkin vaikutus näkyy selvästi mm. seuraavissa ilmauksissa:

Projektio, suojakeino (= puolustusmekanismi), pinnan alla/ nousta pintaan/ syvällisesti (alitajuinen vs. tietoinen), trauma, katarsis, sisarkateus, äitisuhte, lapsuuden käsittely.

Naiset hyödyntävät tarinaansa rakentaessaan siis monenlaisia kulttuurissamme tarjolla olevia aineksia. FRT:n omin termistököän ei ole sinänsä uutta ja ainutlaatuista, vaan uudenlainen kooste vanhoista perinteistä (individualismi, feminismi, psykoanalyysi jne.) uudenslaisin painotuksin. Vaikka FRT mielellään näkee itsensä vaihtoehtona esim. psykoanalyysille, niin tietyt freudilaiset käsitteet (esim. alitajunta) ja käsitykset ihmisestä (esim. lapsuuden merkitys) ovat juurtuneet niin vahvasti kulttuuriseen itseymmärrykseemme, että niitä on vaikea kokonaan väistää. Psykoanalyysin terapeutti-keskeisyyden ja menetelmän FRT torjuu, mutta peruskäsitys ihmisestä ja ongelmien syistä on niissä monin paikoin samankaltainen⁴³. Tämä havainto ei merkitse FRT:n epäonnistumista vaihtoehtona, vaan on osoitus siitä, miten tarinat nojaavat väistämättä kulttuuriperinteeseen: itsestä kerrotuilla tarinoilla (kuten muillakin tarinatyypeillä) on oma kielensä ja konventionsa, jotka sitovat ne aina jollain tavalla vallalla oleviin uskomuksiin ja arvoihin (Scheibe 1986, 131).

Uusi kieli muutoksen avain

FRT:stä omaksuttuja termejä ja tapaa puhua oli havaittavissa eniten käännetarinoissa. Tasaisen kehityksen tarinoissa FRT-kieltä käytettiin säästeliäämmin, mutta FRT:n vaikutus puheeseen oli niissäkin selkeästi nähtävissä. Kriittisissä tarinoissa FRT-vaikutteisia ilmauksia oli vähiten; niissä oli kyllä yleisempää terapiasanastoa ja esim. Noran tarinassa selkeästi eniten psykoanalyttistä termistöä. Kännetarinoissa myös muutoksen kokemukset olivat voimakkaimpia, kun kriittisissä tarinoissa (ainakaan FRT:n tuomia) muutoksia ei juurikaan mainittu.

Muutoksen kokemisella ja kielen muutoksella näyttäisi siis olevan selvä yhteys. Perinteisesti on ajateltu, että ensin tapahtuu jokin perustavanlaatuinen muutos

⁴³ Esim. transaktioanalyysi (lapsi – aikuinen – vanhempi) on yksinkertaistettu versio Freudin minäteoriasta (id – ego – superego), ja ajatus tunnereaktioista avaimina lapsuuden traumoihin sekä ajatus ahdistavasta yhteiskunnasta ihmisten pahoinvoinnin syynä ovat selvästi Freudin perintöä

esimerkiksi asenteissa tai itsetunnossa, joka sitten parhaassa tapauksessa näkyy käyttäytymisessä ja puhutavassa. Mutta yhteyden voi ajatella toisinkin päin: henkilö oppii ensin uuden tavan kertoa elämäntarinansa, ja alkaa sen myötä kokea asioita uudella, tarinan edellyttämällä tavalla. Uusi (ideologinen) ympäristö, kuten FRT, antaa henkilölle uuden näkökulman ja kielen, jolla hahmottaa itseään ja elämäänsä. Uudet ajatukset tarjotaan kielen välityksellä, puheena ja teksteinä, ja kuulija ottaa niistä hyvänä pitämiään aineksia omaan ajatteluunsa. Ajattelu vaikuttaa siihen, miten ympäristöään ja havaintojaan tulkitsee, mikä puolestaan määrää sen, miten ko. asiat kokee ja mitä tunteita ne herättävät. Muutos kielessä eli tavassa puhua ja kertoa elämästään olisi siis edellytys sille, että voi tunnetasolla kokea elämänsä muuttuneen. Kun oma tarina muuttuu, myös kokemus itsestä muuttuu.

Omasta aineistostani on mahdotonta päätellä, miten päin muutos on tapahtunut eli oliko ensin muna (kognitio) vai kana (emootiot). Tutkittavien kannalta merkityksellisempi tieto on se, että muutosta voi tapahtua *molempia* väyliä. He kertovat paljon siitä, miten tunteiden kanssa työskentely on vapauttanut heitä ja muuttanut heidän ajatteluaan. Mutta ajattelua muuttamalla voi vaikuttaa myös tunteisiin, kuten Kia on onnistunut tekemään:

