

# Luote OY

Kognitiivisen psykoterapian  
koulutuspalvelut

Rikosseuraamusviraston koulutuspäivä 10.4.2014

Motivoiva haastattelu pintaa  
syvemmmältä: järki vai tunteet,  
validaatio vai konfontaatio?

Jyri Tamminen

Psykologi

Psykoterapeutti VET

Koulutusvastaava – Kognitiivisen psykoterapian yhdistys KOPSY ry

Kognitiivisen psykoterapian keskus LUOTE OY

QUIS oy

[Jyri.k.tamminen@gmail.com](mailto:Jyri.k.tamminen@gmail.com)

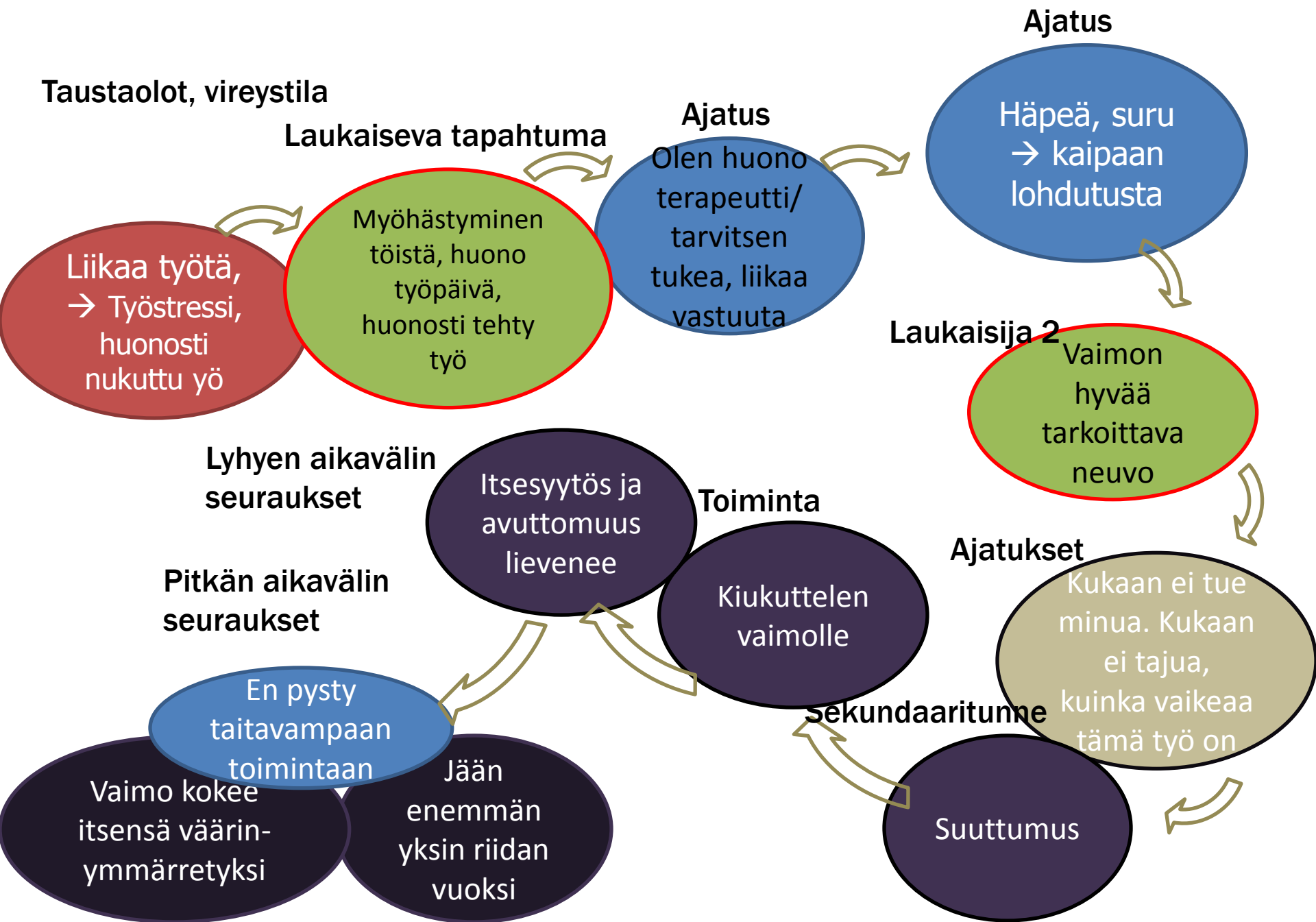
HARALD HIRMUINEN

LOPETA YLENSYÖNTI, LOPETA RYYPISKELY,  
LOPETA MYÖHÄÄN VALVOMINEN, LOPETA  
TAPPELEMINEN, LOPETA UHKAPELI,  
LOPETA MAKEISTEN MUTUSTELU...



©1999 by King Features Syndicate, Inc. World rights reserved.

