

## KUKA LOHDUTTAISI TULKKIA?

Psykoterapiatulkkauksen vaikutukset viittomakielentulkkeihin

Maija Nevalainen ja Johanna Uittomäki  
Opinnäytetyö, kevät 2013  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Viittomakielentulkin koulutusohjelma  
Viittomakielentulkki (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Nevalainen, Maija & Uittomäki, Johanna. Kuka lohduttaisi tulkkia? Psykoterapiatulkkauksen vaikutukset viittomakielentulkkeihin. Kevät 2013, 65 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Viittomakielentulkin koulutusohjelma, viittomakielentulkki (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä viittomakielentulkkien kokemuksia psykoterapiassa tulkkauksesta. Aihe keskittyi viittomakielentulkkien kokemuksiin tunteisiin psykoterapiatulkkauksessa sekä psykoterapia-asiakkaan ja psykoterapeutin asenteisiin viittomakielentulkkia kohtaan. Tavoitteena oli lisäksi selvittää, kuinka psykoterapiatilanne vaikuttaa viittomakielentulkin rooliin. Opinnäytetyö tarjoaa viittomakielentulkeille mahdollisuuden oppia ja peilata omia tunteitaan opinnäytetyössä käsiteltyihin tunnereaktioihin sekä haastatteluissa ilmenneisiin kokemuksiin. Opinnäytetyöstä on hyötyä paitsi viittomakielentulkeille myös psykoterapeuteille, jotka voivat käyttää opinnäytetyötä tietolähteenä psykoterapiatulkkauksesta ja viittomakielentulkin työstä.

Aineisto kerättiin haastattelemalla viittomakielentulkkeja, joilla oli kokemusta psykoterapiassa tulkkauksesta. Haastattelumenetelmänä käytettiin teema-haastattelua. Haastattelut toteutettiin internetpohjaisen pikaviestimen, Skypen, kautta kirjoittamalla.

Psykoterapiatulkkaus aiheuttaa tunnereaktioita tulkeissa, koska asiakkaan käsittelemät asiat ovat usein vaikeita. Haastateltavat kokivat työnohjauksen tärkeänä tunteiden käsittelyssä. Etenkin pitkäkestoisessa psykoterapiassa asiakkaan ja psykoterapeutin oppii tuntemaan melko hyvin. Haastateltavien mukaan asiakkaat ja psykoterapeutit luottivat pääasiassa hyvin viittomakielentulkkeihin. Psykoterapiatulkit noudattivat ammattieettisiä ohjeita mutta joustivat psykoterapiatilanteen herkkyyden vuoksi hieman ammattiroolistaan. Haastateltavat kokivat tulkin pysyvyyden tärkeäksi sekä tulkkauksen että asiakkaan psykoterapian etenemisen vuoksi. Haastateltavat toivoivat tulkkirinkien mahdollisuutta myös psykoterapiatulkkaukseen.

Opinnäytetyöhön kerättyjen käsitteiden avulla viittomakielentulkit voivat saada tietoa psykoterapiatilanteesta koetuista tunnereaktioista ja oppia tunnistamaan niitä itsessään. Vastaavia tunnereaktioita voi ilmetä myös muissa voimakkaasti tunnekuormittavissa tulkkauksissa. Opinnäytetyötä voi siis hyödyntää psykoterapiatilanteen kaltaisissa henkisesti raskaissa tulkkauksissa.

Asiasanat: psykoterapia, psykoterapiatulkkaus, stressireaktiot, teemahaastattelu, tunnereaktiot, tunnetaidot, viittomakielentulkki

## ABSTRACT

Nevalainen, Maija & Uittomäki, Johanna. Who will comfort the interpreter? Psychotherapy interpreting influences on Sign Language interpreters. 65 p., 3 appendices. Language: Finnish. Spring 2013, Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Sign Language Interpretation. Degree: Bachelor of Humanities.

The objective of this thesis was to gather information regarding Sign Language interpreters' experiences in interpreting psychotherapy sessions. The primary focus was on the interpreters' emotions and on how they process the occurred emotions. The secondary focus was on deaf customers' and psychotherapists' attitudes towards the Sign Language interpreter. The third focus was on how the Sign Language interpreters' professional role differs in interpreted psychotherapy sessions compared to other interpreting settings. An additional aim of this thesis was to provide a possibility for interpreters to reflect upon their emotions regarding the experiences described in the thesis. In addition to improving the Sign Language interpreters' professional skills, also psychotherapists will have an opportunity to receive information about interpreters' work.

The data was collected by interviewing Sign Language interpreters who had experience in interpreting psychotherapy sessions. The interviews were carried out by using an instant messaging software Skype to reach interpreters from various regions of Finland. Some of the interpreters had experience in single therapy sessions and others had interpreted a series of psychotherapy sessions.

The results show that interpreting emotional and difficult memories that psychotherapy customers process causes emotional reactions for interpreters. The interviewees stated that the emerged emotional reactions need to be processed later in supervision of work. Customers and psychotherapists rely on Sign Language interpreters' professional skills in psychotherapy. The results also show that interpreters obeyed the Code of Ethics but some adjustments were made because of the vulnerable atmosphere of the psychotherapy session. Psychotherapy is more effective when the interpreter or interpreters are the same in every session. The permanence of the interpreter also has positive effects on interpreting.

Psychotherapists have studied and know about emotional reactions emerging in psychotherapy. The thesis gives Sign Language interpreters an opportunity to learn about these emotional reactions and recognize their impacts. Being aware of these reactions helps Sign Language interpreters' work in settings which include powerful emotional expressions.

Key words: emotional reactions, emotional skills, interpreted psychotherapy, psychotherapy, Sign Language interpreters, stress reactions, theme interview

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	5
2 HAASTATTELUTUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	7
2.1 Teorialähtöinen sisällönanalyysi.....	8
2.2 Tulosten luotettavuus.....	9
2.3 Haastateltavien taustatiedot.....	10
3 VIITTOMAKIELENTULKIN TYÖ.....	11
3.1 Viittomakielentulkin työkielet ja asiakaskunta .....	13
3.2 Työstä palautuminen ja työkyky .....	15
3.3 Työnohjaus .....	16
3.4 Haastattelujen tulokset: Tulkin ammattirooli ja työnohjaus .....	18
4 PSYKOTERAPIA .....	20
4.1 Yleisimmät psykoterapiamuodot .....	21
4.2 Viittomakielinen psykoterapia .....	25
4.3 Tulkattu psykoterapia .....	27
4.4 Haastattelujen tulokset: Tulkkien kokemukset psykoterapiatulkkauksesta .....	30
5 TUNTEET JA NIIDEN VAIKUTUKSET TYÖSSÄ .....	36
5.1 Tunteiden säätely .....	38
5.2 Kasautuvat työperäiset stressireaktiot.....	39
5.2.1 Stressi .....	40
5.2.2 Myötätuntostressi ja myötätuntuupuminen .....	41
5.2.3 Sijaistraumatisoituminen .....	42
5.3 Osapuolten reaktiot psykoterapiassa .....	43
5.3.1 Transferenssi ja vastatransferenssi.....	44
5.3.2 Projektiivinen identifikaatio.....	46
5.3.3 Resistanssi .....	47
5.4 Haastattelujen tulokset: Tunteiden vaikutukset tulkkeihin.....	48
6 POHDINTA.....	52
LÄHTEET .....	56
LIITE 1: Saatekirje.....	62
LIITE 2: Haastattelukysymykset.....	63
LIITE 3: Viittomakielen tulkin ammattisäännöstö .....	65

## 1 JOHDANTO

Halusimme opinnäytetyössämme kartoittaa viittomakielentulkkien kokemuksia ja tunteita liittyen psykoterapiatulkkaukseen. Ennakko-oletuksemme oli, että psykoterapia on tulkkausympäristönä haastava ja kuormittaa viittomakielentulkkia henkisesti. Tästä syystä tahdoimme työssämme keskittyä viittomakielentulkkien kokemuksiin ja siihen, kuinka he käsittelevät psykoterapiatulkkauksessa heränneitä tunteitaan. Työmme ei käsittele tulkkausratkaisuja. Viittomakielistä psykoterapiaa on tutkittu Suomessa jonkin verran, mutta tulkatusta psykoterapiasta tutkimustietoa on vähän. Ulkomailla viittomakielelle tulkatusta psykoterapiasta on tehty tutkimusta jonkin verran.

Tulkkaustilanteessa viittomakielentulkin asiakkaina ovat sekä kuulevat että viittomakieliset. Jotta kuuleva asiakas eli psykoterapeutti ja viittomakielinen asiakas eivät opinnäytetyössämme sekoittuisi keskenään, olemme käyttäneet vain viittomakielisestä asiakkaasta sanaa asiakas. Psykoterapeutti on suojattu ammattinimike. Tämä tarkoittaa, että ammattinimikettä ei saa käyttää, mikäli ammatinharjoittaja ei ole pätevä psykoterapeutti. Terapeutti- ja psykoterapeutti-nimikkeitä pidetään usein vastaavina arkikielessä, vaikka psykoterapeutti-nimike on suojattu ja tarkoin määritelty. Terapeutti-nimikettä sen sijaan saa käyttää vapaasti. (Roope Kankaanranta, henkilökohtainen tiedonanto 17.1.2013.) Käytämme kuitenkin tekstissä psykoterapeutista myös sanaa terapeutti ja viittomakielentulkista sanaa tulkki sujuvan luettavuuden vuoksi.

Opinnäytetyö tarjoaa viittomakielentulkeille mahdollisuuden oppia ja peilata omia tunteitaan opinnäytetyössä käsiteltyihin tunnereaktioihin sekä haastatte- luissa ilmenneisiin kokemuksiin. Opinnäytetyötä voi hyödyntää myös muissa psykoterapiatilanteen kaltaisissa henkisesti raskaissa tulkkaustilanteissa. Muita tunnekuormittavia tulkkaustilanteita voivat olla esimerkiksi kriisitilanteet ja mielenterveystulkkaukset. Työmme teoriapohja antaa tietoa psykoterapiasta, johon tutustuttuaan viittomakielentulkille saattaa olla helpompi ottaa vastaan tulkkaus- toimeksianto psykoterapiassa. Opinnäytetyöstä on hyötyä paitsi viittomakielen

tulkeille myös psykoterapeuteille, jotka voivat käyttää opinnäytetyötä tietolähteenä psykoterapiatulkkauksesta ja viittomakielentulkin työstä.

Ammatillisen kehityksemme kannalta opinnäytetyö on antanut meille tärkeää tietoperustaa psykoterapiasta, tunnetaidoista, työssä jaksamisesta ja työkyvystä. Myöhemmin työelämässä meillä on mahdollisuus hyödyntää ja soveltaa oppimaamme tietoa. Koemme nyt olevamme valmiimpia toimimaan tunnekuormittavissa tulkkaustilanteissa kuin ennen opinnäytetyön tekemistä.

## 2 HAASTATTELUTUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä esimerkiksi haastattelun, havainnoinnin tai kyselyn avulla (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71). Haastattelussa haastateltava kertoo vapaasti mielipiteensä, mutta haastattelija voi tarvittaessa kysyä myös lisäkysymyksiä laajan aineistoperustan saamiseksi. Verrattuna esimerkiksi kyselyyn, haastattelussa aineistoa voidaan kerätä tilanne huomioiden. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205.) Kaikilta haastateltavilta kysytään samat kysymykset, mutta niitä voidaan kuitenkin tarvittaessa selittää ja niiden paikkaa voidaan vaihtaa (Hirsjärvi ym. 2009, 205; Hirsjärvi & Hurme 2009, 47). Haastattelu on siksi joustavampi tapa kerätä tietoa kuin kysely. (Hirsjärvi ym. 2009, 205.) Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa teemat ja niihin liittyvät kysymykset on valmiiksi valittu, mutta lisäkysymykset ovat mahdollisia. Haastateltavat saavat vapaasti kertoa kokemuksistaan, tunteistaan ja uskomuksistaan teemoihin liittyen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 75; Hirsjärvi & Hurme 2009, 47–48.)

Tutkimuskysymyksemme olivat seuraavat: Millä tavoin psykoterapiatilanne vaikuttaa viittomakielentulkin rooliin ja työkykyyn? Miten psykoterapeutti ja asiakas ottavat viittomakielentulkin vastaan arkaluontoiseen psykoterapiatilanteeseen? Miten psykoterapiatulkkaus vaikuttaa viittomakielentulkkien tunteisiin? Millaisia keinoja viittomakielentulkeilla on säädellä ja käsitellä tunteitaan ennen tulkkaus-tilannetta, sen aikana ja sen jälkeen?

Toteutimme tutkimuksemme teemahaastatteluna. Päädyimme haastattelututkimukseen kyselyn sijaan, koska saimme sen avulla tarkempaa tietoa viittomakielentulkkien kokemuksista. Halusimme haastateltavia ympäri Suomen, joten havainnointi tutkimusmenetelmänä ei myöskään olisi toiminut. Lisäksi opinnäytetyöhön varattu aika ei olisi riittänyt havainnointiin ja tulosten analysointiin. Havainnoimalla olisimme saaneet vastauksia vain kahteen tutkimuskysymykseemme. Tällöin tulkin sisäiset tunnekokemukset ja -reaktiot olisivat jääneet tutkimuksen ulkopuolelle. Pohdimme myös, olisimmeko päässeet havainnointitilanteisiin viittomakielentulkin ja psykoterapeutin vaitiolovelvollisuuden sekä asi-

akkaan anonymiteetin vuoksi. Luultavasti havainnoimalla saamamme tieto ei olisi ollut relevanttia, koska läsnäolomme olisi vaikuttanut psykoterapiatilanteeseen.

Lähetimme saatekirjeen (LIITE 1) haastatteluun osallistumisesta Suomen Viittomakielen Tulkit ry:n postituslistojen kautta. Näin saatekirje tavoitti kaikki ne viittomakielentulkit, jotka olivat liittyneet postituslistoille. Myöhemmin sovimme sähköpostitse sopivia haastattelu-aikoja ja lähetimme haastateltaville hyvissä ajoin haastattelukysymykset. Lähetimme myös muistutusviestin haastatteluun osallistumisesta. Haastattelututkimukseen osallistui viisi psykoterapiatulkkia tehnyttä viittomakielentulkkiä. Haastattelut toteutettiin internetpohjaisen pika-viestimen, Skypen, kautta kirjoittamalla tammikuussa 2013. Haastattelut kestivät 1,5–2 tuntia. Koimme Skypen toimivaksi haastattelumuodoksi, koska saimme haastateltavia eri puolilta Suomea. Haastattelukysymyksemme löytyvät liitteenä opinnäytetyön lopusta (LIITE 2).

## 2.1 Teorialähtöinen sisällönanalyysi

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä tekijällä on ennen tutkimuksen analysointia valmis teoriapohja, jonka perusteella aineistoa analysoidaan. Tekijä laatii analyysirungon eli ryhmittelee kysymyksistä saadut vastaukset teorioihin perustuviin kategorioihin. Ulkopuolelle jääneistä vastauksista tutkimuksen tekijä muodostaa uusia kategorioita, jotta yksikään vastaus ei jää analyysirungon ulkopuolelle. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 97, 116.)

Analysoimme haastattelut teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla. Päädyimme tähän menetelmään, koska haastattelukysymyksemme perustuivat aiemmin lukemaamme teorian tietoon, ja olimme jaotelleet jo haastattelun suunnitteluvaiheessa kysymykset valmiiksi tiettyihin kategorioihin.



## 2.2 Tulosten luotettavuus

Tuloksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia viittomakielentulkkeja, koska haastateltavia oli vain viisi. Tavoitteenamme oli kuitenkin kerätä tulkkien kokemuksia, eikä saada selville määrällisiä tietoja. Saimme relevanttia tietoa tutkimuskysymyksiimme liittyen. Mielestämme viisi haastateltavaa oli sopiva määrä aikataulumme kannalta, koska teoriaan perehtymiseen ja vastausten syvälliseen analysointiin jäi riittävästi aikaa. Laajempi tutkimus olisi tuonut viittomakielentulkeille tietoa tunnekokemusten ja -reaktioiden esiintyvyydestä sekä tulosten yleistettävyydestä. Tutkimuksemme antaa kuitenkin arvokasta tietoa tulkkien työssä jakamisesta tunnekuormittavissa tulkkauksilanteissa.

Tiedon kylläntyminen toteutui osassa haastattelun osa-alueista. Kaikki haastateltavat esimerkiksi kokivat tulkin pysyvyyden tärkeäksi sekä tulkkauksen sujuvuuden että asiakkaan luottamuksen vuoksi. Joistakin osa-alueista olisimme kuitenkin voineet saada vielä enemmän eriäviä mielipiteitä tai kokemuksia verrattuna nyt saatuihin vastauksiin.

Perehdyimme psykoterapiatulkkauksen teoriaan ennen haastattelukysymysten laatimista. Psykoterapian tarkoituksena on auttaa yksilöitä henkisesti raskaissa tilanteissa, ja siksi myös alaan liittyvä kirjallisuus käsitteli aihetta kuormittavuuden näkökulmasta. Tästä syystä oletimme, että psykoterapiatulkkauksilanne on tulkille henkisesti raskas. Muotoilimme haastattelukysymykset teorian pohjalta. Koska kysymysten määrä oli rajallinen, suurin osa haastattelukysymyksistä keskittyi tulkkia kuormittaviin tekijöihin. Negatiivisten tunteiden ja kokemusten lisäksi halusimme tietenkin myös selvittää, millaisia asioita viittomakielentulkit ovat kokeneet positiivisiksi psykoterapiatulkkauksilanteissa. Tulkeilla oli myös mahdollisuus lopuksi kertoa vapaasti psykoterapiatulkkaukseen liittyvistä asioista. Saimme haastatteluista kattavasti tietoa ja vastauksia niihin aihealueisiin, joihin halusimmekin opinnäytetyössämme keskittyä. Lisäksi teoriapohja tukee saatuja vastauksia.

### 2.3 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi emme kerro haastateltavien sukupuolta tai ikää. Haastateltavien kokemus psykoterapiatulkkauksesta vaihteli seitsemästä yksittäisestä terapiakerrasta useampaan vuoteen. Haastateltavat olivat aloittaneet psykoterapiatulkkausten tekemisen, kun työkokemusta oli ollut yhdestä kymmeneen vuotta. Lähes kaikki haastateltavat olivat olleet tulkkaamassa yksittäisiä terapiakertoja. Osa oli tulkannut sekä pidempiä terapiajaksoja että yksittäisiä kertoja. Jotkut haastateltavista olivat olleet tulkkaamassa pelkästään yksittäisiä kertoja tai pidempiä terapiajaksoja. Suurin osa haastateltavista oli ollut psykoterapiatulkkauksen lisäksi myös muissa tilanteissa tulkkina samalle terapia-asiakkaalle. Osa haastateltavista oli kokenut psykoterapiatulkkausten aloittamisen helpoksi. Osa taas oli jännittänyt psykoterapiatulkkausten aloittamista. He olivat jännittäneet etenkin yksittäisiä kertoja, koska tilanteista ei tällöin ollut aikaisempaa taustatietoa. Eräs haastateltava toi esille, että tulkin tulee olla kokenut, jotta hän voi tulkata psykoterapiassa. Toisaalta pelkästään työkokemusvuodet eivät vaikuta, vaan asiakkaan tuttuus ja hänen käsialansa vaikuttavat myös.

Osa haastateltavista toi haastattelussa esille tehneensä myös muunlaisia mielen terveystulkkauksia kuin psykoterapiatulkkausta. Tulkit olivat tehneet mielen terveystulkkauksia esimerkiksi kriisitilanteissa, psykiatrisessa sairaalassa, sairaalaosastolla, lasten mielen terveystulkkauksien poliklinikalla, aikuisten mielen terveystulkkauksien poliklinikalla, vankilassa, sairaalapastorin vastaanotolla, työterveyshuollon psykologilla, koulun terveydenhoitajan vastaanotolla, psykiatrisella sairaalaosastolla, akuutilla osastolla ja lasten psykiatrisella sairaalaosastolla.

### 3 VIITTOMAKIELENTULKIN TYÖ

Viittomakielentulkin koulutuksen hyvillä taidoilla suorittaneet tulkit kirjataan tulkikirekisteriin, jolloin he ovat päteviä toimimaan tulkkeina. Tulkki pääsee rekisteriin suoritettuaan tulkkitoiminnan yhteistyöryhmän hyväksymän koulutuksen. (Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.a.) Viittomakielentulkki noudattaa ammattieettisiä sääntöjä (LITE 3), jotka muodostavat perustan tulkin ammattitaidolle. Ohjeet ovat sekä kuuron ja kuulevan asiakkaan että tulkin suoja. (Hynynen ym. 2003, 13, 19; Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.a.) Ammattieettisten sääntöjen mukaan viittomakielentulkki vastaanottaa tulkkaustehtävän ainoastaan silloin, kun tietää taitojensa siihen riittävän, eikä hän ole tehtävään jäävi. Esimerkiksi tilanteessa, jossa tulkilla ja asiakkaalla on voimakas tunneside, tulkki ei ota tulkkaustehtävää vastaan. Viittomakielentulkki on solidaarinen muita tulkkeja kohtaan, eikä esimerkiksi arvostele toisen tulkin toimintaa. Epäammattimaisesta käytöksestä ilmoitetaan kyseiselle tulkille, tulkkikeskukseen, ammattijärjestöön tai tulkkitoiminnan yhteistyöryhmään. (Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.b.)