Ajatus hyväksymisen näkökulman valitsemisesta on minulle keskeinen. Minun ei tarvitse tuntea hyväksyntää, mutta voin valita hyväksynnän ja tukemisen näkökulman. Olen käyttänyt tätä tukijana ollessani ja ennen kaikkea suhteessa itseeni. Olen valinnut tietoisesti hyväksyvän suhtautumisen itseeni, aluksi "ikään kuin" ja vähitellen siitä on tullut yhä enemmän todellisuutta. Sama on käynyt suhteessa muihin ryhmän jäseniin ja ihmisiin yleisesti. (Kia, 35, IV)

Sillä, mitä jostain asiasta ajattelee, on siis vaikutusta siihen, mitä tunteita asia herättää. Kun naiset ovat kirjoittaneet itsestään minulle, he ovat samalla vahvistaneet itselleen kertomuksensa mukaista kuvaa itsestään. Kirjoittamisen jälkeen käännetarinan ja tasisaisen kehityksen tarinan kertojat ovat todennäköisesti uskoneet positiivisiin muutoksiin itsessään hiukan vahvemmin kuin ennen kirjoittamista. Heille kirjoittamisellakin on siis ollut terapeutista merkitystä. Kriittisen tarinan kirjoittajille on ainakin kirjoittamishetkellä ollut tärkeää ilmaista näkemyksensä menetelmästä ja kenties vahvistaa kuvaa itsestään kriittisenä, (toisin)ajattelevana yksilönä – mikä sekin voi omalla tavallaan palvella tämän hetken terapeutisia tarpeita.

Jos kokemuksen itsestä ja omasta tilanteesta katsotaan riippuvan myös siitä, millaista tarinaa ihminen elämästään kertoo ja elää (kertomuksensa päähenkilönä), niin terapian voi ajatella olevan uudenlaisen, päähenkilölle edullisemman tarinan rakentamista. Perheterapeutit White ja Epston (1990, ref. Mishler 1995, 108) näkevät terapian mahdollisuutena tulkita uudelleen kokemuksia kertomalla niistä vaihtoehtoisia tarinoita niiden tarinoiden sijaan, joilla henkilö on tähän mennessä hahmottanut itseään ja jotka

ovat olleet hänelle epäedullisia. Cain (1991, ref. Mishler 1995, 109) on tutkinut henkilökohtaisten kertomusten käyttöä AA-ryhmissä ja väittää, että oman tarinan uudella tavalla kertominen ryhmässä voi johtaa kollektiivisen identiteetin syntymiseen. AA-ryhmässä muutoksen tärkein väline on jäsenten henkilökohtaiset kertomukset, jotka aikaa myöten ryhmän palautteen vaikutuksesta alkavat muistuttaa sisällöltään ja rakenteeltaan yhä enemmän AA:n oppien mukaista 'AA-tarinaa'. Jäsenet siis oppivat (toiset täydellisemmin kuin toiset) kertomaan itsestään ja menneisyydestään tämän standarditarinan kielellä. Näin käy ilmeisesti myös FRT-naisille, vaikkei FRT sisälläkään samanlaista tunnustuksellista oman tarinan kertomista kuin AA. Henkilökohtaisen muutoksen ohella FRT-naisillekin muodostuu kollektiivinen FRT-identiteetti, kun he oppivat ymmärtämään itseään FRT-kielen avulla sekä kertomaan tarinansa Iidaa muistuttavalla tavalla. Se ei tarkoita samanlaisiksi muuttumista vaan yhteistä turvallista perustaa, johon jokainen voi henkilökohtaisen identiteettinsä suhteuttaa.

Muutosta sanoissa vai teoissa?

Aineistoni tarinat ovat yhtenä hetkenä tuotettuja versioita, ja sellaisenaankin vain yksi monesta mahdollisesta. Toisena ajankohtana tai toisenlaisilla kysymyksillä olisi voinut syntyä hyvin erilaisia tarinoita: tilanteet muuttuvat ja tapahtuu uusia asioita, joiden valossa menneisyydenkin merkitys muuttuu. Jos itsestä kerrotut tarinat ovat näin tilannesidonnaisia ja vaihtelevia, miten voin tietää mitä näille ihmisille on 'todella' tapahtunut? Kuinka paljon naiset 'todella' ovat muuttuneet FRT:n myötä ja kuinka paljon muutoksesta on vain 'tarinaa', kuviteltua muutosta? Yhden tarinan (per henkilö) perusteella en voi väittää, että käännetarinan kirjoittajat olisivat henkilöinä todella muuttuneet enemmän kuin kriittisen tarinan kirjoittajat. Erot tarinoissa eivät silti ole pelkästään fiktiivisiä: käännetarinoiden vahva lataus viestittää ainakin sen, että FRT:llä on (ainakin kerrontahetkellä) ollut kertojille suurempi merkitys kuin kriittisen tarinan kirjoittajille. Vaikka tarinoiden 'objektiivinen totuus' ei olekaan mitattavissa, ne ovat kirjoittamishetkellä olleet subjektiivisesti kertojilleen totta. On vaikea nähdä, mitä hyötyä heille olisi kertoa harhauttava tarina tällaisessa yhteydessä. Mikäli he tarinassaan pettävät itseäänkin (tietämättään tai tietoisesti), onko siitä tässä tapauksessa haittaa – heidän kertovat enimmäkseen positiivisista muutoksista. Yhdyn tässä Pääskylän (1994, 22) näkemykseen, että tällaista 'valehtelemista' pelkäävän sosi-aalitieteilijän tulisi ehkä miettiä toiseenkin kertaan suhdettaan tutkittaviinsa. Vaikka tarinat muuttuvat kertomistilanteen ja muiden olosuhteiden vaikutuksesta, millaisen tahansa tarinan sepittäminen ei ole mahdollista. Ensinnäkin eheän minän säilyttämiseksi täytyy eri aikoina itsestä kerrotuilla tarinoilla olla riittävästi yhtymäkohtia. Toiseksi tarinoiden on aina läpäistävä sosiaalinen testi: niiden on oltava riittävän vakuut-