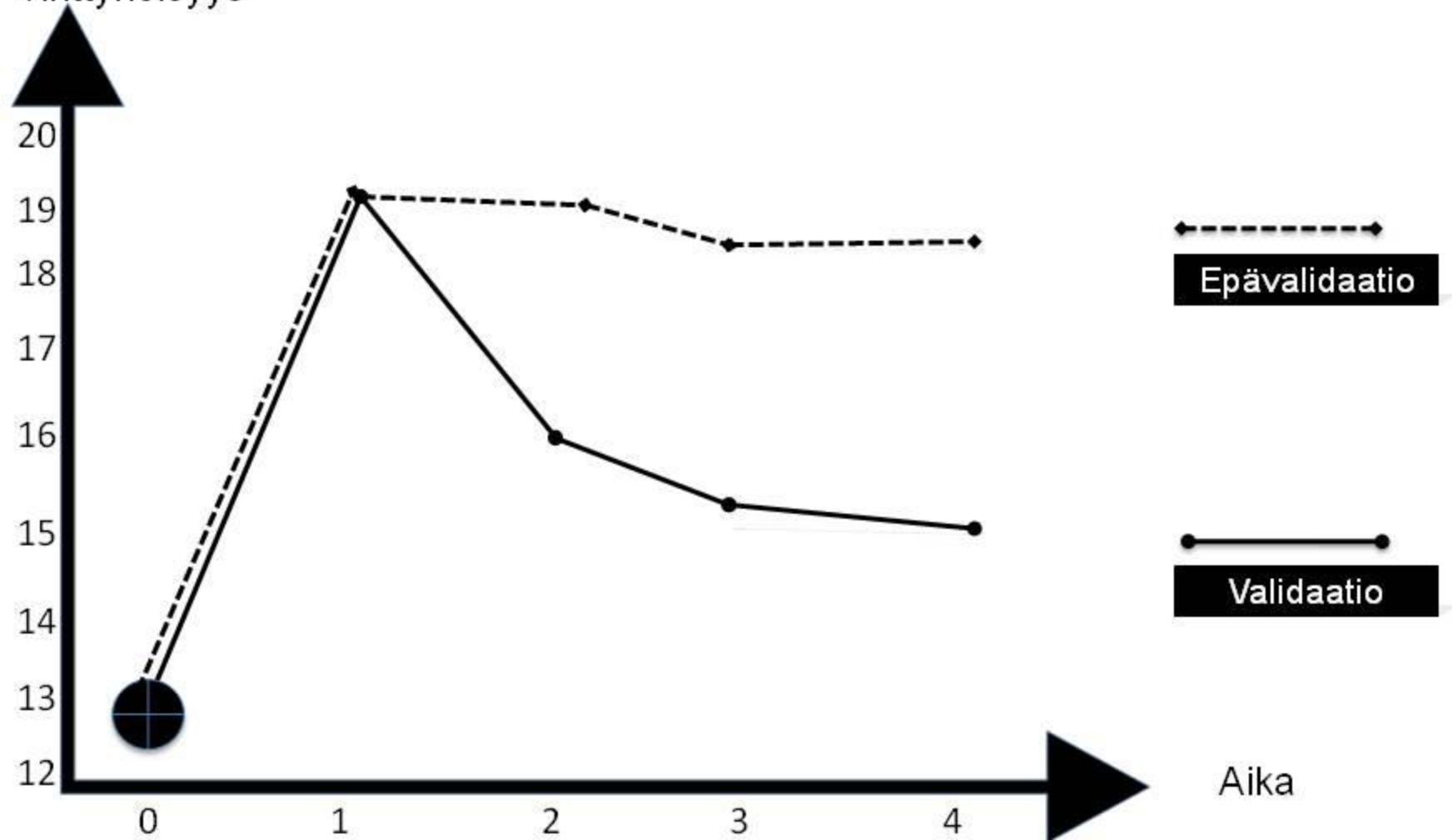




# Validoivat vs. epävalidoivat vasteet

Shenk ja Fruzzetti, 2007

Negatiivinen emotionaalinen virittyneisyys



# Motivoiva haastattelu – muistin virkistystä

## Viisi perusperiaatetta

1. Osoita ymmärrystä ja empatiaa
2. Rakenna sisäistä ristiriitaa ongelmakäyttäytymisestä
3. Vältä väittelyä
4. Vierä mukana vastarinnassa (roll with resistance)
5. Tue pystyvyyden kokemusta

# Motivoiva haastattelu - perustekniikat

- **V**ahvistaminen
- **A**voimet kysymykset
- **H**eijastava eli Refleктоiva kuuntelu
- **T**ivistävät yhteenvedot
- Poimi itseä motivoivia ajatuksia
- Liiku ajassa eteen ja taakse
- Validoi

# Motivoiva haastattelu

Strukturoitu  
menetelmä

Auta määrittämään tavoitteita

Tue pystyvyyttä  
Anna palautetta  
Neutraali puhe  
käyttäytymisestä ja  
seurauksista

Pätevyys

Autonomian  
tukeminen

Vieri vastarinnassa

Älä pakota  
Tutki vaihtoehtoja  
Muutospuhe  
Asiakas päättää, mikä  
muuttuu ja milloin

Autonomia

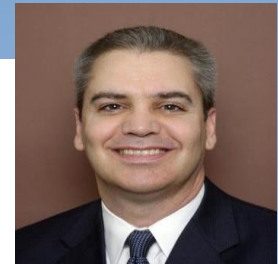
Sitoutuminen

Empatian ilmaiseminen  
Asiakkaan huolten tutkimine

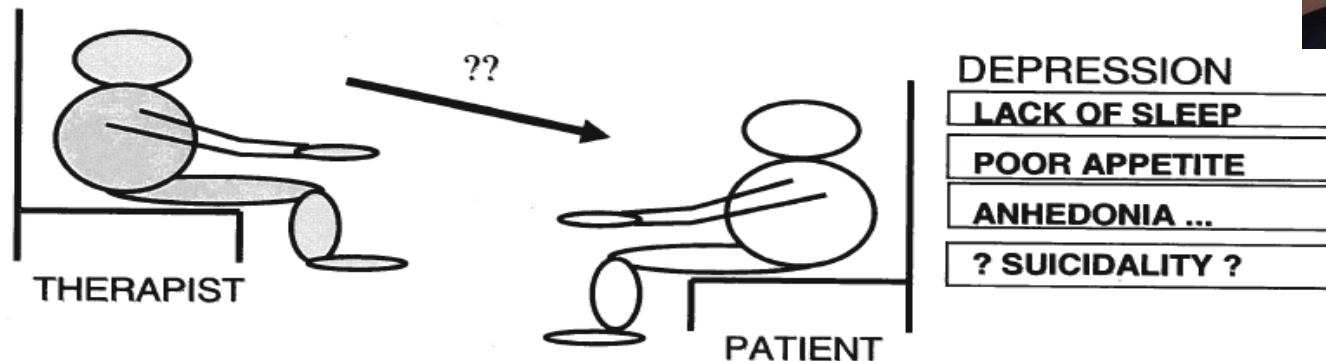
Validointi  
Ei leimaamista tai  
tuomitsemista

Yhteyden  
tunne, "en  
ole yksin"

# Miten perinteisesti ollaan hoidettu ja arvioitu. EI NÄIN!!



## CONVENTIONAL MODEL: Suicide = Symptom



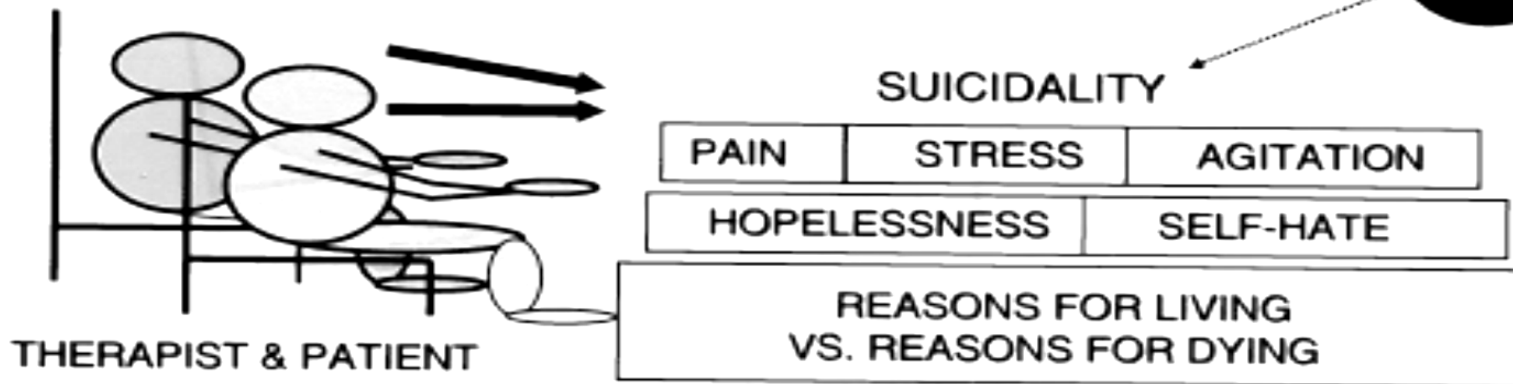
Traditional treatment = main focus on the psychiatric disorder (suicidality as symptom). Use of devices such as the no-suicide contract.



