



Kehon viisauden kuuntelu voimaantumisen ja oman suunnan löytämisen tukena

Tuula Muro

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Kehon viisauden kuuntelu voimaantumisen ja oman suunnan
löytämisen tukena**

Tuula Muro
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Huhtikuu 2024

Tuula Muro

Kehon viisauden kuuntelu voimaantumisen ja oman suunnan löytämisen tukena

Vuosi

2024

Sivumäärä

68

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koota yhteen fokuosinnista, kehon viisauden kuuntelusta, tehtyä tutkimusta ja hakea vastausta kysymykseen: Miten fokuosointi, kehollisena menetelmänä, tukee voimaantumista ja oman suunnan löytämistä? Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Mieli ry:n paikallisen jäsenyhdistyksen, Pirkanmaan mielenterveys ry:n Kriisikeskus Osviitalle ja samalla rohkaista kaikkia sosiaalialan työntekijöitä kuuntelemaan oman kehonsa viisautta ja tuomaan tätä taitoa myös työhönsä. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tietokantahaut tehtiin Laurean lisenssillä kansainvälisiin, sähköisiin tietokantoihin ja niiden perusteella aineistoon valittiin 15 vuosien 2010-2024 aikana julkaistua tutkimusartikkelia tai tutkimusta eri tieteenaloilta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustuloksena todettiin, että fokuosointi tuki voimaantumista ja oman suunnan löytämistä. Fokuosointi voimaantumisen tukena sisälsi viisi teemaa: itsetuntemuksen lisääntyminen, voimaantuminen, vapautuminen, muuttuminen/paraneminen sekä tunteiden ja kokemusten käsittely. Fokuosointi oman suunnan löytämisen tukena sisälsi neljä teemaa: uudet näkökulmat, sisäinen ohjaus, merkityksen löytäminen ja muutokset ihmissuhteissa.

Aineiston perusteella fokuosointi soveltuu ammatilliseen työhön. Fokuosointi voimaannuttaa ja lisää minäpystyvyyttä. Fokuosointiprosessissa kehoa kuunnellaan erityisellä tavalla, kommunikoiden sen kanssa, ja keholta saadaan tietoa ja toimintaohjeita. Fokuosoinnin käyttömahdollisuuksia sosiaalialan asiakastyössä kannattaisi tutkia lisää. Tutkimuskohteena voisi olla, miten kehon viisaudesta kiinnostuneet työntekijät perehdytettäisiin fokuosointiin ja sen ohjaamiseen ja miten he ottaisivat fokuosoinnin työssään käyttöön.

Asiasanat: voimaantuminen, minäpystyvyys, fokuosointi, kehon kuuntelu

Tuula Muro

Listening to the Wisdom of the Body as Support for Empowerment and Finding One's Own Direction

| | | | |
|------|------|-------|----|
| Year | 2024 | Pages | 68 |
|------|------|-------|----|

The purpose of this Bachelor's thesis was to explore information on focusing, which is a way to listen to the wisdom of the body. The goal of this thesis was also to find an answer to the question: How does focusing, as a bodily method, work as support for empowerment and finding one's own direction? The aim was to produce information for the Pirkanmaa Mental Health's Crisis Centre Osviitta, which is a local member association of Mieli Mental Health Finland, and at the same time encourage all professionals in the social field to listen to the wisdom of the body and bring this skill also into their work. The thesis was conducted as a descriptive literature review. Database searches were conducted with Laurea University of Applied Sciences license to the international electric databases. On the basis of these searches, 15 research articles from the years 2010-2024 from different branches of science were chosen. The material was analyzed with material-based content analysis methods.

As the result of this thesis, it was found that focusing supported empowerment and finding one's own direction. Focusing as support for empowerment contained five themes: increased self-awareness, empowerment, freedom, transformation/healing and dealing with emotions and experiences. Focusing as support for finding one's own direction contained four themes: new perspectives, inner guidance, finding meaning, and changes in relationships.

According to research results, focusing is suitable for professional work. Focusing empowers and increases self-efficacy. In the focusing process, the body is listened to a special way. It includes communicating with the body, and the body then gives information and instructions. The use of focusing as a method with clients in the social field is worth studying more. Research subject could concentrate on how to introduce and familiarize the method to those workers, who are interested in it, and how to adopt the method at their work.

Keywords: empowerment, self-efficacy, focusing, felt-sense

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto..... | 6 |
| 2 | Opinnäytetyön työelämäkumppani | 7 |
| 3 | Opinnäytetyön tietoperusta | 7 |
| 3.1 | Voimaantunut ihminen päättää itse asioistaan ja tekemisistään..... | 7 |
| 3.2 | Minäpystyvyys on kykyä selviytyä ja mennä eteenpäin | 8 |
| 3.3 | Fokusointi-menetelmä..... | 9 |
| 3.4 | Kehon kuuntelu fokusointi-menetelmässä | 12 |
| 4 | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys | 13 |
| 5 | Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus | 13 |
| 5.1 | Aineiston kerääminen..... | 14 |
| 5.2 | Aineiston kuvailu | 15 |
| 5.3 | Aineiston analyysi | 15 |
| 5.4 | Eettisyys ja luotettavuus | 17 |
| 6 | Tulokset | 18 |
| 6.1 | Fokusointi voimaannutti..... | 18 |
| 6.2 | Fokusointi ohjasi omaan suuntaan | 20 |
| 7 | Johtopäätökset | 21 |
| 8 | Pohdinta | 22 |
| 8.1 | Fokusointiin liittyvä sanasto | 23 |
| 8.2 | Luotettavuuden arviointi..... | 24 |
| 9 | Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusideat | 24 |
| | Lähteet..... | 26 |
| | Taulukot | 29 |
| | Liitteet | 30 |

1 Johdanto

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koota yhteen fokuosinnista tehtyä tutkimusta ja hakea vastausta kysymykseen: Miten fokuosointi, kehollisena menetelmänä, tukee voimaantumista ja oman suunnan löytämistä? Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa opinnäytetyön työelämäkumppanille Mieli ry:n paikallisen jäsenyhdistyksen, Pirkanmaan mielenterveys ry:n Kriisikeskus Osviitalle, ja samalla rohkaista kaikkia sosiaalialan työntekijöitä kuuntelemaan oman kehonsa viisautta ja tuomaan tätä taitoa myös työhönsä.

Kiireettömyys, pysähtyminen ja dialoginen tilanteen tarkastelu ovat avaintekijöitä henkilön oman polun ja omien askelten löytämisessä. Jos henkilö vain ohjataan nopeasti eteenpäin, suunta voikin olla väärä ja henkilön usko omaan kykyynsä toimia itseohjautuvasti voi horjua. (Nuutinen & Pesonen 2020, 70-72.) Ajattelen, että työntekijän, ulkopuolisen, ohjaus ja ehdotukset voivat välillä hämmentää, ja henkilö voi tarttua niihin, koska ei itse sillä hetkellä riittävän selkeästi saa kiinni siitä, mitä oikeastaan haluaa. Joskus ohjaus osuu riittävän oikeaan, joskus ei. Ymmärrän hyvin, että aina ei ole helppoa olla yhteydessä omiin toiveisiinsa, tarpeisiinsa ja unelmiinsa, eikä aina ole helppoa ottaa ensimmäistä askelta itselle uuteen suuntaan.

Dialoginen kohtaaminen sopii uusien polkujen etsimiseen, sillä se on ehdoitta kunnioittavaa. Asian käsittelylle annetaan aikaa ja siihen syvennytään. Vääriä vastauksia ei ole, vaan erilaisia ajatuksia kuunnellaan avoimesti ja hyväksyvästi ja niitä tutkitaan yhdessä. Dialogisuuden perustana on Levinasin ajatus siitä, että ”toinen on aina enemmän kuin voin koskaan käsittää”. (Arnkil & Seikkula 2014, 20.) Mielestäni sosiaalialan työn ytimessä on pyrkimys ymmärtää ihmistä hänen senhetkisessä tilanteessaan: Mitä hän tarvitsee? Mikä on hänelle tärkeää? Minkä aika on nyt? ja ajattelen, että vastaukset näihin kysymyksiin ovat ihmisellä itsellään. Vain ihminen itse voi tietää, mihin hänellä juuri nyt on mielenkiintoa ja resursseja. Ajattelen, että dialogi tukee ihmistä omaan voimaansa ja pystyvyyteensä. Se tarjoaa mahdollisuuden ottaa askelia omia sen hetken tarpeita kohti ja alkaa luottaa itseensä.

Myös oman sisäisen viisautensa, kehon viisauden, kanssa voi olla dialogissa. Keho tuntee ja kokee tilanteet kokonaisvaltaisesti, se tunnustelee ja tutkii ympäristöä koko ajan ja on aina vähän edellä ajatteluamme. Kehon kuuntelun oppiminen vaatii kuitenkin harjoittelua. Fokuosointi on Eugene Gendlinin kehittämä menetelmä, jonka avulla voi oppia syventämään kehoheyteyttään ja kuuntelemaan kehonsa viisautta. (Gendlin 2014, 9-13.) Kokemukseni mukaan fokuosointi on ohjenuora taitoon, joka jokaisella ihmisellä luonnostaan on. Nykyinen, ajatteluun ja analysointiin painottuva elämäntapamme on vieraannuttanut meidät kehostamme ja kehoheyteystämme.

2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppanina on Kriisikeskus Osviitta. Se on Mieli ry:n paikallisen jäsenyhdistyksen, Pirkanmaan mielenterveys ry:n ylläpitämä kriisikeskus. Kriisikeskus Osviitta tarjoaa kuuntelu- ja keskustelutukea tilanteissa, joissa henkilö itse kokee sitä tarvitsevansa. Tukea saa nopeasti, tapaamisia on maksimissaan viisi. Palvelu on anonyymiä ja maksutonta. (Mieli Pirkanmaan mielenterveys 2024.)

Opinnäytetyö esitettiin Kriisikeskus Osviitan työntekijöille. Esityksen diat löytyvät liitteestä 6. Fokusointi-menetelmästä voi ottaa ideoita ja näkökulmia asiakkaan kohtaamiseen, vaikka ei ohjaisikaan asiakkaalle kokonaista fokusointiprosessia. Fokusointiprosessista voi ottaa ideoita ja näkökulmia myös oman ammatillisuutensa kehittämiseen.

3 Opinnäytetyön tietoperusta

Keho on puolellamme. Se viestii ja ilmentää sitä, minkä on todennut toimivaksi selviytymiskeinoksi. Kun ihminen pääsee yhteyteen kehossaan olevan tiedon kanssa, alkaa avautua viihejä uudenlaisiin ratkaisuihin ja toimintatapoihin. Ratkaisut avautuvat kehotuntemuksina, fokusoinnin käsitteistössä merkitystuntemuksina, jotka ovat aluksi epämääräisiä, mutta joiden avulla päästään käsiksi tilanteeseen liittyviin juurisyihin, mahdollisuuksiin ja täysin uusiin toimintavaihtoehtoihin. (Rome 2016, 112-113.)

Opinnäytetyön tietoperusta muodostuu voimaantumisen ja minäpystyvyyden käsitteistä sekä fokusointi-menetelmästä ja sen sisältämästä kehon kuuntelun taidosta. Voimaantuminen ja minäpystyvyyden kokemukset ovat sisäisiä tuntemuksia ja ne kasvavat sisäisissä prosesseissa. Fokusointiprosessissa tapahtuvan kehon kuuntelun kautta saadaan yhteys sisäisiin tuntemuksiin ja voidaan kommunikoida niiden kanssa.

3.1 Voimaantunut ihminen päättää itse asioistaan ja tekemisistään

Voimaantumiselle ei ole olemassa yhtä, selkeää määritelmää, mutta kaikki määrittelyt näyttävät sisältävän käsityksen siitä, että voimaantuminen tapahtuu ihmisessä itsessään – ihminen löytää omat, sisäiset voimavaransa. Voimaa ei voi kaataa toiseen ihmiseen, eikä voimaantuminen tapahdu ulkoisella käskyllä, se on aina henkilökohtainen prosessi. Se on myös sosiaalinen prosessi, sillä sitä edistää turvallinen ja omia valintoja mahdollistava ja tukeva ilmapiiri. Voimaantunut ihminen päättää itse asioistaan ja tekemisistään, hän ei toimi ulkoisen pakon tai painostuksen ajamana. (Siitonen 1999, 91-93.)

Voimaannuttaminen on käsitteenä ongelmallinen. Voimaa ei voi kaataa toiseen, mutta ympäristö ja toisen henkilön tarjoama esimerkki voivat tukea voimaantumista. Se, että kokee

itsensä tärkeäksi yhteisössään ja oman toimintansa merkitykselliseksi, luo edellytyksiä voimaantumislle. Myös luottamuksellinen ilmapiiri sekä avoin ja dialoginen vuorovaikutus tukevat voimaantumista. Voimaantumista voidaan siis edistää tarjoamalla ympäristö, joka tukee ihmistä löytämään oman voimansa. (Siitonen 1999, 93-96.)

Voimaantuminen on yhteydessä omien päämäärien tavoitteluun, omiin kykyihin uskomiseen, omaan yhteisöön ja ympäristöön liittyviin uskomuksiin sekä emootioihin. Päämääriin liittyviä merkityksellisiä asioita ovat omat unelmat ja toiveet, vapaus sekä omat arvot. Omiin kykyihin uskominen käsittää esimerkiksi minäkäsityksen, itseluottamuksen ja -arvostuksen, omiin kykyihin liittyvät uskomukset sekä vastuun. Yhteisöön ja ympäristöön liittyviin eli kontekstiuskomuksiin sisältyvät esimerkiksi joukkoon kuulumisen tunne, kunnioitus, ilmapiiri ja toimintavapaus. Tunteisiin ja tunnetiloihin liittyvät muun muassa innostuneisuus, toiveikkaus, onnistuminen ja eettisyys. Voimaantuminen on suoraan yhteydessä myös sitoutumiseen. Vahvasti voimaantunut henkilö sitoutuu vahvasti ja heikosti voimaantunut heikosti. (Siitonen 1999, 119, 130, 143, 152, 158-159.)

3.2 Minäpystyvyys on kykyä selviytyä ja mennä eteenpäin

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan henkilön kykyä selviytyä jostakin tehtävästä. Pystyvyyssodotuksilla tarkoitetaan henkilön uskoa omiin kykyihinsä. Pystyvyyssodotukset vaikuttavat siihen, millaisiin tehtäviin henkilö tarttuu ja mitä haasteita hän ottaa vastaan. Usko omiin kykyihin vaikuttaa myös siihen, kuinka sinnikkäästi henkilö pyrkii asetettuun tavoitteeseen kohdatessaan vastoinkäymisiä ja vaikeuksia. Pystyvyyssodotuksilla on niin suuri vaikutus, että jos henkilö epäilee pystyvyyttään, hän ei välttämättä suoriudu tehtävästä, vaikka hänellä olisi siihen riittävät tiedot ja taidot. (Bandura 1977, 191-194.)

Minäpystyvyys rakentuu onnistuneiden suoritusten, sijaiskokemusten, sanallisen vakuuttelun ja kehon tuntemusten kautta. Onnistumisen kokemukset lisäävät uskoa omiin kykyihin, toistuvat epäonnistumiset taas heikentävät sitä. Toisaalta, jos usko omaan kykyyn on jo suuri, yksittäinen epäonnistuminen voi jopa lisätä sitä, sillä sinnikkäällä yrittämisellä saavutettu onnistuminen lisää uskoa haastavistakin tilanteista selviytymiseen. Saavutettu minäpystyvyys voi laajentua muuallekin, varsinkin samankaltaisiin aktiviteetteihin. Onnistumisen kokemuksia voi saavuttaa mallioppimalla, vähitellen harjoittelemalla tai itseohjautuvasti. (Bandura 1977, 195-197.)

Kun näkee muiden selviytyvän jostakin tehtävästä, on helpompi uskoa itsekkin selviytyvänsä siitä. Vaikka tällainen sijaiskokemus voi lisätä uskoa omiin kykyihin, kokemus ei ole niin vahva kuin jos itse onnistuisi. Jos tehtävästä suoriutuva henkilö on kyvyiltään samantasoinen kuin katsoja tai hyvin erilaiset ihmiset onnistuvat tehtävässä, katsojan usko omaan pystyvyyteensä lisääntyy enemmän kuin jos malli olisi huomattavasti kyvykkäämpi kuin katsoja. (Bandura 1977, 197-198.)

Sanallinen vakuuttelu ja suostuttelu ovat yleisiä keinoja saada henkilö uskomaan, että hän pystyy suoriutumaan jostakin tehtävästä. Jos henkilöllä kuitenkin on tehtävästä jo aikaisempia epäonnistumisen kokemuksia, sanallinen vakuuttelu on melko tehotonta. Vakuuttelu saattaa myös tähdätä vain tehtävästä suoriutumiseen, ei minäpystyvyyden lisäämiseen. Sanallista vakuuttelua ovat esimerkiksi ehdotukset, suostuttelu, patistelu ja tulkintojen tarjoaminen. (Bandura 1977, 195-198.)

Ihmisen on helpompi uskoa kykyihinsä rauhallisessa, rennossa mielentilassa ja silloin kun hän tuntee olevansa turvassa. Jännittyneisyys, pelko tai ahdistus voi saada tilanteen näyttämään vaikeammalta kuin se onkaan ja vähentää näin henkilön uskoa selviytymiseensä. Välttely estää edistymisen kokonaan. Tunteiden kiihtymistä voidaan vähentää esimerkiksi rentoutumalla sekä vähittäisellä altistumisella tai hitaasti etenevällä harjoittelulla. (Bandura 1977, 195-200.)

3.3 Fokusointi-menetelmä

Fokusointi syntyi filosofi ja psykologi Eugene Gendlinin kiinnostuksesta tutkia, miksi jotkut ihmiset saavat apua terapiasta ja jotkut eivät. Hän havaitsi, että pysyviin elämänmuutoksiin johti asiakkaan kyky sisäiseen havainnointiin eli se, että asiakas kiinnitti huomiota, *tuntuiko* sanottu oikealta. Havainnosta kiinnostuneena Gendlin alkoi tutkia, miten sisäistä havainnointia voitaisiin opettaa, ja kehitti fokusointi-menetelmän. Sen avulla ihminen voi itseksensä, fokusointiparin kanssa tai fokusointiohjaajan avulla tunnistaa elämänsä ongelmakohtia ja päästä niissä eteenpäin. (Gendlin 2014, 19-27.)

Gendlinin (2014, 71-74) kehittämä fokusointiprosessi sisältää kuusi askelta: 1) tilan tekeminen 2) merkitystuntemus 3) otteen/kädensijan löytäminen 4) otteen/kädensijan vertaaminen merkitystuntemukseen 5) merkitystuntemukselta kysyminen ja 6) muutoksen vastaanottaminen. Rome (2016, 82-84) nimeää tilan tekemisen läsnäoloksi ja yhdistää askeleet 3 ja 4 havainnoinnin keskittämiseksi merkitystuntemukseen. Roman 6 askel on harjoituksen päättäminen, ja siinä palataan läsnäoloharjoituksen avulla takaisin tähän hetkeen, tähän ympäristöön.

Tilan tekemisessä kysytään ystävällisesti itseltä, mitä minulle kuuluu, millainen olo minulla on. Kysymyksen jälkeen jäädytään rauhasa odottamaan, mitä kehosta nousee. Mieli vastaa yleensä nopeasti, mutta nyt on tarkoitus kuunnella kehoa, joten odotellaan rauhasa. Jos esiin nousee monenlaisia ongelmia, siirretään ystävällisesti sivuun ne, joita ei nyt haluta käsitellä. Tämä voi tapahtua esimerkiksi siirtämällä niitä yksi kerrallaan vaikkapa kuvitteelliselle hyllylle, odottamaan vuoroaan. Mitään ongelmia ei siis hylätä, ne vain siirretään sivuun tämän prosessin ajaksi. Tilan tekeminen helpottaa etukäteen valitun käsiteltävän tai tällä hetkellä tärkeimmäksi nousevan asian fokusointia. (Gendlin 2014, 108-110, 118.) Weiser Cornell (2005, 213) esittelee myös toisenlaisen tavan tehdä tilaa: kaikkea, mikä on nyt läsnä, huomioidaan ja tervehditään ystävällisesti ja niistä valitaan yksi asia tällä kertaa käsiteltäväksi.

Merkitystuntemus on kehotuntemus, joka sisältää kaiken tiettyyn aiheeseen liittyvän. Esimerkiksi golfin pelaaja tuntee kehossaan, milloin kaikki lyöntiin liittyvä on kohdallaan, milloin on se täsmälleen oikea hetki lyödä, ja puheenvuoroa pyytävä tietää, että haluaa puhua, ja hän tietää, mitä suunnilleen haluaa sanoa, vaikka mitään ei olekaan valmiiksi suunniteltuna. (Gendlin 2014, 123-125.) Merkitystuntemus löytyy, kun asettuu valitun aiheen äärelle tai yksinkertaisesti kysyy keholtaan, mikä nyt kaipaa huomiota, ja tarkkailee rauhassa ja lempeästi kehon tuntemuksia. Merkitystuntemus voi aluksi olla hento ja epämääräinen, vaikeasti tavoitettava. Kun tuntemus löytyy, sitä kuvaillaan. Esimerkiksi sanat laajeneva, painava tai musta voisivat kuvata tuntemusta. (Rome 2016, 63-67.)

Merkitystuntemukselle ja kaikkeen siihen liittyvälle etsitään avainsana, otsikko tai muu lyhyt, selkeä viittaus. Merkitystuntemukselle löydetään ikään kuin ote tai kädensija, johon tarttumalla se ja kaikki siihen liittyvä tulee elävästi koetuksi. Usein kädensija on yksi tai muutama sana, mutta se voi olla myös vaikkapa putoamisen tuntu tai pään kääntämisen liike. (Rome 2016, 67-68.) Gendlinin (2014, 147) mukaan nämä kolme ensimmäistä askelta: tilan tekeminen, merkitystuntemuksen löytäminen ja kädensijan löytäminen, voivat tapahtua osittain samanaikaisesti, nopeastikin, ja kehomuutos voi tapahtua jo tässä vaiheessa. Kehomuutoksella tarkoitetaan merkitystuntemuksen muuttumista kehossa (Rome 2016, 72).