tavia ja todenmukaisia (eli vastattava toistenkin havaintoja tapahtumista), jotta ne tulisivat hyväksytyiksi (Robinson & Hawpe 1986, 117).

Tarinoiden totuudellisuuden pohdinnassa on pohjimmiltaan kyse siitä, miten kielen ja todellisuuden suhde ymmärretään. Jos kieli nähdään välineenä, joka välittää kuvaa todellisuudesta, silloin tarinan ja todellisten tapahtumien vastaavuus voi muodostua ongelmaksi. Jos todellisuuden taas ymmärretään rakentuvan tarinoista ja tavasta jolla siitä puhutaan, ongelmaa ei ole: on vain enemmän tai vähemmän hyväksytyjä ja vaikiintuneita tapoja puhua itsestään ja maailmasta. Tästä näkökulmasta muutos sanoissa on yhtä todellista kuin muutos teoissa – kumpikaan ei ole toista parempi tai luotettavampi mittari muutoksen tapahtumiselle. Oleellisempaa on kysyä, mihin suuntaan muutos henkilöä vie, ja varsinkin terapian tapauksessa, lisääkö vai vähentääkö se hänen henkistä hyvinvointiaan. Näistä FRT-naisista yhtä (ryhmästä poisjäänyttä) luukuunnottamatta kaikki kertovat psyykkisen hyvinvointinsa lisääntyneen ryhmässä käynnin myötä ainakin joissakin suhteissa. Heille itselleen muutos on siis ollut todellista ja myös hyödyllistä, vaikei se kaikilla olisikaan nähtävissä selkeänä muutoksena ulkoisessa käyttäytymisessä. Suurimmalla osalla muutos oli tapahtunut ajatusmaailman tasolla (millaisena näkee itsensä), mutta jotkut kertoivat myös ulospäin havaittavista muutoksista:

Jos tuntematon pieni mies käy tisseihini kiinni öisellä Hämeenkadulla, hän saa kuonoonsa. Aiemmin olisin paennut - jos olisin kyennyt - ja sanattomasti, pelkän ahdistuksen voimin etsinyt itsestäni syytä ja vikaa. (Muutoksia, II)

Ehkä mää tätä luulokierrosta, tavallaan sitä metodia aika suoraan [oon] niinku käyttäny ihmissuhteissa, tai et mä esitän näitä luulokysymyksiä ja haluan, että ihmiset sit jollakin tavalla niinku vastaa. (Maija, haast.)

Käyttäytymisen muutosta ei voi kuitenkaan pitää ainoana 'todellisen' muutoksen kriteerinä. Henkistä hyvinvointia ja itsetunnon tilaa on vaikea mitata muuten kuin kuuntelemalla, miten henkilön kertoo itsestään – ja kuitenkin näiden kohenemisella esimerkiksi terapian myötä voi olla ratkaiseva vaikutus henkilön elämänlaatuun. Siksi muutos 'korvien välissä' on yhtä merkittävää kuin suoraan käyttäytymisessä havaittava muutos.

7. (L)OPETUKSIA

Valotettuani FRT:n todellisuutta monesta eri näkökulmasta on aika solmia yhteen matkalla löytämäni langanpäät. Millaisia vastauksia sain lopulta tutkimuskysymyksiini? FRT osoittautui ennen kaikkea aktiivisen identiteettityön näyttämöksi, jossa naisen suhde itseen muuttuu. Nainen oppii arvostamaan itseään aiempaa enemmän ja hyväksymään itsensä tunteineen kaikkineen. Tätä on perinteisesti kutsuttu itsetunnon kohoamiseksi. Nainen oppii myös erottamaan paremmin itsensä muista ja asettamaan tarvittaessa omat tarpeensa muiden edelle. Hän ei kuitenkaan halua muuttua itseriittoisen miehen kaltaiseksi, vaan on jopa aiempaa ylpeämpi naiseudestaan. Ryhmässä hän on voinut kokea uudenlaista yhteenkuuluvuutta naisten kanssa, mikä on parantanut suhteita (tai suhtautumista) muihinkin naisiin.

