

# ULKOISTAVA HAASTATTELU (Eksternalisoiva haastattelu)

Perhe- ja pariterapian psykoterapeuttikoulutus 2.-3.10.2014

Jukka Harmainen

Vaativan erityistason psykoterapeuttikouluttaja

# 1. Liittyminen asiakkaaseen/ perheenjäseniin

- ✦ **henkilöinä, joilla on ”tavallisia”  
päivittäisiä kokemuksia**
- ✦ **henkilöinä, joilla on ongelmallisia  
kokemuksia**

# 2. Ongelman ulkoistaminen

- ✦ luomalla asiakkaan kanssa yhteistyössä hänen tilanteestaan kuvauksia, jotka mahdollistavat ongelmien erottamisen ihmisestä. Tämä voi tapahtua tutkimalla:
- ✦ miten ongelma vaikuttaa asiakkaaseen ja hänen verkostoonsa
- ✦ millaisia vaikutuksia asiakkaalla ja hänen verkostollaan voi olla ongelmaan
- ✦ Em. selvittelyssä useimmiten on tärkeää tutkia ongelman vaihtelua (oireiden voimistumista/vähentymistä) ajan kuluessa ja erityisesti
- ✦ niitä poikkeuksia, jolloin ongelmaa ei esiinny.

# Ongelman ulkoistaminen

- ✦ mitä tekemällä ongelmaa voi pahentaa/ lieventää?
- ✦ miten asiakas/perhe on nimennyt ongelman?
- ✦ miten ongelma ”houkuttelee” valitsemaan sellaisia toimintatapoja ja ajattelutapoja, jotka auttavat ongelmaa voimistumaan
- ✦ kuinka suuren alueen omasta/perheen elämästä ongelma on vallannut?
- ✦ mitä tapahtuu niillä alueilla joita ongelma ei ole vielä vallannut?
- ✦ miten ovat pystyneet ainakin osittain torjumaan ongelman vaikutuksia?
- ✦ mitä ovat kunkin perheenjäsenen omat yritykset torjua ongelmaa,
- ✦ mitä jos he pystyisivät yhdistämään voimansa?
- ✦ mitä asiakas/perhe/verkosto tekisi jos ongelman ote heidän elämästään hellittäisi? Mitä sellaista voisi tehdä jo nyt?

### 3. Asiakkaan toimijuuden korostaminen

- ✦ **Haastattelun kuluessa pyritään korostamaan asiakkaan valintoja (Miten tulit antaneeksi periksi masennuksellesi? Miksi toisena hetkenä valitsit taistella masennusta vastaan? Miten tänään olet toiminut, oletko valinnut sen ajatuksen, että taistelet masennusta vastaan vai sen että annat sille periksi ja annat masennuksen ajaa Sinut nurkkaan?)**
- ✦ **Valintoja voi tutkia tekojen (miksi valitsit toimia niin tai näin) tunteiden ja ajattelutapojen (miksi valitsit ajatella näin) suhteen? Muutos huonompaan suuntaan voidaan määritellä valinnaksi vanhan ajattelutavan suuntaan ja muutos parempaan valinnaksi uuden, itseä kunnioittavamman ajattelu- ja toimintatavan suuntaan.**

# 4. Asioiden merkitysten tutkiminen?

- ✦ **kun toimit/ajattelit/tunsit/valitsit niin, mitä se sai Sinut ajattelemaan itsestäsi? Oliko se hyvä vai huono asia? Mitä se, että aloit ajatella itsestäsi niin sai Sinut tekemään? Lisäsikö se ongelman valtaa Sinuun vai vähensikö se sitä? Mitä se puolestaan sai Sinut ajattelemaan itsestäsi?**