Avainsanaa tai muuta kädensijaa sovitellaan yhteen merkitystuntemuksen kanssa niin kauan, kunnes löydetään täsmälleen oikea sana tai muu kädensija. Jos merkitystuntemus tässä prosessissa muuttuu, annetaan sen vapaasti muuttua ja etsitään uudelle merkitystuntemukselle sopiva avainsana. Keho kertoo esimerkiksi ahaa! -tuntemuksella, huokaisulla tai jollakin muulla reaktiolla, kun oikea avainsana löytyy. (Gendlin 2014, 73, 128; Rome 2016, 69-72.)

Kun yhteys merkitystuntemukseen on olemassa, sen kanssa voi kommunikoida. Hyviä kysymyksiä ovat esimerkiksi ”Mitä se tarvitsee tai pyytää?”, ”Mitä se haluaa kertoa?” tai ”Mikä on sen ydin?”. Tilanteeseen voi pyytää myös toimintaohjetta. On tärkeää pysyä koko ajan yhteydessä merkitystuntemukseen, kuunnella merkitystuntemusta. Kysymyksen kysymisen jälkeen odotetaan rauhassa kehosta nousevaa vastausta. Jos vastaus tulee nopeasti, eikä merkitystuntemus millään lailla muutu, sen voi sivuuttaa, sillä vastaus on tällöin tullut mielestä. (Gendlin 2014, 73, 150-151.) Rome (2016, 71-74) kertoo, että merkitystuntemuksen kanssa kommunikoimalla tilanteeseen saa aivan uusia näkökulmia ja toimintaohjeita, sillä kehon tietoisuus ja viisautta nousevat täysin eri tasolta kuin ajattelu ja analysointi. Hänen mukaansa tämä dialogisuus on fokusoinnin ydintä.

Tapahtunut muutos otetaan vastaan ystävällisesti. Jo se, että on tietoisesti kuunneltu ja oltu läsnä kehotuntemusten kanssa, on fokusointia. Muutoksia ei voi pakottaa, ne tapahtuvat aina omalla, oikealla ajallaan. (Gendlin 2014, 74.)

Kokeneen fokuoijan fokuointiprosessi voisi mennä esimerkiksi näin. Kertoessaan uusista tulevaisuudensuunnitelmistaan Piken puoliso huitaisi innostuksissaan Pikelle tärkeää esinettä niin että se putosi lattialle ja särkyi. Pike raivostui ja poistui tunnekuohon vallasta toiseen huoneeseen. Reaktion voimakkuus yllätti Piken itsensä ja hän istui huoneessa ihmettelemässä, mitä oikein tapahtui. Kun selvyyttä ei tahtonut löytyä, Pike päätti fokuoida tapahtunutta. Hän otti mukavan asennon ja rentoutui. Hän kysyi itseltään: Miksi voin huonosti?. Joitakin keskeneräisiä, häiritseviä asioita nousi esiin ja Pike tervehti niitä tehdäkseen tilaa raivonpurkauksensa käsittelylle. Saatuaan muut mielessään pyörivät asiat hetkeksi sivuun hän suuntasi huomionsa raivonpurkauksen sisäiseen tunnusteluun. Hän jäi odottamaan, millainen merkitystuntemus kaikesta raivonpurkaukseen liittyvästä kehossa ilmenisi. Pike istui hiljaa ja antoi tuntemuksen muodostua. Se oli suuri, epämääräinen ja muodoton, eikä sille oikein löytynyt sanoja. Pike tarkasteli rauhassa merkitystuntemusta ja löysi sille avainsanan. Hän vertasi avainsanaa merkitystuntemukseen ja huomasi, että se vastasi hyvin kehotuntemusta. Seuraavaksi Pike kysyi merkitystuntemukselta, mikä sen ydin oli. Kehosta nousi vastaus: Piken puolisoaan kohtaan tuntema raivo, mistä seurasi Piken jatkokysymys: Raivo esineen rikkoutumises-tako? Kehosta kumpusi selkeä ”ei” ja samalla tieto siitä, että raivonpurkauksen aiheutti puolison innostunut ja luottavainen tapa puhua tulevaisuudestaan. Ongelma ei siis ollutkaan esineen rikkoutuminen. Sen ymmärtäminen, ongelman muuttuminen, tuntui myös kehossa. Pike otti muutoksen vastaan. Tämän jälkeen Pike tunnusteli muuttunutta merkitystuntemusta ja etsi sille avainsanaa. Kehosta nousi sana ”mustasukkainen”. Pike vertasi sanaa merkitystuntemukseen, mutta se ei tuntunut ihan oikealta. Hän jatkoi odottamista ja tarkastelua ja kehosta nousivat sanat ”mustasukkaisen kaltainen”. Pike vertaili sanaparia merkitystuntemukseen ja nyt se tuntui oikealta. Hän kysyi keholtaan, mikä tilanteessa aiheutti mustasukkaisuutta, ja koki pienen liikahduksen. Pike kysyi uudelleen merkitystuntemukselta: Mistä se tulee? ja jäi odottamaan. Yhtäkkiä Pike ymmärsi, että hän oli tyytymätön *omiin* tulevaisuudensuunnitelmiinsa. Pike huomasi huokaisevansa syvään. Hän otti muutoksen vastaan. Vastaanottaessaan muutosta Pike huomasi edelleen tuntevansa pelkoa siitä, että ei itse pystyisi etenemään uralaan. Hän aloitti vielä uuden fokuointikierroksen ja kysyi: Mistä tämä pelko nousee? Käytyään uuden kierroksen läpi Pike tunsu uudistuneensa. Tämä yksi fokuointikerta ei saanut Piken kokemaa ristiriitaisia tunteita kokonaan häviämään, mutta se antoi hänelle tärkeää lisätietoa raivonpurkauksen juurisyystä ja auttoi häntä tilanteen käsittelyssä. (Gendlin 2014, 74-80.)

Jos fokuointi tehdään ohjaajan tai parin kanssa, kuuntelija tarjoaa puhujalle turvallisen tilan ja jakamattoman, hyväksyvän huomionsa. Fokuoija on aina päähenkilö ja johtaja. Fokuoija kertoo, mitä hän tarvitsee ja jakaa prosessistaan sen verran kuin haluaa. Fokuoija voi korjata kuuntelijaa tai pyytää häneltä tarvitsemaansa missä tahansa prosessin vaiheessa. Kuuntelijan tehtävänä on heijastaa fokuoijan kertomaa, varsinkin tunne- ja kuvailevia sanoja. Heijastaminen ei koskaan sisällä tulkintoja, mielipiteitä, neuvoja, ratkaisuja tai uteliaita kysymyksiä.

Heijastamisen tarkoitus on antaa fokuoijalle tilaisuus tunnustella kehossaan, täsmäävätkö sanat hänen sisäiseen kokemukseensa. (Weiser Cornell 2005, 131-133, 150.)

3.4 Kehon kuuntelu fokuointi-menetelmässä

Fokuointi-menetelmässä kehoa kuunnellaan antamalla huomiota merkitystuntemukselle. Merkitystuntemus on kehossa koettu epäselvä, muotoaan hakeva tuntemus, joka pitää sisällään merkityksen ja tunteen, jotka liittyvät henkilön senhetkiseen elämään. Merkitystuntemusta ei voi keinotekoisesti luoda, sen voi vain antaa tulla esiin, ja joskus se löytyy heti, joskus sen muodostumiseen kuluu hetki. Merkitystuntemus ei sisällä sanoja, mutta se puhuu tavalla, joka tuntuu kumpuavan kehosta. Keholla ei fokuoinnissa tarkoiteta pelkkää fyysistä, ihon rajamaa kehoa, vaan jotakin laajempaa, jotakin, jota on vaikea sanoin kuvata, se pitää itse kokea. (Gendlin 2014, 123-127; Weiser Cornell 2005, 224-229.)

Merkitystuntemus ei ole kehon reaktio, mielikuva tai tunne. Fyysinen tuntemus, joka on kehon reaktio johonkin ärsykkeeseen, esimerkiksi kipu, särky tai kutina, ei ole merkitystuntemus. Merkitystuntemus voi kyllä tuntua fyysisesti, esimerkiksi puristavana tai lämpimänä tunnuna rinnassa tai jännittyneisyytenä vatsassa, mutta tuntu liittyy aina johonkin tilanteeseen, toimintaan tai ihmissuhteeseen. Myöskään mielen tuottama mielikuva ei ole merkitystuntemus, sillä merkitystuntemus tunnetaan aina kehossa. Merkitystuntemus voi pitää sisällään tunnetta, mutta se ei ole pelkkä tunne. Vihaisuuden kokemiseen liittyvä kiihtynyt sydämen syke ei ole merkitystuntemus. Jotta merkitystuntemus voisi muodostua, on tunne laitettava hetkeksi sivuun tai sitä on koettava sen aikaa, että se väistyy. (Rome 2016, 43-54.) Fokuointiprosessi voi alkaa esimerkiksi kireyden tunteena kurkussa ja kun on *sen* kanssa, voi huomata, että se sisältää pelkoa ja melkein samanaikaisesti tulla tietoiseksi siitä, että se liittyy tiettyyn ihmissuhteeseen. Tai prosessi voi alkaa tiettyyn ihmiseen liittyvästä pelosta ja sitten huomataan *siihen* liittyvän kireyden tunnun kurkussa. Merkitystuntemus pitää sisällään kaiken: pelon, ihmissuhteen ja kireyden tunteen kurkussa. (Weiser Cornell 2005, 230.)

Merkitystuntemuksen löytämistä voi harjoitella. Tällöin otetaan mukava asento, rentoudutaan ja tunnustellaan kehoa sisältä päin. Aletaan keskittyä johonkin yhteen, todella mukavaan asiaan: paikkaan, esineeseen tai lemmikkieläimeen, ja annetaan kehon tuntea kaikkia niitä tuntemuksia, mitä tämä asia herättää. Tuntemusten kanssa vietetään pari minuuttia hiljaisuudessa. Sitten kysytään keholta, mikä sana tai muu kädensija pitäisi sisällään kaiken, mikä tuntemukseen liittyy. Kun kädensijaehdokka löytyy, sitä verrataan tuntemukseen ja tarkastellaan uudemman kerran, kuvaako se tuntemusta ja kaikkea, mitä siihen liittyy. Jos se ei kuvaa, etsitään sopivampaa kädensijaa ja verrataan sitä tuntemukseen, kunnes riittävän oikea kädensija löytyy. Merkitystuntemus ja kädensija ovat löytyneet. (Gendlin 2014, 127-128.)

Joskus merkitystuntemusta voi olla vaikea löytää. Jos ”Mitä minulle kuuluu” -kysymys ei synnytä mitään kehollista tuntemusta, voi kokeilla sanoa: ”Kaikki on täydellisen hyvin” tai

”Ongelma on ratkaistu”, ja jäädä odottamaan, mitä tapahtuu. Keho voi tällöin nopeastikin kertoa, että ihan kaikki ei todellakaan ole täydellisen hyvin, tai kehosta voi nousta selkeä tieto siitä, mikä ainakin on vielä ongelma. Havainnon myötä kehossa todennäköisesti myös tuntuu joltakin. (Gendlin 2014, 128-129.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli koota yhteen fokuosinnista tehtyä tutkimusta ja hakea vastausta kysymykseen: Miten fokuointi, kehollisena menetelmänä, tukee voimaantumista ja oman suunnan löytämistä? Opinnäytetyön tutkimuskysymys syntyi huomiosta, että dialoginen kehoyhteys vaikuttaa uudelta, tai kadotetulta, lähestymistavalta oman voiman ja suunnan löytämisessä, sekä henkilökohtaisesta mielenkiinnosta.

Kriisikeskus Osviitan työntekijöille tuotettiin opinnäytetyön pohjalta esitys. Omien kehotunteusten tunnistaminen tukee työntekijää huomaamaan omia reaktioitaan ja kehittymään ammatillisesti. Toisaalta kehollisuutta voi käyttää asiakkaan kanssa joko työkaluna tai kannustamalla asiakasta kiinnittämään huomiota kehotuntemuksiinsa ja olemaan yhteydessä niihin.

5 Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa tutkitaan käsiteltävästä aiheesta tehtyjä alkuperäistutkimuksia. Löytyneistä tutkimuksista saatua tietoa yhdistellään tavalla, joka vastaa kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykseen. Aiheesta esitetään tiivistetty, olennainen tieto, jonka perusteella tehdään tutkimuskysymykseen liittyviä johtopäätöksiä. Kirjallisuuskatsaukset jaetaan neljään tyyppiin: 1) kuvaileva eli narratiivinen katsaus, joka tarjoaa laajan yleiskuvan käsiteltävästä aiheesta 2) integratiivinen katsaus, jossa tuodaan esiin uusia näkökulmia ja luodaan uusia käytäntöjä sekä 3) systemaattinen katsaus ja 4) meta-analyysi, joissa molemmissa tavoitellaan puolueetonta ja toistettavaa analyysia käsiteltävästä aiheesta. (Vilka 2023, 11-12, 20.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa perehdytään siihen, mitä käsiteltävästä aiheesta tiedetään, mitä keskeisiä käsitteitä aiheeseen liittyy ja millaista lisätutkimusta aiheesta kenties tarvittaisiin. Koska tutkijan ymmärrys aiheesta laajenee tutkimuksen edetessä, tutkimuskysymys voi prosessin kuluessa täsmentyä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen haasteina nähdään tutkimusaineiston laadun arviointi sekä tutkimusten sisällyttämiskriteerien selkeä määrittely. (Vilka 2023, 21-23.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus valikoitui opinnäytetyön menetelmälliseksi lähestymistavaksi, koska tarkoituksena oli tutkia ja kuvailla yhtä kehon kuuntelun menetelmää ja sen tarjoamia mahdollisuuksia. Tiedon syventäminen käsiteltävästä aiheesta oli kirjoittajalle myös henkilökohtainen ja tulevaisuudessa ehkä ammatillinenkin mielenkiinnon kohde.

5.1 Aineiston kerääminen

Kirjallisuuskatsauksen ensimmäisessä vaiheessa tehdään alustavia hakuja käsiteltävästä aiheesta niin että tutkijalle syntyy yleiskäsitys tehdystä tutkimuksesta. Aineistoa on tärkeä rajata tavalla, joka parhaiten vastaa tutkimuskysymykseen, ei esimerkiksi ajanjaksoa supistamalla. Toisessa vaiheessa syvennytään aineistoon ja päätetään lopulliset valintakriteerit. Kolmannessa vaiheessa paneudutaan lähteisiin ja kirjoitetaan katsaus. Katsauksen kirjoittamisen aikana sen työversioista pyydetään palautetta sopivilta henkilöiltä. (Vilka 2023, 39-40.)

Kirjallisuuskatsauksen aineiston hakuprosessi toteutetaan suunnitelmallisesti. Hakusanat ja -lausekkeet, sisällyttämisen- ja poissulkukriteerit sekä tietokannat, joihin hakuja tehdään, valitaan huolellisesti niin että hakutulokset vastaavat tutkimuskysymykseen. (Vilka 2023, 54-55, 63.) Opinnäytetyön sisällyttämisen- ja poissulkukriteerit näkyvät taulukossa 1.

Taulukko 1: Opinnäytetyön aineiston sisällyttämisen- ja poissulkukriteerit

| Sisällyttämiskriteerit | Poissulkukriteerit |
|--|---|
| Julkaisu vuosi 2010-2024 | Julkaistu ennen vuotta 2010 |
| Julkaisun kielenä suomi tai englanti | Julkaisun kieli muu kuin suomi tai englanti |
| Tieteelliset tutkimukset, tieteelliset artikkelit, tutkimusartikkelit, akateemiset väitöskirjat, pro gradu -tutkielmat | Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt, kandidatin tutkielmat, muut kuin tieteelliset artikkelit tai tutkimukset |
| Julkaisu kokonaan saatavilla | Julkaisu ei kokonaan saatavilla tai julkaisu maksullinen |
| Julkaisussa kerrotaan fokusoinnin vaikutuksista | Julkaisussa ei kerrota fokusoinnin vaikutuksista |

Opinnäytetyön tietokantahaut tehtiin Laurea ammattikorkeakoulun lisenssillä tietokantoihin ScienceDirect, SAGE Premier, EBSCO, ProQuest Central ja Google Scholar. Haku rajattiin vuosina 2010-2024 julkaistuihin tutkimusartikkeleihin ja tutkimuksiin. Hakusanoina käytettiin ”bodily felt sense” AND focusing, ”bodily felt sense” AND ”focusing experience” ja ”Gendlin”.

Samoja hakutuloksia löytyi useammasta tietokannasta. Joistakin tutkimuksista löytyi sekä tutkimus että tutkimusartikkeli, näissä tapauksissa aineistoon valittiin tutkimus. Hakutulosten perusteella aineistoon valittiin 15 tutkimusartikkelia tai tutkimusta eri tieteenaloilta. Aineistohaut löytyvät liitteestä 1.

5.2 Aineiston kuvailu

Fokusoinnista löytyi tutkimuksia eri tieteenaloilta. Sosiaali- ja terveysalan tutkimukset käsittelivät muun muassa empatiakykyä, häpeän ja syyllisyyden käsittelyä, traumoja ja posttraumaattista kasvua, vapautumisen näkökulmaa hyvinvointiin, henkilön oman sisäisen kokemuksen kuvailua ja fokuointia osana sosiaalialan koulutusta. Muut tutkimukset käsittelivät esimerkiksi projektipäälliköiden selviämistä projekteissa tapahtuneista yllättävistä kriiseistä, luovan kirjoittamisen prosessia, luonnonympäristön tuottaman kokemuksen sanoittamista ja syvällistä muutosta itseen ja maailmassa olemiseen liittyen. Kaikki aineistoon valitut tutkimukset on kuvailtu liitteessä 2.

Aineiston perusteella fokuointi sopi monenlaisiin tilanteisiin ja ympäristöihin. Sen tarjoamat hyödyt eivät rajoittuneet vain sosiaali- ja terveysalalle, vaan uutta tietoa löydettiin ja haastavissa tilanteissa päästiin eteenpäin myös yrityksissä, luovassa työssä ja henkilökohtaisessa elämässä. Kehon viisaus toimi asiantuntijana kaikkialla.

5.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöisessä, induktiivisessa sisällönanalyysissä aineistosta etsitään tutkimuskysymykseen vastaavia ilmaisuja eli analyysiyksiköitä, jotka voivat olla sanoja, lauseita, lausumia tai useamman lauseen kokonaisuuksia, ja jotka redusoidaan lyhyiksi ilmaisuiksi. Nämä lyhyet ilmaisut klusteroidaan alateemoiksi. Abstrahoinnissa alateemoista muodostetaan laajempia ylä- ja pääteemoja. Sisällönanalyysin avulla tutkija pystyy tekemään aineistosta päätelmiä, jotka perustuvat tutkittavien omiin kokemuksiin ja omiin näkökulmiin. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 122-127.)

Opinnäytetyön sisällönanalyysi toteutettiin perehtymällä aineistoon huolellisesti ja etsimällä tutkimuskysymykseen vastaavia tekstikohtia. Se oli aikaa vievää. Sisällönanalyysivaiheessa aineistosta jätettiin pois sellaisia fokuointiin liittyviä tutkimusartikkeleita, joista ei löytynyt relevanssia tutkimuskysymykseen.

Aineiston pelkistäminen eli redusointi toteutettiin manuaalisesti. Jokainen alkuperäinen ilmaisu pelkistettiin tutkimuskysymyksen kannalta olennaiseksi, lyhyeksi lauseeksi. Tässä vaiheessa vastaus tutkimuskysymykseen alkoi hahmottua. Esimerkki aineiston redusoinnista on taulukossa 2. Koko aineiston redusointi on kuvattu liitteessä 3.

Taulukko 2: Esimerkki aineiston redusoinnista

| Alkuperäinen ilmaisu | Pelkistetty ilmaisu |
|---|---|
| C4: Yes, and this is strange. This is really how it feels! How weird, I don't believe in an afterlife or in God, but this is exactly how it feels... | C4:lle paljastui hänelle itselleen yllättävä uskomus. |
| Instead of maltreating herself, therapy helped her to experience her pain about her loss in a more direct and adjusted way (T3: I sense a kind of pain here... C7: It's so hard... I feel awful). Diana reported that by focusing on her pain in a direct way, sadness took the place of her punitive voice. As a result, she could allow herself to sleep again. | Rankaiseva ääni poistui ja tilalle tuli suru. Hän pystyi taas nukkumaan. |
| In discovering all these patterns, Diana realized that her past suicide attempt and the crime she committed made sense in the context of her existential loneliness, the distortion of her reality, and her meaningless life. At this point in the therapy, the crime felt less "absurd" to her, and the symptoms disappeared at the same time. | Diana sai kiinni itsemurhayrityksensä ja rikoksensa juurisyystä. Tapahtunut tuntui vähemmän absurdilta ja oireet katosivat. |

Klusteroinnissa pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin. Jokainen pelkistetty ilmaisu kuvattiin lyhyesti, yhdellä, kahdella tai muutamalla sanalla eli alateemalla. Prosessin edetessä alateemat elivät ja muotoutuivat ja vastaus tutkimuskysymykseen alkoi selkeytyä. Esimerkki aineiston klusteroinnista on taulukossa 3. Koko aineiston klusterointi on kuvattu liitteessä 4.

