

SANNA AAVALUOMA: PariTila – Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito

(Suhteessa Oy 2022)

Kirkon perheneuvonnan kouluttaja Anne Anttonen



Psykoanalyttisen paripsykoterapian keskeinen ajatus on, että pari yhdessä luo suhteensa dynamiikkaa sellaiseksi, että siinä on mahdollista sekä toistaa että työstää aikaisempia haavoittavia suhdekokemuksia. Näitä parisuhteen syntyyn, kehitykseen sekä päättymiseen liittyviä prosesseja Aavaluoma kuvaa kirjassaan selkeästi ja havainnollisesti. Kirjoittaja on koonnut teokseen monipuolisesti rakkauteen ja parisuhteen dynamiikkaan liittyvää ajattelua, filosofiaa ja mytologiaa unohtamatta.

Aluksi teoksessa kuvataan rakastumisen ja rakastamisen moniulotteisia merkityksiä niin neurotieteen kuin psykoanalyttisen teoriankin valossa. Sen jälkeen avataan parisuhteen merkitystä puolisoiden yksilöllisen kasvun ja kehityksen kannalta. Kirjoittaja kuvaa parisuhteen syntyä, kehitystä, kriisiytymistä sekä päättymistä psykoanalyttisen teorian sekä antiikin myyttien näkökulmasta. Myös seksuaalisuus parisuhteen ulottuvuutena saa ansaitsemansa huomion.

Kirjan kolmannessa osassa paneudutaan psykoanalyttiseen paripsykoterapiaan yhtenä mahdollisena hoitomuotona, jonka avulla voidaan edistää niin parisuhteen kuin molempien puolisoidenkin kesken jäänyttä psyykkistä kehitystä.

Teoksen selkeä rakenne mahdollistaa eri aihepiirien kertaamisen lukijan ajankohtaisen kiinnostuksen mukaan ilman, että koko teosta täytyisi kahlata läpi löytääkseen tarvitsemansa tiedon. Kirja toimii siis hyvin myös kokeneemman pariopsykoterapeutin hakuteoksena ja kertauksen apuna.

Ensimmäisen suomalaisen perheterapiakoulutuksen johtaja *Yrjö Alanen* kuulutti jo aikanaan psykoanalyttisen ja perheterapeuttisen ajattelun integraation perään. Vuosikymmenien aikana perheterapia on maassamme kehittynyt systeemiseen suuntaan tiedostamattoman dynamiikan tutkimisen jäädessä vähemmälle. Ammattilaisille on ollut niukasti tarjolla suomenkielistä kirjallisuutta psykoanalyttisesta pari- ja perhepsykoterapiasta, eikä teoria ole ehkä vaikeaselkoisuudessaan houkutelut opiskelijoita paneutumaan aiheeseen peruskäsitteitä syvemmälle. Kiinnostus on saattanut lopahtaa työskentelytavan työläyteen. Ovathan mielen tiedostamattomat kerrokset vaikeasti tavoitettavia ja hitaita muuttumaan.

Sanna Aavaluoman omakustanteena julkaisema teos parisuhteen psykoanalyttisesta ymmärtämisestä ja hoidosta onkin tervetullut työkalupakki kaikille parien kanssa työskenteleville terapeuteille, erityisesti parin tiedostamattomasta vuorovaikutuksesta kiinnostuneille. Aavaluoma on onnistunut kuvaamaan parisuhteisiin liittyviä ilmiöitä selkeällä ja ymmärrettävällä tavalla. Voisi sanoa, että tämän lähestyttävämmäksi psykoanalyttista teoriaa ei juuri voi tehdä.

Laaja-alaisuuden käänköpuolena on, että monia tiedostamattoman vuorovaikutuksen ymmärtämisen kannalta keskeisiä käsitteitä on esitelty melko suppeasti. Kun kirjoittaja on samalla pyrkinyt selväsanaiseen ilmaisuun, ovat monet monisyiset ja -ulotteiset käsitteet yksinkertaistuneet varsin arkisiksi.