Jotta tulkkaus sujuisi mahdollisimman hyvin, tulkki valmistautuu huolella ja hyvissä ajoin tulkkaustehtäväänsä. Asiakkaalla on itsemääräämisoikeus, jota tulkin tulee kunnioittaa. Tulkki on tilanteessa puolueeton eli hän ei tuo ilmi mielipiteitään. Hän käyttäytyy kohteliaasti ja asiallisesti. Viittomakielentulkki on vaitiolovelvollinen eli hän ei kerro tulkkaustilanteesta eikä siihen liittyvästä materiaalista ulkopuolisille. Mikäli tulkki saa tietoonsa jotain, mikä saattaisi hyödyttää häntä, ammattisäännöstö kieltää häntä väärinkäyttämästä tätä tietoa. Jos tulkkauksen ohella tulkki työskentelee muissa ammattirooleissa, tulkki huolehtii, etteivät ammattiroolit sekoitu. (Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.b.)

Viittomakielentulkin velvollisuutena on kouluttaa ja kehittää itseään. Tulkki kehittää kielitaitoaan lukemalla viittomakielialan kirjallisuutta ja seuraamalla aktiivisesti tiedotusvälineitä. Tulkkaustaitoa tulkki pitää yllä itsenäisesti ja koulutusten avulla. Tulkkauksen laadun ja työkyvyn takaamiseksi tulkki huolehtii psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistaan. (Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.b.)

Tulkki joutuu tilanteisiin, joissa hänen on tehtävä valinta siitä, noudattaako hän tiukan kirjaimellisesti ammattieettisiä sääntöjä vai joutaako hän siitä tilanteen sujumisen vuoksi. Tällaiset valintatilanteet voivat aiheuttaa stressiä. Viittomakielentulkkien ammattieettisten sääntöjen mukaan omia ajatuksia, mielipiteitä ja tunteita ei saa ilmaista tulkkaustilanteessa. Tulkki voi joutua tekemään valinnan, noudattaako hän kirjaimellisesti ammattieettisiä sääntöjä esimerkiksi tilanteessa, jossa kuuro asiakas on psykoosissa ja viittoo eri tavalla kuin tavallisesti. Asiakkaan viittominen saattaa erilaisesta viittomistyylistä huolimatta olla niin ymmärrettävää, että tulkki pystyy tulkkaamaan sitä puheelle. Tulkki saattaa pohdita, ettei voi kertoa psykoterapeutille asiakkaan muuttuneesta viittomistyylistä, vaan hänen tehtävänsä on tulkata vain viestin merkityssisältö. Mikäli tulkki noudattaa tiukasti ammattieettisiä sääntöjä, hän jättää kertomatta psykoterapeutille, että asiakkaan viittomistyyli on muuttunut. Tieto asiakkaan muuttuneesta kielenkäytöstä saattaa kuitenkin olla tärkeä psykoterapeutille, ja tilanteen kannalta olisi hyvä, että tulkki välittäisi tiedon asiakkaan viittomistyylin muutoksesta. (Dean & Pollard 2001, 7–8.) Tulkin tehtävänä onkin olla kokonaiskommunikoinnin välittäjänä. Jos asiakas viittoo sekavasti, myös tulkin tulee tulkata puheelle sekavasti. (Halkosaari 2012, 33.)

Työkokemuksen myötä viittomakielentulkki oppii soveltamaan ammattieettistä sääntöjä ja hyödyntämään hiljaista eli implisiittistä tietoa (Holmgren 2009, 31–32). Hiljainen tieto tarkoittaa, että informaatiota ei tarvitse sanoa ääneen vaan vastaanottaja päätelee kuinka tilanteessa toimitaan (Hytönen & Rissanen 2006, 86–87). Hiljaista tietoa ei opita kirjoista eikä sen oppiminen välttämättä ole tietoista. Uudessa tulkkaustilanteessa tulkki ei välttämättä tiedosta oppimaansa, mutta seuraavalla kerralla samankaltaisissa tilanteissa tulkki huomaa keränneensä hiljaista tietoa ja osaa siksi toimia tilanteessa edellistä tulkkauskertaa paremmin. Siksi tulkin on hyvä reflektoida tulkkaustilanteita jälkikäteen. Tulkkauskokemuksista on myös tärkeä keskustella kollegoiden kanssa. Erilaiset tulkkaustilanteet ja niihin liittyvät eettiset kysymykset ja tulkkausratkaisut vaihtelevat tulkkaustilanteesta toiseen. Tulkkauskokemukset kehittävät ammattitaitoa ja kerryttävät hiljaista tietoa. Tulkki voi hyödyntää tätä kokemuspohjaa seuraavissa tulkkaustilanteissa. (Holmgren 2009, 31–32.)

### 3.1 Viittomakielentulkin työkielet ja asiakaskunta

Viittomakielentulkin yleisimmät työkielet ovat suomen kieli ja suomalainen viittomakieli. Myös viitottu puhe on eräs tulkin työkielistä. Viitotussa puheessa käytetään samoja viittomia kuin viittomakielessä, mutta viittominen on suomen kielen sanajärjestyksen mukaista. Viitotussa puheessa huuliossa käytetään suomen kielen sanoja. Huuliolla tarkoitetaan suun ja huulien liikkeitä, joita tuotetaan samanaikaisesti viittomisen kanssa. Selkeän huulion merkitys korostuu viitotussa puheessa, jotta vastaanottaja voi lukea huulilta sanoja. (Kuuloliitto ry i.a.a.) Tulkkaustilanteessa tulkki tulkkaa suomen kielelle kaiken mitä viitotaan ja viittomakielelle kaiken mitä puhutaan. Tulkkaus tapahtuu samaan aikaan viitotun tai puhutun puheenvuoron kanssa. Tätä kutsutaan simultaanitulkkaukseksi. Joissain tilanteissa voidaan tulkata myös niin, että kuuleva tai kuuro asiakas kertoo pidemmän lausekokonaisuuden ja pitää sen jälkeen tauon, jonka aikana tulkki tulkkaa puheenvuoron. Tätä kutsutaan konsekutiivitulkkaukseksi. (Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.c.)

Viittomakielentulkin asiakaskuntaan kuuluvat henkilöt, joilla on kuulovamma tai kuulonäkövamma (Kansaneläkelaitos 2012). Yleensä ajatellaan, että viittomakielentulkki toimii vain viittomakielisen asiakkaan tulkkina. Kuitenkin myös kuuleva osapuoli on yhtä lailla tulkin asiakas. (Hynynen ym. 2003, 59.) Tulkkauspalvelua voidaan käyttää esimerkiksi jokapäiväisessä asioinnissa, työssä tai opiskelussa ja se on maksutonta tulkkauspalvelun käyttäjälle. Kuulovammaisella tulkkauspalvelun käyttäjällä on oikeus vähintään 180 tulkkauspalvelutuntiin vuodessa ja kuulonäkövammaisella käyttäjällä vähintään 360 tuntiin vuoden aikana. Mikäli tulkkauspalvelun käyttäjä tarvitsee tulkkaustunteja tätä enemmän, niitä voidaan myöntää lisää yksilöllisen tarpeen mukaan. (Kansaneläkelaitos 2012.)

Kuurot käyttävät itsestään nimitystä kuuro tai viittomakielinen. Termi kuulovammainen voidaan kokea jopa loukkaavana. Kuurot ovat kielellinen vähemmistö ja heillä on oma kulttuurinsa. Kuurot kokevat olevansa ryhmä samankaltaisten kokemusten ja yhdistävän kielen vuoksi, eivät niinkään kuulovamman vuoksi. Viittomakieli on yleensä syntymäkuuron äidinkieli tai ensikieli. Kuitenkin

kuurot oppivat myös suomen kielen vieraana kielenä, ja käyttävät kirjoitettua suomen kieltä eri tilanteissa. Viittomakielet ovat syntyneet puhuttujen kielten tavoin, ja niillä voidaan ilmaista samoja asioita kuin puhutuillakin kielillä. Ne ovat siis luonnollisia kieliä. Viittomakielet eivät ole keksittyjä kieliä, vaan ne ovat kehittyneet viittomakieltä käyttävien yhteisöissä puhuttujen kielten tavoin. Viittomakieli ei ole kansainvälistä vaan jokaisella maalla on oma viittomakielensä. (Malm & Östman 2000, 10–13, 16, 19.)

Viittomakielentulkin tulee hallita kuurojen ja kuulevien kulttuuriset erot (Hynynen, Pyörre & Roslöf 2003, 176). Kuurojen käyttäytymisnormeihin kuuluu vahvasti ilmeiden ja eleiden käyttö, katsekontakti sekä koskettaminen. Kuurojen kulttuuriin kuuluu myös viittomakielisen nimen, viittomanimen, antaminen. (Jokinen 2000, 94; Rainò 2000, 201.)

Viittomakieli, ilmeet ja eleet luovat viittomakielelle tyypillisen visuaalisen kokonaisuuden. Kasvojen ilmeillä ilmaistaan kysymyksiä, ehdotuksia ja erilaisia tunnetiloja. Viittomakieli on visuaalinen kieli, johon myös eleet, kehon ja pään liikkeet kuuluvat. Katseen suuntaa muuttamalla ilmaistaan asioiden välisiä suhteita. Myös huulion käyttäminen kuuluu viittomakieleen. Kaikilla näillä on tärkeä merkitys lauseiden tuottamisessa. (Malm & Östman 2000, 25.) Viittomakielisessä vuorovaikutuksessa katsekontakti on tiiviimpi kuin kuulevien välisessä vuorovaikutuksessa. Kun kuuleva haluaa kiinnittää toisen henkilön huomion, käyteeään yleensä huudahdusta. Kuuro kiinnittää toisen henkilön huomion koskettamalla häntä olkapäähän, käsi- tai olkavarteen. (Jokinen 2000, 94.) Kuurojen kulttuurissa viittomanimen käyttäminen on yleisempää kuin virallisen nimen käyttäminen. Koska se yhdistetään vahvasti kuurojen identiteettiin, se koetaan tärkeämmäksi kuin virallinen nimi. Visuaalinen viittomanimi annetaan esimerkiksi ulkoisen piirteen, persoonallisuuden tai jonkin maneerin perusteella. Viittomanimi annetaan myös kuuleville sukulaisille ja tuttaville. Kuuro voi siis antaa viittomanimen myös kuulevalle psykoterapeutilleen. (Rainò 2000, 201–203.)

Viittomakielentulkin asiakaskuntaan kuuluu myös kuurosokeita henkilöitä. Kuurosokea henkilö saattaa käyttää kommunikoinnissaan esimerkiksi viittomakieltä, viitottua puhetta tai puhuttua kieltä. Taktiili viittomakieli on eräs kuurosokeiden

käyttämä kommunikointitapa. Kuurosokea henkilö pitää käsiään viittovan henkilön käsien päällä, eli hän ottaa informaatiota vastaan tuntoaistinsa avulla. Tuntoaistilla vastaanotettavia kommunikointimenetelmiä ovat taktiilin viittomakielen lisäksi esimerkiksi taktiilit sormiaakkoset ja suuraakkoset. Kuurosokea henkilö saattaa käyttää kommunikointitapanaan myös kirjoitettua kieltä pistekirjoituksella tai sormiaakkosilla. (Kovanen & Lahtinen 2006, 8–9, 11.)

Aikuisena kuuroutuneiden henkilöiden näkemys omasta identiteetistään saattaa olla erilainen kuin syntymäkuurojen tai varhaislapsuudessa kuuroutuneiden (Malm 2000, 12). Kuuroutunut on oppinut puhekielen ennen kuulon menettämistä, ja hän kommunikoi usein puheella myös kuuroutumisen jälkeen. Kuuroutunut saattaa lisäksi käyttää kommunikointimenetelmänään esimerkiksi viitottua puhetta tai kirjoitustulkkauksia. (Kuuloliitto ry i.a.b.)

Sisäkorvaistutteen käyttäjien kommunikointimenetelmiä ovat esimerkiksi puhe, viittomakieli, viitottu puhe, huulioluku ja kirjoitustulkkaukset. Sisäkorvaistute on kuulon apuväline kuuroutuneille ja vaikeasti kuulovammaisille. Noin 80 prosentille kuurona tai vaikeasti kuulovammaisena syntyneistä lapsista leikataan sisäkorvaistute. Sen hyöty vaihtelee ihmisestä riippuen. Sisäkorvaistutteen käyttäjiä oli vuonna 2011 noin 700. (Kuuloliitto ry i.a.c.)

### 3.2 Työstä palautuminen ja työkyky

Työstä irrottautumiseen ja palautumiseen on erilaisia tapoja. Tapojen toimivuus on yksilöllistä, ja yhtä ainoaa oikeaa palautumistapaa ei ole. Jokin palautumistapa voi toiselle edistää palautumista, toiselle taas estää sitä ja lisätä stressin määrää entisestään. Esimerkiksi ystävien tapaaminen, liikunta sekä rentoutuminen ovat eräitä palautumistapoja, jotka auttavat ylläpitämään työkykyä. Rentoutuneen olotilan saavuttaminen on tärkeää, koska se vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen palautumiseen. Työstä palautumista edistää lisäksi hallinnan tunne oman vapaa-ajan käytöstä. Mikäli palautuminen ei ole riittävää, se saattaa aiheuttaa yksilölle univaikeuksia, jatkuvan jännittyneen olotilan, pitkittynyttä väsymystä tai muita psykosomaattisia oireita. Uupunut työntekijä joutuu ponnis-

telemaan, jotta jaksaa työskennellä työelämän vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Punamäki, Nieminen & Kiviaho 2008, 50–52.)

Työntekijän on tärkeä pystyä ilmaisemaan tunteitaan ja mielipiteitään esimiehelleen ja kollegoilleen. Pitkään jatkuva tunteiden tukahduttaminen vaikuttaa negatiivisesti työkykyyn ja lisää ahdistuneisuutta. (Virolainen 2012, 19.) Tutkimustulokset osoittavat, että työntekijöiden hyvinvointi on yhteydessä yrityksen tuottavuuteen. Nykyään yritykset ovatkin yhä kiinnostuneempia työntekijöidensä hyvinvoinnista. Kun työntekijät voivat hyvin, myös liiketoiminta on kannattavaa. Yritys on tasapainossa ja ilmapiiri on myönteinen kun työnantaja huolehtii työntekijöistään, työntekijät ovat motivoituneita ja työterveyspalvelut ovat toimivia. Työterveyspalveluissa korostetaan ongelmien ennaltaehkäisyä, ja uudenlaisia toimintamalleja halutaan kehittää työyhteisön tarpeisiin. (Hulsi 2013, 14.)

### 3.3 Työnohjaus

Työnohjauksen tarkoituksena on ohjata työntekijää pohtimaan työn tavoitteita, seurauksia ja omaa toimintaansa. Tätä kutsutaan ammatilliseksi reflektoinniksi. Reflektiokyky on tärkeä ammattitaidon kehittymisen kannalta. (Alhanen, Kansanaho, Ahtiainen, Kangas, Soini & Soininen 2011, 17, 46.) Työnohjaus ylläpitää työkykyä, koska työntekijällä on mahdollisuus käydä läpi työtilanteiden aiheuttamia tunteita ja kertoa omia mielipiteitään luottamuksellisesti. (Suomen työnohjaajat ry. i.a.) Työasioiden lisäksi työnohjauksessa voidaan käsitellä myös henkilökohtaiseen elämään liittyviä asioita. Työnohjauksen luonteen vuoksi sitä voidaan verrata terapiaan, mutta pääpaino on kuitenkin työasioissa. Työssä ilmeneviin haasteisiin yritetään löytää ratkaisuja ja soveltaa niitä käytännön työhön. (Alhanen ym. 2011, 21–22, 41.)

Työnohjausta järjestetään yksilölle, ryhmälle tai työyhteisölle (Suomen työnohjaajat ry. i.a.). Yksilötyönohjauksessa ohjattavan ja ohjaajan välille muodostuu yhteistyösuhde. Yksilön asioita voidaan käydä läpi tarkemmin ja hän uskaltaa mahdollisesti kertoa kokemuksistaan ja tunteistaan vapaammin kuin ryhmässä. Ryhmätyönohjauksen osallistujat voivat olla eri työyhteisöistä, mutta ovat yleensä



sä kuitenkin saman ammattialan työntekijöitä. (Alhanen ym. 2011, 127–128, 155–156.) Sopivana ryhmäkokona pidetään kolmesta kuuteen työntekijää (Suomen työnohjaajat ry. i.a.). Yhteisötyönohjaukseen voi osallistua koko työyhteisö tai osa siitä. Työnohjausta voidaan tilata työnantajan toimesta tai yksittäinen työntekijä voi järjestää itselleen oman työnohjaajansa. (Alhanen ym. 2011, 20, 137.)

Työnohjauksella on merkittävä rooli ammatillisen arvostelukyvyn kehittymisessä. Hyvä ammatillinen arvostelukyky onkin tulkkaustaidon ohella tärkeää, koska sen avulla tulkki kykenee tekemään ratkaisuja vaativissa tulkkaustilanteissa. Esimerkiksi psykoterapiassa tulkki tarvitsee ammatillista arvostelukykyä eikä voi olla tiukan neutraali. Tulkin täytyy joissakin tilanteissa hieman joustaa ammattieettisistä säännöistä, jotta tulkkaustilanne olisi toimiva. (Dean & Pollard 2001, 7–9.) Psykoterapiassa asiakkaan kertomat vaikeat kokemukset saattavat aiheuttaa tulkille häiritseviä mielikuvia, jolloin työnohjauksellinen keskusteluapu auttaa huomaamaan ja selvittämään näitä mielikuvia. Itsekseen pohdiskelun sijaan tulkin on hyvä hakeutua työnohjaukseen, jotta kuormittavista kokemuksista voi keskustella ammattilaisen kanssa. Ajatusten ja tunteiden käsittely vaikuttaa näin myönteisesti tulkin työkykyyn. (Anderson 2011, 10, 17.)

Jos tulkilla on samankaltaisia kokemuksia kuin mitä terapiassa käydään läpi, on työnohjauksen järjestäminen erittäin tärkeää. Tulkilla olisi hyvä olla mahdollisuus keskustella heränneistä tunteista terapeutin kanssa ennen tulkkaustilannetta tai sen jälkeen. (Schubert & Kruus 2010, 304.) Terapeutti ja tulkki voivat keskustella terapiakerran kulusta ja sisällöstä ennen tilanteen alkua. Loppukeskustelu on tarpeellista, jotta tulkki saa kertoa tunteistaan ja jotta tilannetta voidaan vielä hänelle selittää. Näin vältetään tulkin traumatisoituminen tai loppuunpalaminen. On tärkeää, että tulkki saa työnohjausta ja hänelle järjestetään omaa hoitoa. (Saraneva 2010, 234.)

### 3.4 Haastattelujen tulokset: Tulkin ammattirooli ja työnohjaus

Haastatteluissa tuli ilmi ammattieettisten ohjeiden noudattamiseen liittyviä asioita. Eräs haastateltava kertoi esimerkin tilanteesta, jossa pitkäkestoisen terapian kuluessa terapeutti alkoi ymmärtää joitain asiakkaan käyttämiä viittomia. Tällöin terapeutti oli sanonut tulkille, ettei hänen tarvitse tulkata tiettyjä ilmaisuja. Tulkki oli kuitenkin pysynyt roolissaan ja tulkannut jatkossakin kaiken. Toinen ammattieettisiin sääntöihin liittyvä asia koski kollektiivista vaitiolovelvollisuutta. Haastateltavat olivat käyneet läpi henkisesti raskaita psykoterapiatulkkaustilanteita kollegoidensa kanssa kollektiivisen vaitiolovelvollisuuden rajoissa. Tulkkaustilanteita oli kuitenkin käsitelty niin, ettei asiakasta ja hänen tilannettaan pystynyt tunnistamaan. Kollektiivinen vaitiolovelvollisuus on hiljaista tietoa, koska siitä ei ole varsinaisesti mitään sääntöä. Siihen kuitenkin luotetaan. Sen rajoista käydään keskustelua tulkkausalalla.