Taulukko 3: Esimerkki aineiston klusteroinnista

| Pelkistetty ilmaisu | Alateema |
|--|-----------------------------|
| Holly oppi, että häpeä kuului hänen hyväksikäyttäjälleen. Holly ei enää kokenut olevansa hyväksikäytön tai häpeän uhri. | Vapautuminen uhrin roolista |
| Huomaan tuomitsematta, että hän on omalla polullaan, ja että minun tehtäväni on pitää omat rajani, selittelemättä niitä. | Omat rajat |
| Minulla on ääni ja kykenen käyttämään sitä. | Oman äänen löytäminen |

Viimeisessä vaiheessa suoritettiin aiheen käsitteellistäminen eli abstrahointi. Alateemat yhdistettiin ensin yläteemoiksi ja sen jälkeen pääteemoiksi. Alateemoja oli paljon ja tässä olisi voitu tehdä vielä yksi välivaihe ennen niiden yhdistelemistä yläteemoiksi. Yläteemoja löytyi yksitoista ja pääteemoja kaksi. Esimerkki aineiston abstrahoinnista on taulukossa 4. Koko aineiston abstrahointi on kuvattu liitteessä 5.

Taulukko 4: Esimerkki aineiston abstrahoinnista

| Alateema | Yläteema | Pääteema |
|-----------------------|------------------|-------------------------|
| Itsetuntemus | Itsetuntemus | Voimaantuminen |
| Itseymmärrys | | |
| Uskomukset | | |
| Uusi näkökulma | Uudet näkökulmat | Oman suunnan löytäminen |
| Kehon näkökulma | | |
| Asennemuutos | | |
| Laajempi perspektiivi | | |

5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeistuksen hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää tutkijalta luotettavuutta, rehellisyyttä, arvostusta ja vastuunkantoa tutkimuksen tekemisen jokaisessa vaiheessa ja jokaisella osa-alueella. Käytäntö toteutuu hyvillä tieteellisillä toimintatavoilla, joihin kuuluvat esimerkiksi asianmukainen toimintaympäristö, tieteellisen käytännön koulutus, työn huolellisuus, avoimuus ja aiemman tutkimustiedon huomiointi sekä toiminnan eettisyyden varmistaminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11-13.)

Erityisesti kuvailevan kirjallisuuskatsauksen eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä ovat tutkimuskysymyksen muotoilu ja hyvän tutkimusetiikan noudattaminen kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Aineiston valinta on oltava perusteltua ja katsauksen etenemisen vaiheet on kuvattava huolellisesti. Tutkimuksen tekijän on koko ajan otettava huomioon oma subjektiivinen vaikutuksensa tutkimusprosessiin. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vahvuutena pidetään sitä, että tutkimus voidaan kohdistaa tiettyyn erityiskysymykseen. (Kangasniemi ym. 2013, 292, 297-298.)

Hyvän tieteellisen käytännön vastaista toimintaa ovat vilppi ja piittaamattomuus. Vilppi tieteellisessä toiminnassa on sepittämistä, vääristelyä tai plagiointia. Sepittämisellä tarkoitetaan keksittyjen havaintojen tai aineistojen käyttöä tutkimuksen lähdeaineistona tai keksittyjen tulosten esittämistä tutkimustuloksina. Vääristelyä on tutkimustiedon, esimerkiksi havaintojen tai tulosten, perusteeton muuntelu tai olennaisten tulosten tai tietojen esittämättä jättäminen. Plagioinnilla tarkoitetaan luvaton lainaamista. Tällöin aiempaa tutkimusta tai tutkimusideaa käytetään ilman lupaa tai viittaamatta siihen. Piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä toiminnasta tarkoittaa kaikkea muuta hyvän tieteellisen käytännön vastaista toimintaa kuin vilppiä. Esimerkkejä piittaamattomuudesta ovat puutteellisuus aikaisempiin tutkimustuloksiin viittaamisessa, jonkun toisen tekemän kirjoitustyön laittaminen omiin nimiin, itsensä plagiointi tai vaikutusvaltaisen aseman väärinkäyttö. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 16-18.)

6 Tulokset

Opinnäytetyön tulokset esitetään sisällönanalysissä löytyneiden pää- ja yläteemojen pohjalta. Pääteemoja löytyi kaksi: voimaantuminen ja oman suunnan löytäminen. Voimaantuminen sisälsi viisi teemaa: itsetuntemus, voimaantuminen, vapautuminen, muuttuminen/paraneminen sekä tunteet ja kokemukset. Oman suunnan löytäminen sisälsi neljä teemaa: uudet näkökulmat, sisäinen ohjaus, merkitys ja tarkoitus sekä ihmissuhteet.

Fokusointi tuki voimaantumista ja oman suunnan löytämistä yllättävän monipuolisilla tavoilla ja erilaisissa tilanteissa. Henkilön voimaantuminen johti muutokseen myös hänen lähipiirissään ja välillä laajassakin ympäristössä. Erityisen koskettavaa oli, että fokusoinnin avulla todella musertavan häpeän alta löytyi kosketus myös iloon.

6.1 Fokusointi voimaannutti

Fokusointi lisäsi itsetuntemusta (Christopher 2018, 72; Steeves 2019, 159). Piilossa olevia tunteita ja uskomuksia tunnistettiin, ja juurisyyt sekä uutta, sisäistä tietoa paljastui (Brooker 2016, 173; Rolfe, Segal & Cicmil 2017; Vanhooren, Leijssen & Dezutter 2018; Steeves 2019, 173; McDonald 2012, 70). Itseen ja omiin tarpeisiin saatiin yhteys, joka siirtyi kykynä myös arjen tilanteisiin (Katonah ym. 2023; McDonald 2012, 157; Steeves 2019, 140-141). Uudenlaista yhteyttä kuvattiin yhteytenä kekokemukseen ja sisäiseen lapseen sekä keho-mieli tai keho-mieli-henki-yhteytenä (Steeves 2019, 119-122, 157, 173). Kehoa kuuntelemalla löytyi tarina, joka kertoi, miten henkilö itse oli tapahtuneen kokenut, itseymmärrys lisääntyi ja tapahtui eheytymistä (Brooker 2016, 171; Steeves 2019, 157; Brooker 2016, 85, 233; Walter & Shenaar-Golan 2019, 129). Kehon kuuntelu sopi myös itsereflektioon (McDonald 2012, 152).

Fokusointi sopi tunteiden käsittelyyn. Sen avulla tunnistettiin tunteita ja tunnetiloja, tutustuttiin tunteisiin sekä tunnettiin ja hyväksyttiin niitä (Christopher 2018, 72; Pritchard 2019; Brooker 2016, 191; Steeves 2019, 109; LeBeau 2013, 135; Burdinski & Wubbolding 2011; McDonald 2012, 70, 124). Tunteita, traumoja ja haasteita päästiin käsittelemään (McDonald 2012, 158). Fokusointi kehitti tunnesäätelyä ja tapoja selvitä tunteiden kanssa (Christopher 2018, 72; Burdinski & Wubbolding 2011; McDonald 2012, 157). Kokemusta katseltiin sopivan etäisyyden päästä, todistajan roolista käsin, ja sen kanssa päästiin dialogiin (Pritchard 2019). Käsitys kokemuksesta tai kokemukseen liittyvä tunnetila saattoi jopa kokonaan muuttua (Brooker 2016, 172).

Fokusointi vapautti. Vapautumisen tunne oli uusi ja elävä - avautui uusi tapa olla maailmassa (Katonah ym. 2023). Sen oivaltaminen, että ei ole yhtä kuin tunteensa, ongelmansa tai kriittinen sisäinen äänensä, oli merkittävää (Steeves 2019, 104-109). Vaikeista tunteista ja uhrin roolista vapautuminen paransi vointia ja kevensi oloa (Brooker 2016, 211; McDonald 2012, 83; Steeves 2019, 70, 159). Henkilö pystyi taas olemaan oma itsensä ja palaamaan omien arvonsa ja itsensä näköiseen elämään (Christopher 2018, 72; McDonald 2012, 70, 123-127).

Fokusointi käynnisti ja vei eteenpäin muutos- ja paranemisprosesseja sekä paransi. Fokusointi toimi ponnahduslautana niin että jumiutuneista tai traumaattisista tilanteista ja haastavienkin tunteiden kanssa päästiin eteenpäin, ja tapahtuneen jälkivaikutukset menettivät otettaan (Vanhooren ym. 2018; Burdinski & Wubbolding 2011; McDonald 2012, 88, 124, 150-151; Steeves 2019, 106, 144-146). Paranemis- tai muutosprosessi jatkoi etenemistään itsestään, omassa tahdissaan, yllättävilläkin tavoilla (Katonah ym. 2023; McDonald 2012, 74, 150-152; Steeves 2019, 106). Fokusointi lisäsi itsestä huolen pitämistä (Pritchard 2019; McDonald 2012, 135, 152; Steeves 2019, 130, 140-141). Vointi parani ja keveni, oireet katosivat, tapahtui kehollista ja psyykkistä eheytymistä – elämä näyttäytyi uudelleen kauniina (Vanhooren ym. 2018; Brooker 2016, 189, 211-214; McDonald 2012, 157; Steeves 2019, 106). Ilo, toiveikkaus, hellittäminen ja hyvä olo lisääntyivät (Brooker 2016, 207; McDonald 2012, 70, 102; Walter & Shenaar-Golan 2019, 130).

Voimaantuminen mahdollisti muutosta ja uuden kokemista (Katonah ym. 2023). Oman äänen löytäminen ja sen seuraukset, esimerkiksi potilaiden puolestapuhujana toimiminen ja omista kokemuksista kertominen, voimaannuttivat (McDonald 2012, 104, 119; Steeves 2019, 146). Tuli mahdolliseksi asettaa rajoja ja pitää niistä kiinni sekä suojella itseään ja muita (McDonald 2012, 88, 120, 138; Steeves 2019, 112). Sisäisen kriitikon ääni poistui tai vaimeni ja sen voima väheni (Vanhooren ym. 2018; Steeves 2019, 107, 124). Jumiutuneesta tilanteesta päästiin eteenpäin, ja toiminta asioiden muuttamiseksi mahdollistui (McDonald 2012, 95-112). Oman tarinan omistaminen voimaannutti (Steeves 2019, 127). Luovuus lisääntyi ja aiemmin sanoinkuvaamattoman sanoittaminen onnistui (Tobin & Tisdell 2015, Schroeder 2012, 141). Voimaantumista tapahtui muillakin elämänalueilla, ja vanhoja ongelmia saatiin ratkaistua

(McDonald 2012, 114). Rohkeus ja itseluottamus lisääntyivät, omanarvontunto kasvoi (McDonald 2012, 70, 84-85, 104; Steeves 2019, 130). Energiaa vapautui, arvovallan tunne palautui, asioita selvitettiin ja työkyky parani (Burdenski & Wubbolding 2011; Brooker 2016, 214; McDonald 2012, 95, 102).

6.2 Fokusointi ohjasi omaan suuntaan

Fokusointi avasi uusia näkökulmia. Keho tulkitsi ja avasi sekä mielen liikkeitä että tunteita ihmeellisellä tavalla (Brooker 2016, 74). Uudet näkökulmat mahdollistivat uudenlaisen, ymmärtävämmän tavan suhtautua itseän ja omaan kokemukseen sekä uudenlaisia toimintatapoja (Rolfe ym. 2017; Katonah ym. 2023; Walter & Shenaar-Golan 2019, 131-132). Muutos oli hyväksi myös ympäristölle ja muille ihmisille (Katonah ym. 2023). Perspektiivi laajeni itsestä ulospäin, esimerkiksi menetelmällisiin ongelmiin, ja tilannetta alettiin parantaa suurempaa ihmisjoukkoa hyödyttävillä tavoilla (McDonald 2012, 90,132). Tutkija löysi fokusoinnin kautta varmuutta ja ymmärrystä tutkimusaiheen valintaan (LeBeau 2013, 150).

Fokusointi tuki sisäiseen ohjaukseen ja minäpystyvyyteen. Fokusointiprosessissa keskityttiin fokusoijalle itselleen tärkeisiin ja ajankohtaisiin asioihin (Brooker 2016, 71, 85; Burdenski & Wubbolding 2011). Siirryttiin ”pään tarinasta” ”kehon tarinaan” (Steeves 2019, 157). Saatiin yhteys kehon tietoon - huomattiin, että keho tietää, mitä se kokee, tarvitsee ja haluaa ja mikä on oikea ja paras paikka olla (Tobin & Tisdell 2015; Burdenski & Wubbolding 2011; Steeves 2019, 119-120). Fokusoijan oma tahto selkeytyi, myös vanhoja ongelmia saatiin ratkaistua (Burdenski & Wubbolding 2011; McDonald 2012, 114-115, 152). Henkilön sisältä löytyi hänen puolellaan oleva elämä, jolla oli selkeä tarkoitus ja suunta (Katonah ym. 2023). Kehon viisaus opasti kohti positiivisempia päämääriä ja vaikuttavampaa tarpeiden tyydyttämistä, sopivassa tahdissa (Burdenski & Wubbolding 2011; McDonald 2012, 152). Kehon kuuntelu havaittiin taidoksi ja työkaluksi, jota voi oppia ja harjoitella (Tobin & Tisdell 2015; Pritchard 2019; Walter & Shenaar-Golan 2019, 130; McDonald 2012, 157).

Fokusointi auttoi merkityksen ja tarkoituksen oivaltamisessa. Keho auttoi löytämään kokemuksille ja tilanteille uusia merkityksiä ja siten ymmärtämään tapahtunutta ja luomaan uudenlaista suhdetta siihen (Katonah ym. 2023; Walter & Shenaar-Golan 2019, 129-131; Pritchard 2019). Merkitys ja tarkoitus elämässä lisääntyivät (Brooker 2016, 207). Sen, mikä oli tärkeää ja oikein, olennaista, ”tunsi luissaan” (Tobin & Tisdell 2015).

Fokusointi vaikutti ihmis- ja asiakassuhteisiin positiivisesti. Suhtautuminen siihen, mitä ympärillä tapahtui, muuttui, ja se oli muutos parempaan sekä henkilölle itselleen että muille (Katonah ym. 2023). Tutkija selkeytti omaa tutkijan ja tukijan rooliaan suhteessa tutkimukseen osallistuviin (Brooker 2016, 221). Hoitosuhteissa fokusointi lisäsi empaattista huolenpitoa ja luovuuden käyttöä, inhimillisempää hoito-otetta (Nasello & Triffaux 2020; Galvin & Todres 2010). Fokusointi auttoi potilasta kuvaamaan sairauttaan ja kaikkea, mitä siihen liittyi, niin

että hoitoa pystyttiin toteuttamaan holistisemmin, huomioiden myös potilaan sisäinen maailma ja kokemus (Galvin & Todres 2010). Fokusointia oppineet sosiaalialan opiskelijat kokivat voivansa käyttää fokusointitaitoa tulevassa ammatissaan, ja he alkoivat nähdä tulevat asiakkaansa uudella tavalla (Walter & Shenaar-Golan 2019, 132). Fokusoinnin lempeyden todettiin synnyttävän henkilökohtaisen ja läheisen yhteyden fokusoidun ja fokusoinnin ohjaajan välille (LeBeau 2013, 127).

7 Johtopäätökset

Kun opinnäytetyön tutkimustuloksia peilattiin asetettuun tutkimuskysymykseen, todettiin, että fokusointi tuki henkilön voimaantumista ja oman suunnan löytämistä. Fokusointi tarjosi keinon löytää tilanteesta omalla tavalla kuvattua merkityksellisyyttä ja oman tarinan. Kehon kertoma tarina oli erilainen kuin mielen kertoma (Steeves 2019, 157), ja oman tarinan löytäminen ja sen omistaminen voimaannutti (Brooker 2016, 171; Steeves 2019, 127). Pidän mielenkiintoisena ja tärkeänä sitä, että kehoa kuuntelemalla löytyi *koettu*, ei vain kerrottu tarina.

Fokusointiprosessissa henkilö eteni itselleen relevanttiin suuntaan (Brooker 2016, 71), mikä mielestäni johti luonnollisella tavalla siihen, että arkeen löytyneet uudenlaiset näkökulmat ja toimintatavat olivat osuvia. Ne olivat asian ytimessä. Ne olivat juuri niitä askelia, jotka olivat tällä hetkellä mahdollisia ja veivät tällä hetkellä eteenpäin.

Fokusointi sopi ammatilliseen työhön sekä työntekijän että asiakkaan tueksi. Se lisäsi itsetuntemusta ja sopi itsereflektioon (Christopher 2018, 72; McDonald 2012, 74). Aineistossa tutkija selkeytti omaa rooliaan suhteessa tutkittaviin fokusoinnin avulla (Brooker 2016, 221), hoitotyössä potilaan fokusointiprosessissa kuvaama tieto avasi henkilökunnalle mahdollisuuden holistisempaan hoito-otteeseen (Galvin & Todres 2010) ja projektipäälliköt ymmärsivät vaikeissa tilanteissa, mikä projektin todellinen ongelmakohta oli (Rolfe ym. 2017). Kaikki edellä esitetyt esimerkit sopivat suoraan sosiaalialankin työhön: oman roolin selkeyttäminen, asiakkaan kuuntelu, syvällisempi ymmärtäminen ja tukeminen sekä oikeaan ongelmaan kiinni pääseminen.

Fokusoinnissa kehoa kuunneltiin erityisellä tavalla, ei vain tunnistamalla kehotuntemuksia tai olotiloja, vaan kommunikoimalla kehotuntemuksen kanssa (Pritchard 2019). Keholta saatiin tietoa ja toimintaohjeita omaan tilanteeseen (Burdenski & Wubbolding 2011; Steeves 2019, 119-120). Koska fokusointi oli systemaattinen ja opetettavissa oleva taito, sitä voitiin harjoitella (Pritchard 2019).

8 Pohdinta

Mielestäni opinnäytetyön merkittävin tulos oli, kuinka monenlaisissa tilanteissa ja ympäristöissä fokuointi vei henkilöä ja välillä koko organisaatiota eteenpäin. Fokuointi mahdollisti muutosta siellä missä muutosta tarvittiin. Kun yksi muuttui, se vaikutti moneen.

Kehon reaktioiden yhteys mieleen, elämäntilanteeseen ja tunteisiin otetaan kriisityössä jo nyt huomioon. Esimerkiksi sykkeen nousemisen ja kehon jännittymisen tunnistetaan olevan kehon reaktioita stressaavaan tilanteeseen. Erilaisilla rentoutusharjoituksilla kehoa ja sitä kautta mieltä ja tunteita osataan rauhoittaa. (Mieli 2024a.) Itsemurhien ehkäisyyn turvasuunnitelmassa pohditaan itsemurhayrityksen varoitusmerkkejä ajatusten, kehotuntemusten, käyttäytymisen ja tunteiden suhteen. Tässä kehotuntemuksella on viesti: se on varoitusmerkki siitä, että nyt on aika toimia turvasuunnitelman mukaan. (Mieli 2024b.)

Fokusoinnissa otetaan askel syvemmälle ja asetutaan kommunikoimaan kehon kanssa. Fokusointiprosessissa löydetyltä kehossa koetulta merkitystuntemukselta voidaan pyytää tietoa ja toimintaohjetta. Ajattelen, että merkitystuntemuksen kuuntelua voi verrata toisen ihmisen kuunteluun. Toista ihmistä kuunnellessa huomio pidetään toisessa ihmisessä, fokusoinnissa, merkitystuntemusta kuunnellessa, huomio pidetään merkitystuntemuksessa. Viesti tai vastaus tulee merkitystuntemukselta, ei analysoivalta mieleltä. Lehtinen (2022) kuvaa, että merkitystuntemus on kuin navigaattori, joka pitää fokusoijan oikealla reitillä, ja varmistaa, että aihe kohdataan fokusoijalle turvallisella ja tarkoituksenmukaisella tavalla. Hän jatkaa, että näin fokusoija tulee kuulluksi omana itsenään, omasta näkökulmastaan.

Kriisityön työvälineenä kehon kuuntelu sopii mielestäni parhaiten kriisin käsittely- ja tulevaisuuteen suuntautumisen vaiheisiin. Pidän kehon kanssa kommunikoinnin vahvuutena sitä, että keho ei valehtele tai miellytä, eikä se ole johdateltavissa. Fokuointi edellyttää kuitenkin henkilön kiinnostusta käsitellä asioita kehollisesti. Yhteys kehoon saattaa olla kadonnut ja kehon kuuntelu vierasta. Voi olla, että tuttuja kehotuntemuksia ovat vain pala kurkussa tai perhosia vatsassa, ja nekin on totuttu ohittamaan. *Kommunikointi* kehotuntemusten kanssa voi olla täysin uusi asia. Toisaalta jo tieto siitä, että keho viestii, voi olla merkityksellistä ja ensimmäinen askel kohti kehotuntemusten kuuntelua.

Merkitystuntemusta voi käyttää löytämään suuntaa elämässään. Sen avulla voi tarkastella, onko oma elämä tasapainoista ja täytyvätkö siinä erilaiset tarpeet. Merkitystuntemuksen avulla voi etsiä toimintaohjetta myös suoraan johonkin tilanteeseen, esimerkiksi kysymällä: ”Miten voin muuttaa tämän?” tai ”Kuinka voisin kokea tässä tilanteessa minulle olevan lahjan?”. (Lehtinen 2023.) Se, että mieltä askarruttaviin asioihin voi kysyä omalta keholtaan uusia näkökulmia ja toimintaohjeita, on mielestäni ihmeellistä ja voimauttavaa. Kukaan ulkopuolinen ei voi saada kiinni toisen ihmisen elämästä ja kaikesta siitä, mitä johonkin

tilanteeseen liittyä, vaikka toinen kuinka laajasti yrittäisi siitä kertoa. Fokusointi tarjoaa mahdollisuuden olla toisen tukena tekemättä tilanteesta omia tulkintoja ja arviointeja.

Merkitystuntemus voi piiloutua, sillä voi olla, että se on torjuttu niin monta kertaa, että se ei enää halua tai uskalla tulla esiin. Piiloutuva tai pakeneva merkitystuntemus tarvitsee lempeää ja hyväksyvää huomiota sekä kärsivällisyyttä. Sen kanssa voi ensin olla hyvä vain olla. (Lehtinen 2022.) Ajattelen, että tämä on fokusoinnin lempeää, sopivassa ja turvallisessa tahdissa etenemistä. Jotakin voi olla vaikea kohdata tai myöntää, ja silloin on viisasta antaa itselleen aikaa ja myötätuntoa.