Identiteetti ei kuitenkaan ole mitään materiaalisesti olemassa olevaa, paketti ominaisuuksia ihmisen sisällä. Se on jatkuvaa uusintamista vaativa luomus, joka elää puheidemme ja ajatustemme varassa. Identiteetin uusintaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa (suorassa tai kuvitellussa) toisten ihmisten kanssa, mikä tekee FRT-ryhmästä luontevan foorumin identiteettityölle. Muutos identiteetissä on siis vanhojen aineksien järjestämistä uudella tavalla, hieman erilaisen tarinan kertomista itsestä, uusien merkitysten antamista samoille tapahtumille. Identiteetin täytyy ikään kuin luoda jatkuvasti nahkansa olosuhteita vastaavaksi; joskus peräkkäiset luomukset ovat kuin toistensa kopioita, joskus esiin kuoriutuu edellisistä huomattavasti eroava olento. FRT:n luomat olosuhteet mahdollistavat tällaisen suuremman muutoksen, jota kuvattiin mm. käännetarinoissa. Toisilla muutos oli ollut käänteentekevä, toisilla prosessi oli edennyt tasaisempia latuja, ja joillakin muutos oli tuskin mainittavaa tai se ei liittynyt varsinaisesti FRT:hen. Kun muutosta on tapahtunut, se on ollut pitempiaikaisen prosessin tulos. Mukaan on mahtunut myös paikoillaan junnaamista ja takapakkeja, silloinkin kun muutoksesta kerrotaan positiivisena kehityskulkuna. Muutostarinoihin vaikuttavat paitsi kokemusten erilaisuus myös kulttuuriset mallit (FRT:n sisäiset ja yleisemmät) muutoksesta kertomiselle. Oman yksilöllisen tarinan muokkaaminen esimerkiksi tutuksi tulleen FRT-tarinan näköiseksi tekee kokemuksesta toisillekin ymmärrettävän ja hyväksyttävän. Kyse ei ole 'vain' (kokemuksen päälle liimatusta) tarinasta, vaan ihmisellä on taipumus elää näiden tarinoiden mukaisesti: hänelle on totta kaikki se, mihin hän uskoo (esim. "olen epäonnistuja" tai "olen menestyjä").

Muutoksen taustavoimina ovat toimineet mm. ryhmä, FRT:n ideologia ja istuntojen tarkoin säännelty muoto. Ryhmä tarjoaa sen sosiaalisen ympäristön, joka tukee tietyn suuntaista kehitystä (esim. tunteiden ilmaisua) ja vastaavasti jarruttaa toisaalla (esim.

itsen vähättelyä). FRT-istunto sinänsä ja oma työaika erityisesti (jolloin jäsen on ryhmän huomion keskipisteenä) ovat jo tilanteena sellaisia, että ne herkistävät jäsenet tunteille ja avautumiselle. Henkilökohtaisten asioiden käsittely luo erityisen siteen jäsenten välille, he voivat myötäelää niissä ja kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta ponnistellessaan samanlaisten ongelmien voittamiseksi. Vaikka työmuodot ovat yksilökeskeisiä, on niiden kantavana voimana ryhmän tuki. Ideologian tehtäväksi jää lisätä jäsenten vastustuskykyä naisen roolin kahlitseville puolille estämällä liiallinen toisista huolehtiminen ja sallimalla myös kielteisiksi koetut tunteet. Yhteiskunnallisen eriarvoisuuden ja vallankäytön tunnistaminen tuovat myös helpotusta ongelmiin, joita naisten miehiä heikompi asema ylläpitää. Ideologian teho ei perustu vain teoriaan eli sääntöihin, vaan sitä tukee käytännössä istuntojen toistuva ja vuorovaikutusta säätelevä rakenne. Selkeä ja kerrasta toiseen samana pysyvä rakenne luo työskentelylle turvalliset raamit, joiden takia ryhmään ja sen toimintaan voi luottaa ja uskaltautua työskentelemään siinä ilman vetäjääkin. Säännöt ja käytännöt ovat kaikkien helposti omaksuttavissa (vaikka niiden mielekkyydestä välillä kättä väännetäänkin), mikä lisää itseluottamusta ja uskoa omaan asiantuntemukseen. Myös toisten tukeminen on monille tärkeä ja itsetuntoa kohottava kokemus.

