

Tree of Life – Elämän puu menetelmä yksilöiden ja ryhmien interventioissa

Joskus ihminen saattaa eksyä arvoistaan, taidoistaan, toiveistaan ja unelmistaan etäälle. Joskus hän saattaa roikkua elämässä ilman sen kummempaa tarkoitusta ja merkitystä, suorittaa päivää toisensa jälkeen tai yrittää selviytyä siitä. Joskus ihminen saattaa kohdata odottamattomia tapahtumia, jotka vievät elämäntunnon pois raiteiltaan.

Tree of Life - Elämän puu -menetelmä voi auttaa löytämään uudelleen ne syvemmät toiveet, arvot ja polut, joiden suuntaan haluaa jatkaa sekä niihin liittyvän ymmärryksen oman elämän kulusta ja yhteyksistä. Elämä puu -menetelmä voi auttaa käsittelemään elämän ikäviä tapahtumia turvallisesti ja selviytymistä vahvistaen. Elämän puu -menetelmä voi auttaa vahvistamaan yhteyttä omaan itseen ja läheisiin – ihmisiin, joista kunkin elämä koostuu.

Tree of Life -menetelmän kehittäjät Ncaselo Ncube-Milo ja David Denborough kehittivät menetelmän alun perin tarkoituksenaan auttaa käsittelemään Afrikan aids-orpojen ja kaltoin kohdeltujen lasten hätää. Hyvin pian menetelmän käyttötarkoitus ja -alue laajeni. Tällä hetkellä menetelmä on käytössä kaikissa maanosissa. Menetelmän sovellusalue on laajentunut koskemaan mitä erilaisimpia tilanteita, arkipäiväisten asioiden käsittelystä traumaattisten tilanteiden käsittelyyn.

Elämän puu -menetelmä pohjautuu narratiiviseen lähestymistapaan ja narratiivisen terapian tapaan suhtautua ihmisen vaikeuksiin. Narratiivinen lähestymistapa asettaa ihmisen oman elämänsä asiantuntijaksi. Ihminen nähdään paljolti muun kuin ongelmansa kautta. Hallitsevina tarinoina vahvistuneet määritelmät siitä, että ihminen olisi esimerkiksi ”masentunut”, ”traumatisoitunut” tai ”juoppo”, pyritään narratiivisessa terapiassa täydentämään sellaisilla vaihtoehtoisilla tarinoilla, jotka auttavat ihmisen ulos kohtaamiensa ongelmien vaikutuspiiristä ja auttavat löytämään uusia polkuja ja merkityksiä elämäänsä. Narratiivisen lähestymistavan mukaan ihmisellä on kosolti vahvuuksia, kykyjä, uskomuksia ja arvoja, jotka voivat toimia voimavaraistavina tekijöinä vaikeuksien tuomien haasteiden kohdalla. Vaikeiden tilanteiden tai ongelmien täyttämässä elämässä käy joskus niin, että ihminen kadottaa yhteyden omiin vahvuuksiinsa ja ongelmatarinat saavat mittavimman merkityksen. Narratiivinen terapia tavoittelee yhteyden uudelleen löytämistä ihmisen voimavaroihin, taitoihin, sosiaaliseen verkostoon ja arvoihin. Se vahvistuu, mihin kiinnitetään huomiota.

Tree of Life – Elämän puu - on prosessiluonteinen menetelmä ihmisen voimavarojen tiedostamiseen ja lisäämiseen. Siinä ”puu” on metafora elämästä. Puun juuret kuvaavat taustaa ja mennyttä historiaa, hyviä kokemuksia ja muistoja. Elämä ”tässä ja nyt” näkyy maassa, jossa puu kasvaa. Runko kuvastaa ihmisen persoonallisuutta, hyviä puolia, taitoja ja arvoja. Ihmisen toiveet, tavoitteet ja unelmat tulevaisuuteen kuvataan puun oksissa. Lehdet näyttävät ihmisen elämän

tärkeinä henkilöitä, ja hedelmät näyttäytyvät erityisinä lahjoina, joita tärkeiltä ihmisiltä tai tapahtumilta on saanut. Prosessissa pyritään löytämään yhteyksiä ja kiinnekohtia eri elämänalueiden välillä.

Tree of Life – Elämän puu -menetelmä jakautuu neljään osaan. Ensimmäisessä osassa piirretään oma ”elämän puu”, joka edustaa elämän turvallisia asioita. Tässä osassa tuodaan näkyväksi ihmisen vahvuudet, voimavarat ja ihmissuhteet sekä näiden linkittyminen yhteen aikajanalla menneisyys – tulevaisuus. Toisessa osassa tutkitaan prosessiin osallistuneiden yhteistä tarinaa ja heidän puun kuviaan eli ”elämän metsää”. Tässä osassa vahvistetaan vaihtoehtoisia tarinoita elämästä. Kolmannessa osassa tutkitaan ”elämän myrskyä” eli niitä vaikeuksia ja haasteita, joiden kynsistä ihminen on selviytynyt. Tarkoituksena ei ole käsitellä myrskyä yksityiskohtaisesti, vaan jäsentää, mitä myrsky on saanut aikaan ajatuksissa, tunteissa ja toiminnassa. Tarkoitus on vahvistaa ajatusta ihmisestä aktiivisena toimijana. Neljännessä osassa päätetään prosessi.

Tree of Life – Elämän puu - on luova menetelmä, jossa käytetään piirtämistä ja pientä kirjoittamista prosessoinnin apuna. Menetelmän onnistunut toteutus ei edellytä erityistaitoja prosessin apuna käytetyistä toimista. Menetelmä voidaan toteuttaa piirtämisen sijasta myös kuvia tai valokuvia käyttämällä. Pääpaino on tarinoissa, joihin prosessin aikana pysähdytään. Työntekijä ohjaa osallistujat prosessin läpi ja auttaa kysymyksillään löytämään vaihtoehtoisia tarinoita ongelmatarinoiden suojaksi ja puskureiksi.

Olen toteuttanut Elämän puu -menetelmää erinäisissä ryhmissä, pari- ja perheterapioissa sekä yksilöterapiassa. Se on toiminut sekä irrallisesti toteutettuna kuin myös osana muuta psykoterapiaprosessia. Tree of Life – Elämän puu - soveltuu pienin variaatioin varsin joustavasti eri yhteyksiin, eri painopistein, eri pituisena ja eri tavoin käytettäväksi. Akuuttiin kriisitilanteeseen menetelmää en suosittele. Menetelmää on lisäksi kiinnostavaa hyödyntää työryhmien ja erinäisten tiimien kanssa. Tarkoitukseni on kehittää menetelmää jatkossa myös työnohjauskäyttöön. Ensimmäinen suomennos Tree of Life – Elämän puu -menetelmästä on kirjoittamanani luettavissa Perheterapia -lehdessä (2/2017). Kiinnostuitko? Ota yhteyttä!

Pirjo Latvanen
Psykologi
Psykoterapeutti
Perhe- ja pariterapeutti