# Vaan näin:

## COLLABORATIVELY ASSESSING RISK: Targeting Suicide as the Focus of Treatment

Mood



CAMS Treatment = Intensive intervention that is suicide-specific, emphasizing the development of new means of coping and problem-solving, thereby eliminating the need for suicidal coping.

# Tavoitteen määrittely: SMART + (O'

Hanlon, De Shazer, ym.)

S mall

M easurable

A vailavable

R ealistic

T ime limited

+ positively frased (ei jonkin puuttumista, vaan esim. juomisen sijaan minä teen x)

# Motivaation sanakirjamääritelmiä

1. Psykologinen piirre, joka aktivoi ja energisoi organismin toimimaan kohti haluttua päämäärää.

2. Se on toiminnan syy

3. Motivaatio antaa merkityksen ja suunnan käyttäytymiselle

+ Psykologia: Motivaatio perustuu aina tunteille

# Tunteen eri puolet

- Tunnearvo (valence): Positiivinen vai negatiivinen
- Motivation: motivaatio: Lähestyä vai välttää
- Lähestymistunteita (esim.):
  - Positiiviset, esim: innostuneisuus, onnellisuus
  - Negatiiviset: esim. suru
- Välttämistuntetta (esim.)
  - Positiiviset, esim: helpotus
  - Negatiiviset, esim: pelko

# Tunnetyyppejä

- Ennakoivat tunteet
  - Desire (Haluaminen intohimoisesti)
  - Dread, threat: Uhan kokemus (Pelkoa ennakoiva)
- Outcome emotions
  - Onnellisuus, suru, ahdistus, katumus, helpotus

- Motivaatio ja emotionit: yksityiskohdat, konkreettiset havainnot tuovat tunteen → konkretisoi
- Kahneman: tulevaisuuden uhat spesifejä, mahdollisuudet epäspesifejä → spesify
- Broaden and Build-theory
- Kaaro: rottaparatiisi
- Punnusten määrä vs. Niiden paino [Christopher C. Wagner and Karen S. Ingersoll](#)

# Ilmaise empatiaa ja validoi

- **Mitä on empatia**

- Webster: Identification with and understanding of another's situation, feelings, and motives

= Toisen ihmisen tilanteen, tunteiden ja motiivien ymmärtäminen niihin sekä niihin samaistumista.

- **Validointi:** Toisen ihmisen ottamista todesta sekä sen olettamista, että hänen käyttäytymisessään on jokin mieli JA tämän kommunikoimista hänelle

# Mitä validaatio on?

- Validaatio =
  - oman/toisen ihmisen kokemuksen oikeaksi, päteväksi tai todeksi vahvistaminen
  - oman/toisen ihmisen todellisuuden hyväksyminen
  - oman itsen/toisen todesta ottaminen ja radikaali hyväksyminen
  - ja kaiken tämän ilmaiseminen sopivalla tavalla itselle tai toiselle
    - myös non-verbaalisella tasolla
- Validaatio on sekä asenne ja ilmapiiri että aktiivinen hoidollinen strategia.



# Miksi validaatiota?



Kaksi tasoa: yksilön taso ja relationaalinen taso

Invalidaatiokokemus (mitätöinti)



Emotionaalinen  
hälytystila



Kokemus kontrollin menetyksestä

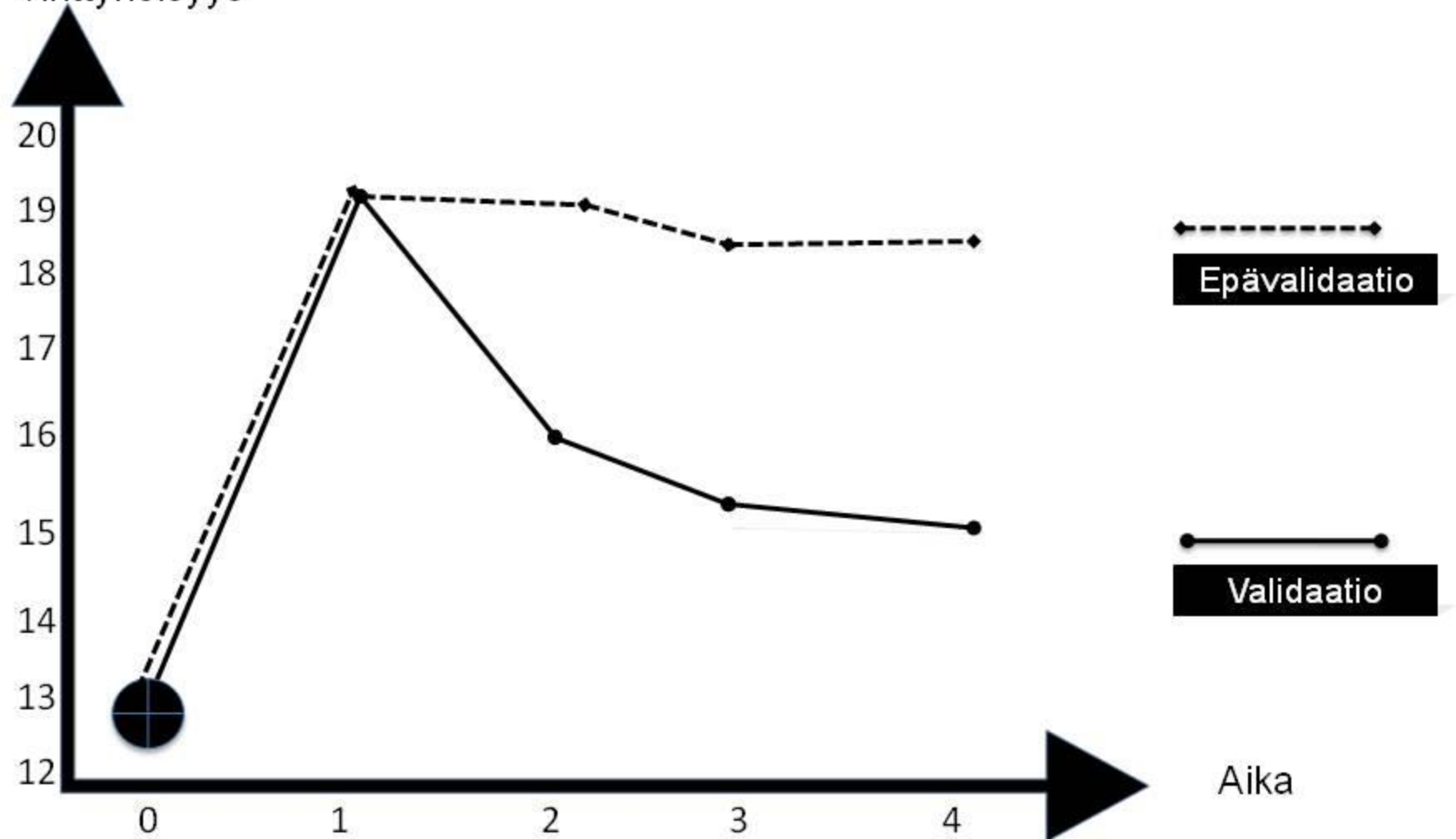
Intensiiviset yritykset säädellä olotilaa  
Kyvyttömyys prosessoida uutta informaatiota

