



# Tyhjä tuoli – kesken jäänyt sanottava

Tunneharjoitus ja ratkaisukeskeinen kesken  
jääneen asian voimavaraistava käsittely



## Harjoituksen runko

Asiakkaan lisäksi olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa, joista toinen toimii varsinaisena terapeutina ja johtaa tilannetta. Toinen on tarkkailijana sekä lisätukena. Varataan neljä tuolia, jolloin yksi tuoli jää tyhjäksi.

- Terapeutti sanoo asiakkaalle: Olet kertonut, että sinulle jäi ikävä tunne, kun et voi enää selvittää erästä asiaa. Tämä henkilö on jo kuollut tai muuten ei saavutettavissa ja kerroit, että sinua vaivaa sanomatta jääneet asiat.
- Asiakas jatkaa: Kyllä hän on ... ja asia on ...
- Terapeutti: Haluaisitko nyt hoitaa asian?
- Asiakas: (vastaa)
- Terapeutti: Haluaisitko tehdä tämän harjoituksen niin, että kuvittelään hänet istumaan tälle tyhjälle tuolille tai toinen vaihtoehto, että tämä havainnoitsija ottaa hänen paikkansa ja kuvittelet hänen edustavan kohdehenkilöä (käytetään hänen nimeänsä)?
- Asiakas: Valitsen...
- Terapeutti: Voit nyt kertoa hänelle puhumatta jääneitä asioita. En keskeytä missään vaiheessa. Voit kertoa ne äänekkäästi, hiljaa tai miten tahansa.
- Asiakas: Alkaa puhua tuolille tai sijaishenkilölle
- Terapeutti: Olisiko vielä mitään, mitä haluaisit sanoa? Onko jotain, mitä haluaisit, että tämä sinun xxxx sanoisi tai tekisi?
- Asiakas: Haluaisin, että hän...
- Terapeutti tai toinen ohjaaja sanoo tai tekee sen, mitä asiakas pyytää
- Terapeutti: Anteeksianto on aina molemminpuolinen asia. Voisimmeko tehdä niin, että hän xxxx ja sinä pyydätte anteeksi toisiltanne?
- Toteutetaan...

Loppuun varataan aikaa tilanteen purkamiselle ja kokemusten sekä tunteiden läpikäymiseen.