26.03.2026

Mitä on arvokkuusterapia?

Arvokkuusterapia on lyhyt ja jäsennelty tukimuoto, jossa ihminen käy fasilitoijan kanssa ohjattua keskustelua. Keskustelu tarjoaa tilan sanoittaa sitä, mikä hänen elämässään on ollut ja on yhä merkityksellistä, kirjoittaa Viivi Lehdonvalo.



Arvokkuusterapian on kehittänyt kanadalainen psykiatri ja tutkija Harvey Max Chochinov 2000-luvulla osana palliatiivisen hoidon tutkimusta. Se on syntynyt vastauksena elämän loppuvaiheessa koettuun eksistentiaaliseen kärsimykseen ja henkilökohtaisen arvokkuuden haavoittumiseen.

Menetelmän tarkoituksena ei ole analysoida, korjata tai hoitaa vaan mahdollistaa se, että ihminen voi pukea sanoiksi sen, mitä hän haluaa välittää omasta tarinastaan, arvoistaan ja elämälleen merkitystä antavista kokemuksista.

Prosessi perustuu ohjattuun keskusteluun, jota kannattelevat muutamat avoimet kysymykset. Kysymykset eivät etsi oikeita vastauksia vaan todellisia sanoja, jotka nousevat eletyn elämän kokemuksesta. Ne tukevat ihmistä puhumaan siitä käsin, kuka hän on, ei siitä, mitä hänen oletetaan olevan tai sanovan.

Fasilitoijan rooli on mahdollistaa. Hän huolehtii turvallisesta, tarkkaavaisesta ja kunnioittavasta kehyksestä, jossa puhe voi avautua ilman ohjaamista, tulkintaa tai ulkopuolisen katseen muokkausta. Hän tukee kertomuksen selkiyttämistä ja jäsentämistä muuttamatta sen merkitystä tai painotuksia.

Nauhoitetun keskustelun pohjalta laaditaan teksti ihmisen omia sanoja käyttäen. Tästä tekstistä muodostuu perintödokumentti. Se voidaan antaa läheisille, säilyttää itsellä tai antaa sen olla uskollisena jälkenä siitä, mitä ihminen on halunnut sanoa ja välittää.

Menetelmän voima ei perustu sen kestoon vaan sen tarkkuuteen. Se tunnistaa, että myös syvän haavoittuvuuden hetkissä ihminen kantaa mukanaan merkitystä, historiaa ja ihmisarvoa, ja että merkitystä ei anneta toisen puolesta.

Arvokkuusterapia luo edellytykset sille, että merkitys voi tulla nimetyksi, tunnistetuksi ja välitetyksi. Tämän työotteen vaikuttavuutta on osoitettu useissa kansainvälisissä tutkimuksissa, joissa menetelmän on todettu lievittävän eksistentiaalista kärsimystä ja vahvistavan koettua arvokkuutta elämän loppuvaiheessa.

Miksi arvokkuusterapiassa käytetään terapian käsitettä?

Arvokkuusterapiassa terapian käsite ei viittaa perinteiseen psykoterapiaan. Sillä tarkoitetaan jäsenneltyä, tarkoituksellista ja tutkimusnäyttöön perustuvaa interventiota, jonka tavoitteena on lievittää eksistentiaalista kärsimystä. Tämä kärsimys liittyy merkityksen menetykseen, identiteetin horjumiseen, koettuun taakkana olemiseen tai henkilökohtaisen arvokkuuden haavoittumiseen erityisesti elämän loppuvaiheessa.

Menetelmän terapeuttisuus perustuu sen dokumentoituihin vaikutuksiin psyykkiseen ja eksistentiaaliseen hyvinvointiin, ei intervention kestoon, muotoon tai perinteiseen hoitosuhteeseen.

Perinteisessä merkityksessä terapeutti työskentelee pitkäkestoisessa, tulkitsevassa ja usein vuorovaikutteisesti suuntautuneessa suhteessa. Hän analysoi, uudelleen muotoilee, toisinaan haastaa ja toimii osana ajassa etenevää muutosprosessia. Terapeutti kantaa kliinisen vastuun, nojaa tiettyyn psykologiseen teoriaan ja vastaa hoitoprosessista.

Arvokkuusterapiassa tämä asetelma on tietoisesti poissa. Menetelmässä ei tehdä psykologisia tai psykodynaamisia tulkintoja, ei analysoida sisäisiä mekanismeja eikä pyritä persoonallisuuden muutokseen. Ihmistä ei työstetä, vaan hänet tunnustetaan.

Fasilitoijan eli merkityksen välittäjän rooli

Arvokkuusterapian ammattilainen toimii kertomuksen fasilitoijana ja merkityksen välittäjänä. Hänen tehtävänsä on luoda turvallinen ja jäsentynyt tila, jossa ihminen voi ilmaista sen, mikä on hänelle olennaista, omista lähtökohdistaan ja omalla kielellään.

Fasilitoija ei ohjaa sisältöä vaan tukee sen esiin nousemista. Hän ei muotoile puhetta tulkitakseen, vaan selkiyttääkseen ja säilyttääkseen alkuperäisen tarkoituksen. Hän ei pyri ymmärtämään toisen puolesta, vaan tekemään kuultavaksi sen, mitä toinen haluaa välittää.

Terapeutin vastuu on hoitaa. Arvokkuusterapian fasilitoijan vastuu on olla muuttamatta.

Tämä edellyttää erityistä tarkkuutta. Ei projisointia. Ei suuntaamista. Ei kertomuksen korjaamista psykologisten, sosiaalisten tai moraalisten normien mukaan. Keskeinen osaaminen ei ole kliininen tulkinta, vaan syvä kuunteleminen, kielellinen täsmällisyys ja kertomuksellisen autonomian tinkimätön kunnioitus.

Yhteenveto

Arvokkuusterapia on terapeuttinen vaikutustensa vuoksi, ei työotteensa vuoksi.
Toimija ei ole terapeutti perinteisessä mielessä, vaan arvokkuuden fasilitoija, puheen välittäjä ja kertomuksen uskollisuuden takaaja.

Juuri tämä pidättyvyys, tulkinnasta pidättäytyminen ja identiteetin tunnustamiseen keskittyminen muodostavat menetelmän kliinisen voiman. Tiukasti määriteltynä arvokkuusterapia on terapeuttinen interventio ilman terapeuttia perinteisessä merkityksessä, mutta ei koskaan ilman kliinistä etiikkaa.

Viivi Lehdonvalo on saattohoitaja (EAT) ja palliatiivisen hoidon ammattilainen. Lisätietoja: arvokkuusterapia.fi

Palliatiivinen hoito

Suomen Palliatiivisen Hoidon Yhdistys ry:n verkkolehti

Artikkelit

SAAVA

Pääkirjoitukset

Pointti

Kirjallisuutta

Arkiston aarteita

Ota yhteyttä