Myös tulkin rooli ja välit asiakkaaseen nousivat esille haastatteluissa. Suurin osa haastateltavista koki välien muuttuneen läheisemmiksi asiakkaan kanssa psykoterapiatulkkauksen edetessä. Psykoterapiassa käsiteltävät vaikeat asiat sekä ennen terapiatilanteen alkua käydyt keskustelut lähensivät välejä ja loivat yhteenkuuluvuuden tunnetta asiakkaan ja tulkin välille. Toisaalta osa haastateltavista halusi pysyä tiukemmin neutraalissa tulkin roolissa myös ennen tulkkaustilannetta ja sen jälkeen. Eräs haastateltava saattoi miettiä joskus ajatustasolla asiakkaan vointia mutta pysyi kuitenkin neutraalissa tulkin roolissa myös terapiatilanteen ulkopuolella. Toinen haastateltava pyrki pitämään käyttäytymisensä neutraalina, mutta koki kuitenkin tärkeäksi vuorovaikutuksen asiakkaan kanssa ennen tilannetta tai sen jälkeen.

Suurin osa tulkeista oli saanut ryhmätyönohjausta ja käynyt työnohjauksellisia keskusteluja esimiehen kanssa. Haastattelusta kävi lisäksi ilmi, että tulkkiringeissä oli käyty työnohjauksellisia keskusteluja. Osa haastateltavista ei ollut saanut varsinaista työnohjausta. Työnohjausryhmää pidettiin tärkeänä ammatillisen kehittymisen kannalta ja se antoi haastateltaville työkaluja ymmärtää erilaisia näkökulmia työssä ja elämässä yleisesti. Psykoterapian intiimiyden ja haastavuuden vuoksi haastateltavat korostivat tulkkaustilanteiden läpikäymistä

jonkun ulkopuolisen ammattilaisen kanssa. Tulkkausalaan kuulumattoman asiantuntijan kanssa traumaattisista asioista voi keskustella ilman asiakkaan nimeä. Tulkin on myös mahdollista hakeutua työterveyshuoltoon, mikäli työpaikka sellaista tarjoaa.

Haastateltavat eivät olleet juurikaan keskustelleet psykoterapeuttien kanssa tulkkaustilanteiden ulkopuolella. Keskustelua oli käyty lähinnä lyhyesti tulkkauksesta. Esimerkiksi tilanteessa, jossa paikalla oli ollut monta ihmistä, tulkki oli kysynyt psykoterapeutilta, oliko tulkkausta pystynyt seuraamaan hyvin. Eräs haastateltava oli toisinaan kysynyt etukäteen taustatietoja terapeutilta. Tulkki oli tällöin perustellut taustatietojen kysymistä ammattiroolinsa kautta, ja kertonut, että tarvitsee tietoja voidakseen tehdä työnsä mahdollisimman hyvin.

#### 4 PSYKOTERAPIA

Yksilöllä on mahdollisuus selvittää elämänsä ongelmista erilaisten ja hyväksi havaittujen selviytymiskeinojen avulla. Kun negatiiviset tuntemukset vievät yksilön voimavaroja ja rajoittavat toimintakykyä, psyykkiset ongelmat voivat ilmetä myös fyysisinä oireina. Usein yksilö hakeutuu psykoterapiaan vasta kun tilanne tuntuu sietämättömältä. Psykoterapiassa yksilö saa purkaa ajatuksiaan ja tunteitaan. (Tikkanen 2006, 12, 25.) Traumakokemukset ovat aina osa yksilöä. Psykoterapian tavoitteena on muuttaa yksilön suhdetta niihin ja parantaa elämänlaatua. Käymällä traumakokemuksia läpi ja suremalla tapausta yksilö pääsee psykoterapiassa eteenpäin. Suru saattaa tuntua loputtomalta, mutta se on ainut keino paranemiseen. (Saraneva 2010, 235.) Tavoitteena on siis tehdä tilaa uusille mahdollisuuksille ja tunteille. Psykoterapeutti kuuntelee ja osoittaa myötätuntoa yksilöä kohtaan. Hän antaa yksilölle keinoja ratkaista itse ongelmiaan, ei niinkään valmiita ratkaisumalleja. Luottamuksen, läheisyyden ja myötätunnon lisääntyessä yksilö pääsee irrottautumaan vanhoista ajatuksistaan, tunteistaan ja oireistaan. Psykoterapian tärkeimpänä tavoitteena on, että yksilö alkaa vähitellen vastata itse elämästään. (Tikkanen 2006, 45, 51.)

Psykoterapeuttikoulutus uudistui 31.12.2011. Aikaisemmin koulutusta on saatanut järjestää esimerkiksi yksityinen ammatinharjoittaja. Uudistuksen myötä suojattua psykoterapeutin ammattinimikettä saa käyttää henkilö, joka on suorittanut yliopiston tai sen yhteydessä muun kouluttajaorganisaation kanssa järjestämän psykoterapeuttikoulutuksen. Koulutusta pyrittiin yhtenäistämään ja selkiyttämään laatukriteereitä. Psykoterapeutilta vaaditaan soveltuvaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattitutkintoa. Psykoterapeuttikoulutuksessa keskitytään teoreettiseen koulutukseen, työnohjauksessa tapahtuvaan psykoterapeuttiseen potilastyöhön sekä koulutuspsykoterapiaan. (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto i.a.; Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.)

#### 4.1 Yleisimmät psykoterapiamuodot

Psykodynaaminen psykoterapia on yleisnimitys muun muassa psykoanalyysille, pitkälle psykoanalyttiselle psykoterapialle sekä dynaamiselle lyhytpsykoterapialle. Psykoterapioissa käytetyt käsitteet on usein otettu psykoanalyysin teoriasta. Psykodynaamisesti suuntautuneet psykoterapeutit käyttävät terapia-asiakkaasta nimitystä potilas kuvaamaan psykoterapeutin hoidettavana olemista. (Tikkanen 2006, 56.)

Psykoanalyysissä potilaasta käytetään nimitystä analysoitava ja psykoterapeutista psykoanalyttikko. Psykoanalyysiä voisi luonnehtia potilaan monologiksi. Psykoanalyttikon tehtävänä on kuunnella ja tehdä huomioita omista tuntemuksistaan analysoitavan kokemusten pohjalta. Psykoanalyttikossa heränneet tietyt tuntemukset heijastelevat muiden ihmisten tuntemuksiin analysoitavasta. Analysoitavan psyykkisen oireilun syynä ovat psykoanalyysin mukaan varhaislapsuudessa koetut negatiiviset tunteet, jotka lapsi on joutunut tukahduttamaan. Nämä tiedostamattomat tunteet vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen. Analyttikko edustaa potilaan lapsuudesta tuttuja henkilöitä ja vastaanottaa potilaan tunteet, pelot sekä ajatukset. Tätä analysoitavan tunteensiirtoa psykoanalyttikkoon kutsutaan myös transferenssiksi. Tällä tavoin tiedostamattomia tunteita pystytään käsittelemään tietoisesti. (Enckell 2012, 40; Tikkanen 2006, 57–58.)

Pitkässä psykoanalyttisessä psykoterapiassa analysoitavan nykyhetken vaikeuksia selvitetään menneisyyttä tutkimalla. Psykoterapiatilanne on vuorovaikutuksellinen. Transferenssi on osa myös tätä psykoterapiamuotoa, mutta ei yhtä voimakkaasti kuin psykoanalyysissä. (Tikkanen 2006, 61.) Psykoanalyttikon mukaan analysoitavan elämässä toistuu hänen ensimmäisten ihmissuhteidensa teemat ja tapahtumat (Saarinen & Kokkonen 2003, 46).

Dynaamisessa lyhytpsykoterapiassa asiakas ja psykoterapeutti käyvät läpi yhtä tiettyä ongelmatilannetta, kuten asiakkaan heikkoa itsetuntoa. Asiakas ja terapeutti tapaavat ennen ensimmäistä terapiakertaa ja rajaavat mahdollisesti monesta ongelmatilanteesta yhden ongelmatilanteen, jota psykoterapiassa tullaan käsittelemään. Dynaamisen lyhytpsykoterapian tarkoituksena on käydä ongel-

ma syvällisesti läpi lyhyen ajan sisällä. Psykoterapeutin tehtävänä on havainnollistaa, kuinka valittu ongelmatilanne vaikuttaa asiakkaan arjessa. Kun asiakas tiedostaa käyttäytymisensä, hänellä on mahdollisuus muuttaa itselle tuttua toimintaa ongelman selvittämiseksi. (Enckell 2012, 43; Tikkanen 2006, 69.) Pitkällä psykodynaamisella psykoterapialla voidaan hoitaa asiakasta, joka on kokenut traumaattisen tilanteen kehitysiässä. Terapian lähtökohtana on, että kokemuksesta on kulunut sen verran aikaa, että asiakas pystyy käsittelemään sitä. Kun asiakkaalla on turvallinen olo, terapiassa voidaan alkaa korjata tai kehittää asiakkaan vääristynyttä persoonallisuutta. (Saraneva 2010, 221.)

Kognitiivisessa psykoterapiassa keskitytään asiakkaan ajatuksiin itsestä ja muista. Itsetuntoa rappeuttavan ajattelun tilalle rakennetaan positiivisempi ajattelumalli. Kognitiivista psykoterapiaa toteutetaan joko lyhyessä tai pitkässä psykoterapiajaksossa. Lyhyen kognitiivisen psykoterapian tarkoituksena on selvittää ja muuttaa asiakkaan negatiivisia ajatuksia. (Holmberg & Kähkönen 2012, 53.) Psykoterapiajaksoa voidaan myös jatkaa tarvittaessa. Asiakas tarvitsee elämäänsä uusia selviytymiskeinoja eli tapoja käsitellä negatiivisia ajatuksiaan. Psykoterapiassa kehitetään myös asiakkaan ongelmaratkaisutaitoja. Näitä voidaan harjoitella kotitehtävien eli käytännönharjoitusten avulla. Seuraavalla psykoterapiakerralla asiakas ja psykoterapeutti keskustelevat harjoitusten herättämisestä ajatuksista. Pitkässä kognitiivisessa psykoterapiassa tavoitteena on asiakkaan kokemusmaailman laajentaminen tapoja muuttamalla sekä ihmissuhteiden kehittäminen. (Tikkanen 2006, 74–77.)

Kriisillä tarkoitetaan elämässä tapahtuvia yllättäviä muutoksia, joita on vaikea hyväksyä ja jotka vaikuttavat häiritsevästi yksilöön. Kriisiterapian avulla hoidetaan asiakkaan kehityskriisejä sekä trauma- ja kriisitilanteita lyhytjaksoisella terapialla. Kun elämänvaiheen muutos tuntuu raskaalta ja aiheuttaa asiakkaassa kriisin, puhutaan kehityskriisistä. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi lapsen syntymä ja eläkkeelle jääminen. Äkillinen avioero, läheisen kuolema tai onnettomuus ovat esimerkkejä traumaattisista kriiseistä. (Tikkanen 2006, 100–101.) Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin hoitosuosituksen mukaan trauma määritellään massiiviseksi aktuaalitraumaksi (Duodecim i.a.; Saraneva 2010, 219). Esimerkiksi luonnonkatastrofi tai väkivallan uhriksi joutuminen ovat esi-

merkkejä, joita psykoanalyysin menetelmällä ei voida hoitaa. Tällöin tarvitaan kriisiterapiaa. (Saraneva 2010, 219.)

Perheterapiaan voi osallistua koko perhe tai muutama perheenjäsen. Perheterapiassa käytetään termiä systeemiteoria, joka tarkoittaa asiakkaan kuulumista suurempaan vuorovaikutukselliseen kokonaisuuteen eli systeemiin. Olosuhteista ja muista ihmisistä riippuen asiakas näyttää erilaisia persoonallisia piirteitä itsestään. Perhe on yksi tällainen sosiaalinen systeemi, jossa tietyt roolit, säännöt ja valtarakenne vaikuttavat yksilöiden käyttäytymiseen. Esimerkiksi perheenjäsenen alkoholiongelma vaikuttaa jokaiseen perheenjäseneseen eli perhesysteemi on epätasapainossa. Siksi perheterapia on parempi tapa ratkaista ongelma kuin ongelmasta kärsivän yksilöterapia. Syyttelyn sijaan perheterapiassa keskustellaan perheenjäsenten tunteista. (Aaltonen 2012, 191, 197; Tikkanen, 2006, 113–117.)

Lasten psykoterapia liittyy läheisesti perheterapiaan lapsen ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen vuoksi (Aaltonen 2012, 190). Lapsen kehitys keskeytyy ja vääristyy koetun trauman takia. Lapsi käsittelee traumaansa kieltämällä tapahtuneen tai selittämällä sen aivan kuin se olisi tapahtunut sadussa eikä hänen elämässään. Hän saattaa myös syyttää itseään tapahtuneesta. Traumatisoitunut lapsi käyttäytyy aggressiivisesti tai vetäytyy omiin oloihinsa. (Saraneva 2010, 209.) Lasten psykoterapiassa luottamus psykoterapeuttiin luo terapiayhteistyön pohjan. Usein psykoterapiaan hakeudutaan omasta tahdosta, mutta lapsen kohdalla aloite psykoterapiaan pääsemisestä tulee yleensä vanhemmilta, koululta tai muulta yhteiskunnan edustajalta. Psykoterapeutin tehtävänä on saada lapsi asennoitumaan positiivisesti hoitoon sekä psykoterapiaan. Lapsen ongelmia hoidettaessa psykoterapeutti ottaa huomioon lapsen yksilöllisen tarkastelun lisäksi myös yhteisön, johon lapsi kuuluu. Esimerkiksi vanhempien avioerokriisi vaikuttaa muihin perheenjäseniin ja pieni lapsi voi esimerkiksi kokea aiheuttaneensa riitatilanteen. Aikuinen saattaa huomata lapsen henkisen pahoinvoinnin vasta häiritsevistä oireista kuten kastelusta, aggressiivisesta käytöksestä tai varastelusta. Lapsen hoidon onnistumisen kannalta on tärkeää, että vanhemmat ovat mukana psykoterapiassa. (Tamminen 2010, 84–85, 91.)

Nuoruusikä jaetaan kolmeen kehitysvaiheeseen: varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen sekä jälkinuoruuteen. Näiden 12–22 ikävuosien välillä nuori käy läpi neljä kehitystehtävää. Hän sopeutuu kehonkuvansa muutoksiin, hakee etäisyyttä vanhemmistaan, sitoo ystävyys- ja rakkaussuhteita ja suunnittelee omaa tulevaisuuttaan sekä työpaikkaa. Usein lyhyenä terapiajaksona toteutettua dynaamista psykoterapiaa tarvitaan silloin, kun nuoren kehitystehtävä häiriintyy tai ei etene seuraavaan. Kehitystehtävän häiriintyminen tarkoittaa, että nuoren normaali kehitys jatkuu ainoastaan joillakin osa-alueilla. Häiriö voi lamaannuttaa nuoren kyvyn toimia erilaisissa tilanteissa ja häiritä myös ystävyys-suhteiden luomista. (Pylkkänen 2010, 97–99, 105.)

Dynaamisessa psykoterapiassa tunteista puhuminen on tärkeää, koska nuoruudessa tunteet koetaan voimakkaina. Nuori saattaa kokea tunteensa häiriöinä tai sairauksina. Psykoterapiassa nuori löytää koetuille tunteilleen syyt ja nimet. Tavoitteena on myös selvittää nuoren omat toiveet vanhempien toiveista ja hyväksyä muuttunut itsensä. Nuori saattaa kokea fyysiset muutokset ahdistavina ja hämmentävinä, jolloin nuori saattaa hylätä muuttuneen seksuaalisen ruumiinsa, mikä vaikuttaa psyykkisen kehityksen pysähtymiseen. (Pylkkänen 2010, 102–103, 111–113.)

Vastatransferenssin esiintyminen on yleistä etenkin nuorten dynaamisessa psykoterapiassa. Nuori saattaa nähdä esimerkiksi vanhemman ylihuolehtivaisuuden psykoterapeutissa. Psykoterapeutti voi tiedostamattaan ryhtyä nuoren antamaan rooliin ja alkaa kasvattaa nuorta. Tämän lisäksi henkilökohtaiset reaktiot hankaloittavat hoitoa. Psykoterapeutin on tiedostettava tunteensa nuorta kohtaan. Kun hän kieltäytyy nuoreen negatiivisesti vaikuttavasta roolista, psykoterapeutti alkaa vahvistaa positiivista ja tukea antavaa aikuista nuoren kehityshaasteiden tiellä. (Pylkkänen 2010, 112–113.)

Dynaamisessa ryhmäpsykoterapiassa asiakkaan ongelmia käydään läpi turvalisessa ympäristössä. Ryhmässä eläydytään toisten ongelmiin ja koetaan monenlaisia tunteita. Tietystä ongelmasta keskusteleminen saattaa toisella palauttaa mieleen omakohtaisen kokemuksen ja siihen liittyvät tunteet. Ryhmässä keskusteleminen auttaa asiakasta näkemään, ettei ongelma koske vain häntä.



Dynaamisen ryhmäpsykoterapian tavoitteena on tuoda omat tunteet ja ajatukset esille ilman väheksymisen tai arvostelun tunnetta. Asiakas tuntee itsensä hyväksytyksi ja saa onnistumisen kokemuksia vuorovaikutuksellisesta tilanteesta. (Tikkanen 2006, 105–106, 108.)

Asiakkaan psyykkiset ongelmat ovat yleensä lähtöisin muiden asiakkaalle asettamista rooleista ja asenteista. Ryhmäpsykoterapiassa asiakas saa palautetta vuorovaikutustaidoistaan ja tulee vähitellen tietoiseksi muutoksen tarpeesta. Ryhmäpsykoterapiassa asiakas saa turvallisesti hakea muutosta käyttäytymiselleen: puhelias hiljentyä kuuntelemaan muita tai ujo ilmaisemaan oman mielipiteensä. Asiakas harjaantuu ottamaan myös palautetta vastaan. (Klemelä 2012, 177–178; Tikkanen 2006, 105–106.)

Näiden psykoterapiamuotojen lisäksi on olemassa esimerkiksi ratkaisukeskeistä eli voimavarakeskeistä terapiaa, hahmoterapiaa eli gestaltterapiaa, verkostoterapiaa, psykodraamaa, kuvataideterapiaa, kirjallisuusterapiaa, musiikkiterapiaa, tanssi- ja liiketerapiaa, NLP-terapiaa, hypnoterapiaa, logoterapiaa sekä keho-psykoterapiaa. (Tikkanen 2006, 82–99, 122–173.)

#### 4.2 Viittomakielinen psykoterapia

Viittomakielisille kuuroille järjestetään yksilö-, pari- ja perheterapiaa heidän omalla äidinkielellään (Kuurojen Liitto ry i.a.). Viittomakielentaitoisia psykoterapeutteja on Suomessa seitsemän ja heillä on toimipisteitä Joensuussa, Tampereella, Hämeenlinnassa, Jyväskylässä, Turussa, Laukaassa ja Kouvolassa. (Viittomakielinen psykoterapeuttiyhdistys ry i.a.) Kaikki Suomessa työskentelevät viittomakielentaitoiset psykoterapeutit ovat kuulevia (Nevalainen 2010, 6). Kun kuuleva psykoterapeutti järjestää viittomakielistä terapiaa, hänen tulisi olla kuurotietoinen ja osattava sujuvasti viittomakieltä. Tällöin terapeutin on helpompi eläytyä kuuron asiakkaan kokemuksiin ja auttaa niiden käsittelyssä. (Glickman & Harvey 1996, 164.)

Viittomakielentulkki Ruuskanen (2009) on psykologian pro gradu -tutkielmassaan tutkinut viittomakielistä psykoterapiaa. Hän halusi selvittää viittomakielisen psykoterapian erityispiirteitä. Hän sai tutkimuksessaan selville, että viittomakielisen psykoterapeutin ja kuuron asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa on erityispiirteitä, joita tulkin välityksellä järjestettävässä psykoterapiassa ei esiinny. Esimerkiksi intensiivinen katsekontakti asiakkaan ja psykoterapeutin välillä on vähäisempää tulkatussa terapiassa kuin viittomakielisessä terapiassa. Tällöin psykoterapeutin tunnetilat ja -viestit eivät välity suoraan asiakkaalle. (Ruuskanen 2009, 1, 19–21, 35–38.)

Kuurojen Liitto aloitti vuonna 2000 RIPA-perheterapiaprojektin, jonka tavoitteena oli järjestää perhe- ja yksilöterapiaa viittomakielisille. Projekti toteutettiin viittomakielisille kuuroille, vaikeasti huonokuuloisille ja kuuroutuneille sekä näiden perheenjäsenille. Suuren kysynnän vuoksi terapiaa päädyttiin tarjoamaan enemmän, kuin alun perin oli suunniteltu. Projekti päättyi vuonna 2002. (Leino & Pihavainio 2003, 14–16.) Pilottiprojekti osoitti, että viittomakieliselle terapialle on suuri tarve. Vuonna 2003 käynnistettiin toinen Ripa-projekti nimeltään Valtakunnalliset terapiapalvelut viittomakielisille. Projektin tavoitteena oli saada viittomakielisten terapiapalvelut samantasoisiksi verrattuna kuulevien palveluihin sekä tarjota viittomakielistä terapiaa valtakunnallisesti. Jatkoprojekti päättyi vuonna 2005. (Heikkilä, Lappi & Pihavainio 2006, 62–63.)