Fokusointiprosessin aikana koettu merkitystuntemuksen muutos tarkoittaa, että jotakin muuttuu myös elävässä elämässä. Jotakin aukeaa ja vapautuu. Koska kehon kantama muisto tai toimintatapa liikahtaa, siihen liittyvä tilanne, ihmissuhde tai toimintatapakin liikahtaa, muuttuu. Fokusointiprosessi mahdollistaa lempeän muutoksen, itselle sopivalla tavalla. (Lehtinen 2022.) Koen turvallisena sen, että fokusointiprosessissa muutosta ei pakoteta eikä pusketa, vaan sen annetaan alkaa ja edetä omassa tahdissaan.

Mielestäni kehon viisauden kuuntelu on hyödyllinen taito. Omassa kehossa läsnä oleminen ja sen kuunteleminen auttaa havaitsemaan omia tunteita, tarpeita ja ajatuksia. Jälkeen päin se auttaa refleктоimaan tilannetta sekä käsittelemään ja ymmärtämään siinä tapahtunutta. Keho ei valehtele. Mieli saattaa kierrellä, kaarrella ja selitellä, mutta keho paljastaa toden. Pidän erityisen kiinnostavana Walter & Shenaar-Golanin (2019, 132) tutkimustulosta, jossa sosiaalialan opiskelijat alkoivat ajatella uudella tavalla tulevista asiakkaistaan. Pohdin, että luottamus jokaisessa ihmisessä olevaan sisäiseen tietoon ja viisauteen tuo asiakastyöhön aivan uuden ulottuvuuden.

8.1 Fokusointiin liittyvä sanasto

Fokusointi ja siihen liittyvät käsitteet on suomennettu sanoilla, jotka ovat mahdollisimman lähellä Gendlinin alkuperäisiä ilmaisuja ja niiden sisältämiä merkityksiä. Pohdin, että sanasto voi tehdä vaikeaksi ymmärtää, mitä fokusointi on. Esimerkiksi sana ”fokusointi” ei suomen kielessä liity millään tavalla kehotuntemusten kuunteluun. Sana ”merkitystuntemus” vastaa Gendlinin käsitettä ”felt-sense”. Vaikka suomennos sisältää sekä tuntemus- että merkitysulottuvuuden, se ei aukea ilman selitystä. ”Ote” tai ”kädensija” tarkoittaa esimerkiksi avainsanaa, joka kuvaa lyhyesti merkitystuntemusta ja kaikkea, mitä siihen liittyy. Tätäkin käsitettä on kuitenkin selitettävä, jotta se tulee ymmärretyksi. Mainitut kolme käsitettä ovat fokusoinnin perussanastoa.

Pohdin, lisääntyisikö kiinnostus fokusointiin, jos sen sanasto olisi käyttäjäystävällisempää. Avautuisiko aihe ja sen kiinnostavuus paremmin, jos fokusoinnin sijaa puhuttaisiin esimerkiksi ”kehon viisauden kuuntelusta” tai ”kehon viisauden kanssa kommunikoinnista”. Sana

”merkitystuntemus” on suomen kielessä uusi, ja mietin, onko siinä haluttu löytää nimen-omaan yksi sana. Koska sekin pitää selittää, niin voisiko sitä heti nimittää useamman sanan yhdistelmällä tai vain tutummalla sanalla? ”Kädensija” on sanana tietyllä lailla kuvaava, mutta fokuosoinnin kontekstissa senkin merkitys on selitettävä. Otsikoilla, sanoilla ja sanastolla on merkitystä, sillä sama asia näyttäätyy erilaisena eri sanoilla kuvattuna.

8.2 Luotettavuuden arviointi

Tämä opinnäytetyö laadittiin hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan. Tutkimuskysymys muodostettiin aiheen uutuuden, ajankohtaisuuden ja kirjoittajan henkilökohtaisen kiinnostuksen innostamana. Tutkimusaineisto valittiin ja katsauksen eteneminen kuvattiin huolellisesti. Kirjoittaja huomioi oman vaikutuksensa tutkimusprosessiin perehtymällä aineistoon syvällisesti.

Tutkimus on toistettavissa. Aineistolinkit löytyvät lähteistä, vaikkakin osaan niistä vaaditaan Laurean tai jonkun muun organisaation lisenssi. Kaikki tähän opinnäytetyöhön valitut alkuperäiset ilmaiset löytyvät taulukoituna liitteestä. Redusointi-, klusterointi- ja abstrahointiprosessit näkyvät kokonaisuudessaan liitteissä. Joku toinen tutkimuksen tekijä voisi pelkistää alkuperäisiä lauseita ja teemoitella aineistoa hieman eri sanoin, mutta kokonaisuutena tutkimuksen tulos pysyisi samanlaisena.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vahvuus on siinä, että tutkimuksella haetaan vastausta tiettyyn, rajattuun kysymykseen. Tämän vuoksi aineistosta jäi käsittelemättä ja esiin nostamatta paljon tietoa, joka olisi tullut esiin toisenlaisella tutkimuskysymyksellä.

9 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusideat

Opinnäytetyö esitettiin Kriisikeskus Osviitan työntekijöille. Fokusoointi-menetelmästä voi ottaa ideoita ja näkökulmia asiakkaan kohtaamiseen, vaikka ei ohjaisikaan kokonaista fokusoointiprosessia. Fokusooinnin ensimmäinen askel, tilan tekeminen käsiteltävälle asialle, auttaa rauhoittumaan ja keskittymään. Huoli- tai pelkoajatusten kohtaaminen ystävällisesti, niitä hylkäämättä ja tuomitsematta tukee ja lisää asiakkaan itsemyötätuntoa. Merkitystuntemuksen löytäminen voi tapahtua spontaanisti asiakkaan kertoessa ja kuvaillessa oloaan, ja tuntemusta voi yksinkertaisesti pyytää kuvailemaan lisää niin että sille löytyvät oikeat sanat. Kehotuntemuksesta voi myös kysyä, jos se ei spontaanisti nouse esiin. Jos asiakas on yhteydessä kehotuntemukseensa, häntä voi ohjata tunnustelemaan tuntemusta ja kysyä, mitähän tuntemus tilanteessa hänelle halusi kertoa tai mitähän se häneltä pyysi. Oivallukset ja muutokset, eteenpäin menemisen, voi nostaa esiin prosessina, joka etenee omassa tahdissaan. Asiakasta voi kannustaa kiinnittämään huomiota ja olemaan yhteydessä kehotuntemuksiinsa omissa arjessaan.

Työntekijä voi ottaa fokusointiprosessista ideoita ja näkökulmia ammatillisuutensa kehittämiseen. Asiakastapaamisen aikana voi kuunnella omia kehotuntemuksiaan. Tilannetta, tapaamista ja sen herättämiä tuntemuksia voi käsitellä joko ennen tai jälkeen tapaamisen. Fokusointi lisää itsetuntemusta lempeällä tavalla ja auttaa löytämään itselle sopivia toimintatapoja.

Fokusoinnin ammattilaisia on ympäri maailmaa, vaikka se ei Suomessa ole kovin tunnettua. Aiheeseen liittyviä organisaatioita ja järjestöjä löytyy Euroopasta, Amerikasta ja Aasian maista ainakin Japanista (The International Focusing Institute 2024). Fokusointia on Gendlinin ajoista myös kehitetty, esimerkiksi Ann Weiser Cornell on löytänyt suuntansa ja kehittänyt oman The Inner Relationship Focusing fokusointiprosessin (Focusing Resources 2024).

Fokusointi-menetelmän käyttömahdollisuuksia sosiaalialan asiakastyössä kannattaisi sen vaikuttavuuden ja ammatilliseen työhön soveltuvuuden vuoksi mielestäni tutkia lisää. Tutkimuskohteena voisi olla, miten kehon viisaudesta kiinnostuneet työntekijät perehdytettäisiin fokusointiin ja sen ohjaamiseen ja miten he ottaisivat fokusoinnin käyttöön työssään.

Lähteet

Arnkil, T. & Seikkula, J. 2014. Nehän kuunteli meitä. Dialogeja monissa suhteissa. THL.

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* 1977, Vol. 84, No. 2, 191-215. Viitattu 10.2.2024. <https://web-p-ebSCOhost-com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=494749b3-7a5c-4415-8dd7-3fb5950d0aea%40redis>

Brooker, M. 2016. *Lilith's daughters: Distilling the healing wisdom of women after abortion*. Doctorates Theses in Edith Cowan University. Australia. <https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=2796&context=theses>

Burdenski, T. & Wubbolding, R. 2011. Extending Reality Therapy with Focusing: A Humanistic Road for the Choice Theory Total Behavior Car. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy; Manhattan* Vol. 31, Iss. 1, (Fall 2011): 14-30. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/extending-reality-therapy-with-focusing/docview/1010779364/se-2?accountid=12003>

Christopher, J. 2018. Let It Be: Mindfulness and Releasement—Neglected Dimensions of Well-Being. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 2018, Vol. 38, No. 2, 61-76. <https://web-p-ebSCOhost-com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=4f5ac6b3-05dd-41be-9d4b-46a456e359f1%40redis>

Focusing Resources 2024. Love all of you, even the anxious, sad, stressed parts! Viitattu 16.3.2024. <https://focusingresources.com/>

Galvin, K. & Todres, L. 2010. Research based empathic knowledge for nursing: A translational strategy for disseminating phenomenological research findings to provide evidence for caring practice. *International Journal of Nursing Studies* 48 (2011) 522-530. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.08.009>

Gendlin, E. 2014. *Fokusointi. Kuuntele mitä kehosi kertoo sinulle*. Helsinki: Basam Books.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 2013, 25 (4), 291-301. Viitattu 8.1.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Katonah, D., Grafanaki, S., Krycka, K. & McDonald M. 2023. Transformational Focusing Experiences: A Thematic Analysis of Memoirs. *Journal of Humanistic Psychology* Volume 63, Issue 3, May 2023, Pages 381-40. <https://journals-sagepub-com.nelli.laurea.fi/doi/epub/10.1177/0022167818801553>

LeBeau, C. 2013. *Maternal Guilt: An Existential Phenomenological Study of the Early Experiences of First-Time Mothers*. Doctoral dissertation in Duquesne University. USA. <https://dsc.duq.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1824&context=etd>

McDonald, M. 2012. *Nurses' Experience of Workplace Violence Before and After A Focusing Workshop*. St. Stephen's College, at the University of Alberta. Kanada. https://web.archive.org/web/20200226033349id_/https://era.library.ualberta.ca/items/7c300bd0-a4c5-4562-bcb1-a7643e5abfa6/view/2e95306f-f324-472c-80d3-e2451bae3dce/McDonald_Sherry_2012_MPS.pdf

Mieli 2024a. Istunto 4: Mieli ja keho. Viitattu 24.2.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/selma-oma-apuohjelma/istunto-4/>

Mieli 2024b. Turvasuunnitelma. Viitattu 24.2.2024. https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/09/turvasuunnitelma_pohja_suomi.pdf

Mieli Pirkanmaan mielenterveys 2024. Kriisikeskus Osviitta. Viitattu 17.2.2024. <https://www.mielenterveysseurat.fi/pirkanmaa/kriisikeskus/>

Nasello, J. & Triffaux, J. 2020. Focusing: A new challenger for improving the empathy skills of medical students. *Complementary Therapies in Medicine* 53 (2020) 102536. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102536>

Nuutinen, H. & Pesonen, H. 2020. Itseohjautuvuus ohjauksen haasteena ja tavoitteena. Teoksessa Määttä, M. & Souto A. (toim.) *Tutkittu ja ohjattu Ohjaamo. Nuorten ohjaus ja palvelut integraatiopyörteessä*. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 154. Viitattu 17.2.2024. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/tutkittu_ja_tulkittu_ohjaamo_web.pdf#page=71

Pritchard, W. 2019. Listening at the edge: Attending to living process in Sesame Dramatherapy. *Dramatherapy, Volume 40 Issue 1, April 2019*. <https://doi-org.nelli.laurea.fi/10.1177/0263067218819262>

Rolfe, B., Segal, S. & Cicmil, s. 2017. The wisdom of conversations: Existential Hermeneutic Phenomenology (EHP) for project managers. *International Journal of Project Management* 35 (2017) 739-748. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2017.03.002>

Rome, D. 2016. *Kehosi tietää vastauksen. Löydä sisäinen viisautesi fokuoivan läsnäolon avulla*. Helsinki: Viisas elämä.

Schroeder, H. 2012. Giving Voice to the Experiential Value of Natural Environment. *The Humanistic Psychologist*, 40: 136-152, 2012. <https://web-p-ebscobhost-com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=599962b4-e970-4fe2-b50f-9c872d7d37c1%40redis>

Siitonen, J. 1999. *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Viitattu 10.2.2024. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Steeves, A. 2019. *Focusing-Oriented Therapy: Experiential Journeys in Resolving the Resultant Shame of Childhood Sexual Abuse*. Doctorates Theses in Acadia University. Kanada. <https://scholar.acadiau.ca/islandora/object/theses:3226/datastream/PDF/file.pdf>

The International Focusing Institute 2024. *The World of Focusing*. Viitattu 16.3.2024. <https://focusing.org/more/world-focusing>

Tobin, E. & Tisdell, E. 2015. "I Know Down to My Ribs": A Narrative Research Study on the Embodied Adult Learning of Creative Writers. *Adult Education Quarterly*, Volume 65, Issue 3, August 2015, Pages 215-231. <https://journals-sagepub-com.nelli.laurea.fi/doi/10.1177/0741713615574901>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 8.1.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Walter, O. & Shenaar-Golan, V. 2019. The Potential Role of a Focusing Invitation in Social Work Education. *Spirituality in Clinical Practice*, 2019, Vol. 6, No. 2, 124 -134. <https://web-p-ebscobhost-com.nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=9b621d88-d336-4978-9a86-3c3e9ef698aa%40redis>

Vanhooren, S., Leijssen, M. & Dezutter, J. 2018. Posttraumatic Growth During Incarceration: A Case Study From an Experiential-Existential Perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, Volume 58, Issue 2, March 2018, Pages 144-167. <https://journals-sagepub-com.nelli.lau-rea.fi/doi/epub/10.1177/0022167815621647>

Weiser Cornell A. 2005. *The Radical Acceptance of Everything. Living a Focusing Life.* USA CA Berkeley: Calluna Press.

Vilka, H. 2023. *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina.* Helsinki: Art House.

Julkaisemattomat lähteet

Lehtinen, V. 2022. *Fokusoinnin perustaidot I. Kurssi.* Kriittinen Korkeakoulu. Helsinki.

Lehtinen, V. 2023. *Fokusoinnin perustaidot IV- Kurssi.* Kriittinen Korkeakoulu. Helsinki.

Taulukot

| | |
|--|----|
| Taulukko 1: Opinnäytetyön aineiston sisällyttämis- ja poissulkukriteerit | 14 |
| Taulukko 2: Esimerkki aineiston redusoinnista | 16 |
| Taulukko 3: Esimerkki aineiston klusteroinnista | 16 |
| Taulukko 4: Esimerkki aineiston abstrahoinnista..... | 17 |

Liitteet

| | |
|---|----|
| Liite 1: Aineistohaut..... | 31 |
| Liite 2: Mukaan valitut tutkimukset..... | 32 |
| Liite 3: Aineiston redusointi..... | 37 |
| Liite 4: Aineiston klusterointi..... | 52 |
| Liite 5: Aineiston abstrahointi | 60 |
| Liite 6: Esitys Kriisikeskus Osviitalle | 64 |

Liite 1: Aineistohaut

| Tietokanta | Hakusanat | Rajaus | Hakutulos- ten määrä | Otsikon perus- teella hyväk- syttyjä | Koko tekstin perus- teella hyväk- syttyjä |
|-----------------------------|--|---|----------------------------|--|--|
| ScienceDirect (Elsevier) | "bodily felt sense" AND focusing | 2010-2024 english research articles | 10 | 5 | 3 |
| SAGE Premier | "bodily felt sense" AND focusing | 2010-2024 english research articles | 15 | 7 | 6 |
| EBSCO | gendlin | full text peer reviewed 2010-2024 english academic articles | 14 | 8 | 2 |
| ProQuest Central | "bodily felt sense" AND focusing | full text peer reviewed 2010-2024 english | 33 | 8 | 2 |
| Google Scholar | "bodily felt sense" AND "focusing experience" | 2010-2024 english fulltext / pdf | 13 | 13 | 9 |

Liite 2: Mukaan valitut tutkimukset

| Tutkimus, tutkimuksen tekijät, julkaisupaikka, julkaisu vuosi | Tutkimuksen tarkoitus | Tutkimusmetodi | Tutkimuksen keskeiset tulokset |
|--|---|--------------------------|---|
| <p>1) Focusing: A new challenger for improving the empathy skills of medical students</p> <p>Tutkimus käsittelee keinoja ja menetelmiä parantaa lääketieteen opiskelijoiden empatiakykyä.</p> <p>Nasello, J. A. & Triffaux, J.</p> <p>Research article in Complementary Therapies in Medicine 53 (2020) 102536</p> <p>2020</p> | <p>Tarkoituksena on selvittää, onko fokusoinnilla yhteyttä opiskelijoiden empatiakykyyn.</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Fokusoinnilla on merkittävä positiivinen yhteys empatiakykyyn.</p> |
| <p>2) Research based empathic knowledge for nursing: A translational strategy for disseminating phenomenological research findings to provide evidence for caring practice.</p> <p>Tutkimus käsittelee sitä, kuinka hoitotyöhön liittyviä laadullisen tutkimuksen tutkimustuloksia voidaan esittää ja ilmaista esteettisemmin.</p> <p>Galvin, K. T. & Todres, L.</p> <p>Research article in International Journal of Nursing Studies 48 (2011) 522-530</p> <p>2010</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia tutkimustulosten kääntämistä esteettisemmiksi, empaattisesti vaikuttavampaan muotoon.</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Mielen ja kehon yhteyden esittäminen esteettisesti tuo esiin informaatiota, jonka huomioon ottaminen auttaa joidenkin hoitopäätösten teossa.</p> |
| <p>3) The wisdom of conversations: Existential Hermeneutic Phenomenology (EHP) for project managers</p> <p>Tutkimus käsittelee holistista, filosofista (eksistentiaalinen hermeneuttinen fenomenologia, EHP) tapaa keskustella vaikeista tilanteista, joihin projektipäällikkö voi joutua.</p> <p>Rolfe, B., Segal S. & Cicmil, S.</p> <p>Research article in International Journal of Project Management 35 (2017) 739-748</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia projektipäällikköiden selviämistä projektissa tapahtuneesta yllyttävästä kriisistä keskustelemalla siitä viisaasti (EHP), tavalla, joka auttaa selviämään eteenpäin.</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Viisas keskustelu, jossa kyseenalaistetaan tavantomaiset toimintatavat ja ajattelu, ja rohkaistaan uuden esiintulua, on projektipäällikön pätevyyden ydintä.</p> |

| | | | |
|---|--|--------------------------|--|
| 2017 | | | |
| <p>4) Transformational Focusing Experiences: A Thematic Analysis of Memoirs</p> <p>Tutkimus käsittelee syvällistä muutosta (transformaatiota) itseen ja maailmassa olemiseen liittyen analysoimalla 19 omaelämäkertaa, joissa henkilö on kokenut tällaisen transformaation fokusointiprosessin kautta.</p> <p>Katonah, D. K., Grafanaki, S., Krycka, K. S. & McDonald, M. V.</p> <p>Research article in Journal of Humanistic Psychology, Volume 63, Issue 3, May 2023, Pages 381-409</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia, millainen sisäinen olotila tarvitaan transformaatioon ja millaisia transformaatiokokemuksia fokusointiprosessi synnyttää.</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Merkitystunte- muksen (felt sense) tarkkailu voi saada ihmi- sessä liikkelle it- sestään, omalla yllättävällä taval- laan etenevän transformaatio- prosessin.</p> |
| 2023 | | | |
| <p>5) "I Know Down to My Ribs": A Narrative Research Study on the Embodied Adult Learning of Creative Writers</p> <p>Tutkimus käsittelee luovan kirjoittamisen prosessia.</p> <p>Tobin, J. A. & Tisdell E. J.</p> <p>Research article in Adult Education Quarterly, Volume 65, Issue 3, August 2015, Pages 215-231</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia kehon ja mielen yhteyden tuomista osaksi luovan kirjoittamisen prosessissa.</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Syvämpi kehotie- toisuus vahvistaa kirjoittajan flow- tilaa.</p> |
| 2015 | | | |
| <p>6) Posttraumatic Growth During Incarceration: A Case Study From an Experiential-Existential Perspective</p> <p>Tutkimus käsittelee posttraumaattista kasvua vankilassa ollessa.</p> <p>Vanhooren, S., Leijssen, M. & Dezutter, J.</p> <p>Research article in Journal of Humanistic Psychology, Volume 58, Issue 2, March 2018, Pages 144-167</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia, kuinka kokemuksellis-eksistentiaalinen terapia voi edistää tarkoituksen löytämistä ja posttraumaattista kasvua vankilassa.</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Kokemuksellis-ek- sistentiaalinen terapia auttoi löytämään vivah- teikkaampaa merkitykselli- syyttä ja selviyty- mistaitoja ar- keen.</p> |
| 2018 | | | |
| <p>7) Let It Be: Mindfulness and Release-ment—Neglected Dimensions of Well-Being</p> | <p>Tarkoituksena on selittää, mitä vapautumisen on ja</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Jokainen pätevä teoria hyvinvoin- nista tarvitsee taakseen vakaan</p> |