Tutkimukseni myötä oma uskoni FRT-menetelmän toimivuuteen vahvistui. Aineistosani oli tosin liian vähän tarinoita epäonnistumisista tai ryhmän lopettamisesta, jotta voisin sanoa tietäväni riittävästi menetelmään mahdollisesti kätkeytyvistä heikkouksista. Jos jatkaisin aiheen tutkimista, selvittäisin mielelläni myös tämän puolen FRT:stä. Tutkimissani ryhmissä menetelmä oli auttanut niitä toimimaan tarkoituksenmukaisesti. Kurinalainen kehys (mitä saa sanoa, milloin ja miten) koettiin aika ajoin liiankin kahlitsevana, mutta työaikojen sisältöön sillä ei ollut vaikutusta vaan ne nähtiin vapaina ja omina vyöhykkeinä. Toisaalta ymmärrettiin, että juuri tiukka kehys luo edellytykset rauhoitetulle ja turvalliselle työskentelylle omien asioiden parissa. Ajankäytön tasapuolisuus miellytti kaikkia eikä kukaan kokenut tarkkaa ajan seurantaa outona tai liioiteltuna. Menetelmällisenä ideana kierros koettiin myös erinomaisena, vaikka FRT-kierrosten sisällöt eivät kaikkia tyydyttäneetkään. FRT:n menetelmällinen anti muille terapiamuodoille voisi olla juuri ajankäytön seuraaminen ja kierrosten käyttö, koska niitä voi käyttää yksittäisinä osina ilman kokonaisen taustaideologian omaksumista. Itsehoitoryhmissä voitaisiin hyödyntää FRT:n kokemuksia siitä, miten ryhmä saadaan toimivaksi myös ilman vetäjää: tarkan istuntorakenteen ja sääntösopimusten avulla voidaan päästä turvalliseen ja tasapuoliseen ilmapiiriin siinä missä vetäjällisissä ryhmissäkin. FRT:n anti terapiakentälle yleisemmin löytyy yhteiskunnallisen näkökulman ottamisesta mukaan terapian teoriaan ja käytäntöihin. Tämä ei tarkoita vain naisten aseman huomioimista

vaan muunkin yhteiskunnallisen vallankäytön (ihonväriin, ikään, jne. liittyvän) vakavasti ottamista terapiassa ja sen käytännöissä.

Kehittämisen kohtia FRT:ssä löytyy ainakin ryhmien alkukoulutuksesta. Ryhmät kaipaavat laajemmin tietoa menetelmistä (esim. kaksois-counselointi), joilla voi pureutua työajoilla esille nouseviin ongelmiin. Myös tukemisen avuksi kaivataan selkeitä ja konkreettisia malleja, jotka havainnollistaisivat kauniiden ideoiden (hyväksyminen, työstäjän ehdoilla toimiminen jne.) toteuttamista käytännössä. Koulutuksen pitäisi siis olla käytännönläheistä, unohtamatta silti käytäntöjen kunnollista perustelua. Kovin kattavasti ei FRT:n taustaideologiaa ehdi alkukurssin aikana käsitellä, mutta tärkeämpää olisikin kertoa ryhmälle, mistä se löytää syventävää tietoa eri menetelmistä ja FRT:stä silloin kun se sitä tarvitsee. Opetuksessa pitäisi siis pyrkiä pois dogmaattisesta asenteesta (mikä on 'oikein' ja mikä 'väärin') tarjoamalla ryhmille tietoa kaikista lähteistä, joita kouluttaja opetuksessaan käyttää, ja kannustamalla ryhmiä etsimään näiden avulla omia ratkaisujaan. Ryhmien perustaminen tarvitsisi tuekseen organisoidumpaa toimintaa myös Helsingin ulkopuolella (ANK:n Helsingissä järjestämien alkeiskurssien tapaan), jossa tietojen saaminen FRT:stä on toistaiseksi ollut sattumanvaraista ja ryhmän tai vetäjän löytäminen työlästä. FRT-verkoston toiminta pitäisi saada elpymään jo tämänkin takia.

Tutkimusmenetelmien osalta vakuutuin siitä, että useampien näkökulmien käyttö rinnakkain on mahdollista ja hedelmällistä. Analyysitapa on myös aina räätälöitävä omaan tutkimukseen sopiviksi: ei ole valmiiksi hyviä tai huonoja menetelmiä, jotka vain odottaisivat löytämistään. Oma suhtautumiseni sekä teorioihin että analyysimenetelmiin on ollut hyvin eklektinen. En ole jäänyt tuijottamaan koulukuntarajoja vaan omaksunut kaikesta lukemastani sen mikä on tuntunut toimivalta. Yhden näkökuman systemaattisella soveltamisella olisi kokonaisuudesta tullut ehkä siistimpi ja säröttömämpi paketti, mutta liian paljon itse ilmiöstä olisi jäänyt sen ulottumattomiin. Yhdistelemällä eri lähestymistapoja FRT:stä muodostui rikkaampi kuva, joka paremmin muistuttaa sitä itseään elävänä ja muuttuvana toimintana. Jos tietämykseni FRT:stä on matkan varrella lisääntynyt, on sen mukana kasvanut myös nöyryys kaiken tiedon suhteellisuuden edessä. Parhaiten tämän kiteyttää Tuu-tikki (ks. Jansson 1970, 242):

-Ymmärrän, sanoi Muumipeikko ja istuutui lumeen.

- Et ymmärrä, sanoi Tuu-tikki ystävällisesti ja kohottautui sen verran, että hänen punavalkoraitainen nuttunsa tuli näkyviin. Sillä kertosäe käsittelee sellaisia asioita, joita ei voi ymmärtää. Ajatelen juuri parhaillaan revontulia. Ei voi tietää, ovatko ne olemassa vai näkyvätkö ne vain. Kaikki on hyvin epävarmaa, ja juuri se tekee minut levolliseksi.