Kriisitilanteissa viittomakieliset voivat ottaa yhteyttä Kuurojen auttavaan linjaan, joka päivystää kolme kertaa viikossa. Sen kautta on mahdollista keskustella päivystävien työntekijöiden kanssa sähköpostiviesteillä tai tekstiviesteillä. Päivystävillä työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Linjaa voivat käyttää kuurot, kuuroutuneet, kuurosokeat, huonokuuloiset, puhevammaiset ja heidän perheenjäsenensä. (Kuurojen Palvelusäätiö i.a.a.) Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri eli HUS tarjoaa viittomakielistä hoitoa, tutkimusta ja konsultaatiota. Tämä Helsingissä toimiva psykiatrinen yksikkö on tällä hetkellä Suomen ainoa kuurojen psykiatrinen poliklinikka. (HUS i.a.)

### 4.3 Tulkattu psykoterapia

Psykoterapiatilanne eroaa hieman tavallisesta terapiatilanteesta, kun paikalla on asiakkaan ja psykoterapeutin lisäksi tulkki. Tavallisesti psykoterapiatilanteessa on paikalla kaksi henkilöä, tulkatussa psykoterapiatilanteessa osapuolia on kolme. Kaikki osapuolet vaikuttavat psykoterapiatilanteeseen eri tavoin. Tulkin ammattitaidolla on vaikutusta psykoterapian onnistumiseen. Psykoterapiatulkin tulee osata sekä lähde- että kohdekieltä sujuvasti ja hänellä tulee olla riittävästi työkokemusta. Tulkilla täytyy lisäksi olla tietoa terapiaprosessista. (Hamerdinger & Karlin 2007, 1–4.)

Tulkatussa ryhmäterapiassa on omat haasteensa. Tulkki kykenee tulkkaamaan kerrallaan vain yhtä puheenvuoroa, joten ihmisten puhuessa päällekkäin kuuro asiakas ei välttämättä saa tietoonsa kaikkia puheenvuoroja. Tulkkauksessa on myös viivettä, mikä aiheuttaa sen, että kuuro asiakas saa tiedon hieman myöhemmin kuin kuulevat osapuolet. Eräs tulkatun ryhmäterapian haaste on myös se, että tulkki kykenee tulkkaamaan vain joko puhutulle tai viitotulle kielelle kerrallaan. Tulkki vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan, ja erityisesti usein vaihtuvalla tulkilla on paljon vaikutusta ryhmän vuorovaikutukseen. Sekä ryhmä- että yksilöterapia onkin tehokkainta silloin, kun tulkki pysyy samana jokaisella terapiakeralla. Jokainen tulkki tekee omat tulkintansa ilmaistuista viesteistä ja kahden eri tulkin tulkinnot jopa täysin samasta asiasta saattavat poiketa toisistaan. Tällä saattaa olla vaikutusta terapian sujumiseen. (Hamerdinger & Karlin 2007, 4–5, 7.) Esimerkiksi Isossa-Britanniassa on psykoterapiatulkkauksiin erikoistunut viittomakielentulkki, joka työskentelee aina saman psykoterapeutin vastaanotolla ja tekee vain psykoterapiatulkkauksia (Halkosaari 2012, 33).

Tulkin ammattieettisten sääntöjen mukaan tulkin tulee olla tulkkaustilanteessa objektiivinen ja puolueeton. Esimerkiksi oikeustulkkauksessa tulkilta vaaditaan tiukkaa neutraalisuutta, mutta psykoterapiassa tällainen tiukka lähestymistapa saattaa häiritä terapian onnistumista. (Bot 2003, 27–30.) Tulkin roolin neutraaliudesta huolimatta myös hän vaikuttaa psykoterapiatilanteen vuorovaikutukseen omana persoonanaan (Hamerdinger & Karlin 2007, 1–4). Tämä voi näkyä esimerkiksi tilanteessa, jossa psykoterapeutti kysyy yllättäen tulkilta tarkennusta

asiakkaan kertomaan asiaan (Bot 2003, 33). Asiakkaan kertomat tiedot saattavat poiketa tilanteesta ja kuulevasta asiakkaasta riippuen. Tulkki saattaa työskennellä saman kuuron asiakkaan kanssa useassa eri tulkkaustilanteessa ja huomata, että asiakkaan kertomukset eroavat toisistaan. Tulkin etukäteistieto asiakkaasta ei saa vaikuttaa tulkkaukseen, koska asiakkaalla on itsemääräämisoikeus omista asioistaan. Jos tulkki huomaa tulkkaustilanteessa, ettei hänen ammattitaitonsa riitä tai hän on muuten jäävi tilanteeseen, hänen täytyy kieltäytyä tulkkauksesta. (Schubert & Kruus 2010, 302–303.)

Psykoterapeutti saattaa suhtautua tulkin tilaamiseen negatiivisesti ja kokea tulkin käytön haastavaksi ja työtään kuormittavaksi (Hynynen ym. 2003, 59; Saraneva 2010, 234). Tulkki voi tiedottaa ammattiroolistaan ja tulkkaustilanteessa toimimisesta, jolloin tilanne tuntuu luontevammalta myös kuulevasta asiakkaasta (Hynynen ym. 2003, 59). Koska tulkki tuntee kuurojen kulttuurin, psykoterapeutti voi kysyä tulkilta kulttuuriin liittyvistä asioista (Schubert & Kruus 2010, 297). Toisaalta Jyväskylässä toukokuussa 2012 järjestetyssä kriisi- ja terapiatulkkauksen työpajassa pohdittiin viittomakielentulkin puolueettomuuden säilymistä. Työpajassa keskusteltiin mahdollisuudesta saada tilanteesta ulkopuolinen, kuten kuntoutussihteeri, kertomaan psykoterapeutille kuurojen kulttuurista. (Halkosaari 2012, 33.)

Tulkin läsnäolo saattaa tehdä terapiasta tehottomampaa, mikäli psykoterapeutti ei ole tietoinen tulkin vaikutuksesta tilanteeseen. Tulkin läsnäolosta johtuen terapeutin täytyy mukautua uusiin toimintatapoihin. Psykoterapeutin voi olla vaikea arvioida esimerkiksi asiakkaan vilpittömyyttä ja asenteita erityisesti silloin, kun tulkilla ei ole paljon kokemusta terapiassa tulkkaamisesta tai terapeutilla ei ole kokemusta tulkinkäytöstä. Jos tulkinkäyttö ei ole tuttua terapeutille, se saattaa aiheuttaa hänelle erilaisten negatiivisten asenteiden muodostumista sekä tulkkia että asiakasta kohtaan. Terapeutti saattaa pohtia, ovatko asiakas ja tulkki liittoutuneet keskenään. Tulkinkäytössä kokematon terapeutti saattaa myös olla epävarma tulkin ja tulkkauksen luotettavuudesta. (Hamerdinger & Karlin 2007, 2–4.) Esimerkiksi osapuolten sijoittuminen terapiatilassa saattaa aiheuttaa asiakkaalle ja psykoterapeutille ajatuksia toisten osapuolten liittoutumisesta. Asiakas saattaa kokea psykoterapiatilanteen eräänlaisena kuulustelutilanteena

psykoterapeutin ja viittomakielentulkin sijoittumisen vuoksi. Hänestä saattaa tällöin tuntua, että terapeutti ja tulkki ovat liittoutuneet häntä vastaan. Vastavasti psykoterapeutti voi kokea tulkin ja asiakkaan liittoutuneen keskenään. Tällaista tilannetta kutsutaan kolmiotilanteeksi. Se saattaa aiheuttaa ristiriitoja osapuolten välillä. Tulkin samaistuminen terapeuttiin tai asiakkaaseen on yleistä kolmiotilanteessa. Tulkki ei esimerkiksi välttämättä tulkkaa kaikkea ja valikoi vain kysymykset ja asiakkaan vastaukset, jotka hänen mielestään sopivat kuurojen kulttuuriin. (Saraneva 2010, 234.)

Terapeutin on hyvä tietää kuurojen kulttuuriin liittyvistä piirteistä, koska nämä piirteet eivät välttämättä tule suoraan ilmi tulkkauksen kautta (Hamerdinger & Karlin 2007, 3–4). Mikäli terapeutti ei tiedä kulttuuriin liittyvistä asioista, hän saattaa tehdä vääriä päätelmiä esimerkiksi asiakkaan eleistä, käytöksestä ja tämän kertomista asioista (Hamerdinger & Karlin 2007, 3; Halkosaari 2012, 33). Tulkatun terapian tehokkuuteen ja tarkkuuteen vaikuttaa terapeutin kulttuurintuntemuksen lisäksi esimerkiksi se, miten hyvin hän tiedostaa omat mahdolliset ennakkoluulonsa hänelle vierasta kulttuuria kohtaan (Hamerdinger & Karlin 2007, 4).

Jos perheestä moni käy psykoterapiassa, olisi hyvä, että jokaiselle tilataan oma tulkki. Joskus asiakas saattaa toivoa tiettyä tulkkia. Tulkkia varatessa asiakkaan tulee miettiä, vaikuttaako tulkin sukupuoli haitallisesti terapian kulkuun. Suositeltavaa olisi, että tulkki ja asiakas ovat samaa sukupuolta. (Schubert & Kruus 2010, 299.) Mikäli tulkki ja asiakas ovat vastakkaista sukupuolta, asiakas voi haluta suojella tulkkia raskailta kokemuksiltaan, eikä halua tulkin ajattelevan, että hän on sääliittävä tai heikko. Tällöin asiakas saattaa esimerkiksi alkaa kommentoida tulkin ulkonäköä kesken terapiatilanteen kiinnittääkseen huomion pois itsestään. Tämä saattaa tuntua tulkista häiritsevältä. (Wadensjö 2001, 79.)

Asiakkaan asenne tulkattua terapiatilannetta kohtaan vaikuttaa terapian onnistumiseen ja terapeutin ja asiakkaan yhteistyösuhteen muodostumiseen (Hamerdinger & Karlin 2007, 4). Asiakkaan luottamus tulkkiin saattaa heiketä, jos psykoterapeutti ja tulkki istuvat terapiatilanteessa vierekkäin. Asiakkaalle saattaa tällöin tulla olo, että tilanne ei ole puolueeton häntä kohtaan. Myös tilanteet,

joissa tulkki selvittää terapeutin kanssa tulkkaustilanteeseen liittyviä asioita ennen sitä tai sen jälkeen, saattavat vaikuttaa haitallisesti asiakkaan luottamukseen. (Halkosaari 2012, 33.) Kuurojen yhteisö on pieni, ja usein yhteisön jäsenet tuntevat toinen toisensa. Kun kuuro aloittaa psykoterapian, hänellä voi olla pelko siitä, että kaikki hänen asiansa tulevat muiden kuurojen yhteisön jäsenten tietoon tulkin kautta. Tämän vuoksi luottamus tulkkiin on tärkeää. (Schubert & Kruus 2010, 299.)

#### 4.4 Haastattelujen tulokset: Tulkkien kokemukset psykoterapiatulkkauksesta

Haastateltavien mukaan etukäteistieto asiakkaasta helpottaa sekä tilanteen kulua että tulkin varmuutta omaan työhönsä. Etukäteistieto esimerkiksi asiakkaan epäluuloisesta suhtautumisesta tietynlaisiin tilanteisiin vaikuttaa myönteisesti tulkin jaksamiseen. Tulkin on helpompi työskennellä tulkkaustilanteessa, kun hän tietää, että asiakkaan epäluuloisuus ei johdu tulkin toiminnasta. Tulkin on myös hyvä tietää etukäteen, jos asiakas on esimerkiksi helposti hermostuva. Toisaalta tulkin toiminnasta ei saa näkyä, että hänellä on asiakkaasta tällaisia taustatietoja. Tulkin neutraalius on tärkeää ja tulkin suhtautuminen asiakkaaseen ei saa muuttua etukäteistietojen vuoksi.

Osalla psykoterapeuteista oli ollut kokemusta tulkinkäytöstä jo ennalta, osalla taas ei. Jos terapeutilla ei ollut terapian alussa kokemusta viittomakielentulkin käytöstä, osa tulkeista oli kertonut lyhyesti toimintatavoista ja ammattieettisistä säännöistä, esimerkiksi vaitiolovelvollisuudesta ja molempiin suuntiin tulkkauksesta. Eräät terapeutit olivat kysyneet itse toimintatavoista. Jos terapeuteilla oli ollut aiempaa kokemusta puhuttujen kielten tulkeista, he olivat tottuneet siihen, että tulkkaus tapahtuu konsekutiivitulkkauksena. Tällöin viittomakielentulkin oli pidettävä asiantuntijapuheenvuoro siitä, että tulkkaus tapahtuu simultaanisti eli samaan aikaan puheen kanssa. Asiantuntijapuheenvuorolla tarkoitetaan, että tulkki voi tulkkaustilanteen sujuvuuden parantamiseksi tiedottaa esimerkiksi kuuroudesta ja tulkkaukseen liittyvistä asioista (Opiskelutulkki.fi, i.a.). Haastateltavat olivat pitäneet asiantuntijapuheenvuoroja myös esimerkiksi tilanteissa, joissa psykoterapeutti oli tarttunut yksittäiseen asiakkaan käyttämään ilmaisuun.

Tällöin tulkki oli kertonut terapeutille suomen kielen ja viittomakielen eroista. Asiakas oli myös saattanut itse tiedottaa tulkin roolista terapeutille.

Haastateltavat kertoivat, että tilanteet, joissa oli ollut paikalla useampi henkilö, olivat olleet haastavampia, koska tulkattavaa oli tällöin enemmän ja henkilöt saattoivat puhua tai viittoja päällekkäin. Eräs haastateltava kertoi, että yli puolelentoista tunnin psykoterapiatulkkauksissa hänellä oli ollut tulkkipari. Tätä lyhyempiä tulkkauksia hän oli kuitenkin tehnyt yksin, vaikka paikalla olisi ollut useampi henkilö. Vaativissa tulkkaustilanteissa on yleensä kaksi tulkkiä myös lyhyissä tilanteissa, mutta psykoterapiatulkkauksessa tulkkeja on yleensä vain yksi.

Haastateltavat kokivat useamman henkilön läsnäolon psykoterapiatulkkauksessa sekä hyödylliseksi että tilannetta vaikeuttavaksi. Tulkkaustilanteissa oli ollut paikalla asiakkaan ja psykoterapeutin lisäksi esimerkiksi asiakkaan perheenjäsentä. Haastateltavat näkivät perheenjäsenten läsnäolon positiivisena tulkin kannalta, koska perheenjäsenet ymmärtävät yleensä hyvin terapia-asiakkaan viittomista. Asiakkaan sairaus voi vaikuttaa hänen viittomiseensa, jolloin perheenjäsenten ymmärrys edistää tilanteen sujumista. Perheenjäsenet voivat myös rauhoitella levotonta asiakasta. Toisaalta haastateltavat toivat esille myös negatiivisen puolen perheenjäsenen läsnäoloon liittyen. Perheenjäsen saattaa puuttua liikaa keskusteluun ja esimerkiksi syyllistää asiakasta. Perheenjäsenen läsnäolo saattaa hankaloittaa tilannetta ja vaikuttaa näin tulkkaukseen. Terapiatulkkaustilanteissa oli ollut paikalla myös Kotiväylän työntekijöitä. Kotiväylä on Kuurojen Palvelusäätiön tarjoama koti- ja kotisairaanhoidopalvelu (Kuurojen Palvelusäätiö i.a.b). Kotiväylän työntekijöiden läsnäolon tulkit kokivat yksinomaan myönteisenä, koska heillä on viimeisin tieto asiakkaasta ja esimerkiksi tämän lääkityksestä. Mikäli asiakas esimerkiksi valehtelee lääkkeiden käytöstä, Kotiväylän työntekijät voivat puuttua tilanteeseen. Tulkki voi keskittyä vain tulkkaamiseen, eikä hänen tarvitse miettiä ammattiroolinsa rajoja. Terapiatilanteissa oli ollut mukana myös esimerkiksi kuntoutusohjaajia.

Asiakkaan ja tulkin yhteistyön tärkeys korostuu psykoterapiatulkkauksessa. Tulkin vaihtuessa asiakkaan on esimerkiksi kärsivällisesti toistettava tulkillle vieraat

viittomanimet tai kerrottava jostain tapahtumasta taustatietoja, jotta uusi tulkki pystyy parhaalla mahdollisella tavalla tekemään työnsä ja tätä kautta edistämään asiakkaan terapiaa. Haastateltavat toivat esille, että taustatietojen puute hidastaa tilanteen kulkua. Osa haastateltavista koki yksittäiset psykoterapiakerat haastavina, koska taustatiedot puuttuvat tai niitä on vähän. Asiakas oli saatanut viitata aiempiin tapahtumiin kertomatta tulkille tapahtumien taustoja. Haastateltavat korostivat tulkin pysyvyyden tärkeyttä, koska tulkin on helpompi ja miellyttävämpi tulkata yhtäjaksoista terapiaa kuin liittyä kesken kaiken asiakkaan terapiajaksoon mukaan. Lisäksi asiakas saattaa tuntea olonsa hermostuneeksi tulkkien vaihtuessa tiheään.

Eräs asiakas oli kertonut haastateltavalle toivovansa, että terapiatulkkaukseen voitaisiin järjestää tulkkirinki. Tulkkiringillä tarkoitetaan, että asiakas on itse saanut hyvillä perusteluilla päättää tietyt tulkit tulkkauksitilanteisiin. Haastateltavat toivat esille monta kertaa haastattelujen aikana, että psykoterapiatulkkauksissa olisi hyvä olla mahdollisuus tulkkirinkiin. Tulkkiringin merkitys koettiin tärkeänä sekä asiakkaan että tulkin näkökulmasta. Psykoterapian intiimiyden vuoksi tulkkiringit olisivat hyvä ratkaisu, koska tulkit voisivat tällöin kannustaa toisiaan, kun terapiassa tulee ilmi vaikeita asioita ja pitää näin toistensa työkykyä yllä. Tulkeilla on vaitiolovelvollisuus asiakkaan kertomista asioista, mutta olisi asiakkaan ja tulkkien etu, jos tulkkirinkiin kuuluvat tulkit voisivat käydä vaikeiden tulkkauksitilanteiden tuntemuksia läpi yhdessä. Kollektiivisen vaitiolovelvollisuuden rajoissa he voisivat jakaa tietoa esimerkiksi asiakkaan taustatiedoista ja hänen käyttämistään viittomanimistä. Tulkkiparin ja tulkkiringin tarve nousivat haastattelussa esille monta kertaa. Eräs haastateltava korosti tulkkiringin merkitystä erityisesti pitkissä psykoterapiajaksoissa. Haastateltavat kokivat tulkkiringin vaikuttavan positiivisesti asiakkaan terapian onnistumiseen. Myös terapeutit toivoivat, että tulkki tai tulkit eivät vaihtuisi kesken terapiajakson.

Haastatteluissa ilmeni joitain tilanteita, joissa tulkin, asiakkaan ja psykoterapeutin välille oli muodostunut kolmiotilanteita. Eräs haastateltava kertoi tilanteesta, jossa asiakkaasta välittyi huoli terapeutin ja tulkin välisestä suhteesta. Terapeutti oli tällöin selittänyt asiakkaalle, että tulkki ja terapeutti ovat terapiati-



lanteessa vain töissä. Eräs toinen haastateltava toi ilmi sen, että asiakas saat-  
taa pitää tulkkia oman puolen edustajana ja kuulevia vastapuolen edustajina.

Haastateltavien mukaan asiakkaiden mielipide siitä, olisiko psykoterapiatulkka-  
ukseen parempi valita tuttu vai tuntematon tulkki, vaihtelee. Suurin osa asiak-  
kaista oli kuitenkin halunnut tutun tulkin psykoterapiaan. Kun tulkki ja asiakas  
ovat ennestään tuttuja, asiakkaan on yleensä helppo luottaa tulkkaukseen ja  
tilanne on rennompia. Lisäksi asiakas voi vapaasti kertoa kokemuksistaan ilman,  
että tulkkille täytyy selittää taustatietoja ja asiakas voi näin keskittyä heti koke-  
mustensa käsittelyyn. Tulkin näkökulmasta tulkkaukseen on varmempaa silloin, kun  
asiakas ja tämän käsiala on tuttu. Kun asiakas luottaa tulkkiin ja tämän ammatti-  
taitoon, myös tulkki luottaa omaan tulkkaukseensa. Toisaalta tuttuus voi aiheut-  
taa asiakkaassa vaivaantuneisuutta, koska käsiteltävät asiat ovat hyvin henkilö-  
kohtaisia. Tulkin täytyy lisäksi olla varovainen, ettei paljasta tulkkauksessa tu-  
tusta asiakkaasta asioita, jotka hän on saanut tietoonsa jossain toisessa tulk-  
kaustilanteessa.