| | | | |
|--|--|--------------------------|--|
| <p>Tutkimus käsittelee hyvinvoinnin ulottuvuuksia, joita psykologia jättää huomiotta, erityisesti asennetta, jossa kokemus kohdataan täysin avoimesti ja hyväksyvästi antaen sen olla sellainen kuin se on - vapautumista.</p> <p>Christopher, J.</p> <p>Research article in Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 2018, Vol. 38, No. 2, 61-76</p> <p>2018</p> | <p>millaisen näkökulman se tuo hyvinvointiin.</p> | | <p>ja perusteellisen näkemyksen ”itsestä”, siitä, mikä tämä hyvinvointia kokeva ”itse” on, ja millaiset itset ja sisäiset tilat olisivat hyviä tai parempia kuin muut.</p> |
| <p>8) Giving Voice to the Experiential Value of Natural Environment</p> <p>Tutkimus käsittelee luonnonympäristön ihmiselle tuottamaa kokemuksellista arvoa, joka on tärkeä osa elämänlaatua ja joka tulisi ottaa huomioon, kun tehdään ympäristöön liittyviä päätöksiä.</p> <p>Schroeder, H.</p> <p>Research article in The Humanistic Psychologist, 40: 136-152, 2012</p> <p>2012</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia, kuinka kokemuksellisen fenomenologinen psykologia voi auttaa antamaan äänen sanoin kuvaamattomalle kokemukseksi luonnonympäristöstä.</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Jotta kokemukselliset arvot voidaan huomioida päätöksenteossa, niille pitää löytää sanat.</p> |
| <p>9) EXTENDING REALITY THERAPY WITH FOCUSING: A HUMANISTIC ROAD FOR THE CHOICE THEORY TOTAL BEHAVIOR CAR</p> <p>Tutkimus käsittelee todellisuusterapiaa ja fokusointia.</p> <p>Burdenski, T. & Wubbolding, R.</p> <p>Research article in International Journal of Choice Theory and Reality Therapy; Manhattan Vol. 31, Iss. 1, (Fall 2011): 14-30.</p> <p>2011</p> | <p>Tarkoituksena on esitellä, miten fokusointia voi hyödyntää todellisuusterapiassa.</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Fokusointi auttaa asiakasta kuvaamaan sisäistä kokemustaan, mistä on hyötyä terapian etenemisessä.</p> |
| <p>10) The Potential Role of a Focusing Invitation in Social Work Education</p> <p>Tutkimus käsittelee fokusointia osana sosiaalityön koulutusta.</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia fokusointikurssille osallistuvien sosiaalityön opiskelijoiden kokemuksia</p> | <p>Tutkimusartikkeli</p> | <p>Fokusointi antaa tilaa tunteille ja mahdollistaa kehon käytön tiedon lähteenä. Fokusoinnilla voi pitää huolta</p> |

| | | | |
|---|--|--------------------------------|--|
| <p>Walter, O. & Shenaar-Golan, V.</p> <p>Research article in Spirituality in Clinical Practice, 2019, Vol. 6, No. 2, 124 - 134</p> <p>2019</p> | <p>merkitystunte- muksesta (felt sense) tiedon lähteenä sekä heidän ajatuksi- aan fokuoin- nista sosiaali- työn työkaluna.</p> | | <p>itsestään. Tule- vaisuudessa fo- kusointi voisi olla sosiaalityön työ- kalu.</p> |
| <p>11) Listening at the edge: Attending to living process in Sesame Dramatherapy</p> <p>Tutkimuksessa hahmotellaan joitakin Sesame draamaterapian prosessin keinoja ja vaikutuksia.</p> <p>Pritchard, W.</p> <p>Research article in Dramatherapy, Volume 40 Issue 1, April 2019</p> <p>2019</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia Goethen ja Gendlinin metodeja suhteessa Sesame draamaterapiaan.</p> | <p>Tutkimus- artikkeli</p> | <p>Molemmat meto- dit sopivat draa- materapiaan, suodattamaan ja suuntaamaan huomiota työs- kentelyssä.</p> |
| <p>12) Lilith's daughters: Distilling the healing wisdom of women after abortion.</p> <p>Tutkimus käsittelee naisten aborttikokemuksia.</p> <p>Brooker, M.</p> <p>Doctorates Theses in Edith Cowan University</p> <p>2016</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia, kuinka naiset käsittelevät aborttikokemustaan tavalla, joka sai heidät tuntemaan itsensä sekä tekemänsä päätöksen olevan parempi (tai hyvä).</p> | <p>Tutkimus</p> | <p>Naisten sisäiset, keholliset res- ponssit ovat voi- makas tapa oival- taa abortin ja sen vaikutusten tär- keys elämän jat- kumossa.</p> |
| <p>13) NURSES' EXPERIENCE OF WORK- PLACE VIOLENCE BEFORE AND AFTER A FOCUSING WORKSHOP</p> <p>Tutkimus käsittelee työpaikkaväkivallan aiheuttamien traumojen läpikäyntiä.</p> <p>McDonald, M.</p> <p>Master's Thesis in St. Stephen's College, at the University of Alberta</p> <p>2012</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia fokuointia inter- ventiona hoito- työssä koettuun työpaikkaväki- valtaan.</p> | <p>Tutkimus</p> | <p>Fokusointi sopii kehittämään vä- littämisen kult- tuuria hoito- työssä.</p> |
| <p>14) Focusing-Oriented Therapy: Experiential Journeys in Resolving the Resultant Shame of Childhood Sexual Abuse</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia, kuinka naiset käsittelevät</p> | <p>Tutkimus</p> | <p>Naiset eivät enää näe itseään lap- suuden aikaisen seksuaalisen</p> |

| | | | |
|--|---|-----------------|--|
| <p>Tutkimus käsittelee seksuaalisesta hyväksikäytöstä selvinneiden naisten häpeäkokemuksia.</p> <p>Steeves, A.</p> <p>Doctorates Theses in Acadia University</p> <p>2019</p> | <p>häpeää fokusointi-orientoituneessa terapiassa.</p> | | <p>hyväksikäytön ja häpeän uhreina, vaan vahvoina, luottavaisina selviytyjinä.</p> |
| <p>15) Maternal Guilt: An Existential Phenomenological Study of the Early Experiences of First-Time Mothers</p> <p>Tutkimus käsittelee ensimmäisen lapsensa saaneiden äitein kokemaa syyllisyyttä.</p> <p>LeBeau, C.</p> <p>Doctoral dissertation in Duquesne University</p> <p>2013</p> | <p>Tarkoituksena on tutkia ensimmäisen lapsensa saaneiden äitien kokemaa syyllisyyttä fokusointia hyödyntäen.</p> | <p>Tutkimus</p> | <p>Fokusointi edistää äidin tietoisuutta siitä, kuinka hän voi huolehtia omista ja lapsen tarpeista.</p> |

Liite 3: Aineiston redusointi

| Alkuperäinen ilmaisu | Pelkistetty ilmaisu |
|---|---|
| <p>By controlling social desirability, findings confirmed that Focusing (especially the “having access to the felt body” component) was significantly and positively linked with empathy (i.e., Fantasy & Perspective-Taking), and positively predicted Fantasy, Perspective-Taking, and Empathic Concern.</p> <p>1) Nasello & Triffaux 2020</p> | <p>Fokusoinnilla oli merkittävä positiivinen yhteys empatiaan ja se ennusti mielikuvituksen käyttöä, uusia näkökulmia ja empaattista huolenpitoa. (1)</p> |
| <p>We can imagine nurses availing themselves of embodied interpretations that have been undertaken with a range of health and illness experiences. These may be useful in such circumstances, as an additional resource, where judgements require a more holistic and ‘inner world’ appreciation of the patient’s needs and requirements for care.</p> <p>2) Galvin & Todres 2010</p> | <p>Sairastavan itse tekemä sairauden ja kaiken siihen liittyvän kuvailu on hyvä päätöksenteon apuväline silloin, kun hoitoon tarvitaan holistisempaa ja potilaan sisäistä maailmaa arvostavaa otetta. (2)</p> |
| <p>We can imagine how a range of educational approaches can engage students in more embodied and poetic forms of understanding through the use of embodied interpretations. In our view such an educational strategy is one way to orient learners to the more human dimensions of care. (2)</p> | <p>Kaiken sairauteen liittyvän huomioon ottaminen ja ymmärtäminen ohjaa opiskelijoita inhimillisempään hoito-otteeseen. (2)</p> |
| <p>Peter’s ‘felt sense’ of his anxiety has led him to a new understanding of his problem, one that he had not yet previously considered. That is, he carried a sense of guilt about the failure of the project, even though he had no clear idea of what it was that he could have done differently.</p> <p>3) Rolfe, Segal & Cicmil 2017</p> | <p>Pete sai uutta ymmärrystä ongelmansa, kun hän huomasi kokevansa syyllisyyttä. (3)</p> |
| <p>Alan’s process of articulating his disruption had centered on his feelings of uncertainty, carried “in his bones”, that led him to a moment of clarity around a resource model that had outlived its usefulness to the organisation.</p> <p>Alan began redescribing their resource management in a new way... (3)</p> | <p>Alan ymmärsi, että vika ei ollutkaan hänessä, ja alkoi työstää oikeaa ongelmaa. (3)</p> |
| <p>An examination of the ‘felt sense’ of Angelina’s problem has enabled her to author a new definition for her anxiety, that of an outsider in her own organisation.</p> <p>Ultimately, it was Angelina’s identification and labeling of the felt sense of her anxiety as an ‘outsider’ that led her to the redescription of ‘experience’. (3)</p> | <p>Angelika tunnisti kokevansa ulkopuolisuutta organisaatiossaan ja ymmärsi, mistä se johtui. (3)</p> |
| <p>[I discovered that] by just paying gentle non-judgmental attention to how my body reacted to my life issues, those issues shifted, felt better, and that I could change on a deep level.</p> | <p>Ongelmat muuttuivat. Tuntui paremmalta ja tuntui mahdolliselta muuttua syvällisesti. (4)</p> |

| | |
|--|---|
| 4) Katonah ym. 2023 | |
| What came out in the form of body responses were [sic] new to me, but I had the confidence to just “let it happen.” I found that these expressions were very grounding for me. (4) | Koin jotain uutta, itseäni maa- doittavaa. (4) |
| New insights slowly emerged... (4) | Uusia näkökulmia ilmaantui. (4) |
| The process turned out to change my way of relating to what happens inside and around me... Quite a change for the better for me and people around me! (4) | Suhtautumiseni siihen, mitä ta- pahtuu sisälläni ja ympärilläni, muuttui. Iso muutos parempaan sekä minulle että muille! (4) |
| What flowed from this experience over time was a shift in my emotional, intellectual, physical and spiritual perception. With that shift came a new ability. (4) | Ajan myötä tämä kokemus ai- heutti muutoksen emotionaali- sessa, älyllisessä, fyysisessä ja henkisessä havainnoinnissani. Sain uuden kyvyn. (4) |
| An unexpected and freeing feeling came... what hap- pened inside of me felt so new, alive and surprising! (4) | Odottamaton, vapauttava tunne; uusi, elävä ja yllättävä olotila! (4) |
| Behold my lover; the life I feel inside me is my lover! The life I feel inside me, is me, and also more than me as it has a life and purpose and direction all its own. It is there to direct me, to guide me and above all to love me. (4) | Elämällä sisälläni on oma elämä, tarkoitus ja suunta. Se ohjaa ja rakastaa minua. (4) |
| I had now experienced a new possibility for a very dif- ferent way of being-in-the-world. (4) | Koin mahdollisuuden uuteen, eri- laiseen tapaan olla maailmassa. (4) |
| I closed my eyes and I went inside and found amazing things... I asked “what is this thing about my grand- mother all about” and a whole world opened up to me (she described all the realizations that emerged from this question)... I opened my eyes to a new world—a new me. (4) | Uusi maailma, uusi minä, avau- tui. (4) |
| I am amazed . . . at how my body continued to work through healing this issue even though I was not con- sciously aware that it was doing so. (4) | Kehoni jatkoi paranemisproses- sia, vaikka en ollut tietoinen, että se teki niin. (4) |
| The memoir writers shared many examples showing that just paying attention in an open way to a bodily Felt Sense of a situation activates the body’s ability to generate meaning. (4) | Tilanteelle muodostui merkitys. (4) |
| The results of this study suggest that explicit attention to the Felt Sense level of human experience can set in motion a transformation process that unfolds on its own in surprising ways. Over time, the original seed of change continues to generate steps of development and integration that expands awareness while awaken- ing and stretching the person beyond self-boundaries and rehearsed patterns (4) | Merkitystuntemuksen huomiointi voi käynnistää syvän muutospro- sessin, joka etenee itsestään, yl- lättävillä tavoilla. Henkilö herää huomaamaan itse itselleen aset- tamiaan rajoituksia ja tuttuja kaavoja ja ylittää niitä. (4) |

| | |
|---|---|
| <p>...the miners in her study relied on embodied knowledge as “pit sense” to give them a sense of their surroundings with regard to their safety in a very dangerous setting (p. 60). Pit sense is deeply rooted within the miners’ way of being-in-their-world, and it is inherently embodied as knowledge within them.</p> <p>5) Tobin & Tisdell 2015</p> | <p>Kaivostyöntekijöillä on kehollinen tieto ”pit sense”, joka kertoo vaarasta. (5)</p> |
| <p>What the study revealed was that the placement of their bodies and working together within the same space (i.e., the basketball court) contributed to learning that was embodied and a sense of their surroundings. (5)</p> | <p>Fyysisesti oikean, parhaan, paikan valitsemiseen (esimerkiksi koripallokentällä) tarvitaan kehon ja mielen yhteyttä sekä ympäristön tuntemista. (5)</p> |
| <p>I’m completely lost in that experience. I feel connected to the emotions of whoever, whatever I’m writing. So if I’m writing something that’s heart-pounding, my heart will be pounding. If I’m writing something that’s incredibly sad, there will be tears in my eyes. (5)</p> | <p>Luovassa kirjoittamisprosessissa teksti syntyy kehollisesta yhteydestä henkilöhahmon tunteisiin. (5)</p> |
| <p>I know down to my ribs what’s important about this scene, what each person feels in the tug of the conflict, how much they’ll fight to hold on, how it feels to be yanked off balance, who is going to give up first... all of it feels right, and I am connected to it, held in the warm mud of it. I let myself feel physically drawn into it to see what part of the story I was being led to. I ended up somewhere unexpected and wrote the scene from an angle I doubt I ever would have considered. It feels right. There was a kind of “hug” that was right for it. (5)</p> | <p>Tunsin sen, mikä on tärkeää, ”luissani”. Kehosta nouseva tieto kuljetti tarinaa eteenpäin. Suunta oli odottamaton ja tarinan näkökulma täysin uusi. Se vain tuntui oikealta. (5)</p> |
| <p>To write with felt sense is to write within a union between mind and body that is at once both necessary and impossible. To write with felt sense is to reach the soul of the conflict. It is to choose neither Romeo nor Juliet but rather to welcome the destiny of Romeo AND Juliet. (5)</p> | <p>Kun kirjoittaa yhteydessä merkitystuntemukseen, saa yhteyden tilanteen sieluun. Ei tarvitse valita puolia, vaan voi toivottaa kaiken tervetulleeksi. (5)</p> |
| <p>My intellect is stronger than it was then, but it lacks depth unless it joins with what moves inside of me. This study has helped me reconnect my mind and body, my Romeo and Juliet. That union may prove tragic. Then again, it might produce some damned good stories. (5)</p> | <p>Tarinasta puuttuu syvyys, jos kirjoittaja ei ole yhteydessä siihen, mitä hänen sisällään liikkuu. (5)</p> |
| <p>I love seeing how it all comes together, seeing new ideas and of how the body and mind work together. It’s a sense of peace, a wow of inspiration and I feel infused with my creativity. (5)</p> | <p>On rauhan tunne, inspiraation lumous - tunnen täyttyväni omasta luovuudestani. (5)</p> |
| <p>This study draws on Gendlin’s ideas and shows how some of these philosophical notions of the felt sense that he has used in philosophy and psychotherapy affect people’s learning and draws attention to the body’s role potentially in the creative process. This in particular, is what is new that is offered about this</p> | <p>Kehoyhteydellä on rooli oppimisessa ja luovassa prosessissa. (5)</p> |

| | |
|---|--|
| study: how it unfolds as learning and in the creative process. (5) | |
| They did develop a more expansive concept and practice of reflection, by being invited to more consciously listen and attend to the felt sense of their embodied experience, to move from the prereflective to the reflective; this is some of what is new about the study. (5) | Kehon kuuntelu on taito, jota voi harjoitella. (5) |
| C4: Yes, and this is strange. This is really how it feels! How weird, I don't believe in an afterlife or in God, but this is exactly how it feels... 6) Vanhooren, Leijssen & Dezutter 2018 | C4:lle paljastui hänelle itselleen yllättävä uskomus. (6) |
| Instead of maltreating herself, therapy helped her to experience her pain about her loss in a more direct and adjusted way (T3: I sense a kind of pain here... C7: It's so hard... I feel awful). Diana reported that by focusing on her pain in a direct way, sadness took the place of her punitive voice. As a result, she could allow herself to sleep again. (6) | Rankaiseva ääni poistui ja tilalle tuli suru. Hän pystyi taas nukkumaan. (6) |
| In discovering all these patterns, Diana realized that her past suicide attempt and the crime she committed made sense in the context of her existential loneliness, the distortion of her reality, and her meaningless life. At this point in the therapy, the crime felt less "absurd" to her and the symptoms disappeared at the same time. (6) | Diana sai kiinni itsemurhayrityksensä ja rikoksensa juurisyystä. Tapahtunut tuntui vähemmän absurdilta ja oireet katosivat. (6) |
| Through focusing, we can learn to first notice the richness of our internal sensations rather than hastening to interpret and label them. 7) Christopher 2018, 72 | Fokusoinnin avulla voimme oppia huomaamaan sisäisten tuntemustemme rikkauden. (7) |
| In both focusing and thinking at the edge, Gendlin's method can be thought of as teaching releasement to ourselves. (7) 72 | Fokusointi auttaa vapautumaan omaksi itsekseen. (7) |
| By making the implicit explicit, focusing fosters self-knowledge. (7) 72 | Fokusointi edistää itsetuntemusta. (7) |
| I have found that learning to work with our felt sense can also be a way of promoting affect or emotion regulation. Focusing fosters the capacity to observe and witness, while still remaining connected to our experience. (7) 72 | Fokusointi kehittää tunnereaktioiden ja tunnetilojen säätelyä sekä lisää kykyä havainnoida ja todistaa kokemusta pysyen yhteydessä siihen. (7) |
| I had often had feelings like these in natural places but had never before put these feelings into words. Focusing on the felt sense of the environment thus was a first step toward articulating the ineffable, experiential value that natural environments have for me. 8) Schroeder 2012, 141 | Fokusointi auttoi sanoittamaan sanoinkuvaamatonta – luonnonympäristön kokemuksellista arvoa minulle. (8) |

| | |
|--|--|
| Where conventional theories in the field of environmental psychology speak <i>about</i> how people experience natural environments, a theory derived by a method like TAE can speak directly <i>from</i> that experience. The terms in the theory emerge from and maintain a direct connection with the first-person, felt sense of the experience that the theory is about. (8) 146 | Merkitystuntemus puhuu suoraan kokemuksen sisältä käsin, ei vain kuvaile sitä. (8) |
| This is an example of how experiential techniques like focusing can help a “stuck” client move forward to a place where action is possible, and the counselor can resume working with the client using Reality Therapy procedures—focusing can help clear the roadblocks and facilitate the client to clarify his or her “wants”. 9) Burdenski & Wubbolding 2011 | Fokusointi auttaa jumiutuneesta tilanteesta eteenpäin, kohtaan, missä toiminta on mahdollista. Se auttaa raivaamaan esteitä ja selkeyttämään tahtotilaa. (9) |
| Focusing allows for integrating the objective, linear and rational left-brain processing with the more subjective visual and sensory-laden right-brain processing. (9) | Fokusoinnissa järki ja tunne yhdistyvät. (9) |
| For example, the client can say “Something in me is angry” or “Something in me doesn’t like this feeling” and stay in a state of presence. Presence allows stuck clients to move to the action stage of counseling because they are no longer overly identified with their feelings. (9) | Fokusointi auttaa pysymään läsnä haastavien tunteiden kanssa ja siten myös siirtymään eteenpäin. (9) |
| For example, the emotion of anger accompanied by an adrenalin surge focuses and pinpoints our attention so we can fight or flee, a process often having survival value. Focusing allows us to step back from our existential momentary emotional experience and bodily sensations and at the same time explore them with curiosity, friendliness and without self-criticism. (9) | Fokusointi auttaa ottamaan askelen taaksepäin ja tutkimaan tunteita uteliaasti, ystävällisesti ja hyväksyvästi. (9) |
| In focusing, we discover energy in the pain, and do not revisit old pain or exaggerate our feelings of anger or sadness for the purpose of releasing them. Instead, we trust that there is inner wisdom in our bodies and that both our feeling and physiology wheels have something important to offer us. (9) | Fokusoinnissa vapautetaan tuskan sitoutunutta energiaa ja otetaan vastaan tuskan viesti. (9) |
| With practice, clients can learn to sit with feelings, get acquainted with them, and listen to their wisdom. (9) | Opetellaan olemaan läsnä tunteiden kanssa, tutustutaan niihin ja kuunnellaan niiden viisautta. (9) |
| Not only does the body know what isn’t right, if we can make contact with the felt sense, get to know it and befriend it, it can serve as a guide pointing the way toward a more positive destination and more effective need satisfaction. (9) | Keho tietää, mikä ei ole oikein. Kehon viisaus opastaa kohti positiivisempia päämääriä ja vaikuttavampaa tarpeiden tyydyttämistä. (9) |
| ... focusing empowers the client to consult her feelings and physiology to tune into the total self before moving directly into action... (9) | Fokusointi voimauttaa. (9) |