Ei mahdollisuutta yhteistyöhön

# Validoivat vs. epävalidoivat vasteet

Shenk ja Fruzzetti, 2007

Negatiivinen emotionaalinen  
virittyneisyys



# Validointi ja tunteensäätely: Validoinnin kuusi tasoa

(Linehan 2007)

1. Osoitetaan aktiivisesti kiinnostusta ihmiseen
2. Heijastetaan tarkasti takaisin ihmisen tunteet, ajatukset , oletukset ja käyttäytyminen
3. Osoitetaan ihmiselle, että ymmärrämme hänen kokemuksestaan aspekteja, joita hän ei ole suoraan sanallisesti kommunikoinut
4. Käyttäytyminen validoidaan ymmärtämällä se sen syiden ja kontekstin perusteella.
5. Nähdään ihmisen käyttäytyminen ymmärrettäväksi, perustelluksi ja tietyllä tavalla järkeväksi nykyisten tapahtumien, yksilön elämän päämäärien tai normaalin biologisen toiminnan perusteella
6. Nähdään ihmisenä, kokonaisena, yhtä aikaa niin vahvuuksien kuin puutteiden ja ongelmien kautta. Nähdään enemmän kuin rooli, "potilas" tai "häiriö"

# Mitä voi validoida?

- Mitä validoida?
  - tunnetta
  - tunnereaktion intensiteettiä
    - Tunnereaktion intensiteetin validaatio auttaa potilasta korjaamaan käsitystään itsestä viallisena sekä tunnefobiaa.
  - toivetta, tarvetta
  - yllykkeitä
- Vanhoja, huonosti toimiviakin selviytymiskeinoja voi validoida sillä perusteella, että ne ovat muinoin olleet parasta, mitä potilas on voinut kehittää tullakseen toimeen (V4).

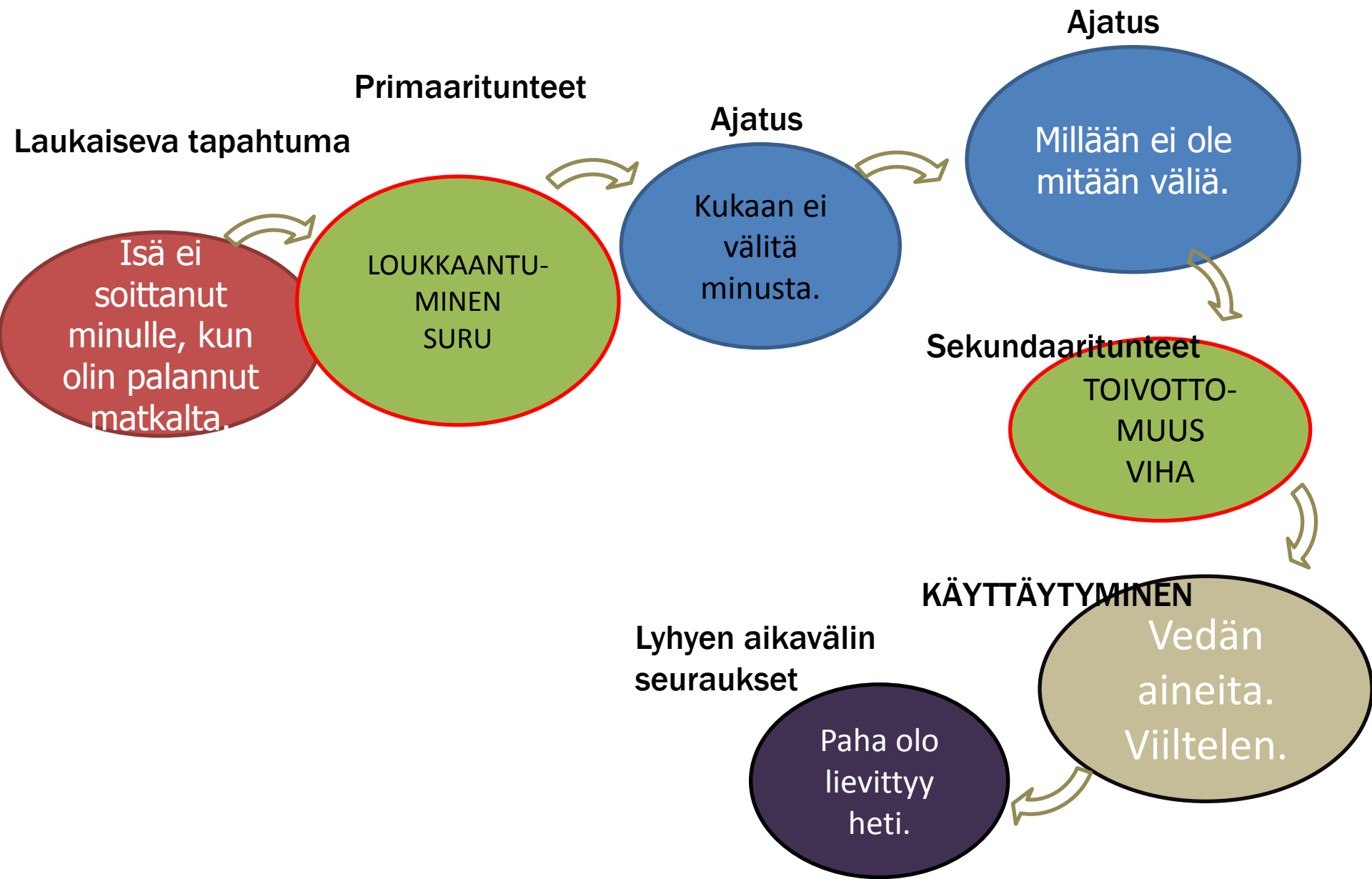
# Mitä validaatio on ja ei ole?

- Validaatio ***on eri asia kuin:***
  - valikoitumaton lämpö tai empatia
    - voi olla tai olla olematta lämmintä...
  - samaa mieltä oleminen
    - ”Voin ymmärtää, että koet noin/miellät asian noin” (terapeutin ei tarvitse olla samaa mieltä)
    - vähemmän validinkin *kokemista* voi validoida
  - potilaasta pitäminen
  - lohdutus
  - näennäinen yhteisymmärrys konfliktin välttämiseksi
    - ei-validin kääntäminen validiksi

# Primaarit ja sekundaariset tunnereaktiot

- Primaaritunteet ovat aina valideja.
- Sekundaarisetkin tunnereaktiot ovat valideja jostakin näkökulmasta, esimerkiksi oppimishistorian perusteella
  - esim. häpeä (tai mikä tahansa haavoittunut tunne) -> viha
  - mikä tahansa tunne -> pelko -> toivottomuus
- Primaaritunteen löytäminen voi aluksi olla hyvin vaikeaa, koska toissijaiset reaktiot omiin tunteisiin voivat peittää ne alleen:
  - yliopittu taipumus kehittää murskaava sekundaarinen reaktio primaaritunteeseen
- Monet kriisit johtuvat toissijaisista reaktioista.
- Validaation lisäksi metaforat ja tarinat sekä terapeutin self-disclosure voivat helpottaa primaaritunteiden tavoittamista.