Haastateltavat eivät kokeneet, että tulkin sukupuolella olisi yleensä ollut vaiku-  
tusta asiakkaan haluun kertoa henkilökohtaisista asioistaan. Eräs haastateltava  
kuitenkin kertoi, että asiakkaalla oli mennyt pitkään ennen kuin hän halusi alkaa  
käsitellä seksuaalisia tunteitaan. Haastateltava ei ollut varma siitä, johtuiko vai-  
teliaisuus hänen sukupuolestaan. Toinen haastateltava mainitsi tulkkauksil-  
teen psykiatrisessa sairaalassa, missä asiakas oli kokenut omaa sukupuoltaan  
edustavat hoitajat pelottavina ja vastakkaista sukupuolta olevan tulkin turvalli-  
sena. Asiakas ei olisi halunnut tulkin tulkkauksen vastakkaista sukupuolta oleville  
hoitajille.

Asiakkaan luottamus tulkkiin oli ollut pääasiassa hyvää. Osa haastateltavista  
koki yksittäisissä terapiatilanteissa asiakkaiden luottamuksen heikommaksi ver-  
rattuna pidempikestoisiin terapiatulkkauksiin. Koska psykoterapiatilanne on ar-  
kaluontoinen, asiakas saattaa olla haluton kertomaan kokemuksistaan, jos tulkit  
vaihtuvat usein. Eräessä haastattelussa kävi ilmi, että asiakas oli ollut ennen  
terapiatilanteen alkua epäileväinen ja hermostunut, koska tulkit vaihtuivat jatku-  
vasti. Haastateltava kertoi keskustelleensa asiakkaan kanssa tästä aiheesta

ennen tilanteen alkua, ja asiakkaan olo parantui. Luottamus tulkkiin oli näkynyt erään toisen haastateltavan mielestä siinä, että asiakas oli uskaltanut kertoa henkilökohtaisista asioistaan vapaasti terapiaan keskittyen eikä ollut vaivaantunut tulkin läsnäolosta. Myös asiakkaan luottamus puheelle tulkkaukseen nousi esiin haastatteluissa. Jotkut asiakkaat lukevat huulilta tarkasti tulkin tulkkausta, koska haluavat tulkin käyttävän täsmälleen samaa ilmaisua, kuin asiakkaalla itsellään on huuliossa. Jos tulkki ei ollut terapiatilanteessa käyttänyt täsmälleen samaa ilmaisua kuin asiakas, se oli saattanut aiheuttaa asiakkaassa epäluuloista suhtautumista, vaikka tulkki oli tehnyt työnsä moitteettomasti ja kääntänyt ilmaisun kohdekielelle sopivaksi. Haastateltavat kertoivat, että kun asiakas ja tulkki ovat tuttuja entuudestaan, asiakkaan luottamus tulkin toimintaan kasvaa. Kun tulkki ja asiakas tulevat tutuiksi, asiakas oppii luottamaan, että hänen asiansa tulee ilmaistuksi oikein, vaikkei tulkki käyttäisikään asiakkaan viittomaa ja huuliota täsmälleen vastaavaa sanaa.

Psykoterapeutit olivat suhtautuneet viittomakielentulkkeihin enimmäkseen positiivisesti. Tulkin ammattirooli oli ymmärretty ja sitä oli kunnioitettu. Tulkki oli kuitenkin otettu tilanteeseen vastaan yhtenä osapuolena. Yksi haastateltavista oli kohdannut terapeuttien epäilevää suhtautumista tulkkia kohtaan. Asiantuntijapuheenvuoron avulla tulkki oli kuitenkin saanut terapeutit ymmärtämään tulkin tarpeen. Psykoterapeutin koettiin suhtautuvan tulkkiin paremmin, jos hänellä on jo valmiiksi kokemusta joko puhutun tai viitotun kielen tulkista. Terapeutin tieto tulkkauksesta nousikin tärkeänä asiana esille. Kun terapeutti tuntee viittomakielentulkin työn ja roolin, se helpottaa myös tulkin työtä, koska silloin tulkki voi keskittyä vain tulkkaukseen. Eräs haastateltava kertoi, että pitkäkestoisessa terapiassa terapeutit oppivat yleensä lukemaan asiakkaan olemusta paremmin, eivätkä tulkitse pelkästään sanallisia viestejä. Kulttuuritulkkauksella on kuitenkin tällöinkin tärkeää psykoterapiatulkkauksessa, jotta terapeutti ei tulkitse asiakasta väärin. Eräs haastateltava kertoi esimerkin terapeutista, jonka asenne tulkkia kohtaan oli ollut hyvä, mutta hän oli pitänyt viittomakielistä terapiaa tulkattua terapiaa parempana. Hän oli sitä mieltä, että olisi ollut parempi, jos asiakas olisi pystynyt käymään terapiassa omalla äidinkielellään.

Haastateltavat toivat esille asioita, joita tulkki voi tehdä herättääkseen asiakkaassa ja psykoterapeutissa luottamusta. Tällaisia olivat ammattimainen käytös, kaiken tilanteessa puhutun tai viitotun tulkkaaminen, neutraalisti sijoittuminen ja puolueettomuus. Haastateltavat toivat esille myös sen, että tulkin on tärkeä luottaa omaan ammattitaitoonsa. Myös terapeutin ammattitaitoon luottaminen koettiin tärkeäksi, jotta tulkkaus sujuu ja tulkin on mukava olla tilanteessa. Yleensä tulkin on helpompi luottaa omaan tulkkaukseensa, kun asiakas on tuttu. Tulkin täytyy myös luottaa siihen, mitä näkee. Varsinkin psykoterapiatulkkauksessa tämä voi olla haastavaa, sillä asiakkaan ilmaisu saattaa olla puutteellista.

## 5 TUNTEET JA NIIDEN VAIKUTUKSET TYÖSSÄ

Yksilö kokee asiat, ihmiset ja tilanteet itselleen joko myönteisiksi tai kielteisiksi. Sen sijaan, että yksilö yrittäisi muuttaa tilannetta tai toista yksilöä, hänen tulisi muuttaa ajatuksiaan ja näin vaikuttaa tunnereaktioihin ja kokemuksiin. Tunteet saavat aikaan myös fyysisiä reaktioita. Esimerkiksi yksilön raivostuessa hänen kätensä saattavat tiedostamatta puristua yhteen. Joskus toisen yksilön näkökulma saattaa auttaa yksilöä huomaamaan elämäntilanteensa ja omituiset tapansa toimia. (Saarinen & Kokkonen 2003, 43–44, 47.)

Tunteiden tiedostaminen ja niiden analysointi kehittää yksilön omien sekä toisten tunteiden säätelykykyä. Yksilö saattaa kuitenkin kokea samaan aikaan monenlaisia tunteita ja siksi niiden työstäminen voi olla vaikeaa. Tunteet voivat olla ristiriidassa keskenään ja näyttäytyä hyvinkin voimakkaina. Ne voivat myös tiedostamatta tarttua ja vaikuttaa muihin ihmisiin. Ahdistavat tilanteet saattavat lukkiuttaa yksilön tunteiden ilmaisun, jolloin vuorovaikutus on vähäpuheista ja -eleistä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 27, 32, 34.)

Terveystieteen tohtori Paasivaara tarkastelee emotioita neljästä eri näkökulmasta. Psykodynaamisesta näkökulmasta varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat tiedostamatta nykyhetken tunteisiin. Jos lapsi on kasvatettu kieltämään omat tunteensa, oikean ja väärän erottaminen sekä omiin tunteisiinsa luottaminen saattaa olla haasteellista aikuisiässä. Kognitiivisen näkökulman mukaan yksilön tunnetila ja sen voimakkuus muodostuvat tilanteen arvioinnin perusteella. Tunnekokemus voi joko lisätä tai heikentää yksilön toimintakykyä. Toimintakyky paranee positiivisten tunnekokemusten kautta ja vähenee negatiivisten myötä. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta yksilön tunteet muodostuvat vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Vuorovaikutusympäristö luo normit eli säännöt tunteiden ilmaisulle. Se siis määrittelee, mitä tunteita on hyväksyttävää näyttää. Biologisesta näkökulmasta tunteet ovat yksilössä jo valmiina. Niitä ei opetella vaan ne ovat osa geneettistä perimää. Esimerkiksi vaaratilanteessa elimistö tuottaa runsaasti adrenaliinia, jotta yksilö selviytyisi tilanteesta. (Paasivaara 2009, 34–36.) Yksilö kokee halua paeta, taistella tai jähmettyä. Näitä re-

aktioita säätelee autonominen hermosto. (Rothchild & L. Rand 2010, 27–28, 95; Nummenmaa 2010, 21.) Tunteet aiheuttavat fyysisiä reaktioita; esimerkiksi jännittävässä tilanteessa kädet saattavat hikoilla ja lihakset jännittyä (Nummenmaa 2010, 21–22).

Yksilö voi mennä šokkiin traumaattisen kokemuksen seurauksena. Šokkivaiheessa tunteet ovat sivussa ja yksilö keskittyy tilanteesta selviytymiseen. Šokkivaiheen jälkeen tulee emotionaalisen vaikutuksen tai reaktion vaihe, jolloin aikaisemmin tukahdutetut tunteet nousevat mieleen. Tämä saattaa aiheuttaa voimakkaita tunnereaktioita. Koettujen tunteiden käsittely on tärkeää, jotta yksilö pääsisi selviytymisvaiheeseen. Tunteiden tukahduttaminen saattaa aiheuttaa esimerkiksi yksilön uupumisen, tiedostamattomia mielialan vaihteluja, epämääräistä sairastelua tai pitkään jatkuneena psykosomaattisia oireita. (Saarinen & Kokkonen 2003, 41, 44, 72.)

Empatialla tarkoitetaan toisen yksilön asemaan asettumista (Kalliopuska 2005, 51). Tämä voi tarkoittaa ajatuksellista prosessia, jolloin yksilö miettii tapahtumaa toisen yksilön näkökulmasta. Empatia voi myös tarkoittaa tilannetta, jossa yksilö kokee samankaltaisia tunteita kuin hänen läheisensä. Monet asiat vaikuttavat siihen, millaiseksi yksilön empatiakyky muodostuu. Esimerkiksi lapsuuden koulukokemukset, suhde omiin vanhempiin sekä perimä vaikuttavat kykyyn tuntea empatiaa. Yksilö saattaa ahdistua ja masentua, mikäli hän tuntee liiallista empatiaa toisia kohtaan. (Saarinen & Kokkonen 2003, 100–103.) Empatia voidaan jakaa sen aiheuttamaan tunteeseen ja kognitioon (emotional component of empathy & cognitive component of empathy). Tunteen aiheuttama empatia auttaa samaistumaan toiseen yksilöön ja jakamaan hänen tunnetilansa. Kognitio taas pitää yllä erillisyyden tunnetta toisesta yksilöstä ja näin suojaa liialliselta empatialta. Kun tulkki kykenee pitämään nämä kaksi osa-aluetta tasapainossa, empatian tunne on hallittua ja se vaikuttaa myönteisesti tulkkaukseen. Tasapainon löytäminen voi kuitenkin olla vaikeaa. (Harvey 2003, 209–210, 212.)

## 5.1 Tunteiden säätely

Jotta yksilön elämä ja siihen kuuluvat ihmissuhteet olisivat tasapainossa, yksilön täytyy säädellä tunteitaan ja niiden ilmaisua. Tunteiden ääripäissä eläminen kuluttaa voimavaroja ja saattaa lopulta käydä stressaavaksi. Yksilön täytyy siis säädellä sitä, kuinka voimakkaasti hän kokee tunteet, mikä tietty tunne yksilössä sillä hetkellä vaikuttaa ja kuinka kauan tunne yksilössä kestää. Tietoinen tunteiden säätely merkitsee tunteiden kokemista ja ilmaisua niin, että yksilöllä ja hänen läheisillään on hyvä olla. Tunteiden säätelyn avulla yksilö voi pyrkiä eroon negatiivisista tunteistaan ja sitä vastoin korostaa tunteidenilmaisussa positiivisia tunteita. (Saarinen & Kokkonen 2003, 53–54.)

Yksilö saattaa tiedostamattaan säädellä tunteitaan esimerkiksi tunnesyömisen kautta. Tunteiden säätelykykyä voi kuitenkin kehittää tiedostamalla ja nimeämällä jokaisen tunteen, joka yksilössä sillä hetkellä vaikuttaa. Säätely on helpointa silloin, kun tunne ei vielä ole voimakas. Tunteen tunnistamisen lisäksi yksilö löytää kokeilemalla itselle sopivia säätelykeinoja, jotka pohjautuvat ajatukseen, toimintaan tai vuorovaikutusympäristöön. Tunteiden säätelyn tavoitteena on ennen kaikkea hyväksyä sekä myönteiset että kielteiset tunteet, jolloin yksilön tunne-elämä on joustava ja salliva. (Saarinen & Kokkonen 2003, 55, 68, 72.)

Liikunta auttaa negatiivisten tunteiden säätelyssä. Yksilö keskittyy suoritukseen ja unohtaa hetkeksi mieltä askarruttavat asiat. Myös musiikin kuuntelu, soittaminen tai laulaminen ovat tunteiden toiminnallisia säätelykeinoja. Kirjoittaminen on hyvä tapa purkaa ja tutkia kokemuksiaan sekä tunteitaan. Tunteistaan voi puhua myös läheisille, mikä edistää henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Ajatuksistaan ja tunteistaan voi puhua myös asiantuntijalle. Negatiivisten tunteiden säätelytelemättömyys aiheuttaa masennusta, ahdistusta ja syrjäytymistä. Voimakkaiden tunteiden ilmaisu saattaa haitata myös ihmissuhteita. Toinen yksilö ei jaksakaan olla se, johon yksilö jatkuvasti purkaa vihaansa. Tunne voi myös tarttua, jolloin ratkaisua tilanteeseen ei löydy. (Saarinen & Kokkonen 2003, 58–61, 67, 71.)

Tunteiden ajankohtaa ja voimakkuutta voi olla vaikea hallita. Niiden syytä saattaa myös olla vaikea tiedostaa. Yksilö voi esimerkiksi luulla tunteista aiheutuvia

fyysisiä oireita sairauksiksi, eikä tiedosta, että tunne johtuu esimerkiksi riitaisesta ihmissuhteesta. Tunteita ei välttämättä tiedosta tai niitä voi olla vaikea hallita. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan, että tunteita voidaan tietoisesti hallita. (Nummenmaa 2010, 44, 48, 54, 148.)

Tulkki joutuu kontrolloimaan omia tunnereaktioitaan tulkatessaan traumaattisia kertomuksia. Psykoterapiatilanteessa tulkki on ensimmäinen, joka kohtaa asiakkaan traumaattiset kokemukset asiakkaan kertomuksen kautta. Tulkki joutuu prosessoimaan kertomusta ja havainnollistamaan traumakertomuksen tulkatessaan sitä. Viittomakielentulkki kertoo tarinaa oman kehonsa kautta, ja esimerkiksi tulkatessaan väkivaltaisia traumakertomuksia tulkin täytyy paikantaa tapahtumat omaan kehoonsa. Traumakertomuksen tulkkaminen vaikuttaa tulkkiin tunnetasolla, mutta sillä on vaikutusta myös hänen kehoonsa erilaisten psykosomaattisten oireiden kautta. (Anderson 2011, 11–12.)

Psykoterapeutti on saanut koulutuksen psykoterapiassa ilmenevien tunnereaktioiden vaikutuksista ja niiden käsittelemisestä. Hän ottaa vastaan asiakkaiden tunteet ja kokemukset ja käsittelee ne ammattimaisesti pyrkimättä kiintymään tai samaistumaan niihin. Tietoisella tunteiden säätelyllä psykoterapeutilla on kuitenkin kyky olla empaattinen asiakasta kohtaan ja auttaa häntä parantumisessa. Psykoterapiatulkilla ei välttämättä ole tietoa psykoterapiasta tai kokemusta siellä tulkkamisesta. Tulkki on työssään tottunut tulkkamaan asiakkaidensa tunteita ja kokemuksia, mutta psykoterapiassa käydyt asiat saattavat aiheuttaa hänelle voimakkaita tunnereaktioita varsinkin silloin, kun tulkilla on samankaltaisia kokemuksia kuin asiakkaalla. Psykoterapiatilanteessa ihastumisen tunteet ovat yhtä todennäköisiä kuin vihan tunteet. Psykoterapeutti osaa käsitellä näitä tunteita, mutta tulkille tilanne voi olla vieras. (Wadensjö 2001, 80.)

## 5.2 Kasautuvat työperäiset stressireaktiot

Kasautuvia työperäisiä stressireaktiota (cumulative occupational stress reactions) ovat esimerkiksi sijaistraumatisoituminen, myötätuntuupuminen ja loppuun palaminen (Anderson 2011, 9). Jos psykoterapeutti ei tiedosta omia tun-

teitaan tai ei pysty vastaanottamaan asiakkaan ilmaisemia tunteita, se voi aiheuttaa hänelle työperäisiä stressireaktioita (Rothschild & Rand 2010, 37). Myös tulkki saattaa kokea työperäisiä stressireaktioita (Anderson 2011, 11). Viittomakielentulkin ammatti on vaativa. Kielelliset vaatimukset, tulkin vaatimukset itseltään, tulkkaustilanteen ympäristötekijät ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat siihen, miten stressaavaksi tulkki kokee ammattinsa ja yksittäisen tulkkaustilanteen. Ammatin vaativuuden vuoksi tulkeilla on korkea riski stressiperäisiin sairauksiin ja loppuun palamiseen. (Dean & Pollard 2001, 12.) Tulkin ammattieettiset säännöt edellyttävät tulkilta puolueettomuutta ja neutraalia käyttäytymistä asiakkaita kohtaan. Tulkki ei kuitenkaan voi estää sisäisiä tunnereaktioita, joita terapiassa käsiteltävät asiat saattavat aiheuttaa. Tulkki saattaa pyrkiä noudattamaan tiukasti ammattisäännöstöä, ja yrittää sen vuoksi estää empaattisia tuntemuksia, joita hänessä herää. Erityisesti tunnereaktioitaan tukahduttavalla tulkilla on riski altistua työperäisille stressireaktioille. (Anderson 2011, 11.)

Kollegiaalisilla vertaistukiryhmillä (professional peer support and consultation groups) on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia tulkkien työperäisten stressireaktioiden sietokykyyn sekä stressireaktioiden oireiden vähentämiseen. Mikäli tulkki yrittää selviytyä kuormittavista tulkkauskokemuksista yksin, työperäisten stressireaktioiden ilmenemisen riski on suurempi kuin tulkin saadessa työnohjausta. (Anderson 2011, 10, 17.)

### 5.2.1 Stressi

Lyhytkestoinen stressi pitää ihmisen aktiivisena ja lisää toimintakykyä. Se kuuluu siis positiivisena osana elämään. Työpaineiden ja henkilökohtaisten ongelmien pitkittyessä stressi alkaa vaikuttaa negatiivisesti yksilön psyykkiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi yksilön aiemmat kokemukset, persoonallisuus ja terveydentila vaikuttavat siihen, kuinka voimakkaasti stressi koetaan. (Kalliopuska 2005, 191.) Stressin ensimmäistä vaihetta kutsutaan hälytysvaiheeksi, jolloin yksilön elintoiminnot hidastuvat ja hän tuntee väsymystä. Hälytysvaihe saattaa kehittyä vastustusvaiheeksi, jolloin keho alkaa reagoida voimakkaammin stressiin. (Kalliopuska 2005, 191; Liuha & Nuutinen 2009.) Tämä saattaa ilmetä esi-



merkiksi vatsavaivoina tai päänsärkynä (Nummelin 2008, 76). Keho yrittää puolustautua pitkittyvän stressin vaikutuksia vastaan (Michel ym. 2010, 53). Stressi-tila voi edelleen edetä uupumusvaiheeseen, johon ei enää riitä pelkkä normaali lepo (Paasivaara 2009, 18–19). Uupumusvaiheessa kehon puolustusjärjestelmä pettää ja yksilön voimavarat ovat lopussa (Michel, Johannesson, Lundin, Nilsson & Otto 2010, 53). Uupumus vaikuttaa sekä työpaikalla että arkielämässä. (Paasivaara 2009, 18–19.) Loppuunpalaminen eli burnout on pitkittyneen stressitilan vakavin vaihe. Yksilö kärsii uupumuksesta, itsetunnon alenemisesta, töiden laiminlyömisestä ja hän on välinpitämätön muita kohtaan. (Kalliopuska 2005, 191.)

Stressinhallinta on tärkeää työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämiseksi. Stressinhallintaan vaikuttavat yksilön voimavarat, osaaminen, työmotivaatio sekä psykososiaaliset taidot. Psykososiaalisilla taidoilla tarkoitetaan esimerkiksi vuorovaikutustaitoja ja sopeutumiskykyä. (Nummelin 2008, 16, 29.) Stressinhallintaan vaikuttavat myös aiemmin opitut stressinhallintakeinot (Michel ym. 2010, 54).

### 5.2.2 Myötätuntostressi ja myötätuntuupuminen

Yksilön kertoessa elämän haasteistaan toiselle, suru ja ahdistus yleensä helpotuvat. Kuuntelija kokee empatiaa kertojaa kohtaan. Mikäli ahdistava tilanne ei ratkea, kumpikin saattaa kokea stressiä ja uupumusta. (Nissinen 2007, 12.) Yksilö, joka työskentelee emotionaalisesti kuormittavissa tilanteissa, voi kokea myötätuntostressiä. Myötätuntostressi saattaa voimistua myötätuntuupumukseksi. Myötätuntuupumisessa ja loppuunpalamisessa on samankaltaisia piirteitä, mutta niiden ilmenemisessä on kuitenkin myös eroavaisuuksia. Myötätuntuupunut työntekijä pitää työtään tärkeänä ja tahtoo jatkaa sitä. Loppuunpalanut työntekijä sen sijaan on menettänyt motivaation työskentelyynsä eikä koe työtään kiinnostavaksi. (Nissinen 2012, 30–31, 36.)

Työn sisällön kuormittavuus on pääasiallinen myötätuntostressin aiheuttaja, joten sen ilmeneminen ei ole kiinni yksilön luonteesta. Luonteenpiirteillä sekä

yksilön toimintatavoilla on kuitenkin vaikutusta sen vahvuuteen sekä siihen, kehittykö myötätuntostressi myötätuntuupumukseksi. Lisäksi työyhteisön tapa käsitellä emotionaalista stressiä joko lisää tai vähentää stressin vaikutuksia. Myötätuntuupumus aiheuttaa erilaisia oireita. Yksilön mieleen saattaa ilmaantua erilaisia mielikuvia, joiden esiintuloa hän ei kykene estämään. Myötätuntuupunut yksilö vetäytyy kauemmas muista ja välttelee erityisesti tilanteita, joissa joutuu kohtaamaan toisen yksilön ahdistuksen tunteita. Myötätuntuupumus aiheuttaa myös fyysisiä stressioireita ja vaikuttaa kielteisesti työkykyyn. (Nissinen 2007, 12, 55; Nissinen 2012, 30–35.)

Ammattieettisten sääntöjen mukaan viittomakielentulkki ei saa näyttää tulkkaus-tilanteessa tunteitaan. Hänen tulee olla tilanteessa myös puolueeton. Tulkkaus-tilanteessa heränneet tunteet eivät välttämättä näy ulospäin tai vaikuta tulkkaukseen, mutta sisäisesti tulkki voi kokea voimakkaitakin tunteita. Viittomakielentulkki saattaa kokea tällaisia tunteita esimerkiksi tilanteessa, jossa hän todistaa kuulevien henkilöiden syrjivää tai välinpitämätöntä kohtelua kuuroa kohtaan. Tulkki voi kokea myötätuntuupumusta silloin kun myötätunto asiakasta kohtaan on voimakasta ja jatkuvaa. Uupumusta saattaa aiheuttaa myös se, ettei tulkki saa osoittaa myötätuntoa asiakkaalle tai kertoa tilanteen herättämistä tunteistaan. (Harvey 2003, 207, 212.)

### 5.2.3 Sijaistraumatisoituminen

Sijaistraumatisoitumisella kuvataan asiakkaan trauman vaikutusta psykoterapeuttiin. Asiakkaan trauman pelkkä kuunteleminen saa psykoterapeutissa aikaan samankaltaisia hermostollisia reaktioita kuin traumatisoituneella yksilöllä, vaikka terapeutti ei olekaan itse ollut traumatilanteessa paikalla. (Rothchild & Rand 2010, 27–28.) Kun psykoterapeutti ja asiakas käyvät läpi asiakkaan trauma, terapeutti liittyy kertomuksen omaan sisäiseen tunteiden- ja tiedonkäsittelysystemiinsä. Asiakkaan toistuvat traumakertomukset saattavat horjuttaa terapeutin uskomuksia elämästä. Ne aiheuttavat terapeutissa kuormittavia reaktioita, jotka vaikuttavat sekä hänen työhönsä että yksityiselämäänsä. (Nissinen 2012, 54–58.) On hyvä, että terapeutti kykenee samaistumaan asiakkaan ko-

kemuksiin, mutta sillä voi kuitenkin olla myös negatiivisia vaikutuksia. Liiallinen samaistuminen voi johtaa sijaistraumatisoitumiseen. Sijaistraumatisoituminen vaikeuttaa syvällisen terapiasuhteen muodostumista asiakkaan kanssa. (Glickman & Harvey 1996, 160.) Sijaistraumatisoitumisen olemassaolon tiedostaminen ja oireiden tunteminen vähentävät riskiä altistua sille (Anderson 2011, 17).

Tulkit voivat kokea sijaistraumatisoitumista samalla tavalla kuin terapeutitkin (Harvey 2003, 208; Tribe & Morrissey 2004, 138). Sijaistraumatisoituminen saattaa aiheuttaa, että tulkki muuttuu yliherkäksi traumatisointia muistuttaville asioille, esimerkiksi syrjinnälle (Harvey 2003, 208). Usein tulkeilla ei ole tietoa tästä ilmiöstä, toisin kuin psykoterapeuteilla, jotka ovat saaneet koulutuksen aiheeseen liittyen. Tulkit tarvitsevatkin tukea ja työnohjausta työn ohessa. (Tribe & Morrissey 2004, 138.)

Jos tulkillä on ollut samankaltaisia kokemuksia kuin asiakkaalla, saattaa näiden kokemusten läpikäyminen aiheuttaa tulkissa voimakkaita reaktioita ja tätä kautta sijaistraumatisoitumisen. Tulkin kokiessa liiallista empatiaa asiakasta kohtaan empatian osa-alueet, tunteet ja kognitio, saattavat joutua epätasapainoon. Tällöin tulkki kokee liiallista empatiaa yhdistäessään asiakkaan kokemuksen omiin kokemuksiinsa. Sijaistraumatisoituminen vaikuttaa tulkin käsityksiin itsestään ja maailmankuvastaan. Myös voimakkaiden tunteiden sietokyky heikkenee ja mieleen saattaa ilmaantua häiritseviä mielikuvia. (Harvey 2003, 211.)

### 5.3 Osapuolten reaktiot psykoterapiassa

Psykoterapia saattaa aiheuttaa asiakkaalle, psykoterapeutille ja tulkillle erilaisia reaktioita, jotka vaikuttavat psykoterapiatilanteeseen ja osapuolten tunteisiin. Näitä reaktioita ovat esimerkiksi transferenssi, vastatransferenssi, resistanssi sekä projektiivinen identifikaatio. Osapuolten aikaisemmillä kokemuksilla on vaikutusta psykoterapiaan ja heidän väliseensä vuorovaikutukseen. (Patterson 2000, 1-3; Harvey 2003, 208; Rothschild & Rand 2010, 28–31.)

### 5.3.1 Transferenssi ja vastatransferenssi

Käsitteet transferenssi ja vastatransferenssi kuvaavat tunnepitoisia reaktioita, joita psykoterapeutin ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa syntyy. Sekä asiakkaan että terapeutin menneisyys vaikuttaa siihen, millaisia tunteita he toisissaan herättävät. (Rothschild & Rand 2010, 28–31.) Tulkatussa terapiassa saattaa muodostua sellaista transferenssia ja vastatransferenssia, jota ei synnyisi tavallisessa terapiasuhteessa. Tällaista ainutlaatuista transferenssia ja vastatransferenssia voidaan käyttää hyödyksi terapiassa. (Hamerdinger & Karlin, 2.)

Transferenssi tarkoittaa, että asiakas siirtää tai peilaa omia aikaisempia tunteitaan psykoterapeuttiin (Rothschild & Rand 2010, 28–31). Kuuro asiakas saattaa kokea itsensä eristäytyneeksi toimiessaan arkielämässä kuulevien kanssa ja kokea tämän traumaattisena. Kuulevan terapeutin kanssa nämä traumat saattavat nousta uudestaan pintaan asiakkaan transferenssin seurauksena. Traumaattisten tunteiden siirtäminen kuulevaan terapeuttiin voi parantaa luottamusta yleisesti kuulevia kohtaan ja näin vaikuttaa myönteisesti terapian onnistumiseen. (Glickman & Harvey 1996, 159–160, 162.)

Terapian etenemisen kannalta asiakkaan on hyvä käsitellä kielteisiä tunteitaan negatiivisen transferenssin avulla. Psykoterapiassa asiakas kertoo traumaattisista kokemuksistaan ja tekee samalla yksilöiden jakoa hyviin ja pahoihin. Psykoterapeutti saattaa myös syyttää asiakkaan kertomia yksilöitä heidän toiminnastaan, mikä voi johtaa siihen, että asiakas alkaa syyttää terapeuttia puolueellisuudesta tai puolueettomuudesta. Terapeutti haluaa auttaa asiakasta, mutta tuntee samalla olevansa osa kuulevaa yhteisöä. (Saraneva 2010, 230.)

Vastatransferenssille on useita määritelmiä, ja se on melko kiistanalainen käsite. Erään määrittelyn mukaan asiakas aiheuttaa terapeutissa tiedostamattomia tunteita, kuten hämmennystä tai liikutusta. Näitä heränneitä tunteita kutsutaan vastatransferenssiksi. Toisen määritelmän mukaan vastatransferenssi-käsitettä voidaan käyttää kuvaamaan kaikkia reaktioita, joita asiakas saa aikaan terapeutissa. Vastatransferenssi auttaa terapeuttia samaistumaan asiakkaan tuntei-

siin ja lisää myötäelämisen kykyä. Tunteiden lisäksi vastatransferenssireaktio voi aiheuttaa esimerkiksi erilaisia kehotuntemuksia kuten jännittyneisyyttä. (Rothschild & Rand 2010, 28–31) Vastatransferenssia esiintyy eri kulttuurista tulevan yksilön terveyteen ja asiointiin liittyvissä hoitosuhteissa (Saraneva 2010, 231). Jotta asiakkaan vanhoja ja traumaattisia kokemuksia pystytään käsittelemään, terapeutin tulee pysyä neutraalina. Asiakkaan kertoessa lapsuuden traumaattisia kokemuksiaan terapeutti kokee vastatransferenssia ja ymmärtää näin asiakkaassa heränneitä tunteita. Tunteiden käsittely on tärkeää, jotta huomataan mitkä tunteet kumpuavat menneisyydestä ja mitkä niistä vaikuttavat vielä nykypäivänä. (Saraneva 2010, 230.)

Filosofian tohtori Harvey (1996) esimerkissä kuvataan terapeutin erästä vastatransferenssireaktiota. Kun psykoterapeutti oli ollut lapsi, hänen isällään oli ollut tapana huomauttaa hänelle kieliopillisista virheistä. Työskennellessään terapeuttina kuuroille asiakkaalle asiakas huomautti terapeutin viittomakielentaidoista. Tämä herätti terapeutissa vihan tunteen ja nosti lapsuudenkokemukset mieleen. Terapeutti tiedosti kuitenkin, ettei tunnereaktio johtunut asiakkaan huomautuksista vaan hänen omista aikaisemmista lapsuudenkokemuksistaan. (Glickman & Harvey 1996, 161.)

Hyvän terapiasuhteen luomiseksi psykoterapeutin täytyy luoda yhteys asiakkaan kanssa. Tämä riippuu vastatransferenssin onnistumisesta. Kuulevalle terapeutille saattaa olla haaste ymmärtää ja samaistua asiakkaan kokemuksiin kielellisestä eristäytyneisyydestä (communicative isolation). (Glickman & Harvey 1996, 159.) Kuulevan perheen kuuro lapsi on esimerkiksi saattanut saada kuulevilta perheenjäseniltään mielikuvan siitä, että kuurot olisivat vähempiarvoisia ja taitamattomampia kuin kuulevat (Glickman & Harvey 1996, 161).

Kun yksilön kulttuuritausta vääristää nykyhetkessä toisen yksilön tai kokemuksen, puhutaan kulttuurisesta transferenssista. Interetninen transferenssi tarkoittaa, että asiakas ja terapeutti ovat eri kulttuuriryhmistä. Kun he kuuluvat samaan kulttuuriin, puhutaan intraetnisestä transferenssista. Transferenssi näkyy esimerkiksi vihamielisyytenä, tottelevaisuutena tai liiallisena terapeutin ihailuna, kunnioittamisena tai hänen motiivinsa kyseenalaistamisena. Terapeutin vasta-

transferenssireaktioina voivat olla esimerkiksi kulttuuristen erojen kieltäminen, ennakkoluulot tai stereotypiat asiakkaasta tai syyllisyyden tunteminen kulttuurienemmistöön kuulumisesta. Hoitosuhdetta haittaa myös terapeutin ylikorostunut samaistuminen asiakkaaseen tai liiallinen kulttuurinen uteliaisuus, joka loukkaa asiakkaan yksityisyyttä. Transferenssin ja vastatransferenssin vaikutukset on mahdollista tunnistaa kun terapian edetessä asiakas ja terapeutti tutustuvat paremmin toistensa kulttuureihin ja tiedostavat stereotypiansa. (Bäärnhielm 2010, 256; Huttunen 2010, 321–322; Schubert 2010, 370.)

Tulkki altistuu transferenssille ja vastatransferenssille tulkatessaan asiakkaan ja psykoterapeutin välistä tunnepitoista vuorovaikutusta. Tämä saattaa aiheuttaa tulkissa emotionaalista ylikuormittumista. (De Bruin & Brugmans 2006, 366.) Asiakkaalle on tärkeää, että tulkki näkee hänet ihmisenä eikä potilaana. Kun asiakas on luottavainen tulkkia kohtaan, saattaa myös heidän välilleen muodostua transferenssisuhde. Tällöin asiakkaalla on mahdollisuus peilata omaa itseään ja toiveitaan myös tulkin kautta. (Bot 2003, 32.)

### 5.3.2 Projektiivinen identifikaatio

Projektiivinen identifikaatio tarkoittaa, että psykoterapeutti kokee samankaltaisia tunteita kuin hänen asiakkaansa. Tunteet saattavat aiheuttaa asiakkaalle fyysisiä reaktioita, joita hän saattaa tiedostamattaan siirtää myös terapeuttiin. Projektiivinen identifikaatio voi myös ilmetä siten, että terapeutti käyttäytyy sellaisella tavalla tai kokee sellaisia tunteita, joita hänen asiakkaansa ei itse tiedosta tai joita hän hillitsee nousemasta pintaan. (Rothschild & Rand 2010, 33.)

Myös tulkki saattaa kokea projektiivista identifikaatiota. Se saattaa ilmetä esimerkiksi siten, että yleensä taitava tulkki kokee yllättäen tulkkaustilanteessa, etteivät hänen taitonsa riitä tulkkaamiseen. Asiakas saattaa siirtää tukahdutetut tunteensa tulkkiin ja käyttäytyä siten, että vahvistaa oman tukahdutetun tunteensa vaikutusta tulkkiin. Esimerkiksi asiakas, joka on kokenut syrjintää, saattaa vaikuttaa ulkoisesti itsevarmalta ja siltä, etteivät vaikeat kokemukset vaikuta häneen. Asiakas saattaa kuitenkin tiedostamattaan tuntea epävarmuutta ja ki-

pua kokemistaan asioista. Kieltäessään tunteensa hän saattaa käyttäytyä tavalla, jonka vaikutuksesta tulkki kokee asiakkaan kritisoivan häntä. Tulkki tuntee olevansa osaamaton ja tuntee olonsa epämukavaksi asiakkaan seurassa. Kummankaan osapuolen reaktiot eivät ole tiedostettuja, vaan projektiivinen identifikaatio on tiedostamaton ilmiö. (Harvey 2003, 208.)

### 5.3.3 Resistanssi

Resistanssi tarkoittaa vastustusta tai vastustuskykyä (Kalliopuska 2005, 171). Psykoterapiassa sillä tarkoitetaan puolustusmekanismia, joka aktivoituu asiakkaan tuntiessa olonsa uhatuksi. Resistanssi voi ilmetä eri tavoin. Se voi ilmetä esimerkiksi siten, että asiakas ei tahdo käsitellä aiemmin tukahduttamiaan tunteita, päästää irti vanhoista ja haitallisista toimintamalleista tai ottaa vastaan terapeutin tulkintoja kertomistaan asioista. Vaikeiden asioiden käsitteleminen aiheuttaa asiakkaassa ahdistuksen tunteen, joka lievänä edistää terapiaprosessia. Asiakkaan on kuitenkin tärkeä saada edetä omaan tahtiinsa terapiassa. Mikäli terapeutti tarjoaa asiakkaalle liikaa tai liian nopeasti tulkintoja tämän kertomista asioista, ahdistus saattaa kasvaa liian suureksi ja aiheuttaa asiakkaalle resistanssireaktion. Tällöin psykoterapeutin pyrkimys nopeuttaa terapiaa saattaa hidastaa sen etenemistä. Resistanssi ei kuitenkaan välttämättä johdu terapian liian nopeasta etenemisestä, vaan asiakas voi kokea vastustusta myös esimerkiksi silloin, jos hän ei luota terapeuttiin riittävästi. Resistanssi kuuluu aina jossain määrin psykoterapiaprosessiin, ja sitä ei voida välttää tai poistaa. Psykoterapeutti voi vaikuttaa asiakkaan resistanssin määrään olemalla empaattinen ja kunnioittava asiakasta kohtaan. (Patterson 2000, 1-3.)

Mikäli terapiassa käsiteltävät asiat koskettavat tulkkia liikaa tunnetasolla, se saattaa aiheuttaa myös tulkissa resistanssia. Tulkki voi toisinaan kokea tulkkausten haastavaksi. Tilanne ei välttämättä ole kielellisesti haastava, mutta kun tulkki joutuu torjumaan mieleensä nousevat ajatukset aiheesta ja kokee tällöin resistanssia aihetta kohtaan. Resistanssi vaikuttaa tulkin kykyyn havainnoida tilannetta, ja tämän vuoksi myös tulkkauskyky saattaa heiketä. Resistanssin vaikutus on hyvä tiedostaa, vaikka sen ilmenemiseen onkin vaikea vaikuttaa.

Resistanssin olemassaolon tiedostaminen on erityisen tärkeää mielenterveyteen liittyvissä tulkkauksissa. (Gutman 2005/2006, 28–29.)

#### 5.4 Haastattelujen tulokset: Tunteiden vaikutukset tulkkeihin

Tulkit olivat tunteneet sekä positiivisia että negatiivisia tunteita psykoterapiatulkkauksessa. Eräs haastateltava koki palkitsevana tilanteen, jossa asiakkaan epäilevä suhtautuminen terapiaa kohtaan muuttui myönteiseksi. Lisäksi asiakkaan aito kiitos tulkkauksen sujumisesta oli haastateltavien mukaan positiivista. Eräs tulkki korosti myönteisenä asiana pidempää psykoterapiajaksoa, jolloin hänellä oli mahdollisuus tehdä työtä jatkumolla. Myös tulkkauksen sujuvuus, flow-tila ja omien tunteiden hallitsemiskyky koettiin positiivisiksi. Mielenterveys-tulkkauksista pidettiin niiden haastavuuden ja ihmisläheisyyden vuoksi. Vaikka haastateltavista joskus tuntui, etteivät jaksaa, asioiden näkeminen laajemmassa mittakaavassa ja kyky pitkäjänteiseen työhön koettiin positiiviseksi. Tulkit kokivat iloa myös asiakkaan edistymisestä ja hänelle tapahtuneista hyvistä kokemuksista. Osa tulkeista oli tuonut psykoterapiatilanteessa hienovaraisesti ilmi asiakkaan etenemisen puolesta tuntemansa ilon esimerkiksi hymyn kautta. Eräs haastateltava piti luonnollisena asiakkaan puolesta tuntemansa onnellisuuden näkymistä itsessään, vaikka ei sitä varsinaisesti terapiatilanteessa korostanutkaan. Loput haastateltavista pyrkivät pitämään tiukan tulkin ammattiroolin.

Asiakkaan kertomat vaikeat kokemukset olivat aiheuttaneet suurimmassa osassa tulkeista surun ja apeuden tunteita. Asiakkaan vaikea tilanne oli herättänyt myötätuntoa, mutta myös säälin tunteita. Eräs haastateltava ei ollut pystynyt iloitsemaan onnistuneesta tulkkauksesta, vaan asiakkaan kertomat vaikeat kokemukset olivat päällimmäisenä mielessä. Asiakkaan tilanteen ollessa todella vaikea osa tulkeista oli myös itkenyt tilanteen vuoksi. Osa haastateltavista oli kokenut avuttomuuden tunnetta ja turhautumista, kun asiakas oli toistuvasti käynyt läpi samaa asiaa. Erästä haastateltavaa harmitti, koska asiakkaan oli ollut pakko sopeutua tulkin käyttöön terapiassa. Haastateltava toivoi, että kuuro olisi voinut hoitaa asioitaan suoraan psykoterapeutin kanssa omalla äidinkielel-



lään, eikä tilanteeseen olisi tarvittu tulkkia. Eräs haastateltava oli kokenut tunteita terapeuttia kohtaan.

Haastateltavat olivat lisäksi kokeneet lieviä riittämättömyyden tunteita psykoterapiatulkkaustilanteissa. Enimmäkseen riittämättömyyden tunne oli liittynyt lääketieteellisen tietämyksen puutteeseen, koska heillä ei esimerkiksi ollut tietoa asiakkaan sairaudesta. Eräs haastateltava oli kokenut aluksi epävarmuutta siitä, riittävätkö hänen puheelle tulkkauksen taitonsa psykoterapiatulkkauksessa. Kukaan haastateltavista ei ollut kokenut terapiatilannetta uhkaavaksi. Sen sijaan psykiatrisessa sairaalassa olevissa tulkkaustilanteissa sekä kriisitulkkauksissa tulkit olivat kokeneet uhkaavia tilanteita. Jos tilanne oli ollut uhkaava psykiatrisessa sairaalassa, tulkki ja henkilökunta olivat keskustelleet asiasta lyhyesti tilanteen jälkeen. Uhkaavien tilanteiden lisäksi eräs haastateltava mainitsi vaikeuden tulkata, koska asiakkaan ilmaisu oli ollut puutteellista. Myös psykoterapiatilanteessa asiakas oli saattanut suuttua, mutta muiden läsnäolijoiden rauhallisuus oli rauhoittanut hermostuneen asiakkaan. Kun tulkilla on etukäteistietoa asiakkaan helposti hermostuvasta luonteesta, tulkin on helpompi pysyä tilanteessa rauhallisena, eikä asiakkaan hermostuminen vaikuta tulkkiin niin voimakkaasti.

Eräs haastateltava oli toisinaan elänyt asiakkaan tunteissa mukana terapiatilanteessa. Voimakas tunteidenpurkaus ei kuitenkaan hänen mielestään sovi tulkkille. Jos näin kuitenkin tapahtuisi, hän pyytäisi pienen tauon rauhoittuakseen. Erästä toisesta haastattelusta kävi ilmi, että asiakas oli kokenut positiivisena sen, että tulkki oli näyttänyt tunteensa. Asiakas oli arvostanut tulkin inhimillisyyden näkymistä tulkkaustilanteessa.

Suurin osa tulkeista oli pystynyt irrottautumaan terapiatilanteista hyvin. Jos asiakkaan kokemukset olivat olleet lähellä tulkin kokemia asioita, tulkki oli saattanut miettiä, kuinka selviäisi itse tilanteesta. Eräs haastateltava kertoi, että kun hän tulkki ensimmäisiä kertoja psykoterapiaa, asiakkaan kokemuksia jäi pohdittuun myös vapaa-ajalla. Työkokemus oli auttanut haastateltavia irrottautumaan psykoterapiatulkkaustilanteista ja kehittänyt tunteiden säätelytaitoja. Vaikka asiakkaiden kokemukset olivatkin vaikuttaneet psykoterapiatulkkeihin

työn alkuvaiheessa, työkokemuksen myötä tulkit olivat oppineet tunnistamaan, mitkä asiakkaan tunteet tai asiat vaikuttivat heihin voimakkaimmin. Kun tunteet osaa tunnistaa, osaa myös ennakoida eli säädellä omia tunteitaan ja reaktioitaan. Työkokemuksen myötä haastateltavat olivat oppineet myös sen, että työasioista saa ja täytyy puhua työnohjauksessa.

Kiireetön tilanne, ruokailu, riittävä lepo, alan kirjallisuuteen tutustuminen sekä orientoituminen ja valmistautuminen koettiin tärkeiksi ennen psykoterapiatulkkausta. Tilanteen aikana haastateltavat säätelivät tunteitaan intensiivisellä keskittymisellä tulkkaukseen ja torjumalla omat vastaavat kokemukset tulkkauksen aikana. Osa haastateltavista oli katsonut muualle asiakkaan itkiessä tai keskittynyt johonkin yksityiskohtaan terapiatilassa. Myös tulkin tiukka ammattirooli oli suojannut voimakkailta tunteilta. Psykoterapiatilanteen jälkeen haastateltavat kertoivat jakaneensa asioita psykoterapiatulkkiringin kanssa ja käyneensä sekä työnohjauksessa että työnohjauksellisissa keskusteluissa esimiehen kanssa. Muita tunteiden säätelykeinoja olivat itkeminen, tilanteen läpikäyminen ajatustasolla sekä läheisten kanssa keskustelu itseä vaivaavista henkilökohtaisista asioista. Lisäksi koettiin, että vaikka tiukka tulkin rooli auttaa tunteiden säätelyssä, on inhimillistä samaistua asiakkaaseen ja tuntea myötätuntoa häntä kohtaan. Empatian tunteminen asiakasta kohtaan on hyvä asia, mutta toisaalta taas asiakkaan tunteiden ei saa antaa vaikuttaa liikaa itseensä.

Vastauksissa vaihteli suuresti se, koettiinko psykoterapiatulkkaus muita tulkkaustilanteita stressaavampana. Lähes kaikki haastateltavat kokivat sujuvan molemmille kielille tulkkauksen haastavana. Stressaavaksi koettiin myös täydellinen tulkkauksesta suoriutuminen, koska tulkkauksella on vaikutusta terapiaprosessin onnistumiseen. Kun tulkkaus on sujuvaa, asiakkaan elämänlaatu saattaa parantua nopeasti eikä tulkki tällöin hidasta omalla toiminnallaan asiakkaan psykoterapiaprosessin etenemistä. Asiakkaan vaikea elämäntilanne oli saattanut herättää tulkeissa empatiaa, jolloin oman tulkkaustaidon täydellisyyden tavoittelu oli korostunut. Eräs haastateltava korosti, että tilanteen stressaavuus riippuu terapiassa käsiteltävistä asioista ja niihin liittyvistä tunteista. Jos tulkilla oli ollut vastaavia kokemuksia, kuin mitä asiakas oli käsitellyt psykoterapiatilanteessa, tulkki oli kokenut tulkkaustilanteen stressaavana. Stressaavuutta

oli myös lisännyt tilanteen voimakas tunnelataus. Yksi haastateltavista kertoi, että on kohdannut stressaavampiakin tilanteita kuin psykoterapiatulkkaus, mutta piti psykoterapiaa kuitenkin vaativana tulkkausympäristönä. Suurin osa tulkeista oli kokenut kuormittavien työperäisten stressireaktioiden oireita. Osa koki kuitenkin oireiden vähentyneen työkokemuksen myötä. Eräs haastateltava piti tärkeänä sijaistunteiden tiedostamista ja tunnistamista, jotta oma terveys ja työkyky säilyvät hyvänä. Työkyky pysyy yllä, kun tulkilla on tietoa terapian etenemisestä ja siitä, kuinka terapeutti prosessoi asioita asiakkaan kanssa, ja kuinka asioiden läpikäyminen vaikuttaa osapuoliin. Eräs haastateltava oli esimerkiksi etsinyt tietoa psykoterapiasta, ja sen vuoksi hänen oli helpompi ymmärtää terapiaprosessia ja sen vaikutuksia.

Kun tulkkaustilanteessa oli tullut yllättäen esiin jokin raskas asia, tulkit olivat joutuneet tekemään työtä itsensä kanssa, jotta pystyivät jatkamaan tulkkausta. Osalla haastateltavista oli ollut samantyyppisiä vaikeita kokemuksia, kuin psykoterapiassa oli käsitelty. Tulkit olivat tällöin joutuneet vastatusten omien kokemustensa kanssa, vaikka yrittivät siirtää vaikeat tunteensa ja kokemuksensa syrjään. Samaistuminen asiakkaan tunteisiin oli saattanut häiritä tulkkausta ja näkyä tulkin olemuksessa. Samaistumisesta oli saattanut olla hyötyä tulkkauksessa, mutta se oli aiheuttanut myös ahdistuksen tunteita. Yksi tulkeista koki samaistumisen huojentavaksi, koska hän pystyi käsittelemään myös omia vaikeita kokemuksiaan sen kautta. Eräs tulkki olisi kieltäytynyt psykoterapiatulkkauksesta, jos olisi tiennyt, että asiakas käy psykoterapiassa läpi samantyyppisiä tunteita kuin tulkilla itsellään oli ollut.

## 6 POHDINTA

Suomessa psykoterapiatulkkausta ei ole aikaisemmin tutkittu viittomakielentulkkin näkökulmasta. Opinnäytetyömme tuo viittomakielialalle uutta tietoa ja kokoaa yhteen viittomakielentulkkiensa kokemuksia tulkatusta psykoterapiasta. Lisäksi opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää muissa tunnekuormittavissa tilanteissa. Viittomakielentulkki saa tietoa psykoterapiasta ja voi näin kehittää ammattitaitoaan.

Käyttämämme teemahaastattelun avulla saimme tarkempaa tietoa viittomakielentulkkiensa kokemuksista verrattuna kyselytutkimukseen. Pohdimme, olisimmeko saaneet enemmän vastauksia, jos olisimme tehneet kyselytutkimuksen. Toisaalta mietimme, olisivatko vastaukset olleet sisällöltään suppeampia. Haastattelussa esittämämme lisäkysymykset laajensivat saatuja vastauksia. Anonyymisti tehtävät kyselytutkimukset antavat vapauden kertoa mielipiteistä ilman, että analysoija tunnistaa vastaajiaan. Kyselyn avulla vastaaja on etäisempi. (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Tekemämme haastattelu toteutettiin internet-pohjaisen pikaviestimen, Skypen, kautta kirjoittamalla. Emme käyttäneet haastattelussa videopuheluyhteyttä, mikä mahdollisti jonkinasteisen anonymiteetin tunteen vastaajille. Haastateltavista saattoi tuntua mukavammalta kertoa henkilökohtaisia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan kirjoittamalla. Lisäksi saimme vastaukset heti kirjalliseen muotoon, mikä mahdollisti tarkemman vastausten analysoinnin. Päädyimme käyttämään Skypeä kasvokkain tehtävien haastattelujen sijaan, koska halusimme vastauksia eri kilpailutusalueilta. Halusimme käyttää Skypeä myös siksi, että haastateltavan ja kuuron psykoterapia-asiakkaan anonymiteetti säilyisi paremmin. Mikäli olisimme tehneet haastattelut kasvokkain, opinnäytetyön lukija olisi voinut päätellä, että haastateltavat ovat todennäköisesti samalta paikkakunnalta, jossa opiskelemme.

Käytimme opinnäytetyössämme paljon vierasmaalaista kirjallisuutta, mutta emme löytäneet kaikille termeille suomenkielistä vastinetta. Päädyimme suomentamaan termit itse. Olemme laittaneet osan vieraskielisistä termeistä sulkeisiin suomennoksen perään. Tämä mahdollistaa lukijalle tarkemman termeihin tutus-

tumisen. Lähdekirjana käyttämämme psykologi Glickmanin ja filosofian tohtori Harvey'n teos on 17 vuotta sitten kirjoitettu, mikä saattaa vaikuttaa tiedon luotettavuuteen. Löysimme aiheeseemme melko paljon vierasmaalaista kirjallisuutta viittomakielentulkkien näkökulmasta. Kaikkea tietoa ei välttämättä voi rinnastaa viittomakielentulkin työskentelyyn Suomessa. Löysimme useammasta vierasmaalaisesta lähteestä tietoa siitä, että viittomakielentulkki ja psykoterapeutti keskustelevat psykoterapiatilanteen jälkeen viittomakielentulkille heränneistä tunteista. Suomessa viittomakielentulkin ammattieettiset ohjeet korostavat vaitiolovelvollisuutta ja puolueettomuutta, joten viittomakielentulkki toimisi ammatieettisiä sääntöjä vastaan, jos keskustelisi psykoterapeutin kanssa viittomakielentulkissa heränneistä tunteista. Löysimme lähdemateriaalista myös psykoterapiaan liittyviä termejä, joilla kuvataan psykoterapeutin ja asiakkaan välisiä tunnereaktioita. Nämä tunnereaktiot voivat vaikuttaa myös tulkkiin. Emme kuitenkaan voineet haastattelussa kysyä suoraan näistä reaktioista, koska ne ovat usein tiedostamattomia. Sisällytimme ne kuitenkin opinnäytetyöhön, koska ne kuuluvat psykoterapiaprosessiin ja tulkkien on hyvä olla niistä tietoinen.

Opinnäytetyömme ei keskittynyt tulkkausratkaisuihin. Työssämme kuitenkin sivutaan tulkkausta viittomakielentulkin tunteiden näkökulmasta. Kun aloitimme opinnäytetyön tekemisen, pohdimme lisäksi tulkkaustilannetta psykoterapeutin näkökulmasta. Jouduimme kuitenkin rajaamaan tämän osa-alueen opinnäytetyömme ulkopuolelle. Jatkotutkimusaiheena voisi olla, kuinka psykoterapeutti kokee viittomakielentulkin läsnäolon, ja miltä hänestä tuntuu työskennellä tulkattussa psykoterapiassa. Lisäksi tutkimusaiheena voisi olla viittomakielentulkkien työuupumus ja loppuun palaminen työn haastavuuden vuoksi yleisesti tulkkauslalla tai tunnekuormittavissa tulkkaustilanteissa. Eräs jatkotutkimusaihe voisi myös olla, miten tulkki kokee asiakkaan psykoterapian epäonnistumisen tai keskeytymisen? Syyllistääkö tulkki itseään esimerkiksi tulkkaustaitojensa riittämättömyydestä? Onko tällä vaikutusta työssä jaksamiseen?

Opinnäytetyön tekeminen on antanut meille arvokasta tietoa psykoterapiasta ja viittomakielentulkin työstä. Olemme saaneet tietoa siitä, kuinka tunnekuormittaviin tilanteisiin voi valmistautua. Koska psykoterapiassa keskustellaan raskaista asioista, luottamus asiakkaan ja psykoterapeutin välillä on tärkeää. Tulkattussa

psykoterapiassa asiakkaan ja terapeutin on tärkeä rakentaa luottamusta myös tulkkiin. Meille oli huomionarvoista se, että viittomakielentulkki voi omalla toiminnallaan parantaa luottamuksen muodostumista. Tulkin ammattimaisella käytöksellä, neutraalilla sijoittumisella, puolueettomuudella ja kaiken tulkkaamisella voi olla merkittävä vaikutus osapuolten luottamuksen rakentumiseen. Asiakkaan luottamus tulkkiin on yhteydessä myös psykoterapian onnistumiseen. Kun asiakas on entuudestaan tuttu ja luottaa tulkkiin, myös tulkki luottaa tulkkaukseensa ja hänen on helpompaa tulkata asiakasta puheelle. Jos psykoterapeutilla on kokemusta puhuttujen kielten tai viittomakielentulkin käytöstä, tilanne on sujuvampi eli tulkki saa keskittyä vain tulkkaukseen. Psykoterapeutin ja viittomakielentulkin luottamus toistensa ammattitaitoon on tärkeää yhteistyön kannalta.

Tiesimme etukäteen, ja vastauksistakin selvisi, että perustelluista syistä tulkkauksitilanteista saa kieltäytyä esimerkiksi omakohtaisten kokemusten vuoksi. Toisaalta eräs haastateltava piti positiivisena sitä, että pystyi asiakkaan kokemusten kautta käsittelemään myös omia kokemuksiaan. Aina tulkkauksitilauksessa ei näy tilanteen aihetta, joten tilanteen arvioiminen on vaikeaa. Tilanteessa saattaa yllättäen tulla esille omakohtaisiin kokemuksiin liittyviä asioita. Pohdimme, kuinka tunteiden säätely onnistuu tällaisissa tilanteissa. Haastattelujen vastaukset vahvistivat tietojamme siitä, että tulkin rooli on arkaluontoiseen ja inhimilliseen psykoterapiatulkkauksitilanteeseen mukautuva. Teoriatiedon pohjalta saimme tietää, että liiallinen tiukassa tulkin ammattiroolissa pitäytyminen voi aiheuttaa stressiä. Toisaalta haastattelusta ilmeni, että tulkin ammattirooli auttaa säätämään tunteita.

Vaikka psykoterapeutin ja viittomakielentulkin työnkuvat eroavat toisistaan, psykoterapiassa ilmenevät reaktiot ovat yleisiä kummallakin. Psykoterapeutti tietää psykoterapiaan liittyvistä käsitteistä, mutta tulkilla ei välttämättä ole näistä tietoa. Tulkki on siis alttiimpi näiden reaktioiden oireille kuin terapeutti. Haastavan tulkkauksitilanteen lisäksi tulkki saattaa joutua torjumaan mielestään vaikeat muistonsa. Oivalsimme, kuinka paljon omien tunteiden poissulkeminen mielestä ja samaan aikaan sujuvaan tulkkaukseen pyrkiminen vie voimia. Jos tulkki kokee, ettei ole käsitellyt loppuun asti jotain vaikeaa kokemustaan, psykoterapiatulkkauksessa saattaa olla tilanteena liian kuormittava.

Mietimme, vaikuttaako tulkin pysyvyys psykoterapiatulkkauksessa negatiivisesti tulkin työssä jaksamiseen. Pitkäkestoista psykoterapiatulkkausta tekevällä tulkilla voi olla korkeampi riski altistua reaktioista johtuviin oireisiin kuin satunnaisesti psykoterapiatulkkausta tekevällä tulkilla. Pohdimme, kuinka moni tulkeista on valmistautunut pidempikestoiseen psykoterapiatulkkaukseen ottamalla selvää psykoterapiaprosessista. Toisaalta pidempijaksoisella tulkkauksella on kaikkiin osapuoliin positiivisia vaikutuksia, koska se luo luottamusta, sujuvoittaa tulkkausta ja antaa asiakkaalle rohkeutta kertoa traumaattisista kokemuksistaan.

Haastateltavat mielsivät psykoterapiatulkkauksen haastavaksi. Heistä kuitenkin vain yksi oli saanut kahden tunnin mittaiseen tulkkaukseen tulkkiparin. Haastateltavat korostivat tulkkiringin tärkeyttä sujuvan tulkkauksen ja asiakkaan terapian onnistumisen kannalta. Haastateltavat kertoivat, että he itse, asiakkaat sekä psykoterapeutit toivoivat, että asiakas voisi käydä terapiassa omalla äidinkielellään. Tulkattu terapiaprosessi ei voi edetä samalla tavalla kuin terapiassa, jossa psykoterapeutti ja asiakas kommunikoivat yhteisellä kielellä. Kun terapia on tulkattua, tilanteeseen tulee keskeytyksiä. Arkaluontoisuuden vuoksi edellisen terapiakerran kertaaminen ja viittomanimien kysyminen saattaa herättää asiakkaan tunteet uudelleen pintaan ja tehdä terapiaprosessin etenemisestä vaikeampaa ja hitaampaa.

Opinnäytetyömme avulla viittomakielentulkit saavat tietoa psykoterapiassa koetuista reaktioista. Reaktioiden olemassaolon tiedostaminen lieventää niiden vaikutuksia ja näin ollen mahdollistaa täysipainoisen huomion keskittämisen tulkkaukseen. Tietämys reaktioiden vaikutuksista auttaa myös muissa tilanteissa, joihin kuuluu voimakkaita tunneilmaisuja. Tilanteen arkaluontoisuuden vuoksi psykoterapia on haastava tulkkausympäristö. Tunteiden tunnistaminen, reaktioiden tiedostaminen ja reflektointi kehittävät viittomakielentulkin ammattitaitoa. Työhyvinvoinnista huolehtiminen on etenkin psykoterapiatulkkauksessa erittäin tärkeää.

## LÄHTEET

- Aaltonen, Jukka 2012. Perheterapia. Teoksessa Matti O., Huttunen & Hely, Kalska (toim.) *Psykoterapiat*. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 189–204.
- Anderson, Arlyn A., M.A., CPCC, CI, CT & Whole Interpreter Enterprises 2011. Peer Support and Consultation Project for Interpreters: A Model for Supporting the Well-Being of Interpreters who Practice in Mental Health Settings. *Journal of Interpretation* 21 (1), 9–20. <http://works.bepress.com/arlynanderson/1/>.
- Alhanen, Kai; Kansanaho, Anne; Ahtiainen, Olli-Pekka; Kangas, Marko; Soini, Tiina & Soininen, Jarkko 2011. *Työnohjauksen käsikirja*. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Bot, Hanneke 2003. The Myth of the Uninvolved Interpreter Interpreting in Mental Health and the Development of a Three-Person Psychology. Teoksessa Louise, Brunette; Georges L., Bastin; Isabelle, Hemlin & Heather, Clarke (toim.) *The Critical Link 3. Interpreters in the Community*. The Critical Link 3. Philadelphia: John Benjamins Publishing Company.
- Bäärnhielm, Sofie 2010. Kulttuurinen haastattelu klinikon apuna. Teoksessa Antti, Pakaslahti & Matti, Huttunen (toim.) *Kulttuurit ja lääketiede*. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 248–264.
- Dean, Robyn K. & Pollard, Robert Q. Jr. 2001. Application of Demand-Control Theory to Sign Language Interpreting: Implications for Stress and Interpreter Training. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education* 6 (1), 1–14. <http://jdsde.oxfordjournals.org/content/6/1/1.full.pdf+html>.
- De Bruin, Ed & Brugmans, Petra 2006. The Psychotherapist and the Sign Language Interpreter. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education* 11 (3), 360–368. <http://jdsde.oxfordjournals.org/content/11/3/360.full>.
- Duodecim i.a. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 27.4.2013. <http://www.duodecim.fi/web/kotisivut/duodecim/-/naytasivu/82899/87639/Lääkäriseura%20Duodecim.html>.



- Enckell, Henrik 2012. Psykoanalyysi ja psykoanalyttiset terapiat. Teoksessa Matti O., Huttunen & Hely, Kalska (toim.) Psykoterapiat. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 26–50.
- Glickman, Neil S. & Harvey Michael A. 1996. Culturally Affirmative Psychotherapy With Deaf Persons. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gutman, Carole 2005/2006. Réflexions sur l'interprétation dans le cadre de la santé mentale. Université Lille 3. Interprétariat Français/ LSF. Mémoire de Master 2. [http://stl.recherche.univ-lille3.fr/siteheberges/masterLSF/memoires/GUTMAN\\_2006.pdf](http://stl.recherche.univ-lille3.fr/siteheberges/masterLSF/memoires/GUTMAN_2006.pdf).
- Halkosaari, Liisa 2012. Tulkin paikka terapiassa. Kielisilta 4 (2), 33.
- Hamerdinger, Steve & Karlin, Ben 2011. Therapy Using Interpreters: Questions on the Use of Interpreters in Therapeutic Setting for Monolingual Therapists. <http://health.utah.gov/cdc/tbrefugee/refugee/Therapy%20Using%20Interpreters.pdf>.
- Harvey, Michael A. 2003. Shielding Yourself From the Perils of Empathy. The Case of Sign Language Interpreters. Journal of Deaf Studies and Deaf Education 8 (2), 207–213. <http://jdsde.oxfordjournals.org/content/8/2/207.full.pdf+html>.
- Heikkilä, Anne; Lappi, Päivi & Pihavainio, Raija 2006. Valtakunnalliset terapiapalvelut viittomakielisille Ripa-projektin 2003–2005 loppuraportti. Teoksessa Päivi, Lappi (toim.) Elän silmillä – Näkökulmia viittomakielisiin mielenterveyspalveluihin. Kuurojen Liitto ry:n julkaisuja 48, 60–77. <http://www.kl-deaf.fi/File/fda72686-1e8b-4b00-9586-e69e51a9bbc2/Elan-silmilla.pdf>.
- Hirsjärvi, Sirkka, Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holmberg, Nils & Kähkönen, Seppo 2012. Kognitiivinen psykoterapia. Teoksessa Matti O., Huttunen & Hely, Kalska (toim.) Psykoterapiat. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 51–78.
- Holmgren, Kristian 2009. Tolkens tysta kunskap. Härnösand: Härnösands folkhögskola.

- Hulsi, Leena 2013. Työhyvinvointi on kolmen kauppaa. Tietopulssi. 4 (1), 14.
- HUS i.a. Kuurojen psykiatrinen poliklinikka. Viitattu 28.4.2013. <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/meilahden-psykiatriset-poliklinikat/Sivut/Kuurojen-psykiatrinen-poliklinikka.aspx>.
- Huttunen, Matti 2010. Kulttuuriset arvot ja transferenssit. Teoksessa Antti, Pakaslahti & Matti, Huttunen (toim.) Kulttuurit ja lääketiede. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 321–328.
- Hynynen, Heidi; Pyörre, Susanna & Roslöf, Raija 2003. Elämä käsillä. Viittomakielentulkin ammattikuva. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 5. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Jokinen, Markku 2000. Kuurojen oma maailma – kuurous kielenä ja kulttuurina. Teoksessa Anja, Malm (toim.) Viittomakieliset Suomessa. Helsinki: Finn Lectura, 79–101.
- Kalliopuska, Mirja 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kankaanranta, Roope 2013. Toiminnanjohtaja, psykologi ja työnohjaaja. Lounais-Suomen Mielenterveysseura ry, Turun Kriisikeskus. Turku. Sähköpostiviesti 17.1. Vastaanottaja Johanna Uittomäki. Tuloste tekijöiden hallussa.
- Kansaneläkelaitos 2010. Tulkkaustuntien määrä. Viitattu 27.3.2013. <http://kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/240810094050KP?OpenDocument>.
- Kansaneläkelaitos 2012. Vammaisten tulkkauspalvelut. Viitattu 27.3.2013. <http://kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/240510155837KP?OpenDocument>.
- Klemelä, Esko 2012. Ryhmäpsykoterapia – psykoanalyttinen näkökulma. Teoksessa Matti O., Huttunen & Hely, Kalska (toim.) Psykoterapiat. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 166–187.
- Kovanen, Merja & Lahtinen Riitta 2006. Kohdataan ja kommunikoidaan. Tietoa taktiiliviittomisesta ja sen opettamisesta. Julkaisuja / Suomen Kuurosokeat ry. A, 5. Helsinki: Suomen Kuurosokeat.
- Kuuloliitto ry i.a.a Viitotun puheen tulkkaus. Viitattu 30.4.2013. [http://www.kuulokynnys.fi/kuulokynnys/tulkkauspalvelut/tulkkausmenetelmat/viitottu\\_puhe/](http://www.kuulokynnys.fi/kuulokynnys/tulkkauspalvelut/tulkkausmenetelmat/viitottu_puhe/).

- Kuuloliitto ry i.a.b. Erilaiset kuulovammat. Viitattu 31.3.2013. [http://www.kuuloliitto.fi/fin/kuulo/huonokuuloisuus/erilaiset\\_kuulovammat/](http://www.kuuloliitto.fi/fin/kuulo/huonokuuloisuus/erilaiset_kuulovammat/).
- Kuuloliitto ry i.a.c. Sisäkorvaistute. Viitattu 31.3.2013. <http://www.kuuloliitto.fi/fin/kuulo/sisakorvaistute/>.
- Kuurojen Liitto ry i.a. Terapiapalvelut. Viitattu 30.3.2013. <http://www.kl-deaf.fi/fi-FI/Terapiapalvelut/>.
- Kuurojen Palvelusäätiö i.a.a. Kuurojen auttava linja. Viitattu 30.3.2013. [http://www.kuurojenpalvelusaatio.fi/fin/apua\\_arkeen/kuurojen\\_auttava\\_linja/](http://www.kuurojenpalvelusaatio.fi/fin/apua_arkeen/kuurojen_auttava_linja/).
- Kuurojen Palvelusäätiö i.a.b. Viittomakielistä kotihoitoa. Viitattu 27.4.2013. [http://www.kuurojenpalvelusaatio.fi/fin/apua\\_arkeen/kotivayla/](http://www.kuurojenpalvelusaatio.fi/fin/apua_arkeen/kotivayla/).
- Leino, Pirjo & Pihavainio, Raija 2003. Viittomakielinen perheterapiaprojekti Ripa 2000–2002 Loppuraportti. Kuurojen Liiton julkaisu n:o 27. [http://www.kl-deaf.fi/File/63e4cdf2-a926-4076-a4d4-eeefcd301948/Ripa\\_loppuportti.pdf](http://www.kl-deaf.fi/File/63e4cdf2-a926-4076-a4d4-eeefcd301948/Ripa_loppuportti.pdf).
- Liuha, Tarja & Nuutinen, Helena 2009. Miten oppisit vähentämään stressiä? Viitattu 24.3.2013. <http://www.tervesuomi.fi/fi/julkaisu/11869>.
- Malm, Anja & Östman Jan-Ola 2000. Viittomakieliset ja heidän kielensä. Teoksessa Anja Malm (toim.) Viittomakieliset Suomessa. Helsinki: Finn Lectura, 9–32.
- Michel, Per-Olof; Johannesson, Kerstin Bergh; Lundin, Tom; Nilsson, Doris & Otto, Ulf 2010. Psykotraumatologi. Lund: Studentlitteratur AB.
- Nevalainen, Mervi 2010. Kuuro asiakkaana. Ovet avoinna viittomakielisille? Suomen Mielenterveysseura. ET-perheterapiakoulutus, kriisi- ja traumapainotteinen. Opinnäytetyö.
- Nissinen, Leena 2007. Auttamisen rajoilla. Myötätuntouppumisen synty ja ehkäisy. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Nissinen, Leena 2012. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntouppuminen? 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Nummelin, Tarja 2008. Stressi haastaa työkyvyn. Varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: WSOYpro.
- Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Opiskelutulkkauk.fi i.a. Mitä opiskelutulkin työhön kuuluu? Viitattu 27.4.2013.  
<http://www.opiskelutulkki.fi/tulkille/mita-opiskelutulkin-tyohon-kuuluu>.
- Paasivaara, Leena 2009. Työnsä kokoinen ihminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Patterson, Cecil H. 2000. Resistance in Psychotherapy: A Person-Centered View. Teoksessa Patterson, Cecil H. Understanding Psychotherapy: Fifty Years of Client-Centered Theory and Practice. United Kingdom: PCCS Books, 1–3.
- Punamäki, Raija-Leena; Nieminen, Pirkko & Kiviahho, Matti 2008. Mieli ja terveys. Ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos.
- Pylkkänen, Kari 2010. Nuorten dynaaminen psykoterapia. Teoksessa Tapani, Tamminen (toim.) Psykoterapiat. Klaukkala: Recallmed Oy.
- Rainò, Päivi 2000. Viittomanimistä ja nimentajusta. Teoksessa Anja, Malm (toim.) Viittomakieliset Suomessa. Helsinki: Finn Lectura, 201–204.
- Rothschild, Babette & Rand, Marjorie L. 2010. Apua auttajalle. Myötätuntouppumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. 1. painos. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Ruuskanen, Sirpa 2009. Kuuletko leijonan puhuvan? Laadullinen tutkimus viittomakielisen psykoterapian erityispiirteistä. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu -työ.
- Saarinen, Mikael & Kokkonen, Marja 2003. Tunneäly – kohti KOKOnaista elämää. Helsinki: WSOY.
- Saraneva, Kristiina 2010. Pakolaisuus ja psyykkinen traumatisoituminen. Teoksessa Antti, Pakaslahti & Matti, Huttunen (toim.) Kulttuurit ja lääketiede. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 192–246.
- Schubert, Carla 2010. Maahanmuuttajan psykoterapiasta. Teoksessa Antti, Pakaslahti & Matti, Huttunen (toim.) Kulttuurit ja lääketiede. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 363–375.
- Schubert, Carla & Kruus, Johanna 2010. Tulkki yhteistyökumppanina. Teoksessa Antti, Pakaslahti & Matti, Huttunen (toim.) Kulttuurit ja lääketiede. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 297–304.

- Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto i.a. Psykoterapeuttikoulutuksen uudistuminen. Viitattu 18.3.2013. [http://www.valvira.fi/luvat/ammattioikeudet/psykoterapeuttikoulutuksen\\_uudistuminen](http://www.valvira.fi/luvat/ammattioikeudet/psykoterapeuttikoulutuksen_uudistuminen).
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Vastuu psykoterapeuttikoulutuksesta yliopistoille. Viitattu 18.3.2013. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1547389>.
- Suomen työnohjaajat ry i.a. Mitä työnohjaus on. Viitattu 25.3.2013. <http://www.suomentyonohjaajat.fi/tyonohjaus/index.php>.
- Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.a. Viittomakielen tulkin ammattisäännöstö. Viitattu 24.3.2013. <http://www.tulkit.net/viittomakielen-tulkit-suomessa/ammatti/viittomakielen-tulkin-ammattisaannosto/>.
- Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.b. Asioimistulkkausohjeet. Viitattu 28.4.2013. <http://www.tulkit.net/viittomakielen-tulkit-suomessa/ammatti/asioimistulkkausohjeet/>.
- Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a.c. Ammatti. Viitattu 24.3.2013. <http://www.tulkit.net/viittomakielen-tulkit-suomessa/ammatti/>.
- Tamminen, Tapani 2010. Lasten psykoterapia. Teoksessa Tapani, Tamminen (toim.) Psykoterapiat. Klaukkala: Recallmed Oy.
- Tribe, Rachel & Morrissey, Jean 2004. Good practice issues in working with interpreters in mental health. *Intervention* 2 (2), 129–142.
- Tikkanen, Tiina 2006. Psykoterapiaopas. Monta tietä itsetuntemukseen ja iloon. 3. painos. Helsinki: WSOY.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virolainen, Harri 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD – Books on Demand.
- Wadensjö, Cecilia 2001. Interpreting in Crisis. The interpreter's Position in Therapeutic Encounters. Teoksessa Ian, Mason (toim.) Triadic Exchanges. *Studies in Dialogue Interpreting*. Manchester: St. Jerome Publishing, 71–85.

## LIITE 1: Saatekirje

Hei!

Oletko Sinä psykoterapiatulkki?  
Mitä tuntemuksia tulkkauksympäristö on sinussa herättänyt?  
Oletko kokenut myötätuntouupumusta?  
Oletko sijaistraumatisoitunut?

EI HÄTÄÄ, ET OLE ASIASI KANSSA YKSIN!  
SAATAT OLLA JUURI TARVITSEMAMME HENKILÖ!

Olemme viittomakielen tulkkiopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyön aiheenamme on psykoterapiatulkkaus. Käsityksemme on, että aihealue on arka, ja siksi päätimme kääriä hihat ja tehdä aiheesta opinnäytetyön; katsomme olohuoneessa seisovaa virtahepoa silmiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä viittomakielentulkkien kokemuksia psykoterapiassa tulkkauksesta: Millaisia tunteita psykoterapiatulkkaus herättää? Mitä keinoja olet käyttänyt omien tunteiden käsittelyyn? Kuinka sinut on otettu vastaan arkaluontoisessa tilanteessa?

Haastattelemme mielellämme sekä yksittäisiä terapiakertoja tulkanneita että terapiatulkkauskonkareita. Toivomme, että käyttäisit hetkisen ajastasi haastatteluun vastaamiseen. Joten nojaudu tuoliisi ja kerro meille kokemuksesi.

Haastattelu toteutetaan Skypeen kautta kirjoittamalla, joten välimatkaa voi olla enemmänkin. Jos sinulla ei vielä ole tunnuksia Skypeen, pääset luomaan ne [tästä](#). Haastatteluun kannattaa varata aikaa kaksi tuntia.

Soita tai lähetä sähköpostia viimeistään 14.1, jos mielenkiintosi heräsi opinnäytetyötämme kohtaan. Lähetämme kysymykset etukäteen, jotta voit tutustua niihin rauhassa. Haastattelut toteutetaan tammikuun aikana, ehdota siis tarkempaa haastatteluajankohtaa! Haastattelussa antamiasi vastauksia käytetään vain opinnäytetyöhön ja ne käsitellään luottamuksellisesti.

Kiitoksin ja pakkasterveisin

## LIITE 2: Haastattelukysymykset

### Psykoterapiatulkkaukseen liittyvät haastattelukysymykset

1. Kuinka paljon sinulla on kokemusta terapiassa tulkkauksesta?
2. Kuinka terapeutti on suhtautunut läsnäoloosi?
3. Onko viittomakielinen asiakas luottanut ammattitaitoosi?
4. Onko tilanteessa ollut muita terapeutin ja terapiassa käyvän asiakkaan/asiakkaiden lisäksi? Onko tällä ollut vaikutusta tilanteeseen?
5. Jos viittomakielinen asiakas on ennestään tuttu, millä tavalla se on vaikuttanut tilanteen etenemiseen?
6. Millaisia tunteita terapiatilanne on sinussa herättänyt? Miksi?
7. Millaisia keinoja olet käyttänyt omien tunteiden säätelyssä ennen tilannetta, sen aikana ja sen jälkeen?
8. Jos sinulla on ollut samantyyppisiä kokemuksia kuin mitä terapiassa on käsitelty, ovatko ne vaikuttaneet sinuun? Miten? Oletko esimerkiksi kieltäytynyt keikasta?
9. Traumatisoitunut henkilö on kokenut traumaattisessa tilanteessa halua paeta, taistella tai jähmettyä. Näitä reaktioita säätelee autonominen hermosto. Trauman pelkkä kuunteleminen saattaa vaikuttaa myös kuuntelijan autonomiseen hermostoon. Sijaistraumatisoituminen tarkoittaa, että koet asiakkaan trauman itsessäsi vaikka et ole ollut mukana traumatilanteessa. (Rothchild & L. Rand 2010, 27-28, 95.) Myötätuntuupuminen tarkoittaa, että koet empatiaa asiakasta kohtaan ja koet asiakkaan kertomat asiat kuin ne olisivat tapahtuneet sinulle (Nissinen 2007, 11-12). Sijaistraumatisoitumisen ja myötätuntuupumuksen oireita voivat olla esimerkiksi suru, ahdistus, levottomuus, erilaiset fyysiset oireet ja emotionaalinen turtuminen (Oittinen 2011, 19).  
Oletko kokenut vastaavia tuntemuksia?
10. Oletko saanut työnohjausta? Millaista?
11. Millaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut ja mikä on ollut terapiatulkkauksessa positiivisinta?
12. Muita terapiatulkkaukseen liittyviä kokemuksiasi joita haluat vielä kertoa

## Lähteet:

Nissinen, Leena 2007. Auttamisen rajoilla - Myötätuntuupumisen synty ja ehkäisy. Helsinki: Edita.

Oittinen, Saija 2011. Empatia kriisiauttamisessa - kriisityöntekijöiden kokemuksia myötätuntostressistä ja työhyvinvoinnista Kuopion kriisikeskuksella. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -työ.

Rothchild, Babette & Rand, Marjorie L. 2010. Apua auttajalle. Myötätuntuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.



### LIITE 3: Viittomakielen tulkin ammattisäännöstö

#### ”VIITTOMAKIELEN TULKIN AMMATTISÄÄNNÖSTÖ

Tämä ammattisäännöstö sitoo kaikkia niitä tulkkeja, jotka on merkitty yllä mainittujen järjestöjen pitämään tulkirekisteriin. Tämä ammattisäännöstö on hyväksytty tulkkitoiminnan yhteistyöryhmän kokouksessa lokakuun 3. päivänä 1996 ja se on päivitetty 20.9.1999.”

#### ”AMMATTIETIIKKA

1. Tulkki noudattaa ehdotonta vaitiolovelvollisuutta.
2. Tulkki ei käytä väärin mitään tulkkauksen yhteydessä tietoonsa tullutta.
3. Tulkki ottaa vastaan toimeksiannon vain, jos hänellä on siihen tarpeellinen pätevyys ja jossa hän ei ole jäävi.
4. Tulkki kunnioittaa ja tukee asiakkaidensa itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta.
5. Tulkki osoittaa solidaarisuutta ammattikuntaansa kohtaan.
6. Tulkki valmistautuu ajoissa ja huolellisesti tehtäväänsä.
7. Tulkki käyttäytyy toimeksiannon yhteydessä moitteettomasti.
8. Tulkki on puolueeton eikä anna henkilökohtaisten asenteidensa tai mieliteidensä vaikuttaa työnsä laatuun.
9. Tulkki kehittää jatkuvasti ammattitaitoaan.
10. Jos tulkki toimii sellaisessa asiakastyössä, jossa asiakkaat ovat myös tulkkipalvelun käyttäjiä, hän toimii niin että ammattiroolit eivät sekoitu.”

Lähde: Suomen Viittomakielen Tulkit ry i.a. Viittomakielen tulkin ammattisäännöstö. Viitattu 30.4.2013. <http://www.tulkit.net/viittomakielen-tulkit-suomessa/ammatti/viittomakielen-tulkin-ammattisaannosto/>.