| | |
|--|---|
| <p>The felt sense leads to making sense and creating meaning.</p> <p>10) Walter & Shenaar-Golan 2019, 129</p> | <p>Fokusointi johtaa ymmärtämiseen ja merkityksen oivaltamiseen. (10)</p> |
| <p>The focusing invitation led to understanding the opportunity for relief in one's personal life and as therapists, such as social workers who cope with stress in their professional field. It seemed that the students experienced the focusing invitation as an efficient tool in the present and in the future. (10) 130</p> | <p>Fokusointi on tilaisuus hellittää. Fokusointi on vaikuttava työkalu. (10)</p> |
| <p>... which created an understanding that the body can be used as a source of knowledge, making meaning of the experiences to create new perspectives... (10) 131</p> | <p>Keho auttaa löytämään kokemuksille merkityksiä ja näin myös luomaan uusia näkökulmia. (10)</p> |
| <p>In the first direction, students experienced a new way of thinking about their own personal experiences. It seems that the focusing invitation allowed them to acquire insights about themselves using the body as a source of knowledge. (10) 132</p> | <p>Opiskelijat löysivät uusia näkökulmia omiin kokemuksiinsa ja omaan itseensä. (10)</p> |
| <p>The other direction occurred in the context of the socialization process and included thoughts about the use of the skill in their future professional life. The unique advantage of the focusing invitation allowed the students to create new ways of thinking about their target professional practice population. (10) 132</p> | <p>Opiskelijat kokivat voivansa käyttää fokusointitaitoaan tulevassa ammatissaan. He alkoivat ajatella uudella tavalla tulevasta asiakkaistaan. (10)</p> |
| <p>Focusing seems to offer a means by which we can adopt this witness-identification, choosing the distance from which we are most able to relate to the implicit intricacy.</p> <p>11) Pritchard 2019</p> | <p>Fokusointi tarjoaa keinon ottaa todistajan rooli, valita sopiva välimatka kokemukseen. (11)</p> |
| <p>In short, attending to the felt sense offers an experience of opening to new meaning and entering into dialogue with it, implicitly acknowledging the autonomy of the psyche. (11)</p> | <p>Fokusointi avaa kokemukselle uuden merkityksen ja mahdollistaa dialogin sen kanssa. (11)</p> |
| <p>Focusing in particular could be used in the pedagogy of student drama therapists to support self-care in that it is systematic and teachable. As a way of attending to meaning implicit in our situations, it also provides a rich resource for exploring transference and countertransference after a session, in that it can help to draw clear insights and symbols out of unclear affective states. (11)</p> | <p>Fokusointia voidaan käyttää tukemaan itsestä huolen pitämistä, koska se on systemaattista ja taito, jonka voi oppia. Fokusoinnin avulla voidaan tutkia epäselviä tunnetiloja. (11)</p> |
| <p>The earlier interview process had already confirmed for me that even if the backgrounds of women were similar (e.g., Christian religious upbringing), the ways that they responded to their abortion(s) and the meanings that they generated around their experiences, were very different. The Focusing and Art sessions were respectful of this diversity as they were opened and they provided a lot of space for women to take things in any direction that seemed relevant to them, given the invitation that I had posed.</p> | <p>Fokusointiprosessissa fokusoijaa saa edetä mihin tahansa suuntaan, mikä on hänelle relevantti. (12)</p> |

| | |
|--|---|
| 12) Brooker 2016, 71 | |
| During her review of the session she reflected, "It was quite amazing that your body can, mind, body, does that in the interpretation and can come up with something to explain your mind in such a visual way or explain your feelings, it's yeah, very cool" (Renée's Focusing and Art session). (12) 74 | Keho tulkitsee ja selittää mielenliikkeitä ja tunteita auki ihmeellisellä tavalla. (12) |
| Most Focusing and Art session participants accessed a broader sense of their abortion experiences than they had contacted during interview. Multi-dimensional layers of experience were perceived and interwoven, including bodily, emotional, social, cognitive, environmental and spiritual dimensions. (12) 85 | Osallistujat saivat laajan tunnun kokemuksestaan. Eri tasoja havaittiin ja yhdistettiin (kehollinen, emotionaalinen, sosiaalinen, kognitiivinen, ympäristöllinen ja henkinen ulottuvuus). (12) |
| This method has therapeutic potential and could also be employed as a healing process with women who want to explore their past abortion experiences further, in a gentle and supportive way. (12) 85 | Fokusointi on terapeutista ja parantavaa. Sen avulla kokemukseen voi tutkia lempeällä ja kannustavalla tavalla. (12) |
| However, her Focusing and Art session experiences help her to go beyond the limits of that socio-historical context and reach a new understanding. It allowed her to access her own personal meanings and descriptions of her bodily experiences of pregnancy, loss and medical abortion. (12) 171 | Fokusoinnissa sosiaalinen ja historiallinen konteksti voidaan ylittää ja tapahtunut ymmärretään uudella tavalla. Tavalla, joka on henkilökohtaisesti merkityksellinen ja omalla tavalla kuvattu. (12) |
| Within the Focusing and art session, Charmaine was able to <i>feel</i> the 'there and not there' nature of the foetus-baby and its almost-ness. These were past and bodily-registered experiences that she was only able to access with reference to her felt sense. Accessing them helped her to change her perceptions and her emotional responses. (12) 172 | Yhteys menneisiin kehollisiin tunteuksiin muutti käsitystä kokemuksesta sekä kokemukseen liittyvää tunnetilaa. (12) |
| The Focusing and Art process helped to make some of her implicit knowing about her pregnancy and abortion more available to her consciousness. (12) 173 | Fokusointi nostaa tietoisuuteen sisäistä, piilossa ollutta tietoa. (12) |
| Through her Focusing session Reilly was able to reclaim life as being, "Beautiful, amazing, powerful" (Reilly's Focusing and Art session). (12) 189 | Elämä näyttäytyy uudelleen kauniina, ihmeellisenä ja vahvana. (12) |
| In being with her hands and listening to their point of view, Nicola was able to identify with feelings from the pregnancy that had being forgotten, abandoned, and pushed to the side. When she acknowledged these feelings, by saying that she had heard them, something altered in her awareness, and she also remembered something else that that was under-acknowledged; the feelings of joy that she had experienced when she was pregnant. (12) 191 | Unohtuneet, hylätyt, sivuun syytetyt tunteet tulivat tunnistetuiksi ja hyväksytyiksi, minkä myötä myös tilanteeseen liittynyt ilo muistui mieleen. (12) |
| Through her Focusing session, Erin recognised and affirmed that there is joy in everything and that she can | Erin huomasi, että kaikessa on iloa ja että hän voi valita kokea iloa, vaikka on tuskaakin. Ilo, |

| | |
|--|---|
| <p>choose to experience the joy, even when there are painful parts.</p> <p>Erin’s Focusing and Art session and its unfolding over time, is suggestive of her continuing to find her pathway and of her mindfully noticing the hope, possibility and joy in her daily life. She continues to find meaning and purpose in life, including joy. (12) 207</p> | <p>merkitys ja tarkoitus alkoivat lisääntyä hänen elämässään. (12)</p> |
| <p>Melanie had a significant realisation during her Focusing and Art session. She identified that her sadness was for herself and her own sense of loss, but that the spirit of the baby was okay. This insight freed Melanie up from feeling ongoing shame and guilt about her abortion in relation to the fetus. At the end of her session, Melanie reported feeling “better, much lighter than I did before” (Melanie’s Focusing and Art session, p. 9). (12) 211</p> | <p>Melanie vapautui tuntemasta jatkuvaa häpeää ja syyllisyyttä suhteessa sikiöön. Hänen vointinsa parani ja keveni. (12)</p> |
| <p>With reference to and connection with, their own bodily-felt senses of their abortion experiences, participants like Renée and Jane, were able to re-establish bodily integrity, alongside a sense of their own moral authority. (12) 214</p> | <p>Fokusointi mahdollisti kehollisen eheyden ja moraalisen arvoavallan tunteen palauttamisen entiselleen. (12)</p> |
| <p>I also found that my felt-sense was very informative about some of the qualities that I experienced whilst undertaking the research. It showed me an image that communicated layers of meaning in relation to my participants and my role as researcher and supporter of the women’s reflective processes. (12) 221</p> | <p>Tutkijan suhde osallistujiin ja oma (tutkijan/tukijan) rooli selkenivät. (12)</p> |
| <p>This bodily-felt wisdom weaves together the women’s past and present experiences, as well as their internal and external experiencing, in generative ways. (12) 233</p> | <p>Mennyt ja nykyinen sekä sisäinen ja ulkoinen yhdistyvät uutta luovalla tavalla. (12)</p> |
| <p>The Post-Focusing metaphors gathered during the Post-Focusing Workshop interviews demonstrated transformation and transcendence from shame, fear of being unsafe, abuse, being trapped and vulnerability. The transformation fit the themes of: 1) healing process emerging; 2) liberated feelings; 3) establishing firm boundaries; 4) being true to myself (Self); and 5) fresh, creative, spiritual and hopeful way of being.</p> <p>13) McDonald 2012, 70</p> | <p>Haastattelut osoittivat transformaatiota ja transsendenssia häpeästä, turvattomuuden pelosta, hyväksikäytöstä, ansassa ja haavoittuvana olemisesta. Transformaatio sopi teemoihin 1) paranemisprosessin käynnistyminen 2) vapautuneet tunteet 3) lujien rajojen asettaminen 4) oleminen itselle totta 5) tuore, luova, henkinen ja toiveikas olotila. (13)</p> |
| <p>In the context of this research project, I suggest that the wounded co-researchers discovered inner strengths, resiliency, self-efficacy and a larger Self (Egnew, 2005). (13) 70</p> | <p>Osallistujat löysivät itsestään sisäistä voimaa, resilienssiä, itseluottamusta ja laajemman minuuden. (13)</p> |
| <p>One of the benefits of Focusing is self-reflecting and listening to oneself, which will initiate a transformation, or, from a Focusing perspective, will promote a moving/carrying forward process. (13) 74</p> | <p>Fokusoinnissa tapahtuva itse-reflektio ja itsen kuuntelu käynnistävät transformaation, joka etenee omalla painollaan. (13)</p> |

| | |
|---|---|
| <p>One co-researcher moved from feeling intense fear during the Pre-Focusing (he mentioned being surprised by how affected he was when sharing his workplace violence experiences) to demonstrating emotional intelligence (Bradberry & Greaves, 2003). (13) 83</p> | <p>Yksi osallistuja siirtyi intensiivisen pelon tuntemisesta emotionaaliseen älykkyyteen. (13)</p> |
| <p>During the Pre-Focusing interview she said she felt shamed and abused but after the Focusing workshop she said that she knew that she was a good nurse and she did not need to justify that. (13) 84</p> | <p>Fokusointityöpajan jälkeen osallistuja sanoi, että hän tietää olevansa hyvä hoitaja, eikä hänen tarvitse todistella sitä kenellekään. (13)</p> |
| <p>This seems to resonate with this co-researcher's commitment to report workplace issues to the manager no matter what. (13) 85</p> | <p>Osallistuja sitoutui raportoimaan työpaikan ongelmista päällikölle, vaikka siitä seuraisi mitä. (13)</p> |
| <p>In their various experiences of shame, two co-researchers talked about feeling demeaned and belittled as well as feeling defamed and insignificant. However, one co-researcher self-reflected and recognized her shameful feelings and chose to let them go and move forward. This could be an outcome from a Focusing experience (Gendlin, 2007; Hinterkopf, 1998; McMahon, 1993). The other co-researcher chose to self-preserve and not repeat a similar shameful experience. (13) 88</p> | <p>Osallistuja valitsi antaa häpeän tunteiden mennä ja siirtyä eteenpäin. Toinen osallistuja valitsi it-sesuojelun. (13)</p> |
| <p>During the Post-Focusing interview, the following co-researchers showed a shift from needing to set boundaries and protect themselves and patients to expressing concern about organizational management and policies, and in this way transcending their suffering. During the Post-Focusing interview, these co-researchers were looking at the bigger picture and the well-being of nurses generally. (13) 90</p> | <p>Osallistujat näkivät isomman kuvan, hoitajien hyvinvoinnin yleisesti. (13)</p> |
| <p>Their comments during the Post-Focusing interview demonstrated a healthy shift from feeling disempowered to feeling empowered. One co-researcher, following the Focusing workshop, exercised leadership skills and went directly to the manager with whom she had had the conflict and diffused the situation (13) 95</p> | <p>He kertoivat avuttomuuden muuttumisesta voimaantumiseksi. Yksi osallistuja meni selvittämään asiaa suoraan konfliktin toisena osapuolena olleen päällikön kanssa. (13)</p> |
| <p>Both co-researchers reported being traumatized by intercollegial violence and both have left their practice settings. However, the above quotes showed a shift from an emotionally overwhelming place to a place of reasoning. (13) 99</p> | <p>Osallistujat toimivat järkevällä ja perustellulla tavalla, ja jättivät praktiikkansa. (13)</p> |
| <p>During the Post-Focusing interviews, these co-researchers demonstrated a shift from being helpless in providing quality patient care while experiencing ongoing workplace violence, to being hopeful about nursing, being more knowledgeable about workplace violence in practice settings, and how to prevent this, thereby enhancing patient care. (13) 102</p> | <p>Osallistujien kyky tarjota laadukasta hoitoa, toiveikkuus hoitotyön suhteen sekä tietoisuus työpaikkaväkivallasta ja sen estämisestä lisääntyivät. (13)</p> |
| <p>They also demonstrated clear behavioral changes, as they found a voice with which to state their concerns and found the courage to be a patient advocate. (13) 104</p> | <p>Osallistujien käytös muuttui, he löysivät oman äänensä sekä rohkeuden toimia potilaiden puolestapuhujina. (13)</p> |

| | |
|---|--|
| <p>The co-researchers showed insights, awareness, and wisdom in the Pre-Focusing workshop interview but also demonstrated a significant shift in becoming more resilient during the Post-Focusing interview. (13) 106</p> | <p>Osallistujien resilienssi parani. (13)</p> |
| <p>What caught my attention with the above quotes was that creativity and humor seemed to provide the co-researchers with substance and stability - something that their environment could not destroy; something that came from or added to their authentic Self. (13) 109</p> | <p>Luovuus ja huumori ilmensivät sisäistä itsevarmuutta ja vakautta. (13)</p> |
| <p>A second co-researcher would like to maintain a healthy relationship with her manager, despite the manager's bullying behavior towards her. This co-researcher demonstrated leadership skills such as listening, high level communication and conflict management skills, all of which foster a healthy collegial relationships and model conflict resolution behavior for the manager. (13) 111-112</p> | <p>Yksi osallistuja otti käyttöön omia taitojaan ylläpitääkseen tervettä suhdetta päällikkönsä ja ollakseen tälle esimerkkinä konfliktien ratkaisemisessa. (13)</p> |
| <p>During the Post-Focusing interviews all five co-researchers talked about expanding their Self-efficacy skills, using their mastery skills in other areas of their life, resolving past issues, recognizing the outcome of their Self-efficacy skills (such as leadership skills). (13) 114</p> | <p>Osallistujien minäpystyvyys lisääntyi muillakin elämänalueille ja he ratkaisivat vanhoja ongelmia. (13)</p> |
| <p>A second co-researcher talked about how the Focusing workshop permeated both her professional and personal life and helped resolve unfinished business. (13) 115</p> | <p>Osallistuja kertoi, että fokusointityöpaja levisi hänen ammatilliseen ja henkilökohtaiseen elämänsä ja auttoi ratkaisemaan kesken jääneitä asioita. (13)</p> |
| <p>One co-researcher talked about his experience of a transcending process from feeling trapped with no support to being able to voice his experience publicly with minimal effect. (13) 119</p> | <p>Osallistuja löysi oman äänensä ja kertoi kokemuksistaan julkisesti. (13)</p> |
| <p>A third co-researcher demonstrated a transformational and transcending process by developing a psychological boundary and being able to make a stand for herself. (13) 120</p> | <p>Osallistuja asetti rajat ja piti niistä kiinni. (13)</p> |
| <p>During their Post-Focusing interviews, three co-researchers showed they had shifted from the loss of Self, grief and the sense of no future, to finding support, protecting themselves from being re-traumatized again, and the return to their values and authentic Self. (13) 123</p> | <p>Osallistujat alkoivat löytämään tukea, suojelemaan itseään uudelleentraumatisoitumiselta ja palaamaan arvojensa ja todellisen itsensä näköiseen elämään. (13)</p> |
| <p>One co-researcher acknowledged that once he had let go of his hurt and denial, he could acknowledge his grief by talking with his significant other. (13) 124</p> | <p>Osallistuja päästi irti loukkaantumisesta ja kieltämisestä ja pystyi myöntämään surunsa puhumalla läheiselleen. (13)</p> |
| <p>These co-researchers demonstrated a shift from experiencing excruciating shame and suffering to being able to move through the shame and remain true to their values and Self. (13) 127</p> | <p>Osallistujat pääsivät häpeän läpi ja alkoivat elää omien arvojensa ja itsensä näköistä elämää. (13)</p> |

| | |
|--|---|
| During the Post-Focusing interviews, the co-researchers shifted from their immediate experience of conflict and lack of conflict management to a broader perspective regarding their interpretation of management methods of dealing with conflict and the effects of this on the larger nursing culture. (13) 132 | Osallistuja saivat laajemman perspektiivin tilanteeseen. Se piti sisällään konfliktinhallinnan menetelmät ja niiden vaikutukset hoitokulttuuriin. (13) |
| Following their Post-Focusing interviews the co-researchers shifted from <i>recognizing that they needed to care for themselves</i> to caring for others as well. (13) 135 | Osallistujat ymmärsivät, että itsestä huolehtiminen on edellytys toisista huolehtimiselle. (13) |
| One co-researcher, as a manager, put a stop to a potential intercollegial workplace violence situation by saying there was no place in this facility for bullying new staff. (13) 138 | Osallistuja sanoi, että tässä laitoksessa ei ole sijaa uuden henkilökunnan kiusaamiselle. (13) |
| Focusing helped the co-researchers move forward from the experience of workplace violence trauma and wounding toward a transformational and transcendent experience. (13) 150 | Osallistujat siirtyivät traumasta eteenpäin. He kokivat transformaatiota ja transsendenssia. (13) |
| I suggest that Focusing supported the co-researchers in the following ways: a) By re-embodiment of their own personal values (kindness, advocacy, creativity; speaking one's truth, loving the patients); b) By assisting them with Self-efficacy (managing every changing life-circumstance), and Self-mastery (making a stand for one's Self), and drawing on their Self-resiliency (through humor); and c) By transforming and transcending their traumatic, wounding workplace violence experience, thereby becoming part of their larger authentic Self (13) 150-151 | Fokusointi tuki osallistujia auttamalla pitämään kiinni omista arvoistaan, lisäämällä minäpystyvyyttä (puolensa pitämistä) ja resilienssiä (huumorin kautta) sekä auttamalla muuntamaan ja ylitämään traumaattisia, haavoittavia työpaikkaväkivallan kokemuksia. (13) |
| The intervention Focusing demonstrated its helpfulness and appropriateness as a method of self-care and self-reflection, as well as assisting with significant problem situations such as suffering. (13) 152 | Fokusointi sopii itsestä huolen pitämiseen ja itsereflektioon sekä auttamaan isoissakin ongelmatilanteissa. (13) |
| Focusing invites the participant, at his or her own pace, to explore bodily experiences related to trauma; therefore, healing unfolded according to each co-researcher's body wisdom. (13) 152 | Fokusoinnissa osallistuja käsittelee traumojaan omassa tahdisaan. Paraneminen tapahtuu kehon viisauden ohjaamana. (13) |
| One co-researcher stated that it "helped me to realize to relax a bit more, to be in tune with myself". (13) 157 | Fokusointi auttoi olemaan enemmän yhteydessä itseen ja omiin tarpeisiin. (13) |
| The other co-researcher stated, "After the Focusing workshop ...you start to learn new tools or new ways to look inside yourself and deal with your feelings". (13) 157 | Osallistuja oppi uusia työkaluja ja uusia tapoja katsoa sisälleen ja selvittää tunteidensa kanssa. (13) |

| | |
|---|--|
| <p>The other three co-researchers demonstrated healing of their psychic wounds from their traumatic workplace violence experiences. (13) 157</p> | <p>Osallistuja kertoi parantuneensa psyykkistä haavoistaan. (13)</p> |
| <p>The results from this research project clearly indicated that Focusing is a viable and successful intervention for people struggling with feelings of shame, suffering and trauma. This research adds to the already large body of research supporting Focusing as a useful intervention for various challenges. (13) 158</p> | <p>Fokusointi sopii häpeän, kärsimyksen, trauman ja monenlaisien muiden haasteiden käsitteelyyn. (13)</p> |
| <p>The first thing I wrote in my journal was after our first session, I am not my issues. It was that profound for me that I had to write it down so that I could refer back. That was the first step in my transformation - it was impactful.</p> <p>14) Steeves 2019, 104</p> | <p>Osallistuja oivalsi, että hän ei ole yhtä kuin ongelmansa. Se oli ensimmäinen askel - se oli vaikuttavaa. (14)</p> |
| <p>That's what focusing therapy has done. It has made me recognize just how intrinsic the pain has been in my life, and with the focusing therapy I was able to separate that out. I was able to separate me from the pain and to actually not feel pain for the first time. (14) 104</p> | <p>Osallistuja kykeni erottamaan itsensä tuskasta ja olemaan tuntematta sitä, ensimmäistä kertaa. (14)</p> |
| <p>Within this visual metaphor, unique to Holly, a sense of evolution can be traced - moving from dark to light, from tightness to plumpness of her cell. (14) 106</p> | <p>Holly siirtyi pimeästä valoon ja solujen ahtaudesta niiden pulleuteen. (14)</p> |
| <p>[Implicit wisdom] is the crux of focusing therapy...it's a foundation that together we have built on...it provided me with the springboard...I can move forward. I was able to gain the wisdom to maintain change. That's been the shift and the difference. (14) 106</p> | <p>Fokusointi oli ponnahduslauta eteenpäin ja antoi viisauden ylläpitää muutosta. (14)</p> |
| <p>Yeah - you and I called the critic out [during a focusing therapy session]. That was really profound for me because I thought the critic was me...it was integral for me as a survivor when I was going through that to go - oh my God, that's <i>not</i> me...I'm not as horrible as the critic told me I am...and the critic hasn't been as vocal as it normally was. (14) 107</p> | <p>Ajattelin, että kriitikko olen minä, sillä se oli osa minua selviytyjänä, kun menin läpi kaikkea. Mutta se <i>ei</i> ole minä. En ole niin kauhea kuin kriitikko kertoi minun olevan, eikä kriitikko ole ollut enää niin äänekkäs. (14)</p> |
| <p>[Other therapies] merely highlighted and gave me a name for what I was feeling...but I didn't know I was feeling shame...and it was deep...and it influenced and impacted me daily. Through focusing therapy, I feel [shame] has been compartmentalized...but not in a negative way. I know it's there and I know it's part of me, but <i>it is not me</i>. (14) 109</p> | <p>En tiennyt, että tunsin häpeää, syvää häpeää ja että se vaikutti minuun päivittäin. Fokusointiterapiassa tunnen, että häpeä on hyvällä tavalla lokeroitu. Tiedän, että se on siellä ja tiedän, että se on osa minua mutta <i>se ei ole minä</i>. (14)</p> |
| <p>Through the course of her focusing-oriented therapy sessions, Holly learned that the shame belongs to her abuser. Holly expressed the belief that she is no longer a victim of his abuse or shame. (14) 111</p> | <p>Holly oppi, että häpeä kuului hänen hyväksikäyttäjälleen. Holly ei enää kokenut olevansa hyväksikäytön tai häpeän uhri. (14)</p> |
| <p>... but focusing therapy has enabled me to recognize where she is on her journey, not to judge it because if I'm judging her behaviour all I'm doing is mirroring back - I need to stand on my ground and say, no, I'm</p> | <p>Huomaan tuomitsematta, että hän on omalla polullaan, ja että</p> |