Tässä tiivistyykin psykoanalyttisen teorian ikuinen ongelma: tietoisien ajattelun tuolla puolen oleville mielensisällöille on vaikeaa löytää sanoja ja sen onnistuessa on samalla kadotettu jotain ilmiön syväulottuvuudesta. Tiedostamaton on kuin unta, joka hajoaa tietoisien ajattelun valossa. Kirjoittaja on joka tapauksessa tehnyt tärkeää työtä tarjotessaan aiheesta kiinnostuneille pariterapeuteille selkeän kehyksen, jonka varassa parisuhteen vaikeuksia on mahdollista tutkia pintaa syvemmältä. Tekstissä olevat lähdeviittaukset auttavat lukijaa jatkamaan omaa tutkimustaan kirjan taustalla olevien teoreetikkojen ajatteluun.

Yksi psykoanalyttisen pariopsykoterapian keskeisimpiä käsitteitä on Mary Morganin hahmottama ajatus parista yhdessä luomassa keskinäistä suhdettaan. Molemmat puoliset osaltaan vaikuttavat siihen, millaiseksi vuorovaikutus muodostuu. Tätä parin kykyä olla samaan aikaan osana suhdetta ja samalla havainnoida keskinäistä suhdettaan ja tunnistaa oma osuutensa siinä Morgan kutsuu englannin kielen käsitteellä *couple state of mind*. Aavaluoma on kääntänyt kirjassaan käsitteen *PariTilaksi*, vaikka toisaalla suomenkielisissä teksteissä käsite on jo käännetty

parimielentilaksi. Käännöksen takana lienee pyrkimys sanaleikkiin, joka samalla viittaa kirjoittajan oman paripsykoterapiavastaanoton rekisteröityyn nimeen. Lopputulos on hämmentävä. Kieliopinvastainen kirjoitusmuoto 'PariTila' keskellä parisuhteen teoreettista kuvausta katkaisee ajatuksen juuri siinä kohtaa, kun selkeyttä eniten tarvittaisiin.

Juuri tämä paritila/parimielentila muodostaa keskeisen punaisen langan psykoanalyttisessa pariterapiassa. Kaikkea parin terapiaan tuomaa vaikeutta tutkitaan puolisoiden yhteisen, osittain tiedostamattoman, vuorovaikutuksen valossa. Projekttiivisten prosessien avulla puoliset sijoittavat toisiinsa sietämättömiä puolia itsestään. Puolisot ovat tiedostamattaan valinneet toisensa omien sijoitustensa sopiviksi vastaanottajiksi. Psykoanalyttisen paripsykoterapian tavoite on auttaa puolisoita tulemaan tietoisemmaksi tästä tiedostamattomasta vuorovaikutuksestaan, ajattelemaan mitä suhteessa tapahtuu ja sen myötä tekemään tietoisempia valintoja suhteessa toisiinsa ja elämässä yleensä. Tätä psykoanalyttisen paripsykoterapian sisällöllistä prosessia Aavaluoma kuvaa kirjassa ansiokkaasti pilkkoen raskaat teoreettiset rakennelmat pienemmiksi kokonaisuuksiksi ja käsitteiksi.

Kirjassa avataan paripsykoterapeuttista prosessia myös yleisellä tasolla. Kirja laajenee paripsykoterapeutin käsikirjaksi riippumatta terapeutin viitekehuksesta. Kirjoittaja käy lyhyesti läpi erilaiset pariterapiamuodot kuten eroterapian, kriisiterapian, psykoseksuaaliterapian ja vanhemmuusterapian. Lisäksi kuvataan yleisesti pariterapiaprosessia ja sen rakennetta, kuinka se alkaa, ja millaisten vaiheiden kautta ja milloin työskentelyn voi päättää. Esiin nostetut periaatteet terapian jatkuvuudesta, kestosta, sopimuksista sekä pariterapeutin ammatillisuudesta pätevät edelleen kaikkien viitekehysten psykoterapioihin.

Kaiken kaikkiaan Aavaluoman kirja tarjoa kiinnostavaa luettavaa sekä aloittelevalle pariterapeutille kuin kokeneemmallekin pari- ja perhesuhteiden kanssa työskentelevälle.