LÄHTEET:

- Aapola, Sinikka** (1992) Helsinkiläistyttöjen ystävyysuhteet: ihanteina itsenäisyys, läheisyys ja monipuolisuus. Teoksessa Näre, S. & Lähteenmaa, J. (toim.): *Letit liehumaan. Tyttökulttuuri murroksessa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura; 83-102.
- Alasuutari, Pertti** (1993) *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Antze, Paul** (1979) Role of Ideologies in Peer Psychotherapy Groups. In Lieberman, Borman and associates (1979): *Self-help Groups for Coping with Crisis ¾ Origins, Members, Processes, and Impact*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 272-304.
- Back, Kurt & Taylor, Rebecca** (1976) Self-Help Groups: Tool or Symbol? *The Journal of Applied Behavioral Science* 12 (3); 295- 309.
- Back, Kurt** (1972) *Beyond Words. The Story of Sensitivity Training and the Encounter Movement*. New York: Russell Sage Foundation.
- Bellah, R. et al.** (1985) *Habits of the Heart. Individualism and Commitment in American Life*. New York: Harper & Row Publishers.
- Berger, Peter & Luckmann, Thomas** (1971) *The Social Construction of Reality*. Harmondsworth: Penguin.
- Billig, Michael et al.** (1988) *Ideological Dilemmas. A Social Psychology of Everyday Thinking*. London: SAGE.
- Bond, Gary & Reibstein, Janet** (1979) Changing Goals in Women's Consciousness Raising. In Lieberman, Borman and associates (1979): *Self-help Groups for Coping with Crisis ¾ Origins, Members, Processes, and Impact*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 95-115.
- Borman, Leonard** (1979) Characteristics of Development and Growth. In Lieberman, Borman and associates (1979): *Self-help Groups for Coping with Crisis ¾ Origins, Members, Processes, and Impact*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 13-42.
- Breakwell, Glynis** (1986) *Coping with Threatened Identities*. London: Methuen.
- Brown, Lyn & Gilligan, Carol** (1993) Meeting at the Crossroads: Women's Psychology and Girls' Development. *Feminism & Psychology* 3(1); 11-35.
- Carspecken, Phil & Cordeiro, Paula** (1995) Being, Doing and Becoming: Textual Interpretations of Social Identity and a Case Study. *Qualitative Inquiry* 1(1); 87- 109.
- Chaplin, Jocelyn** (1988) *Feminist Counselling in Action*. London: SAGE.

- Chodorow, Nancy** (1978) *The Reproduction of Mothering. Psychoanalysis and the Sociology of Gender*. Berkeley: University of California Press.
- Davison, Gerald & Neale, John** (1994) *Abnormal Psychology*. (6. ed.) New York: John Wiley & Sons Inc.
- Dyregrov, Atle** (1994) *Katastrofipsykologian perusteet*. Tampere: Vastapaino.
- Ernst, Sheila & Goodison, Lucy** (1981) *In Our Own Hands. A Book of Self-help Therapy*. London: The Women's Press.
- Eskola, Antti** (1994) Sosiaalitieteen muuttuvat tekstit ja käytännöt. Teoksessa Weckroth, K. & Tolkki-Nikkonen, M. (toim.): *Jos A, niin...* Tampere: Vastapaino; 13-53.
- Eskola, Antti** (1995) Elämän huoltojoukoista tukea vaikeuksissa. *Mielenterveys* 2/95, 6-9.
- Galanes, Gloria & Brilhart, John** (1991) *Communicating in Groups: Applications and Skills*. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Gergen, Kenneth & Gergen, Mary** (1986) Narrative Form and the Construction of Psychological Science. In Sarbin, T. (ed.) *Narrative psychology. The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger Publishers; 22-43.
- Gilligan, Carol** (1993) *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge (Mass.): Harvard University Press. (First ed. 1982.)
- Hiltunen, Aiska & Korhonen, Liisa** (1995) *Naisten koulut. Avaus nais erityiseen pedagogiikkaan*. Jyväskylä: KSL.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena** (1982) *Teemahaastattelu*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hydén, Lars-Christer** (1995) The Rhetoric of Recovery and Change. *Culture, Medicine and Psychiatry* 19, 73-90.
- Hyvärinen, Matti** (1994) *Viimeiset taistot*. Tampere: Vastapaino.
- Hänninen, Vilma** (1991) Työpaikan menetys tarinana. *Psykologia* 26(5), 348-355.
- Hänninen, Vilma** (1999) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Acta Universitatis Tamperensis 696. Vammala: Tampereen yliopisto.
- Jaatinen, Jaana** (1996) *Terapeuttinen keskustelutodellisuus. Diskurssianalyttinen tutkimus alkoholiongelmien sosiaaliterapeuttisesta hoidosta*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskuksen tutkimuksia nro 72. Jyväskylä.
- Jacobs, Alfred** (1974) Affect in groups. In Jacobs & Spradlin (eds.): *The group as agent of change*. New York: Behavioral Publications; 329-364.

- Jansson, Tove** (1970) *Muumilaakson tarinoita: Taikatalvi*. Helsinki: Suuri Suomalainen Kirjakerho.
- Jokinen, Arja & Juhila Kirsi** (1991) *Diskursseja rakentamassa: Näkökulma sosiaalisten käytäntöjen tutkimiseen*. Tampereen yliopiston sosiaalipolitiikan laitoksen tutkimuksia, Sarja A, Nro 2.
- Kankaanpää, Helena** (1991) Mahdollisuutemme Rauhaan. *Kulttuuritutkimus* 8 (2), 13-14.
- Kaskisaari, Marja** (1995) *Lesbokirja. Vieras, minä ja moderni*. Tampere: Vastapaino.
- Kivivuori, Janne** (1992) *Psykokulttuuri. Sosiologinen näkökulma arjen psykologisoitumisen prosessiin*. Helsinki: Hanki ja Jää.
- Kriek-Tuovinen, Eeva** (1997) Feministisiä näkökulmia hoito- ja hoivatyössä. *Hoitotyön vuosikirja 1997*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy; 119- 127.
- Kärnä, Päivi** (1992) FRT tunnistaa yhteiskunnallisen vallankäytön. *Hipparkia* 2/92, 6-7.
- Lagerspetz, Kirsti** (1998) *Naisten aggressio*. Helsinki: Tammi.
- Lakin, Martin** (1985) *The Helping Group. Therapeutic Principles and Issues*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley Publishers Co. Inc.
- Levy, Leon** (1979) Processes and activities in groups. In Lieberman, Borman & ass. (1979): *Self-help groups for coping with crisis - origins, members processes and impact*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 234-271.
- Lieberman, M., Yalom, I. & Miles, M.** (1973) *Encounter Groups: First Facts*. New York: Basic Books.
- Lieberman, Morton** (1979a) Help Seeking and Self-Help Groups. In Lieberman, Borman & ass. (1979): *Self-help Groups for Coping with Crisis ¾ Origins, Members, Processes, and Impact*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 116-149.
- Lieberman, Morton** (1979b) Analyzing Change Mechanisms in Groups. In Lieberman, Borman & ass. (1979): *Self-help Groups for Coping with Crisis ¾ Origins, Members, Processes, and Impact*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 194- 233.
- Lieberman, Morton & Bond, Gary** (1979) Women's Consciousness Raising as an Alternative to Psychotherapy. In Lieberman, Borman & ass. (1979): *Self-help Groups for Coping with Crisis ¾ Origins, Members, Processes, and Impact*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 150-163.

- Lieberman, M., Borman, L. & associates** (1979) *Self-help Groups for Coping with Crisis ¾ Origins, Members, Processes, and Impact*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Liebkind, Karmela** (1988) *Me ja muukalaiset – ryhmäraajat ihmisten suhteissa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Linde, Charlotte** (1993) *Life Stories. The Creation of Coherence*. Oxford: Oxford University Press.
- Miller, Alice** (1996) *Lahjakkaan lapsen draama ja todellisen itsen etsintä*. Juva: WSOY.
- Mishler, Elliot** (1995) Models of Narrative Analysis: A Typology. *Journal of Narrative and Life History* 5(2), 87- 123.
- Murray, Kevin** (1989) The Construction of Identity in the Narratives of Romance and Comedy. In Shotter, John & Gergen, Kenneth (eds.) *Texts of Identity*. London: SAGE.
- Newman, Barbara & Newman, Philip** (1984) *Development Through Life. A Psychosocial Approach*. Homewood: Dorsey Press.
- Nykyri, Tuija** (1998) *Naisen viha*. Jyväskylän yliopiston julkaisusarjan SoPhi:n nro 24. Jyväskylä: SoPhi.
- Nylund, Marianne** (1996) Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Matthies, Kotakari & Nylund (toim.): *Välittävät Verkostot*. Jyväskylä: Vastapaino; 193-205.
- Näre, Sari & Lähteenmaa, Jaana** (1992) (toim.) *Letit liehumaan. Tyttökulttuuri murroksessa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- O'Hanlon, William H. & Weiner-Davis, Michele** (1990) *Ratkaisut löytyvät: psykoterapian uusi suunta*. Helsinki: Tammi.
- Ojanen, Markku** (1994) Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Ojanen, Markku** (1996) yleisönosastokirjoitus, *Aamulehti* 11. 2. 1996.
- Parker, Ian** (1989) *The crisis in social psychology – and how to end it*. London: Routledge.
- Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret** (1989) *Discourse and social psychology: Beyond attitudes and social behaviour*. London: SAGE.
- Puhakainen, Jyri** (1998) *Persoonan kieltäjät. Ihmisen vapaus ja vastuu aivotutkimuksen ja lääketieteen puristuksessa*. Juva: LIKE.

- Robinson, David** (1980) Self-help health groups. In Smith, P. (ed.): *Small Groups and Personal Change*. London: Methuen; 176- 193.
- Robinson, John & Hawpe, Linda** (1986) Narrative Thinking as a Heuristic Process. In Sarbin, T. (ed.): *Narrative psychology. The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger Publishers; 111-128.
- Routarinne, Sara** (1992) "Läskit tursottavat perseestä" - tyttöjen keskustelukulttuuria. Teoksessa Näre, S. & Lähteenmaa, J. (toim.): *Letit liehumaan. Tyttökulttuuri murroksessa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura; 103-113.
- Sarbin, Theodore** (1986a) (ed.) *Narrative psychology. The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger Publishers.
- Sarbin, Theodore** (1986b) The narrative as a Root Metaphor for Psychology. In Sarbin, T. (ed.): *Narrative psychology. The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger Publishers; 3-21.
- Scheibe, Karl** (1986) Self-Narratives and Adventure. In Sarbin, T. (ed.): *Narrative psychology. The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger Publishers; 129-151.
- Simonen, Leila** (1995) *Kiltin tytön kapina. Muistot, ruumis ja naiseus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Smith, Peter B.** (1980). The outcome of sensitivity training and encounter. In Smith, P. (ed.): *Small groups and personal change*. London: Methuen; 25-55.
- Suoninen, Eero** (1992) *Perheen kuvakulmat: Diskurssianalyysi perheenäidin puheesta*. Tampereen yliopisto: Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitoksen tutkimuksia, Sarja A, Nro 24.
- Toivonen, Veli-Matti & von Harpen, Peter** (1994) (toim.) *NLP. Mielikirja: kuinka muuttaa mieltään*. Helsinki: Ai-ai.
- Wager, Maaret** (1988) *Naiseutta etsimässä. Tutkielma naisen identiteetistä*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen tasa-arvojulkaisuja, sarja D: Naistutkimusraportteja 2/88. Helsinki: Valtion Painatuskeskus.
- Vilkko, Anni** (1997) *Omaelämäkertä kohtaamispaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta*. Tampere: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Wyckoff, Hogie** (1977) *Solving Women's Problems, through Awareness, Action and Contact*. New York: Grove Press, Inc.

Julkaisemattomat lähteet:

FRT-verkostokirje (1998) Lähetetty 17. 3. 1998.

Jähi, Rita (1999) *Kun vanhempi sairastuu psyykkisesti*. Psykologian sivulaudaturtutkielma. Tampereen yliopisto.

Kankaanpää, Helena (1990) *Feministinen Radikaaliterapia – tie itsen tuntoon*. Eeva Kriek-Tuovisen FRT-alkeiskurssilla 13. 8. 1990 jaettu moniste FRT-menetelmästä.

Kankaanpää, Helena (1995a) Henkilökohtainen *kirje* Satu Hintikalle tämän FRT-tutkielman johdosta.

Kankaanpää, Helena (1995b) *Juhlaesitelmä FRTn 10-vuotisjuhlassa* Tampereella 14. 5. FRT-verkostokirjeen 1/95 liite.

Kankaanpää, Helena (1995c) Haastattelu FRT-menetelmästä 23. 5. 1995, Jyväskylä.

Kankaanpää, Helena (1996a) *Vihjeitä tueksi avaintyöskentelyyn*. Moniste avaintyöskentelyn ja tukemisen menetelmän periaatteista.

Kankaanpää, Helena (1996b) *Muutos ja moninaisuus*. Valtakunnallisessa FRT-tapaamisessa Tampereella 4. 5. 1996 pidetty alustukseen pohjautuva kirjoitus. FRT-verkostokirjeen 2/96 liite.

Kriek-Tuovinen, Eeva (1994a) FRT-työnohjaus- ja jatkokurssilla Helsingissä 6.- 8. 1. 1994 pidetyt luennot. Havainnointipäiväkirja: Satu Hintikka.

Kriek-Tuovinen, Eeva (1994b) Nauhoitettu haastattelu FRT-menetelmästä 8. 1. 1994, Helsinki, Villa Salin.

Kriek-Tuovinen, Eeva (1995) *Feministiseen terapiaan liittyviä ajatuksia ja mielipiteitä*. Tiivistelmä FRTn 10-vuotisjuhlassa toukokuussa 1995 Tampereella pidetystä alustuksesta. FRT-verkostokirjeen 1/95 liite.

Kriek-Tuovinen, Eeva (1996) *Kirje* valtakunnalliseen FRT-tapaamiseen Tampereella 3.-5.5. 1996. FRT-verkostokirjeen 2/96 liite.

Pääskylä, Juha (1994) *"Tietysti elämäni romahti kun sain hullun paperit" - vai romahtiko? Sosiaalipsykologia narratiivisena tieteenä: psyykkisistä syistä työkyvyttömyyseläkkeelle jääneen naisen elämäntarinan ja identiteetin narratiivista tulkintaa*. Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Vilkki, Kati (1995) Artikkelit FRT-verkoston historiasta FRT-verkostokirjeen 4/95 liitteessä.

Vilkki, Kati (1996) FRT-verkostokirjeessä 1/96 olleet tiedot verkoston jäsenmäärästä ja tietojen päivityksestä.