| | |
|--|--|
| <p>not willing to let you hurt me anymore. And her boundaries as well...I don't need to explain [mine] you don't have to explain [yours]. (14) 112</p> | <p>minun tehtäväni on pitää omat rajani, selittelemättä niitä. (14)</p> |
| <p>... so now I have my voice and I'm able to use it. (14) 113</p> | <p>Minulla on ääni ja kykenen käyttämään sitä. (14)</p> |
| <p>In focusing therapy I really felt a different level of me...that's the awareness that I never had before. It uncovered...those different levels I knew existed... in conjunction with my body...is where the two are actually one...this is my biggest learning.</p> <p>[It's] my body's response which I didn't [have] before...and to be open to the possibility that my body does know...what it wants, what it needs, what it is experiencing. (14) 119-120</p> | <p>Löysin yhteyden kehoon, kehon ja mielen ykseyden, uuden tietoisuuden. Nyt luotan siihen, että keho tietää, mitä se tarvitsee, haluaa ja kokee. (14)</p> |
| <p>Through the process of focusing-oriented therapy, Jessica is surprised to discover that she has re-engaged with the energy of her internal self; for her, this energy is the little girl part of herself (Draucker et al., 2011). With a newly found compassion and gentleness, Jessica is able to reconnect with the hurting child. (14) 122</p> | <p>Jessica löysi myötätunnon ja lempyyden myötä yhteyden sisäiseen, loukkaantuneeseen lapseen itsessään. (14)</p> |
| <p>For Jessica, paying attention to a new felt-sense of awareness and listening to her body lessens the power of the critic. (14) 124</p> | <p>Jessicalla se, että hän kiinnitti huomiota uuteen merkitystunteemukseen tietoisuudesta, ja kuunteli kehoaan, vähensi kriitikon voimaa.</p> |
| <p>Jessica believes the peace she has made with her story is empowering.</p> <p>"I need to believe me." Jessica described a distinct shift in how she relates to her story; a sense of ownership and dignity is evident. Whether anyone else believes her story of abuse and shame no longer matters to Jessica. Jessica now owns her life story in a bodily felt-sense way versus the hollow, detached version she has automatically spouted for years. (14) 127</p> | <p>Jessica omisti ja teki rauhan oman tarinansa kanssa. Se oli voimaannuttavaa. (14)</p> |
| <p>While Jessica expresses that focusing-oriented therapy benefited her - shame is still a familiar feeling. As a survivor of child sexual abuse and its resultant shame, this is not unusual (Collin-Vezina et al., 2013; Cutajar et al., 2010). Through the therapy process, however, Jessica began to experience a new level of self-compassion and this sensitivity manifested itself into courage, self-confidence and a higher level of self-care. (14) 130</p> | <p>Jessica on lisääntyvän itsemyötätunnon myötä alkanut olla rohkeampi, hänen itseluottamuksensa on lisääntynyt ja hän pitää paremmin huolta itsestään. (14)</p> |
| <p>Focusing therapy gave me the ability to feel my triggers instead of recognizing [them] after they happened.</p> <p>[Focusing-oriented therapy] made me pay more attention to what is happening inside...to be able to be aware of the whole body. So when I feel those triggers...and my bodily clenching, and the stomach,</p> | <p>Kun tunnen triggerin, keho ja vatsa kiristyy, niin sen sijaan että vain puskinsin läpi, pidän tauon, kiinnitän huomiota siihen ja sitten käsittelen sen tai palaan siihen myöhemmin. Tämä antaa</p> |

| | |
|--|---|
| <p>instead of just pushing through [I] pause, pay attention to it and then either deal with it or come back to it. It gave me the opportunity for self-care. (14) 140-141</p> | <p>minulle tilaisuuden itsestä huolehtimiseen. (14)</p> |
| <p>From Nicole's point-of-view, her resilience, and now the "tool" of focusing-oriented therapy, have brought her to a place of even greater strength; consequently, she recognized that she had the choice to acknowledge the abuse and move forward or continue to let the aftermath of it ruin her life. (14) 144</p> | <p>Nicola voi nyt valita tunnustaa hyväksikäytön ja siirtyä eteenpäin, sen sijaan, että antaisi tapahtuneen jälkivaikutusten edelleen tuhota elämänsä. (14)</p> |
| <p>While their stories and therapy experiences are individual and unique, each participant in the study reported that focusing-oriented therapy helped them to carry shame in a new way, one that generated a more life-giving sense of self (Dahlitz, 2015). (14) 146</p> | <p>Fokusointi on auttanut kantamaan häpeää uudella tavalla, tavalla, joka tuntuu lisäävän elämänvoimaa. (14)</p> |
| <p>Through the therapy process, the reclamation of voice also proved to be an important contributor to participants' feelings of empowerment and a renewed sense of self. (14) 146</p> | <p>Oman äänen takaisin ottaminen on tärkeä osa itsen kokemista voimakkaaksi ja uudistuneeksi. (14)</p> |
| <p>The shift from a "head story" to a "body story", as Jessica described it, was a common thread through the participants' narratives. In fact, each participant found that the ability to listen quietly to the body's wisdom was a new skill that was useful in everyday scenarios in their lives, not solely limited to how they approached shame. (14) 157</p> | <p>Punaisena lankana osallistujien tarinoissa oli muutos "pään tarinasta" "kehon tarinaan". Kyky kuunnella kehon viisautta oli uusi taito, joka oli hyödyllinen myös jokapäiväisissä elämäntapahtumissa. (14)</p> |
| <p>While the depth and productivity of the participants' body-sense varied, each tells of having established a stronger or newly-found somatic connection and ultimately, a holistic "reconnection" between body, mind, and in some cases, spirit (Fonow & Cook, 1991; Gendlin, 1997). (14) 157</p> | <p>Osallistujissa vahvistui tai he löysivät kehoyhteyden ja perimmäisen, holistisen "uudelleenyhdistymisen" kehon, mielen ja jotkut myös hengen kanssa. (14)</p> |
| <p>A focusing participant may become aware of a larger reality and a quality of wholeness from which they perceive that they are not just a receptacle for their worries, fear, or shame. There is wonder in knowing that one is not just a victim, (14) 159</p> | <p>Osallistujat tulivat tietoisiksi laajemmasta todellisuudesta. He havaitsivat, että eivät ole vain huolien, pelkojen ja häpeän säiliöitä - uhreja. Sen tietäminen, että ei ole vain uhri, oli ihmeellistä. (14)</p> |
| <p>Deep, chronic shame can be a "wordless experience" (Steele et al., 2017, p. 676). For Holly, Jessica, and Nicole, the act of noticing and honouring the actual cellular carriage of abuse and shame was the core catalyst for change - whether that be Nicole's new ability to identify emotional triggers, or Holly's deeper experience of bio-spiritual transformation. Uncovering the deeply planted roots of shame was the critical first step in untangling their selves from its hold. (14) 173</p> | <p>Solujen kantaman, sanattoman kokemuksen huomiointi ja kunnioittaminen oli osallistujien kokemien muutosten ydin. Kriittinen ensimmäinen askel vapautumisessa oli häpeän syvien juurien paljastaminen. (14)</p> |
| <p>It is true that, while the focusing invited a generous response to the described memory, it also established a much more intimate and therefore vulnerable kind of conversation. 15) LeBeau 2013, 127</p> | <p>Fokusoinnin lempeys synnyttää henkilökohtaisemman ja siten haavoittuvamman keskustelutilanteen. (15)</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Xena was pleasantly surprised by this realization of a deep physical and emotional connection, which highlighted something that had previously felt quite negative to her. (15) 130</p> | <p>Syvä fyysinen ja emotionaalinen yhteys paljasti jotakin miellyttävää siinä, missä oli aikaisemmin tuntunut vain negatiivisuutta. (15)</p> |
| <p>In the process of exploring their emotional lives as new mothers, they discovered a complex and rich tapestry of feelings that taught them a great deal about how they were relating to themselves, other people, and the world. (15) 135</p> | <p>He löysivät sisältään kompleksisen ja rikkaan kirjon tunteita, jotka kertoivat heidän suhteestaan itseensä, toisiin ihmisiin ja maailmaan. (15)</p> |
| <p>Through my conversation with my focusing partner, I was able to explore some major themes that surfaced for me in the process of doing the focusing but also a number of significant questions, which I feel were instrumental in leading me to undertake this particular subject and this research project. In reflecting on my own experience and purposes for this project, I also discovered two main overarching beliefs, which strongly influenced my desire to conduct this research. (15) 150</p> | <p>Tutkija fokusoiti tutkimusprojektiaan. (15)</p> |

Liite 4: Aineiston klusterointi

| | |
|--|------------------------------|
| Pelkistetty ilmaisu | Alateema |
| Fokusoinnilla oli merkittävä positiivinen yhteys empatiaan ja se ennusti mielikuvituksen käyttöä, uusia näkökulmia ja empaattista huolenpitoa. (1) | Hoitosuhde |
| Sairastavan itse tekemä sairauden ja kaiken siihen liittyvän kuvailu on hyvä päätöksenteon apuväline silloin, kun hoitoon tarvitaan holistisempaa ja potilaan sisäistä maailmaa arvostavaa otetta. (2) | Hoitosuhde |
| Kaiken sairauteen liittyvän huomioon ottaminen ja ymmärtäminen ohjaa opiskelijoita inhimilliseen hoito-otteeseen. (2) | Hoitosuhde |
| Pete sai uutta ymmärrystä ongelmaansa, kun hän huomasi kokevansa syyllisyyttä. (3) | Itsetuntemus |
| Alan ymmärsi, että vika ei ollutkaan hänessä, ja alkoi työstää oikeaa ongelmaa. (3) | Uusi näkökulma |
| Angelika tunnisti kokevansa ulkopuolisuutta organisaatiossaan ja ymmärsi, mistä se johtui. (3) | Uusi näkökulma |
| Ongelmat muuttuivat. Tuntui paremmalta ja tuntui mahdolliselta muuttua syvällisesti. (4) | Voimaantuminen |
| Koin jotain uutta, itseäni maadoittavaa. (4) | Voimaantuminen |
| Uusia näkökulmia ilmaantui. (4) | Uusi näkökulma |
| Suhtautumiseni siihen, mitä tapahtuu sisälläni ja ympärilläni, muuttui. Iso muutos parempaan sekä minulle että muille! (4) | Asennemuutos Ihmissuhteet |
| Ajan myötä tämä kokemus aiheutti muutoksen emotionaalisessa, älyllisessä, fyysisessä ja henkisessä havainnoinnissani. Sain uuden kyvyn. (4) | Yhteys itseen |
| Odottamaton, vapauttava tunne; uusi, elävä ja yllättävä olotila! (4) | Vapautuminen |
| Elämällä sisälläni on oma elämä, tarkoitus ja suunta. Se ohjaa ja rakastaa minua. (4) | Sisäinen ohjaus |
| Koin mahdollisuuden uuteen, erilaiseen tapaan olla maailmassa. (4) | Uusi |
| Uusi maailma, uusi minä, avautui. (4) | Uusi |
| Kehoni jatkoi paranemisprosessia, vaikka en ollut tietoinen, että se teki niin. (4) | Paranemisprosessi |
| Tilanteelle muodostui merkitys. (4) | Merkitys |
| Merkitystuntemuksen huomiointi voi käynnistää syvän muutosprosessin, joka etenee itsestään, yllättävillä tavoilla. Henkilö herää huomaamaan itselleen asettamiin rajoja ja tuttuja kaavoja ja ylittää niitä. (4) | Muutosprosessi |

| | |
|---|--|
| Kaivostyöntekijöillä on kehollinen tieto ”pit sense”, joka kertoo vaarasta. (5) | Kehon tieto |
| Fyysisesti oikean, parhaan, paikan valitsemiseen (esimerkiksi koripallokentällä) tarvitaan kehon ja mielen yhteyttä sekä ympäristön tuntemista. (5) | Kehon tieto |
| Luovassa kirjoittamisprosessissa teksti syntyy kehollisesta yhteydestä henkilöhahmon tunteisiin. (5) | Luovuus |
| Tunsin sen, mikä on tärkeää, ”luissani”. Kehosta nousseva tieto kuljetti tarinaa eteenpäin. Suunta oli odottamaton ja tarinan näkökulma täysin uusi. Se vain tuntui oikealta. (5) | Oikealta tuntuminen |
| Kun kirjoittaa yhteydessä merkitystuntemukseen, saa yhteyden tilanteen sieluun. Ei tarvitse valita puolia, vaan voi toivottaa kaiken tervetulleeksi. (5) | Olennainen |
| Tarinasta puuttuu syvyys, jos kirjoittaja ei ole yhteydessä siihen, mitä hänen sisällään liikkuu. (5) | Syvyys |
| On rauhan tunne, inspiraation lumous - tunnen täyttyväni omasta luovuudestani. (5) | Luovuus |
| Kehoyhteydellä on rooli oppimisessa ja luovassa prosessissa. (5) | Oppiminen Luovuus |
| Kehon kuuntelu on taito, jota voi harjoitella. (5) | Taito |
| C4:lle paljastui hänelle itselleen yllättävä uskomus. (6) | Uskomukset |
| Rankaiseva ääni poistui ja tilalle tuli suru. Hän pystyi taas nukkumaan. (6) | Sisäinen kriitikko Eteenpäin meneminen Paraneminen |
| Diana sai kiinni itsemurhayrityksensä ja rikoksensa juurisyystä. Tapahtunut tuntui vähemmän absurdilta ja oireet katosivat. (6) | Juurisyyt Paraneminen |
| Fokusoinnin avulla voimme oppia huomaamaan sisäisten tuntemustemme rikkaiden. (7) | Itsetuntemus Tunteen tunnistaminen |
| Fokusointi auttaa vapautumaan omaksi itsekseen. (7) | Omana itsenä oleminen |
| Fokusointi edistää itsetuntemusta. (7) | Itsetuntemus |
| Fokusointi kehittää tunnereaktioiden ja tunnetilojen säätelyä sekä lisää kykyä havainnoida ja todistaa kokemusta pysyen yhteydessä siihen. (7) | Tunnesäätely Läsnäolo |
| Fokusointi auttoi sanoittamaan sanoinkuvaamatonta – luonnonympäristön kokemuksellista arvoa minulle. (8) | Luovuus |
| Merkitystuntemus puhuu suoraan kokemuksen sisältä käsin, ei vain kuvaile sitä. (8) | Yhteys kehotuntemukseen |
| Fokusointi auttaa jumiutuneesta tilanteesta eteenpäin, kohtaan, missä toiminta on mahdollista. Se auttaa rai-vaamaan esteitä ja selkeyttämään tahtotilaa. (9) | Eteenpäin meneminen Oma tahto |

| | |
|---|---|
| Fokusoinnissa järki ja tunne yhdistyvät. (9) | Tunnesäätely |
| Fokusointi auttaa pysymään läsnä haastavien tunteiden kanssa ja siten myös siirtymään eteenpäin. (9) | Tunteen tunteminen Eteenpäin meneminen |
| Fokusointi auttaa ottamaan askeleen taaksepäin ja tutkimaan tunteita uteliaasti, ystävällisesti ja hyväksyvästi. (9) | Tunteeseen tutustuminen |
| Fokusoinnissa vapautetaan tuskaan sitoutunutta energiaa ja otetaan vastaan tuskan viesti. (9) | Voimaantuminen Tunteen viesti |
| Opetellaan olemaan läsnä tunteiden kanssa, tutustutaan niihin ja kuunnellaan niiden viisautta. (9) | Tunteen tunteminen Tunteeseen tutustuminen Tunteen viesti |
| Keho tietää, mikä ei ole oikein. Kehon viisaus opastaa kohti positiivisempia päämääriä ja vaikuttavampaa tarpeiden tyydyttämistä. (9) | Kehon tieto Kehon viisaus |
| Fokusointi voimauttaa. (9) | Voimaantuminen |
| Fokusointi johtaa ymmärtämiseen ja merkityksen oivaltamiseen. (10) | Itseymmärrys Merkitys |
| Fokusointi on tilaisuus hellittää. (10) | Hellittäminen |
| Fokusointi on vaikuttava työkalu. (10) | Työkalu |
| Keho auttaa löytämään kokemuksille merkityksiä ja näin myös luomaan uusia näkökulmia. (10) | Merkitys Uusi näkökulma |
| Opiskelijat löysivät uusia näkökulmia omiin kokemuksiinsa ja omaan itseensä. (10) | Uusi näkökulma |
| Opiskelijat kokivat voivansa käyttää fokusointitaitoaan tulevassa ammatissaan. He alkoivat ajatella uudella tavalla tulevista asiakkaistaan. (10) | Asiakassuhde |
| Fokusointi tarjoaa keinon ottaa todistajan rooli, valita sopiva välimatka kokemukseen. (11) | Sopiva etäisyys |
| Fokusointi avaa kokemukselle uuden merkityksen ja mahdollistaa dialogin sen kanssa. (11) | Merkitys Dialogi kokemuksen kanssa |
| Fokusointia voidaan käyttää tukemaan itsestä huolen pitämistä, koska se on systemaattista ja taito, jonka voi oppia. (11) | Itsestä huolen pitäminen Taito |
| Fokusoinnin avulla voidaan tutkia epäselviä tunnetiloja. (11) | Tunteen tunnistaminen |
| Fokusointiprosessissa fokusoiija saa edetä mihin tahansa suuntaan, mikä on hänelle relevantti. (12) | Oma suunta |
| Keho tulkitsee ja selittää mielenliikkeitä ja tunteita auki ihmeellisellä tavalla. (12) | Kehon näkökulma |

| | |
|---|---|
| Osallistujat saivat laajan tunnun kokemuksestaan. Eri tasoja havaittiin ja yhdistettiin (kehollinen, emotionaalinen, sosiaalinen, kognitiivinen, ympäristöllinen ja henkinen ulottuvuus). (12) | Eheytyminen |
| Fokusointi on terapeutista ja parantavaa. Sen avulla kokemuksiaan voi tutkia lempeällä ja kannustavalla tavalla. (12) | Paranemisprosessi |
| Fokusoinnissa sosiaalinen ja historiallinen konteksti voidaan ylittää ja tapahtunut ymmärretään uudella tavalla. Tavalla, joka on henkilökohtaisesti merkityksellinen ja omalla tavalla kuvattu. (12) | Oma tarina |
| Yhteys menneisiin kehollisiin tuntemuksiin muutti käsitystä kokemuksesta sekä kokemukseen liittyvää tunnetilaa. (12) | Kokemuksen muuttuminen Tunteen muuttuminen |
| Fokusointi nostaa tietoisuuteen sisäistä, piilossa ollutta tietoa. (12) | Itsetuntemus |
| Elämä näyttäytyy uudelleen kauniina, ihmeellisenä ja vahvana. (12) | Paraneminen |
| Unohtuneet, hylätyt, sivuun sysätyt tunteet tulivat tunnistetuiksi ja hyväksytyiksi, minkä myötä myös tilanteeseen liittynyt ilo muistui mieleen. (12) | Tunteen tunnistaminen |
| Erin huomasi, että kaikessa on iloa ja että hän voi valita kokea iloa, vaikka on tuskaakin. Ilo, merkitys ja tarkoitus alkoivat lisääntyä hänen elämässään. (12) | Ilo Merkitys Tarkoitus |
| Melanie vapautui tuntemasta jatkuvaa häpeää ja syyllisyyttä suhteessa sikiöön. Hänen vointinsa parani ja keveni. (12) | Vapautuminen tunteesta Paranemisprosessi |
| Fokusointi mahdollisti kehollisen eheyden ja moraalisen arvovallan tunteen palauttamisen entiselleen. (12) | Paraneminen Voimaantuminen |
| Tutkijan suhde osallistujiin ja oma (tutkijan/tukijan) rooli selkenivät. (12) | Asiakassuhde Oma rooli |
| Mennyt ja nykyinen sekä sisäinen ja ulkoinen yhdistyvät uutta luovalla tavalla. (12) | Eheytyminen |
| Haastattelut osoittivat transformaatiota ja transsendenssia häpeästä, turvattomuuden pelosta, hyväksikäytöstä, ansassa ja haavoittuvana olemisesta. Transformatio sopi teemoihin 1) paranemisprosessin käynnistyminen 2) vapautuneet tunteet 3) lujien rajojen asettaminen 4) oleminen itselle totta 5) tuore, luova, henkinen ja toiveikas olotila. (13) | Prosessin käynnistyminen Tunteen tunteminen Omat rajat Omana itsenä oleminen Hyvä olo |
| Osallistujat löysivät itsestään sisäistä voimaa, resilienssiä, itseluottamusta ja laajemman minuuden. (13) | Voimaantuminen Resilienssi Itseluottamus |