# MI-tekniikkaa ym tilanteeseen

- Express empathy → Validoi

Laukaiseva  
tapahtuma

Isä ei soittanut  
minulle, kun olin  
palannut  
matkalta.

# Esimerkkejä validaation mahdollisuuksista eri kohdissa ketjua

Ensi-  
sijainen  
tunne

Suru  
Loukkaantu  
minen

No, eipä ihme, että tulit surulliseksi. Kuka tahansa  
tuossa tilanteessa olisi...

Ajatus

"Kukaan  
ei välitä  
minusta."

Tajuan, kuinka sulle tulee tuo ajatus, kun tämä tilanne palautti  
mielesi vanhat muistosi yksin jäämisestä...

Ajatus

"Millään ei  
ole mitään  
väliä."

Toissijaiset  
tunteet

Toivottomuus  
Viha

Joo, näin sä päädyit  
tulemaan vihaiseksi...

Yllyke

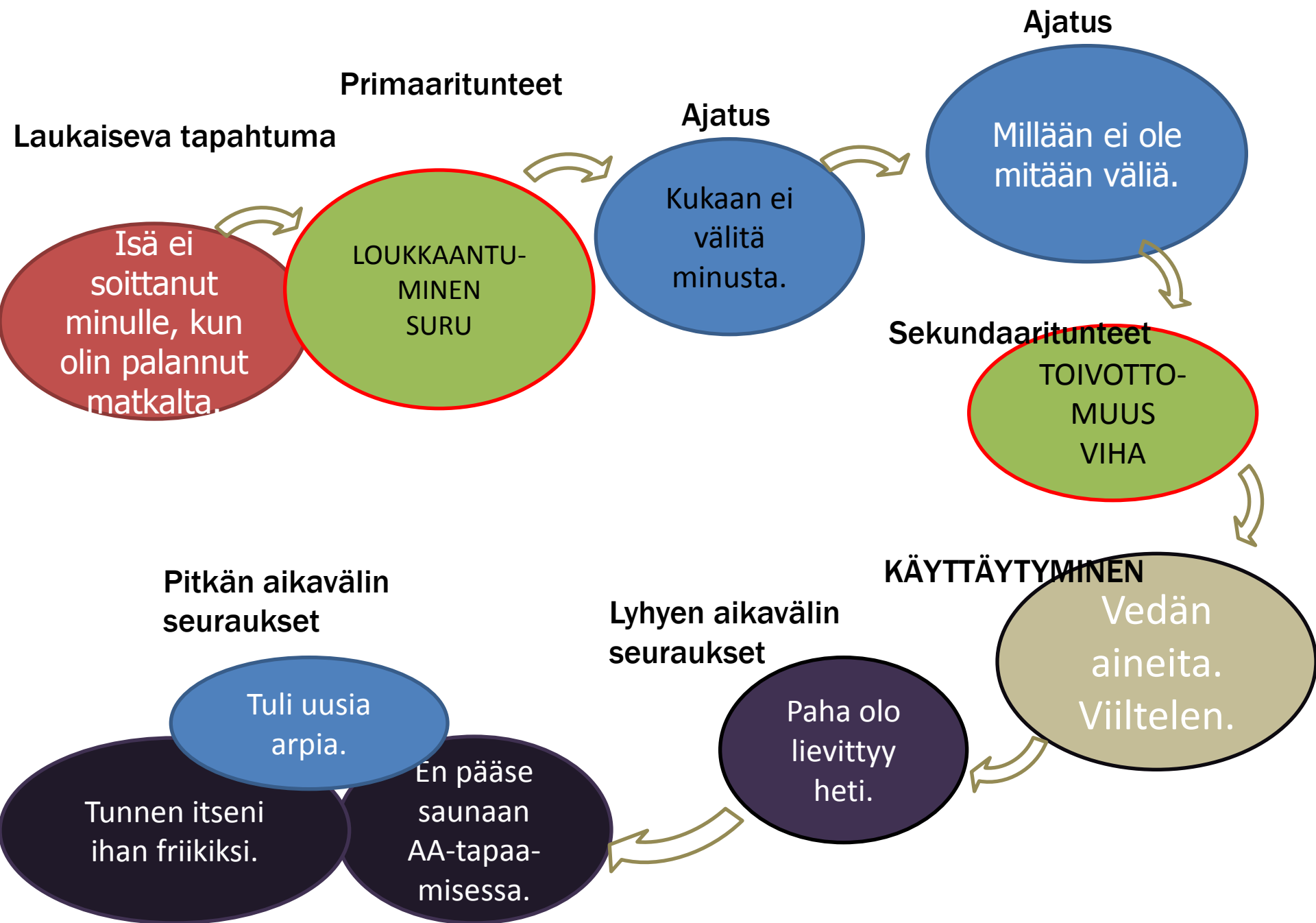
Haluan viiltää  
ja käyttää  
saadakseni  
tunteet  
loppumaan.

Käyttäytyminen

Käytän.  
Viiltelen.

Tajuan halusi turvautua viiltelyyn, onhan se ollut  
toistaiseksi tehokkain tapa lievittää tuskallisia  
tunteitasi...

Ei validoida



# MI-Tekniikkaa

- Kuvaa toiminnan ristiriita asiakkaan ilmaisemiin arvoihin nähden

→ Tuottaa tunteita

→ Ne tuottavat energiaa muuttaa käyttäytymistä

Voitko kerto myös, miten se oli  
itsestä huolehtimista ja itsen  
rakastamista?

Nyt en ihan tajua, lienen  
tyhjä ("Columbo") -?? – Tuo siis oli  
mielestäsi hyvän äidin käytöstä? -..."  
-Miltä sinusta tuntui, kun äitisi oli  
aina ihan pihalla?

Käyttäminen siis helpotti oloa  
heti.

**Pitkän aikavälin  
seuraukset**

Tuli uusia  
arpia.

Tunnen itseni  
ihan friikiksi.  
Itsetunto laskee.

En pääse  
saunaan  
AA-tapaa-  
misessa.

**Lyhyen aikavälin  
seuraukset**

Paha olo  
lievitty  
heti.

**KÄYTTÄYTYMINEN**

Vedän  
aineita.  
Viiltelen.

# Negatiivisten tunteiden funktio havaintojen fokusoinnissa (kohdentamisessa)

- Negatiivisten tunteiden tarkoitus havaintojen kohdalla on *rajata fokus tarkkaan*.
  - *Kipu sairaaseen elimeen*
  - *Pelko uhkaan*
  - *Syällisyys omaan toimintaan ja ihmissuhteeseen, älylliseen pohdintaan*
  - *Häpeä itsen tulkittuihin vikoihin ja elintärkeän yhteisön reaktioon niihin. Ylläpitää TABUja*
- *Siten negatiiviset tunteet voivat toimia uusien toiminta- ja ajattelutapojen kehittymisen esteenä*
- *Positiiviset tunteet laajentavat havainnon fokusta*

**Ne tunteet!**





# Negatiiviset tunteet – selvä toimintatendenssi (action tendency)



# Pelon tehtävä ihmislaajille

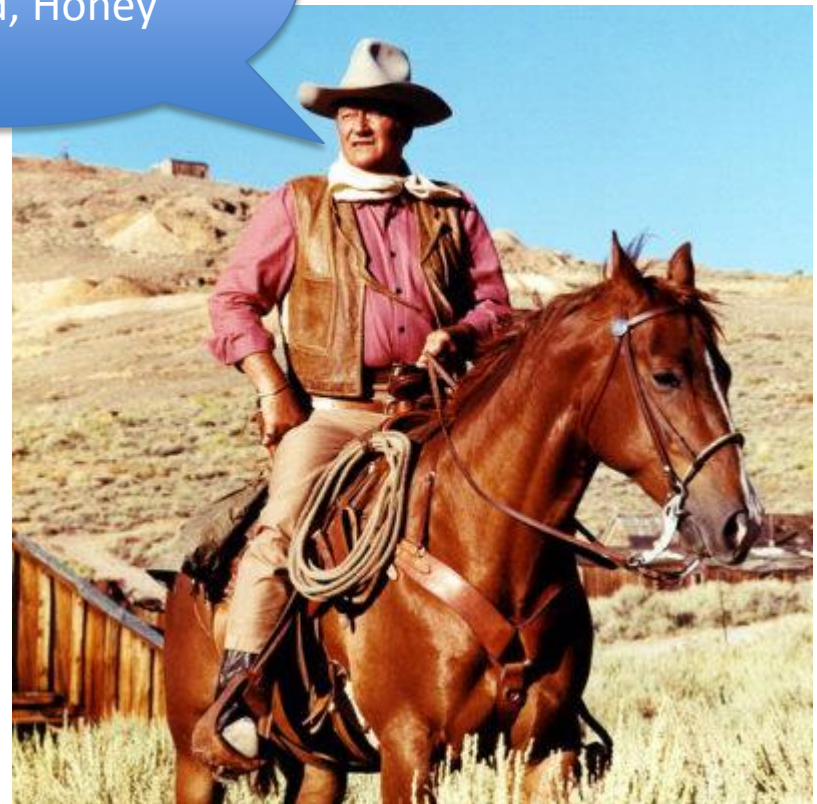
- Adaptiivinen eli sopeutumista auttava:
  - Estää tekemästä aidosti vaarallisia asioita: lapsuudessa yleiset pelot suojaavat lasta
  - Varoittaa sosiaalisista sanktioista – pitää ”lauman” jäsenenä
  - Herättää reaktio muissa
  - Varoittaa ruumiiseen kohdistuvista uhkista
  - Suuntaa tarkkaavuutta vaaran vähentämiseen ja vaaraa vähentävät toimenpiteet vähentävät pelkoa

# Karrikoiden ihmislajin eloonjäämisen hinta on jatkuva pelko ja kärsimys

You are my hero!



All the true heroes are dead, Honey



# Negatiivisten tunteiden ristiriita – Sofien valinta



# Positiiviset tunteet ja niiden säätely

- Mielihyvä (enjoyment)
- Ilo (happiness/joy)
  - Hymy
    - Sosiaalinen vs. spontaani hymy
  - Nauru
    - Duchenne ja non-duchenne nauru
- Kiinnostuneisuus (interest/anticipation)
- Innostus (Exitement)
- Tyytyväisyys / Ylpeys saavutuksesta(contentment)
- Seksuaalinen mielihyvä

# + ja – tunteet vastaavat kysymyksiin:

- Negatiiviset:
  - Mitä tarvitsen?
  - Mitä minun on vältettävä
- Positiiviset:
  - Mitä kaikkea maailma minulle tarjoakaan
- Tasapaino turvallisuushakuisuuden ja uteliaisuuden välillä

Kiintymyssuhdeteoria: Turvallisuus – tutkiminen  
- leikki

# Positiivisten tunteiden funktio havaintojen fokusoinnissa 2

**The broaden-and-build – teorian (Barbara Frerickson 1998) mukaan välittämät positiiviset tunteet kertovat meille, että kaikki on hyvin, voimme tutkia ja leikkiä ja:**

- Laajentavat sillä hetkellä käytössä olevia ajattelu ja käyttäytymisvaihtoehtoja
- Jotka auttavat ihmisiä rakentamaan omia resurssejaan ja selviytymiskeinojaan:
  - Fyysiset
  - Älylliset
  - Sosiaaliset
  - Psykologiset
  - Ne auttavat muokkaamaan elämän sellaiseksi, että se tuo pitkän tähtäimen tyytyväisyyden elämään
- Lähestymiskäyttäytyminen. Positiiviset tunteet aktivoivat vuorovaikutukseen ympäristön kanssa ja osallistumaan toimintaan
- Dopamiinijärjestelmä

Fredrickson (2002), Seligman & Csikszentmihalyi (2000)

## Positiiviset tunteet ja oppiminen & kehittyminen

- Rohkaisee luovuuteen ja leikkiin: uudet näkökulmat, uudet merkitykset. Vrt turvallinen kiintymys → leikki ja tutkiminen
- "When you have fun, you can excell"
  - Angelo Dundee, mm. Muhammad Alin valmentaja

© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
[www.CartoonStock.com](http://www.CartoonStock.com)



THINKING OUTSIDE THE SQUARE



# Mitä ja miten huumori voi auttaa terapiassa 1.

- Huumori vähentää stressiä, ahdistuneisuutta ja on terveysvaikutteista
- Huumori voi mahdollistaa sellaisten asioiden tutkimisen, joita on hyvin vaikeaa lähestyä – esim. traumat, pelot ja konfliktit (desensitaatio):
  - Mistä ei voi puhua, siitä täytyy vaieta (Wittgenstein)
  - Mistä ei voi puhua, siitä täytyy laulaa. Mistä ei voi laulaa, siitä täytyy soittaa (Pauli Hanhiniemi)
  - Mistä ei voi puhua vakavasti – ehkä sille voi nauraa?
  - Kirahvi juoksuhiiekassa ja tapaukset T ja E

# Mikä saa aktivoi reflektiivisen järjestelmän?

1. Vrt. Aivotutkimus: aivot rekisteröivät nimenomaan muutosta
    - Yllättävä tilanne, ongelma
    - Jotakin tapahtuu ”outside the box” (esim. Bras ym 2007)
      - Aktivaatio refleктоivilla aivoalueilla kohoa
  2. Turvallinen, läsnäoleva tila (secure base)
    - Haaveilu, päiväunelmointi
    - Flow, esim. poikkeavan tarkka läsnäolo terapiassa
- Reflektio on välttämätön kehityksen moottori

# Liika analyttisyys tukahduttaa positiivisia tunteita:

- You are either having an orgasm or talking about one. You can't do both at the same time.

- A. Stalikas (2012)

- Toisaalta, ei tuo käyttäytymiseen struktuuria



# Tulevaisuudensuunnitelmat: katastrofikuvitelmién spesifisyys ja negatiiviset tunteet (Kahneman 2008)



tulevaisuus 1: katastrofin selvät ja voimakkaat ajatukset ja tunteet

Nyt  
Nyt

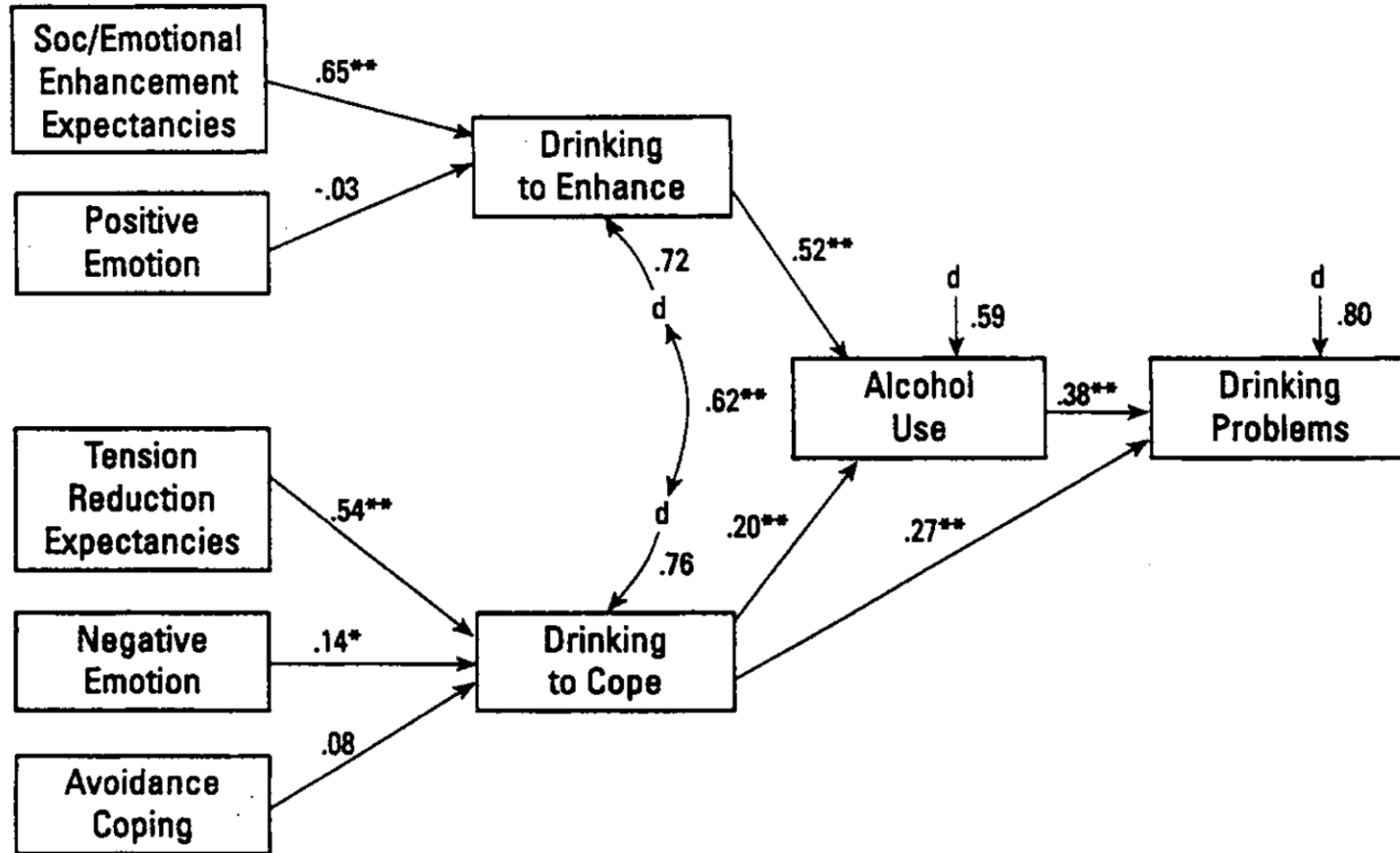
tulevaisuus 2: jotain hyvää ehkä... epäselvät tunteet ja ajatukset



# Drinking to Regulate Positive and Negative Emotions: A Motivational Model of Alcohol Use

M. Lynne Cooper  
State University of New York at Buffalo

Michael R. Frone, Marcia Russell,  
and Pamela Mudar  
Research Institute on Addictions, Buffalo, New York



\*  $p < .01$ ; \*\*  $p < .001$

Figure 3. Estimated model in the adult sample.

# Ongelmien ymmärtäminen

- Ongelman oleellisten tekijöiden etsiminen tilanne rekonstruoimalla ja työskentelyn fokuoiminen niihin, esim ongelmalista tai tilanneanalyysi:
- Ja Toisaalta toivotun tulevaisuuden SPESIFI KUVAUS: Tuovat tunteet peliin → rakentaa motivaatiota

|                   |   |                |
|-------------------|---|----------------|
| Epäselvästä       | → | Selvään        |
| Epämääräisestä    | → | Määriteltyyn   |
| Yleisluontoisesta | → | Täsmälliseen   |
| Passiivisesta     | → | Aktiiviseen    |
| Abstraktista      | → | Konkreettiseen |
| Substantiivista   | → | Verbiin        |

- (Taulukko mukailtu Johnsson 2010)

# Harkintavaihe: abstraktin muutoksen konkretisoiminen

- KUN muutospuhetta ilmaantuu, kysy täsmentäviä kysymyksiä (be specific)
  - Miten se käytännössä tulee tapahtumaan?
  - Jos mietit aikaisempia kertoja, kun olet muuttanut jotain elämässäsi: miten se tapahtui
- Katse menneisyyteen: jos mietit tilanteita jolloin asiat olivat paremmin, niin mikä silloin...
- Katse tulevaisuuteen: sitten kun asiat ovat muuttuneet, niin kuinka sitten



Konkreetitset havainnot positiivisten  
tunteiden herättäjänä: toivopakki

# Harjoitus: toivopakkin rakentaminen

1. Mieti mitkä ovat sinulle 5 iloa, nautintoa tms. elämään tuovaa asiaa. Listaa ne paperille.
2. Mieti mitkä ovat sinulle 5 tärkeintä syytä elää. Listaa nekin
3. Mieti kustakin 10 asiasta 1-3 esinettä, jotka palauttavat ne mieleesi ja herättävät ym. Niihin liittyviä tunteita. Ole mahdollisimman assosiatiivinen ja luova. Piirrä valitsemasi asioista kuva paperille.

*\*\*Cognitive Therapy, Cognition, and Suicidal Behavior” by GK Brown, E Jeglic, GR Henriques, and AT Beck In T.E. Ellis (Ed.), Cognition and Suicide (APA Books, 2006).*

# Harjoitus: toivopakkin rakentaminen

4. Esittele valitsemasi esineet ryhmäläisille /terapeutille
5. Keskustelu suurryhmässä / terapeutin kanssa: millaisia tunteita heräsi.

# Toivopakki

- Laatikko, johon kerätään muistutuksia asioista,
  - joiden vuoksi elää.
  - Asioista, joista herää positiivinen tunne
- Asiakkaita opastetaan olemaan mahdollisimman luovia ja assosiatiivisia

### Vallitsevan tilanteen haitat

- Mikä sinua huolestuttaa nykyisessä tilanteessasi?
- Millaisia vaikeuksia huumeiden käyttö on sinulle aiheuttanut?
- Missä mielessä tämä on sinulle ongelma?
- Millä tavoin tämä on estänyt sinua tekemästä, mitä elämältäsi haluat?
- Mitä arvelet tapahtuvan, ellet tee minkäänlaista muutosta?

### Muutoksen edut

- Mitä hyviä puolia olisi sillä, että pudottaisit painoasi?
- Millä mallilla haluaisit elämäsi olevan 5 vuoden kuluttua?
- Mitä etua sinulle tulisi siitä, että lopettaisit huumeiden käytön?
- Mitä salaisia toiveitasi voisit ehkä toteuttaa, jos pääsisit eroon liiallisesta alkoholin käytöstäsi?

### Muutosoptimismi

- Oletko joskus aiemmin tehnyt merkittäviä elämäntapamuutoksia? Miten teit sen silloin?
- Mitkä keinot voisivat toimia sinun kohdallasi?
- Mikä saa sinut ajattelemaan, että muutos on tarpeen?
- Mitkä vahvuutesi voisivat auttaa sinua onnistumaan?
- Kuka voisi tukea sinua tässä muutoksessa?

### Muutosaikomus

- Mitä olet nyt suunnitellut tekeväsi alkoholinkäyttösi suhteen?
- Mitä olisit valmis kokeilemaan?
- Miten tärkeää tämä on sinulle? Kuinka paljon olet valmis panostamaan muutokseen?
- Mikä mainitsemistani vaihtoehtoista ©Kytöläinen kutsuostin sinulle sopivimmalta?

# Harkintavaihe: vastuuttaminen, muutosta tukevan tunteen herättäminen

SEURAUKSET (konkretia, vastuuttaminen, tunteiden herättäminen):

- Mitä seuraa, miten elämä tulee menemään, jos ei muutu
- Mitä seuraa, jos muuttuu (Eli best case / worst case skenaario)
- Seurausten pohjalta muutoksen tärkeyden skaalaus: 0-100

TUTKI IHMISEN ARVOJA:

- Mikä sinulle on elämässä tärkeää? Mitä haluat elämälle? Miten ongelma X vaikuttavat arvojen toteutumiseen

# Motivaatio ja tunteet

- Aiemmissa MoHa teoriassa motivaatio ymmärrettiin toimintatendenssiksi, jonka tavoitteena oli tarve vähentää negatiivista tunnetta. (Esim Miller 1992). Siten MoHan menetelmät ovat keskittyneet kognitiivisen ambivalenssin tutkimisen kautta muutoksen esteiden poistamiseen.
- Positiivisia tunteita korostavan näkökulman mukaan positiiviset tunteet avaavat mahdollisuuksia uusien kokemusten saamiselle ja sitä kautta mahdollistavat muutosta tukevien ajatus- ja toimintatapojen syntymisen.





- Esimerkiksi kiinnostuksen tai innostuksen tunteeseen liittyy tunne siitä, että haluaa tutkia ja tempautua mukaan kokemukseen ja ikään kuin laajentaa minää uusien kokemusten ja uuden tiedon avulla (Izard, 1977)
- Rokeach's (1979) values clarification procedures were integrated into MI to further help develop discrepancy. These involve examining the degree of fit between a person's current behaviors and deeply held values. To the extent that there is discrepancy between values and behavior, the person presumably experiences a conflict that results in lower self-regard (for not living up to one's values) and is motivated to reduce that discrepancy.

# Albert Ellis: huumori lämpimänä konfrontaationa



*I sought out Ellis' help soon after graduate school. When I told him about my problems, he laughed at me and called me an "ass-hole." I felt much better. – A.R. Gordon (2007)*

- Jos ihmisessä herää huoli siitä
  - että hänellä ei ole kykyjä käyttää tarjoutuvia muutoksen mahdollisuuksia hyväkseen
  - Että hänelle ei tarjota tavitsemaansa tukea tai mahdollisuuksia
- Herättää
  - vastarintaa
  - Halua välttää valintatilanne
  - Itsesyytöksiä siitä, että on hankalan valinnan edessä (Zuckoff, 2002, pp. 94–95).
  - Persoonallisuushäiriöstä kärsivillä tyypillisiä ovat välttämiseen perustuvat ongelmanratkaisutavat
- Somatic markers Damasio

# MoHa strategiat positiivisten tunteiden herättämiseen

- Arvojen täsmentäminen (Rokeach 1979; Wagner & Sanchez 2002)
  - Voi olla usein luonteeltaan myös konfrontoivaa. Tapaus ”itsemurhaava isä”
  - Tekniikka: arvot korteilla, niiden järjestäminen järjestykseen. Sitten käyttäytymisten tutkiminen: kuinka osuvat näihin arvoihin
    - Yhtäältä ravistelevaa, mutta usein avaa mahdollisuuksien maailmaa
- Muutoksen hyötyjen konkreettinen kuvittelemis: Havainnon kautta

# Muutospuhe

Amrhein, Miller, Yahne, Palmer, & Fulcher, 2003:

- Luokittelivat viidenlaista muutospuhetta
  - Järkisyyt
  - Tarpeet
  - Intohimot
  - Kyvyt
- Self-determination theory (SDT) is a theory of personality development and self-motivated behavior change. Fundamental to the theory is the principle that people have an innate organizational tendency toward growth, integration of the self, and the resolution of psychological in- consistency (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000).

# Muutospuhe

(Miller, [www.motivationalinterviewing.org](http://www.motivationalinterviewing.org))

- So, it's having something to pursue, having something to live for really. (*Evokes discussion of **desire to change.***)
- My own sense is it's that internal reason that really makes the difference. When instead of there being somebody out there telling you, what's telling you is something inside of you. (*Evokes discussion of **reasons to change.***)
- As you step back and look at yourself here and you're saying where am I going in my life? What have you thought about that? (*Evokes discussion of perceived **need to change.***)
- Why would you make a change in your drug use? (*May elicit discussion of desire, need or reasons to change. Client may focus on avoiding negative consequences **or envisioning a positive future.***)
- Regarding confidence, therapists may emphasize changes clients have made successfully or hypothetical changes that seem nonthreatening, or simply guide clients toward finding solutions that they can have high confidence in their ability to achieve. Examples of evoking confidence-related change talk:
- Right, you were successful in changing that in the past and sounds like you'd kind of like to be successful changing this. (*Evokes discussion of **ability and desire.***)
- I hear a confidence that if you were to decide that you need to make a change there; if you were having a baby, for example, that you could make that change. You feel pretty confident that you've got that ability within you and it's more that you haven't seen the need in doing that yet. (*Evokes discussion of **perceived ability.***)