| | |
|--|---|
| | Itsetuntemus |
| Fokusoinnissa tapahtuva itsereflektio ja itsen kuuntelu käynnistävät transformaation, joka etenee omalla painollaan. (13) | Muutosprosessi |
| Yksi osallistuja siirtyi intensiivisen pelon tuntemisesta emotionaaliseen älykkyyteen. (13) | Vapautuminen tunteesta |
| Fokusointityöpajan jälkeen osallistuja sanoi, että hän tietää olevansa hyvä hoitaja, eikä hänen tarvitse todistaa sitä kenellekään. (13) | Omanarvontunto |
| Osallistuja sitoutui raportoimaan työpaikan ongelmista päällikölle, vaikka siitä seuraisi mitä. (13) | Rohkeus |
| Osallistuja valitsi antaa häpeän tunteiden mennä ja siirtyä eteenpäin. Toinen osallistuja valitsi itsesuojelun. (13) | Eteenpäin meneminen Itsesuojelu |
| Osallistujat näkivät isomman kuvan, hoitajien hyvinvoinnin yleisesti. (13) | Laajempi perspektiivi |
| He kertoivat avuttomuuden muuttumisesta voimaantumiseksi. Yksi osallistuja meni selvittämään asiaa suoraan konfliktin toisena osapuolena olleen päällikön kanssa. (13) | Voimaantuminen Toiminta |
| Osallistujat toimivat järkevällä, perustellulla tavalla (ja jättivät praktiikkansa). (13) | Toiminta |
| Osallistujien kyky tarjota laadukasta hoitoa, toiveikkuus hoitotyön suhteen sekä tietoisuus työpaikkaväkivallasta ja sen estämisestä lisääntyivät. (13) | Voimaantuminen Toiveikkuus Tietoisuus |
| Osallistujien käytös muuttui, he löysivät oman äänensä sekä rohkeuden toimia potilaiden puolestapuhujina. (13) | Toiminta Oma ääni Rohkeus |
| Osallistujien resilienssi parani. (13) | Resilienssi |
| Luovuus ja huumori ilmensivät sisäistä itsevarmuutta ja vakautta. (13) | Luovuus Huumori Itsevarmuus Vakaus |
| Yksi osallistuja otti käyttöön omia taitojaan ylläpitääkseen tervettä suhdetta päällikkönsä ja ollakseen tälle esimerkkinä konfliktien ratkaisemisessa. (13) | Toiminta |
| Osallistujien minäpystyvyys lisääntyi muillakin elämäntilanteille ja he ratkaisivat vanhoja ongelmia. (13) | Minäpystyvyys Vanhat ongelmat |
| Osallistuja kertoi, että fokusointityöpaja levisi hänen ammatilliseen ja henkilökohtaiseen elämäänsä ja auttoi ratkaisemaan kesken jääneitä asioita. (13) | Kesken jääneet asiat |

| | |
|---|---|
| Osallistuja löysi oman äänensä ja kertoi kokemuksistaan julkisesti. (13) | Oma ääni |
| Osallistuja asetti rajat ja piti niistä kiinni. (13) | Omat rajat |
| Osallistujat alkoivat löytämään tukea, suojelemaan itseään uudelleentraumatisoitumiselta ja palaamaan arvojensa ja todellisen itsensä näköiseen elämään. (13) | Voimaantuminen Itsesuojelu Omat arvot Oma elämä |
| Osallistuja päästi irti loukkaantumisesta ja kieltämisestä ja pystyi myöntämään surunsa puhumalla läheiselleen. (13) | Eteenpäin meneminen Tunteen hyväksyminen |
| Osallistujat pääsivät häpeän läpi ja alkoivat elää omien arvojensa ja itsensä näköistä elämää. (13) | Omat arvot Oma elämä |
| Osallistuja saivat laajemman perspektiivin tilanteeseen. Se piti sisällään konfliktinhallinnan menetelmät ja niiden vaikutukset hoitokulttuuriin. (13) | Laajempi perspektiivi |
| Osallistujat ymmärsivät, että itsestä huolehtiminen on edellytys toisista huolehtimiselle. (13) | Itsestä huolen pitäminen |
| Osallistuja sanoi, että tässä laitoksessa ei ole sijaa uuden henkilökunnan kiusaamiselle. (13) | Omat rajat |
| Osallistujat siirtyivät traumasta eteenpäin. He kokivat transformaatiota ja transsendenssia. (13) | Eteenpäin meneminen Muutosprosessi |
| Fokusointi tuki osallistujia auttamalla pitämään kiinni omista arvoista, lisäämällä minäpystyvyyttä, itsehillintää (puolensa pitämistä) ja resilienssiä (huumorin kautta) sekä auttamalla muuntamaan ja ylittämään traumaattisia, haavoittavia työpaikkaväkivallan kokemuksia. (13) | Omat arvot Minäpystyvyys Resilienssi Eteenpäin meneminen |
| Fokusointi sopii itsestä huolen pitämiseen ja itsereflektion sekä auttamaan isoissakin ongelmatilanteissa. (13) | Itsestä huolen pitäminen Itsereflektio Ongelmatilanteet |
| Fokusoinnissa osallistuja käsittelee traumojaan omassa tahdissaan. Paraneminen tapahtuu kehon viisauden ohjaamana. (13) | Oma tahti Kehon viisaus |
| Fokusointi auttoi olemaan enemmän yhteydessä itsen ja omiin tarpeisiin. (13) | Yhteys itsen Yhteys omiin tarpeisiin |
| Osallistuja oppi uusia työkaluja ja uusia tapoja katsoa sisälleen ja selvittää tunteidensa kanssa. (13) | Työkalu Yhteys itsen Tunnesäätely |
| Osallistuja kertoi parantuneensa psyykkistä haavoistaan. (13) | Paraneminen |

| | |
|--|--|
| Fokusointi sopii häpeän, kärsimyksen, trauman ja moneenlaisten muiden haasteiden käsittelyyn. (13) | Tunteen käsittely Trauman käsittely Haasteen käsittely |
| Osallistuja oivalsi, että hän ei ole yhtä kuin ongelmansa. Se oli ensimmäinen askel - se oli vaikuttavaa. (14) | Erillisuus ongelmasta |
| Osallistuja kykeni erottamaan itsensä tuskasta ja olemaan tuntematta sitä, ensimmäistä kertaa. (14) | Erillisuus tunteesta |
| Holly siirtyi pimeästä valoon ja solujen ahtaudesta niiden pulleuteen. (14) | Paraneminen |
| Fokusointi oli ponnahduslauta eteenpäin ja antoi viisauden ylläpitää muutosta. (14) | Eteenpäin meneminen Muutosprosessi |
| Ajattelin, että kriitikko olen minä, sillä se oli osa minua selviytyjänä, kun menin läpi kaikkea. Mutta se ei ole minä. En ole niin kauhea kuin kriitikko kertoi minun olevan, eikä kriitikko ole ollut enää niin äänekäs. (14) | Erillisuus sisäisestä kriitikosta Sisäinen kriitikko |
| En tiennyt, että tunsin häpeää, syvää häpeää ja että se vaikutti minuun päivittäin. Fokusointiterapiassa tunnen, että häpeä on hyvällä tavalla lokeroitu. Tiedän, että se on siellä ja tiedän, että se on osa minua mutta se ei ole minä. (14) | Tunteen tunnistaminen Erillisuus tunteesta |
| Holly oppi, että häpeä kuului hänen hyväksikäyttäjälleen. Holly ei enää kokenut olevansa hyväksikäytön tai häpeän uhri. (14) | Vapautuminen uhrin roolista |
| Huomaan tuomitsematta, että hän on omalla polullaan, ja että minun tehtäväni on pitää minun rajani, selittelemättä niitä. (14) | Omat rajat |
| Minulla on ääni ja kykenen käyttämään sitä. (14) | Oma ääni |
| Löysin yhteyden kehoon, kehon ja mielen ykseyden, uuden tietoisuuden. Nyt luotan siihen, että keho tietää, mitä se tarvitsee, haluaa ja kokee. (14) | Keho-mieli-yhteys Kehon tieto |
| Jessica löysi myötätunnon ja lempeyden myötä yhteyden sisäiseen, loukkaantuneeseen lapseen itsessään. (14) | Yhteys sisäiseen lapseen |
| Jessicalle se, että hän kiinnitti huomiota uuteen merkitystuntemukseen tietoisuudesta ja kuunteli kehoaan, vähensi kriitikon voimaa. | Sisäinen kriitikko |
| Jessica omisti ja teki rauhan oman tarinansa kanssa. Se oli voimaannuttavaa. (14) | Oman tarinan omistaminen |
| Jessica on lisääntyvän itsemyötätunnon myötä alkanut olla rohkeampi, hänen itseluottamuksensa on lisääntynyt ja hän pitää paremmin huolta itsestään. (14) | Itsemyötätunto Rohkeus Itseluottamus Itsestä huolen pitäminen |

| | |
|--|--|
| Kun tunnen triggerin, ja kehoni kiristyy, ja vatsa, sen sijaan että vain puskin läpi, pidän tauon, kiinnitän huomiota siihen ja sitten käsittelen sen tai palaan siihen myöhemmin. Tämä antaa minulle tilaisuuden itsestä huolehtimiseen. (14) | Yhteys itseen Itsestä huolen pitäminen |
| Nicola voi nyt valita tunnustaa hyväksikäytön ja siirtyä eteenpäin, sen sijaan, että antaisi tapahtuneen jälki-vaikutusten edelleen tuhota elämänsä. (14) | Eteenpäin meneminen |
| Fokusointi on auttanut kantamaan häpeää uudella tavalla, tavalla, joka tuntuu lisäävän elämänvoimaa. (14) | Eteenpäin meneminen |
| Oman äänen takaisin ottaminen on tärkeä osa itsen kokemista voimakkaaksi ja uudistuneeksi. (14) | Oma ääni |
| Punaisena lankana osallistujien tarinoissa oli muutos ”pään tarinasta” ”kehon tarinaan”. Kyky kuunnella kehon viisautta oli uusi taito, joka oli hyödyllinen myös jokapäiväisissä elämäntapahtumissa. (14) | Kehon tarina Kehon viisaus |
| Osallistujissa vahvistui tai he löysivät keho-yhteyden ja perimmäisen, holistisen ”uudelleenyhdistymisen” kehon, mielen ja (jotkut) hengen kanssa. (14) | Keho-mieli-yhteys Keho-mieli-henki-yhteys |
| Osallistujat tulivat tietoisiksi laajemmasta todellisuudesta. He havaitsivat, että eivät ole vain huolien, pelkojen ja häpeän säiliöitä - uhreja. Sen tietäminen, että ei ole vain uhri, oli ihmeellistä. (14) | Itsetuntemus Vapautuminen uhrin roolista |
| Solujen kantaman, sanattoman kokemuksen huomiointi ja kunnioittaminen oli osallistujien kokemien muutosten ydin. Kriittinen ensimmäinen askel vapautumisessa oli häpeän syvien juurien paljastaminen. (14) | Yhteys kekokemukseen Juurisyyt |
| Fokusoinnin lempeys synnyttää henkilökohtaisemman ja siten haavoittuvamman keskustelutilanteen. (15) | Keskusteluyhteys |
| Syvä fyysinen ja emotionaalinen yhteys paljasti jotakin miellyttävää siinä, missä oli aikaisemmin tuntunut vain negatiivisuutta. (15) | Tunteen tunnistaminen |
| He löysivät kompleksisen ja rikkaan kirjon tunteita, jotka kertoivat heidän suhteestaan itseensä, toisiin ihmisiin ja maailmaan. (15) | Tunteen tunnistaminen |
| Tutkija fokusoiti tutkimusprojektiaan. (15) | Tutkimusprojektin fokusointi |

Liite 5: Aineiston abstrahointi

| Alateema | Yläteema | |
|--------------------------|--------------|----------------|
| Itsetuntemus | Itsetuntemus | |
| Itseymmärrys | | |
| Uskomukset | | |
| Juurisyyt | | |
| Eheytyminen | | |
| Oma tarina | | |
| Kehon tarina | | |
| Itsereflektio | | |
| Yhteys itseen | | |
| Yhteys omiin tarpeisiin | | |
| Yhteys sisäiseen lapseen | | |
| Yhteys kekokemukseen | | |
| Keho-mieli-yhteys | | |
| Keho-mieli-henki-yhteys | | |
| Voimaantuminen | | Voimaantuminen |
| Minäpystyvyys | | |
| Resilienssi | | |
| Itseluottamus | | |
| Omanarvontunto | | |
| Rohkeus | | |
| Oma ääni | | |
| Itsevarmuus | | |
| Vakaus | | |
| Sisäinen kriitikko | | |
| Oman tarinan omistaminen | | |
| Itsemyötätunto | | |
| Toiminta | | |
| Tietoisuus | | |
| Omat rajat | | |
| Itsesuojelu | | |

| | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Luovuus | |
| Huumori | |
| Omat arvot | |
| Oppiminen | |
| Vapautuminen | |
| Uusi | |
| Omana itsenä oleminen | |
| Oma elämä | |
| Erillisuus ongelmasta | Vapautuminen |
| Erillisuus tunteesta | |
| Erillisuus sisäisestä kriitikosta | |
| Vapautuminen uhrin roolista | |
| Vapautuminen tunteesta | |
| Paranemisprosessi | |
| Muutosprosessi | |
| Eteenpäin meneminen | |
| Paraneminen | |
| Oma tahti | |
| Hellittäminen | Muuttuminen / Paraneminen |
| Itsestä huolen pitäminen | |
| Ilo | |
| Hyvä olo | |
| Toiveikkaus | |
| Tunnesäätely | |
| Tunteen tunteminen | |
| Tunteeseen tutustuminen | |
| Tunteen hyväksyminen | |
| Tunteen tunnistaminen | Tunteet ja kokemukset |
| Läsnäolo | |
| Sopiva etäisyys | |
| Dialogi kokemuksen kanssa | |
| Tunteen käsittely | |
| Trauman käsittely | |

| | | |
|------------------------------|------------------|----------|
| Haasteen käsittely | | |
| Kokemuksen muuttuminen | | |
| Tunteen muuttuminen | | |
| Uusi näkökulma | Uudet näkökulmat | |
| Kehon näkökulma | | |
| Asennemuutos | | |
| Laajempi perspektiivi | | |
| Tutkimusprojektin fokusointi | | |
| Sisäinen ohjaus | Sisäinen ohjaus | |
| Oma tahto | | |
| Oma suunta | | |
| Tunteen viesti | | |
| Vanhat ongelmat | | |
| Kesken jääneet asiat | | |
| Ongelmatilanteet | | |
| Kehon viisaus | | |
| Kehon tieto | | |
| Taito | | |
| Työkalu | | |
| Merkitys | | Merkitys |
| Oikealta tuntuminen | | |
| Olennainen | | |
| Syvyys | | |
| Tarkoitus | | |
| Ihmissuhteet | Ihmissuhteet | |
| Hoitosuhde | | |
| Asiakassuhde | | |
| Oma rooli | | |
| Keskusteluyhteys | | |

| Yläteema | Pääteema |
|---------------------------|-------------------------|
| Itsetuntemus | Voimaantuminen |
| Voimaantuminen | |
| Vapautuminen | |
| Muuttuminen / Paraneminen | |
| Tunteet ja kokemukset | |
| Uudet näkökulmat | Oman suunnan löytäminen |
| Sisäinen ohjaus | |
| Merkitys | |
| Ihmissuhteet | |

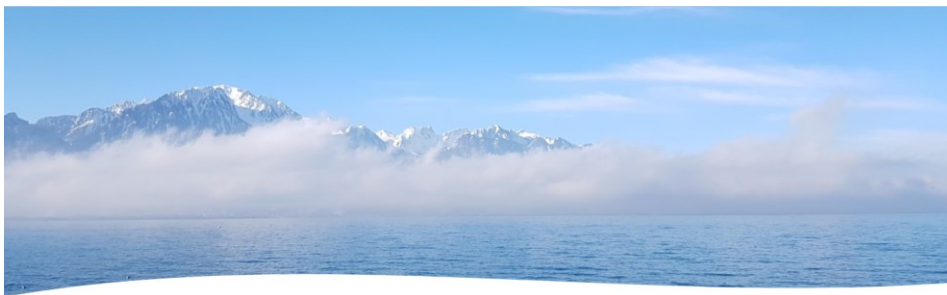
Liite 6: Esitys Kriisikeskus Osviitalle



Kehon kuuntelu

Voimaannuttajana
Suunnannäyttäjänä

Tuula Muro 2024



Kohti
opinnäytetyön
aihetta

Keskiössä ihminen
Ohjauksen ongelma
Itseohjautuvuus
Itsen kuuntelu

Tutkimuskysymys

Miten fokusointi,
kehollisena menetelmänä,
tukee voimaantumista ja
oman suunnan löytämistä?



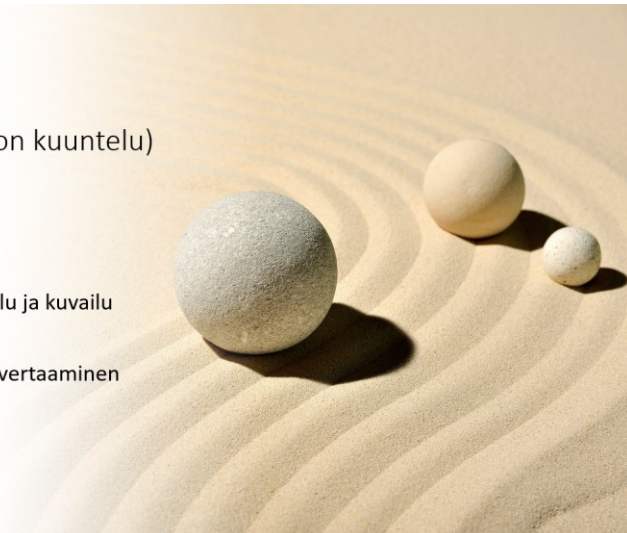
Teoria- ja tietoperusta

Voimaantuminen
Minäpystyvyys
Fokusointi-menetelmä
Kehon kuuntelu



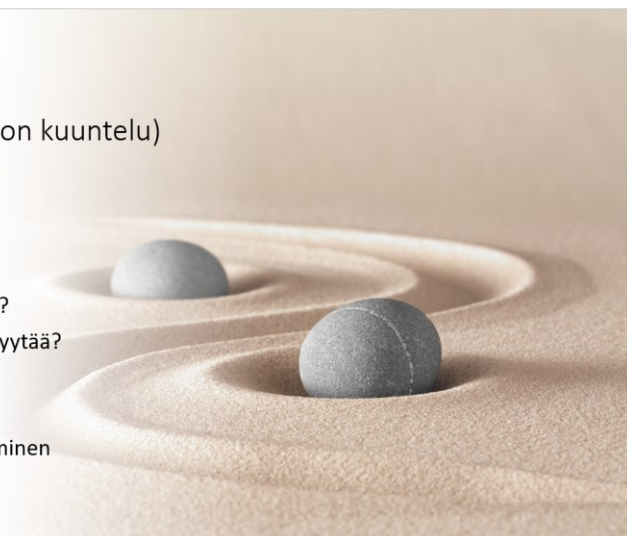
Fokusointi (kehon kuuntelu)

Tilan tekeminen
Kehotuntemuksen kuuntelu ja kuvailu
Avainsanan tunnustelu ja vertaaminen



Fokusointi (kehon kuuntelu)

Kommunikointi
Mikä on tämän ydin?
Mitä tämä haluaa kertoa?
Mitä tämä tarvitsee tai pyytää?
Toimintaohje
Muutoksen vastaanottaminen





Keho kertoo kun sitä kuuntelee

- Merkitystuntemus on kehossa koettu epäselvä tuntemus, joka liittyy tämänhetkiseen elämään
- Merkitystuntemus ei ole
 - Kehon reaktio
 - Mielikuva
 - Tunne
- Merkitystuntemuksen löytämistä voi harjoitella



Kehon kuuntelu Voimaannutti

Itsetuntemus
Tunteiden käsittely
Vapautuminen
Paraneminen / muuttuminen
Voimaantuminen



Voimaantuminen

Hän sai kiinni itsemurhayrityksensä ja rikoksensa juurisyistä. Tapahtunut tuntui vähemmän absurdilta ja oireet katosivat.

Osallistujat alkoivat löytämään tukea, suojelemaan itseään uudelleen-traumatisoitumiselta ja palaamaan arvojensa ja todellisen itsensä mukaiseen elämään.



Kehon kuuntelu tuki Omaan suuntaan

Uudet näkökulmat
Sisäinen ohjaus
Merkitys
Ihmissuhteet



Oma suunta

Fokusointi auttaa jumiutuneesta tilanteesta eteenpäin, kohtaan, missä toiminta oli mahdollista. Se auttaa raivaamaan esteitä ja selkeyttämään tahtotilaa.

Hän huomasi, että kaikessa on iloa ja että hän voi valita kokea iloa, vaikka on tuskaakin. Ilo, merkitys ja tarkoitus alkoivat lisääntyä hänen elämässään.

Fokusoinnista mukaan

Asiakkaan tukeminen

- Rajaamaan huoli- tai pelkoajatuksia ystävällisesti
- Kuvailemaan kehotuntemustaan
- Kysymään kehotuntemukseltaan
- Huomioimaan kehotuntemuksiaan arjessa

Ammatillisuuden kehittäminen

- Itsetuntemuksen lisääminen
- Itselle sopivien toimintatapojen löytäminen



Kiitos!



Kuvat: Powerpoint

Lähde: Muro, T. 2024. Kehon viisaus voimavarana ja suunnannäyttäjänä. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu.