

Kohtaamisen voima – kielteisen kehän pysäyttäminen? Mikä mahdollistaa muutoksen?

Tiivistelmä

Pirjo Kettu, TM,
perheneuvoja,
psykoterapeutti,
tunnekeskeinen
paripsykoterapeutti
(pätevöitynyt ICEEFT),
työnohjaaja

Tunnekeskeisessä pariterapiassa työskennellään parinvälisen kielteisen vuorovaikutuskehän äärellä. Tavoitteena on pysäyttää kielteinen kehä, jossa parit kokevat olonsa turvattomiksi. Kehä näkyy syyttelynä tai vetäytymisenä. Tunnekeskeisessä pariterapiassa käsitellään sitä, mikä on ”poislohkottua”, ahdistuksen sävyttämää ja vaikeasti hyväksyttävää itsessämme. Kiintymyssuhdeteoria auttaa sekä terapeuttia että paria ymmärtämään kielteisen vuorovaikutuskehän systemaattisuutta, ja kuinka syvät tunteet ovat sen käyttövoima. Tunnekeskeinen pariterapia antaa terapeutille työkaluja työskennellä empaattisesti kielteisen kehän äärellä. Tässä artikkelissa kuvaan tunnekeskeisen paripsykoterapian keskeisiä ajatuksia sekä tapausesimerkin, jossa pari kykenee pysäyttämään välilleen rakentuneen kielteisen kehän.

Avainsanat: kiintymyssuhde, tunnekeskeinen paripsykoterapia

JOHDANTO

Paripsykoterapiatyössä olen huomannut, että pareilla on usein suuria ongelmia keskinäisen vuorovaikutuksensa kanssa. Se on yleisin syy hakeutua perheneuvontaan. Paripsykoterapeuttina ja perheneuvojana haluan auttaa pareja ymmärtämään itseään, toista ja suhdettaan sekä saamaan suhteestaan turvallisen.

Tavallisimmin haastavat, kielteiset tunteet näkyvät asiakkaiden käyttäytymisessä reaktiivisesti kuten raivokohtauksina ja toisen syyttämisenä, tai sitten vetäytymisenä, jopa päivien puhumattomuutena. Tunnekeskeisessä pariterapiassa työskennellään parinvälisen kielteisen vuorovaikutuskehän äärellä. Tavoitteena on pysäyttää parinvälinen kielteinen kehä, jossa parit kokevat olonsa turvattomiksi. Kehän pysäyttämisen jälkeen on mahdollista jatkaa parin suhteen työstämistä turvattomasta turvalliseksi. Tunnekeskeisessä pariterapiassa käsitellään sitä, mikä on ”poislohkottua”, ahdistuksen sävyttämää ja vaikeasti hyväksyttävää itsessämme (Johnson 2010).

Haluan kiinnittää huomion siihen, mikä terapeutin työskentelyssä mahdollistaa muutoksen parinvälisessä suhteessa. Tunnekeskeinen pariterapia on kokemuksellista ja siinä ollaan tämän hetken vuorovaikutusprosessin äärellä. Terapeutti mahdollistaa empaattisuudellaan ja hyväksyvällä asenteellaan uusien kokemusten tutkimisen ja synnyttämisen. Terapeutin pitää validoida ja ymmärtää sitä, miten asiakas konstruoi omaa kokemustaan ja sitä, miten hän on suhteessa ympäristöön (Johnson 2010).

Tunnekeskeisen pariterapian tavoitteena on mahdollistaa pareille ensin ensimmäisen asteen muutos eli auttaa heitä itse pysäyttämään kielteisiä vuorovaikutuskehiä. Sitten toisen asteen muutoksessa terapeutti auttaa paria vuorovaikutusasetelmien muuttamisessa. Kolmannessa vaiheessa vakiinnutetaan ja integroidaan näitä muutoksia (Johnson 2010). Tässä artikkelissa keskityn tunnekeskeisen pariterapian ensimmäiseen vaiheeseen eli negatiivisten vuorovaikutuskehien pysäyttämiseen: mitä terapeutin on huomioitava omassa asiakastyössään, että hän voisi auttaa pareja pysäyttämään kielteisen kehän ja mitä haasteita hän tässä työssä kohtaa.

KIINTYMYSSUHDEMODELIT JA NIIDEN NÄYTTÄYTYMINEN LAPSUUDESSA

Tunnekeskeisen pariterapian taustalla on kiintymyssuhde - teoria. John Bowlbyn (1974) kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsen varhaiskehitystä säätelevät turvallisuuden tarve ja pyrkimys vaaratilanteissa pysytellä mahdollisimman lähellä hoivaavaa aikuista. Eroon joutuminen tuo ahdistusta. Kiintymyssuhteiden luokittelu perustuu Mary Ainsworthin tutkimuksiin ja niiden pohjalta kehitettyyn vierastilannemenetelmään (Strange Situation). Yhdessä tutkijatovereidensa kanssa Mary Ainsworth löysi neljä erilaista kiintymyssuhde-

mallia: turvallinen, turvaton-välttelevä, turvaton-ristiriitainen (ambivalentti) ja organisoitumaton (Sinkkonen 2018).

Hyrck (2014) kuvaa, että mikäli turvallisuuden erillisyyden elämystä ei ole päässyt kehittymään esimerkiksi äidin takertuvuuden tai varhaislapsuuden turvattomien olosuhteiden vuoksi, lapsen on vaikea heittäytyä psyykkistä kehitystä edistävään riippuvuuden tunteeseen ja luottaa äidin pysyvään läsnäoloon. Silloin lapsi palaa mustavalkoiseen mielentilaan siihen sisältyvien kaikkivoipuus- ja kontrollimielikuvien houkuttelemana. Esimerkiksi hän voi tehdä tiedostamattoman sisäisen päätöksen olla koskaan luottamatta kehenkään ulkopuoliseen ihmiseen.

Aikuisiän kiintymyssuhteet

Kiintymyssuhteelle on ominaista, että ihminen haluaa olla lähellä kiintymyksen kohdettaan erityisesti ollessaan hädissään. Kumppanin läheisyys vahvistaa turvallisuudentunnetta – eroon joutuminen aiheuttaa ahdistusta ja johtaa protestiin. Kun menettää itselle tärkeän toisen, joutuu surun valtaan (Sinkkonen, 2018).

Kiintymyssuhdeteoriassa käytetään erityisesti kahta keskeistä käsitettä kuvaamaan tarkoitusta ja toimintaa, johon kiintymyssuhdehahmoa käytetään (Bowlby 1988). Nämä ovat turvasatama (safe haven) ja turvallinen perusta (secure base).

Turvasatama: Kiintymyssuhdekäyttäytyminen aktivoituu erityisesti silloin, kun ihminen tarvitsee suojaa, lohdutusta, tukea tai helpotusta. Kun kiintymyssuhde koetaan turvasatamana, ihminen voi luottaa, että hänen on tarvittaessa mahdollista hakeutua saamaan näitä asioita kiintymyssuhdehahmoltaan.

Turvallinen perusta: Kiintymyssuhdehahmo tarjoaa olemassaolollaan turvallisen perustan, josta käsin ihmisen on mahdollista lähteä tutkimaan ympäristöään eli suuntaamaan uteliaisuuttaan ja kiinnostustaan kiintymyssuhdejärjestelmän ulkopuolisiin aktiviteetteihin.

Kun ihminen tulkitsee jonkin tilanteen turvalliseksi, hän suuntautuu kohti ympäristöään. Kun taas jokin tarvetila tai asia nostaa turvan ja läheisyyden tarpeita, kiintymyssuhdehahmon tarvitseminen sekä siihen liittyvä käyttäytyminen tulee jälleen keskeiseksi. Kun kiintymyskohde ei vastaa turvan ja läheisyyden tarpeisiin, ihmisten reaktiot näissä tilanteissa muodostuvat kahden ulottuvuuden – ahdistuksen ja välttämisen – välille. Näistä reagoimistavoista syntyy kaksi erilaista turvatonta kiintymyssuhdetyyliä: takertuva ja välttelevä (Hautamäki 2001).

Mikulincer ja Shaver (2007) kuvaavat aikuisten läheisissä ihmissuhteissa, kuten parisuhteissa näyttäytyviä kiintymyssuhdetyylejä seuraavasti: **Yliaktivoituvia kiintymyssuhdetyylejä** eli **takertuvaa strategiaa** edustavat henkilöt ovat hyvin riippuvaisia puolisonsa lohdutuksesta. He vaativat puolisoltaan huolenpitoa ja huomiota. He haluavat parisuhteeltaan yhteensulautumista ja yhteen kietoutuneisuutta. He pyrkivät minimoimaan kognitiivisen, emotionaalisen ja fyysisen etäisyyden puolisoonsa. Tähän strategiaan turvautuvilla henkilöillä on taipumusta käyttäytyä puolisoaan kohtaan tunkeutuvasti, pakottavasti ja aggressiivisesti. Tällainen käyttäytyminen lisää parisuhteen toimimattomuutta ja puolison tyytymättömyyttä suhteeseen. Se saattaa johtaa torjuntaan ja hylätyksi tulemiseen ja näin paradoksaalisesti aiheuttaa juuri sen, mitä takertuva eniten pelkää.

Aliaktivoituvia kiintymyssuhdetyylejä eli **välttelevää strategiaa** noudattavat henkilöt kieltävät kiintymyssuhdetarpeitaan ja välttävät tunnetiloja, jotka saattavat aktivoida kiintymyssuhdesysteemiä. He kieltävät kiintymyssuhdekäyttäytymisen keskeisen piirteen - läheisyyden hakemisen. He pyrkivät pitämään yllä etäisyyttä ja kontrollia sekä turvautuvat mieluiten itseensä. Parisuhteessa he välttävät kanssakäymistä, joka vaatii sitoutumista, intiimiyttä, itsensä paljastamista tai epäitsenäisyyttä. Heillä on pyrkimys vaimentaa tai kieltää kiintymyssuhdetta aktivoivia ajatuksia ja tunteita, jotka saattaisivat johtaa läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja yksimielisyyden lisääntymiseen parisuhteessa. He suhtautuvat kielteisesti parisuhteen konflikteihin ja jännitteisiin sekä henkilökohtaiseen heikkouteen. He vähättelevät puolisonsa kuormittuneisuutta eivätkä ole valmiita käsittelemään omia läheisyyden ja turvallisuuden tarpeitaan.

Kolmas turvaton kiintymyssuhdetyyli on **pelokas - välttelevä kiintymyssuhdetyyli** (Bartholomew & Horowitz 1999). Se on korostunut yhdistelmä molempia turvattomia kiintymyssuhdetyylejä - takertunutta ja välttelevää. Se ilmenee ahdistuneena läheisen yhteyden tavoittelemisena ja toisaalta pelokkaana välttelynä, kun tällaista läheisyyttä olisi tarjolla. Tällaisilla ihmisillä on erityisen negatiivisia käsityksiä kumppaneistaan. Heillä on taipumusta joutua väkivaltaisiin ja vaikeisiin parisuhteisiin. He ovat kognitiivisesti jäykkiä ja joustamattomia. Heillä on heikko empatiakyky ja usein vakavia mielenterveydellisiä ongelmia sekä persoonallisuushäiriöitä (Mikulincer & Shaver 2007; Toppari 2015).

On huomattu, että puolison valinnassa samanlaisuus vetää puoleensa: turvallisesti kiinnittyneet, erityisesti miehet, ovat usein yhdessä toisen turvallisesti kiinnittyneen kanssa. Turvattomasti kiinnittyneillä on taas taipumusta valita puoliso, joka edustaa oman kiintymyssuhdetyylin vastakohtaa. Esimerkiksi takertuvasti kiinnittyneet naiset valitsevat useimmiten välttelevästi kiinnittyneen miehen (Nauha & Silven 2000).

Kiintymyssuhdeteorian mukaan täydellistä riippumattomuutta tai liiallista riippuvuutta ei ole olemassa: on vain hyvin tai huonosti toimivaa riippuvuutta (Johnson, 2010). Turvallinen kiintymyssuhde tukee tyydyttävien ja kestävien parisuhteiden muodostamista ja ylläpitämistä. Turvallisesti kiinnittyneiden parisuhteessa puolisoa käytetään kiintymyssuhdehahmona, jolta voidaan tarvittaessa hakea tukea ja lohdutusta. Turvallisesti kiinnittyneet toimivat myös itse kumppanilleen tällaisena kiintymyssuhdehahmona tarjoten hänelle sensitiivistä huolenpitoa (Mikulincer & Shaver 2007; Toppari 2015).

Sue Johnsonin aikuisten kiintymyssuhdeteorian mukaan (Johnson 2010) rakastettu on turvapaikka elämässä. Jos emme saa tunnetasolla yhteyttä lähimpään ihmiseemme tai hän ei vastaa tarpeisiimme, tunnemme avuttomuutta ja yksinäisyyttä. Tunteemme ottavat vallan. Viha, suru, loukkaantuneisuus ja erityisesti pelko vahvistuvat. Koemme jonkin tasoista pelkoa, kun meillä on riitaa tai erimielisyyttä puolisoamme kanssa. Jos parin keskinäinen kiintymyssidos on vahva ja turvallinen, kysymyksessä on vain pikku juttu. Jos keskinäiset siteet ovat heikommalla tasolla, voi pelko tuntua erittäin ahdistavalta ja sietämättömältä. Neurotieteilijä Jaak Panksepp Washingtonista kutsuu sitä alkukantaiseksi paniikiksi (Johnson 2010). Tämä näkyy käyttäytymisessämme joko niin, että tulemme vaativiksi ja takertuviksi saadaksemme puolisoamme lohduttamaan ja rauhoittamaan itseämme, tai vetäydymme ja otamme etäisyyttä yrittäessämme rauhoittaa ja suojella itseämme.

Pariterapiaan tulevien parien parisuhde ei tavallisimmin ole turvallinen kiintymyssuhde, vaan siitä on muodostunut turvaton suhde molempien henkilökohtaisen kiintymyssuhdetyylin vaikuttaessa parisuhteen vuorovaikutukseen, käyttäytymiseen, asenteisiin, ajatuksiin, tunteisiin, läheisyyteen, tuen hakemiseen ja sen antamiseen. Parisuhteessa myös molemmat ovat omalta osaltaan vaikuttamassa toisen reaktioihin, kiintymyssuhdetyyliin ja yhteiseen parisuhteeseen niitä muokaten (Mikulincer & Shaver 2007).

Tavallisimmin parisuhteen erimielisyydet syntyvät epävarmuudesta ja hyvät hetket luottamuksen ja turvallisuuden kokemisesta. Usein ongelmat johtuvat pelosta tulla hylätyksi (Sinkkonen 2018). Pariterapiassa tavoitteena on työskennellä yhdessä parin kanssa siten, että parisuhde voisi olla kummallekin turvasatama ja turvallinen perusta. Pariterapeutti tukee paria kulkemisessa kohti turvallisempaa parisuhdetta.

TUNNEKESKEINEN PARITERAPIA

Tunnekeskeinen pariterapia on systemistä. Molempien kumppaneiden käyttäytymistä tarkastellaan toisen käytöksen kontekstissa ja reaktiona siihen. Kumppaneiden ajatellaan aktivoivan toisen reaktioita usein ilman, että he olisivat tietoisia, miten tämä tapahtuu. Esimerkiksi reagoimattomuus ja vetäytyminen herättävät ongelmallisessa parisuhteessa kohtuuttomia vaatimuksia ja kriittisyyttä - ja päinvastoin. Parisuhdetta tutkitaan

pariterapiassa läheisyys – etäisyys ja hallitsevuus – alistavuus ulottuvuuksia ja havainnot tehdään näkyviksi. Negatiivisten vuorovaikutussyklien ajatellaan olevan itseään ylläpitäviä. Koska ne huonontavat parisuhdetta, niitä pyritään aktiivisesti pysäyttämään. Syysuhteet ymmärretään kehämäisinä ja siksi tarkastellaan, miten toistuvat vuorovaikutuselementit tuottavat vastavuoroisesti toinen toisensa esimerkiksi siten, että ”minä vetäydyn, koska sinä nalkutat ja sinä nalkutat, koska minä vetäydyn” (Johnson, 2010).

Tunnekeskeisen pariterapian vaiheet

Tunnekeskeisessä pariterapiassa tapahtuvassa muutosprosessissa voidaan erottaa kolme keskeistä käännettä (Johnson 2010):

Ensimmäinen käännekohta on kielteisten kehien pysäyttäminen. Pari alkaa löytämään vuorovaikutusasetelmien taustalla olevia tunteita, joita he eivät aiemmin tunnustaneet. He esimerkiksi löytävät vihan ja pettymyksen takana olevan surun, epävarmuuden ja pelon. Kehä määritellään yhteiseksi viholliseksi. Pari tunnistaa parisuhteensa kielteisiä vuorovaikutuskehiä ja alkaa pysäyttää niitä. Silloin on mahdollista negatiivisuuden väheneminen ja läheisyyden lisääntyminen. **Kun pariterapiassa molemmat pystyvät kuvaamaan kehän ja primääritunteet sen alla, niin silloin he ovat käyneet ensimmäisen vaiheen läpi. He myös ymmärtävät, että omalla toimintatavalla on vaikutusta toiseen ja he ottavat vastuun omista tunteistaan ja käyttäytymisestään.**

Toinen käänne tapahtuu, kun kiintymyssuhdetyyliltään välttelevämpi puolisoista tulee aktiivisemmaksi ja hän alkaa osallistua suhteeseen aikaisempaa enemmän. Vetäytyvä kumppani onnistuu ilmaisemaan tarpeitaan ja halujaan eikä pelkästään vaikene ja välttele puolisoaan. Hän sitoutuu kumppaniinsa tunnemielessä yhä enemmän terapiaistuntojen edetessä.

Kolmannessa käännekohdassa kiintymyssuhdetyyliltään takertuva puoliso ottaa sen riskin, että uskaltaa ilmaista omia tarpeitaan ja haavoittuneisuuttaan. Kun kriittisen kumppanin vihaisuus vähenee, vetäytyvämpi puoliso antaa itselleen luvan kertoa omista tarpeistaan ja haluistaan avoimemmin. Tämän ansiosta etäisemmän puolison on helpompi reagoida kumppaniinsa.

Kun nämä muutokset ovat johtaneet parin vuorovaikutuksen uudelleenorganisointumiseen, puoliset pystyvät jakamaan ja vastaanottamaan toistensa pelkoja ja tarpeita, mikä johtaa suurempaan yhteenkuuluvuudentunteeseen ja sitoutumiseen. Turvattomasta parisuhteesta tulee turvasatama.

Tässä kirjoituksessa keskityn käsittelemään ensimmäistä käännekohtaa, kielteisen kehän pysäyttämistä. Tunnekeskeisessä paripsykoterapiassa tämä on aikaa vievin ja haastavin työskentelyjakso. Onnistuneen tunnekeskeisen pariterapian kolme keskeistä keinoa ovat hyvän yhteistyösuhteen rakentaminen, tunnekokemukseen kiinni pääseminen ja sen syventäminen sekä vuorovaikutuksen muuttaminen (Johnson 2010).

Empatian keskeinen merkitys

Tunnekeskeisessä pariterapiassa empatialla on keskeinen merkitys. Empaattinen terapeutti voi vakuuttaa asiakkaalle, että hänen kokemuksensa on ymmärrettävissä. Lisääntynyt avoimuus kokemukselle parantaa ihmisen kykyä tämän kokemuksen jatkuvaan uudelleenarviointiin. Terapeutin empaattinen reaktio rauhoittaa ja tyyntyyttää asiakkaita niin, että he kestävät vaikeatkin tunteensa. Siegel (1999) on todennut: ”Mikä on jaettavissa, on kestettävissä.”

Empatia mahdollistaa keskeisten kokemusten merkityksen tuntemisen, tutkimisen, erottamisen ja muuttamisen (Johnson 2010). Terapeutti lisää empatian avulla järjestystä ja syvyyttä kunkin asiakkaan kokemukseen. Tämä parantaa sekä asiakkaiden yhteyttä toisiinsa että terapeuttiin ja samalla he saavat paremman yhteyden omaan todellisuuteensa. Terveeseen toimintaan liittyy kokemuksen jatkuva muuttuminen. Ihmisen kokemukselle antama merkitys ja ihmisen toiminta muuttuvat kokemuksen muuttumisen myötä.

Terapeutin tulee kyetä viestittämään empatiaansa kullekin asiakkaalle ja tämä pitäisi pystyä tekemään mitätöimättä toisen puolison kokemusta (Johnson 2010). Terapeutin pitää pystyä samaistumaan asiakkaan kokemukseen. Hän antaa asiakkaan kokemuksen resonoida itsessään. Tämä on taito, jota terapeutti voi itsessään kehittää, mutta se edellyttää terapeutilta avoimuutta ja aitoa tiedonhalua sekä uteliaisuutta. Terapeutti ja asiakas tavallaan löytävät tai tunnistavat yhdessä asiakkaan kokemuksen.

Terapeutin työskentelytapa

Johnsonin (2010) mukaan *terapeutin ensimmäinen tehtävä* on terapeutin yhteistyösuhteen luominen ja ylläpitäminen. Asiakkaat tuntevat tulevansa kuulluiksi ja saavansa tukea. Terapeutti pyrkii empaattiseen ymmärtämiseen ja on siksi kiinnostunut saamaan yhteyden siihen maailmaan, jossa asiakas elää. Terapeutti kunnioittaa ja arvostaa asiakkaita sellaisina kuin he ovat. *Terapeutin toinen tehtävä* on tunteiden tunnistaminen ja uudelleenmuotoilu. Tunteiden tutkimisen prosessissa on tarkoitus syventää kummankin kokemusta itsestään suhteessa kumppaniinsa. Terapeutti rohkaisee käsittelemään omia tunteita aktiivisesti ja pyrkii tunnetilojen muuttumiseen asiakkaan oman kokemuksen syvällisemmän käsittelyn avulla. Tunnekeskeisessä pariterapiassa terapeutti keskittyy kokemuksen voimakkaimpiin ja koskettavimpiin elementteihin, kuten kyyneliin tai

eleeseen, joka kuvastaa ihmisen tunnekokemusta. Hän keskittyy tunteisiin, jotka ovat kiintymyssuhdetarpeiden ja -pelkojen kannalta olennaisimpia. Viha on tavallisin reaktio kiintymyksen kohteen koettuun välinpitämättömyyteen. Pelko ja häpeä ovat kuitenkin kiintymyssuhteenäkökulmasta ihmissuhteiden tärkeimpiä tunteita. Terapeutti keskittyy tunteeseen, jolla näyttää olevan merkitystä kielteisen vuorovaikutuksen synnyttämisessä.

Ensimmäisissä istunnoissa prosessissa tehdään epäsuorasti ilmaistuja syvempiä tunteita (sekundaarisia tunteita) näkyviksi esimerkiksi niin, että yritetään saada toinen kumppani suoraan myöntämään vihansa sen sijaan, että luettelisi kumppanin vikoja ja toistelisi tilanteita, jolloin tuli loukatuksi. Ihmisillä voi olla lisäksi omia tunteitaan koskevia tunteita: he voivat esimerkiksi pelätä omaa vihaansa tai hävetä omaa pelkoansa. Tällaisessa tilanteessa terapeutin on tuettava ja validoitava asiakasta omien tunteiden hyväksymisessä. EFT-terapeutti pysyttelee työskentelyssään lähellä asiakkaan kokemusta, sitä, missä hän on menossa tässä ja nyt.

Terapeutti käyttää taitojaan ja interventioita parin tunteiden tavoittamiseen ja muuttamiseen. Terapeutti ilmaisee ymmärtävänsä asiakkaan kokemusta ja suuntaa tämän huomion siihen. Heijastaminen myös suuntaa asiakkaan tarkkaavaisuutta vähitellen näkyväksi tulevaan sisäiseen kokemukseen, auttaa asiakasta näkemään oman kokemuksensa tarkemmin ja hidastaa terapiaistunnon vuorovaikutusta. EFT-terapeutti viestittää molemmille puolisoille, että heillä on oikeus omiin kokemuksiinsa ja omiin tunnereaktioihinsa. Empaattinen heijastaminen ja validoiminen saa kumppanit parempaan kosketukseen oman kokemuksen kanssa.

Terapeutti jättää keskustelun pinnallisen sisällön sikseen ja kutsuu asiakkaan tunteita esiin, pyrkii avaamaan asiakkaan tunnekokemusta (Johnson 2010). Sellaiset kysymykset kuin "Mitä sinussa tapahtuu, kun ...", "Miltä sinusta tuntuu, kun kuuntelet ... tai kun sanot...", "Millaista sinun on ..." kutsuvat asiakasta syventämään omaa tietoisuuttaan kokemuksestaan.

Terapeutti tutkii ja heijastaa parin vuorovaikutuksen kulkua takaisin parille ja auttaa heitä tunnistamaan siinä toistuvia kaavoja (Johnson 2010). Näin kumpikin puoliso voi ottaa osavastuuta siitä, miten suhde on kehittynyt. Terapeutti muotoilee ongelman uudelleen eli tarkastelee niitä kehien ja kiintymysprosessien kautta. Vihaisuus ymmärretään kiintymyssuhteeseen liittyviksi protesteiksi. Vetäytyminen ymmärretään peloksi. Toista puolisoa tai hänen puutteitaan ei pidetä vihollisena tai ongelmana, vaan vihollinen tai ongelma on parisuhteen kielteinen vuorovaikutuskehä.

Tyypillisessä syyttämisen ja vetäytymisen kehässä parin vuorovaikutuksessa on tapahduttava kaksi muutosta (Johnson 2010). Vetäytyvän puolison on tultava läsnä

olevammaksi, hänen on saatava emotionaalinen yhteys itseensä ja puolisoonsa. Syyttävän puolison vihaisuuden ja pakottavuuden on vähennyttävä. Hänen pitää tunnustaa haavoittuvuutensa ja pyytää toista täyttämään kiintymyssuhdetarpeitaan. Tämä parantaa ja vahvistaa parin yhteyttä. Terapeutti ohjaa tunteiden ilmaisua ja huolehtii sen selkeydestä. Hän ohjaa paria pehmeästi tiiviimpään keskinäiseen yhteyteen. Tehdessään tunnekeskeistä pariterapiaa terapeutti käyttää aktiivisesti seuraavia interventioita: toistaa, ilmaisee asiat yksinkertaisesti, hidastaa, pehmentää ja käyttää asiakkaan sanoja.

Tapauskertomus

Olen itse tunnekeskeinen paripsykoterapeutti. Työnohjausta ja työni kehittymistä varten videoin työskentelyäni parin kanssa. Tapausesimerkin kautta haluan kuvata, miten terapiaistunnossa pari ensimmäistä kertaa itse pysäyttää välillään olevaa kielteistä vuorovaikutuskehää ja mitä se vaatii terapeutin työskentelyltä.

Miian ja Tomin tulosityynä paripsykoterapiaan ovat vuorovaikutusongelmat ja siihen liittyen uskottomuus. He sitoutuvat käymään terapiassa kahden viikon välein. Ensimmäisen asteen muutos tapahtuu 16. kerralla eli silloin he pystyvät itse pysäyttämään kielteisen vuorovaikutuskehän sekä ottamaan siitä itse vastuun.

Tunnekeskeisessä paripsykoterapiassa tavataan ensin pari yhdessä ja sitten annetaan molemmille oma erillistapaaminen, jonka jälkeen jatketaan yhteisillä tapaamisilla. Erillistapaamisissa ollaan erityisesti kummankin oman kiintymyssuhdehaavojen äärellä. Terapeutti kysyy mm., että keneltä lapsuudessa sait turvaa? Parin omissa tapaamisissa tuli esille, että Tomille on lapsuudesta tuttua, että häntä syytetään, mikä laittaa hänet puolustautumaan. Lapsuus oli turvaton, suhde isään olematon. Häpeän kokemus oli vahva. Perheessä jokainen huolehti omastaan. Miia oli kokenut häpeää siitä, että on raivonnut ja huutanut. Hän koki, että hänen turvallisuudentunnettaan oli loukattu monta kertaa.

Kun erillisten tapaamisten jälkeen tapasimme yhdessä, Miia jakoi oivalluksestaan: ”Mun on pitänyt olla parisuhteessa vahva”. Hän mietti, voiko puhua pelosta. Parisuhteessa on turvattomuutta. Tunnekeskeisenä paripsykoterapeuttina pyydän Miiaa puhumaan tätä omaa syvempää tunnetta suoraan Tomille, kääntymään Tomiin päin ja katsomaan häntä. Samoin pyydän Tomia kääntymään Miiaa päin ja katsomaan häntä. Tässä nk. toimeenpanossa Miia puhuu Tomille pelostaan: ”En ole sulle arvokas.” Tämä herättää Tomissa huolta, ”Enkö ole osannut nähdä tätä ja kykeneekö Miia rakastamaan mua?” Hän haluaa jatkossa konkreettisemmin osoittaa arvostusta. Toimeenpanossa Tomi kertoo Miialle pelostaan, että Miia katkeroituu eikä jaksaa olla tässä suhteessa. Hän kertoo myös riittämättömyyden tunteestaan.

Terapian edetessä turvallisuuden tunne kasvaa. Tomi ei enää pelkää, että Miia lähtee. He tunnistavat, että kielteinen vuorovaikutuskehä on ollut heidän välillään alusta asti.

Parin kielteinen vuorovaikutuskehä		
	Tomi	Miia
Käyttäytyminen	Jännittää	Pehmentää, varovainen
	Puolustautuu	
Tulkinta	Minussa on vikaa	En ole arvokas
		Minussa vikaa
Tunne (näkyvä)	Ärsytys	Turhautuminen
(reaktiivinen-, välitön-, sekundaaritunne)	Turhautuminen	Viha, keinottomuus
Ydintunne (ei-näkyvä)	Syällisyys	En tule kuulluksi,
(syvempi tunne, primääritunne)	Riittämättömyys	Torjuttu
Pelot	Voiko minua rakastaa?	Saanko olla tarvitseva?
	Häpeä	Suru
Tarpeet	Olla arvokas, hyväksytty	Saa tehdä virheitä

Tapaamisten edetessä Tomille oli merkittävä oivallus, etteivät Miian sanomiset olekaan syytös häntä kohtaan. Hän tiedostaa ylireagoineensa Miian äänensävyyn. Kun Tomi loukkaantui ja raivostui, Miikin raivostui. Tästä seurasi kokemus, ettei ole tunneyhteyttä. Parin välillä oli pelkoja: ei ole yhteyttä ja mitä tahansa voi tapahtua. Kun tällaisessa tilanteessa Tomi vetäytyi, Miialla heräsi paniikki: "Mua ei voi rakastaa."

Kielteinen vuorovaikutus syntyy, kun kiintymyssuhdepelko aktivoituu puolisoitten välillä. Siksi on tärkeää, että terapeutti auttaa paria löytämään syvemmällä olevan pelon. Terapeutti normalisoi: "Kehä on teidän vihollisenne, ette te. Te voitte olla samalla puolella." Terapeutti määritteli uudelleen: "Tomi, pinnan alla olet kokenut, ettet kelpaa Miian silmissä sellaisena kuin olet. Kuulet, että tulee syytöksiä sua kohtaan. Olet kokenut, ettet kelpaa. Sulla on halu kelvata Miialle sellaisena kuin olet."

Terapeutti on Miian kokemuksen äärellä: "Sä mietit tarkkaan, mitä sanot. Onko tämä sun yritystä pitää yhteyttä?" Miia jakoi kipeällä tavalla, ettei häntä voi rakastaa. Terapeutti kysyi: "Miia, onko tämä sinun suurin pelkosi?" Terapeutti pyytää Miiaa kääntymään Tomiin päin ja jakamaan tätä kiintymyssuhdepelkoaan suoraan Tomille. Näin auttaa paria kertomaan toisilleen suoraan syvempiä tunteitaan ja pelkojaan.

Tomin on ollut vaikeaa puhua kokonaan totta Miialle ja olla avoin, koska lapsuudenmalli oli toinen. Tomilla oli kiintymyssuhdepelko, että on vaikea luottaa siihen, että Miia rakastaa häntä tällaisena kuin on ja tarkoittaa sitä. Häpeä laittoi piilottamaan tätä pelkoa. Kun tästä oli puhuttu ensin pelkästään Tomin kanssa, hän oli valmis puhumaan siitä yhteisesti ja jakamaan pelkoaan.

Nyt molemmat puoliset pystyivät löytämään ja jakamaan toiselle syvempiä, ei-näkyviä tunteitaan, joita he eivät olleet aiemmin tunnistaneet. He tunnistivat turhaantumisen, ärsytyksen ja vihan alla olevat syyllisyyden, häpeän ja surun. He löysivät näiden tunteiden alla olevan pelon, jonka he pystyivät turvallisessa terapiasuhteessa jakamaan toisilleen. He tunnistivat parisuhteensa kielteisiä vuorovaikutuskehiä ja alkoivat itse pysäyttää niitä.

Seuraavassa on otteita Miian ja Tomin 16. istunnosta, jossa he pysäyttävät kielteisen kehänsä. Olen valinnut tästä tapaamisesta istunnon loppupuolelta ne kohdat, joissa kuljetaan kohti kielteisen kehän pysäyttämistä. Tässä näyttyy, millaista on sekä terapeutin että asiakkaiden työskentely, kun pari on pysäyttämässä omaa kielteistä vuorovaikutuskehäänsä.

Miia: Ne, mistä me täällä puhutaan, niistä kielteisistä vuorovaikutuskehistä, Nyt mä oon vahvemmin ottanut sen erillisyyden.

Miia on sellaisessa kohdassa, että hän on ottanut vastuun omista tunteistaan ja reaktioistaan. Hän on uskaltanut olemaan erillinen.

Miia: Ett ois sellanen parisuhde, jossa voi näyttää heikkoutensa, ja pyritään olla samalla puolella pöytää. Että on niin ku toiselle tärkeä.

Terapeutti: Miia, ... hidastetaan vähän. Sä puhut tosi tärkeistä aiheista. Ett ois parisuhde, jossa vois näyttää heikkoutensa ja jossa vois olla toiselle tärkeää. Tää on tavattoman tärkeä asia. Voit sä kääntyä Tomiin päin ja sanoo tän?

Terapeutti hidastaa, fokusoi ja tekee toimeenpanon vahvistaen sitä hyvää, mitä parin parin välillä on ja mitä voisi olla.

Miia: Kaipaisin sellaista parisuhdetta, missä voi olla heikko ja mä olisin toiselle se tärkeä. (Miia pyyhkii kyyneleitään)

Terapeutti: Miia, miltä susta tuntu jakaa tää Tomille tässä ja nyt?

Terapeutti avaa reaktiota ja tunnetta.

Terapeutti: Voidaaks me pieneksi hetkeksi pysähtyä tähän kyselemiseen. Kun tää kuitenkin on jollakin tapaa tuttua, vähän useamminkin (teidän) jutuissa. Niin, voisko se joku sun ajattelematon ajatus tai jokin siitä kyselemisestä, että se sussa jotakin herättää?

Tomi: Selkeesti.

Terapeutti: Tuleeks siinä sitten...? Kun sulta kysytään, oletko sitten valmiiksi vähän tuomittu tai onko se semmosta, että sun pitäisi tehdä joku selonteko? Onks se kyseleminen sitä, että etsitään sun virheitä?

Terapeutti tekee tunneoletuksia ja näin auttaa pääsemään tunteisiin kiinni.

Tomi: Niin, ehkä se on vähän sitä taakkaa siitä, että aikaisemmin ollaan puhuttu siitä, että mulla oli tapa peitellä tiettyjä asioita. Siinä on taas moninaiset syyt siinä mun historiassakin. Et mä en osannu olla täysin avoin. Mä jotenkin pelkään sitä, että se kääntyy mua vastaan. Mut että se nyt viime aikoina sitte... Onko se vähän sitä taakkaa siitä, että mä oon tietoisesti pyrkinyt siihen, että mä olen täysin avoin, että ei ois mitään? Mä pelkään, että mä olen vahingossa jättänyt jotain sanomatta. Mut tuomitaan sit tavallaan siitä, että mä kovasti yritän, mutta en varmaankaan ole vielä

siellä enkä osaa sitä täysin. Vähän sekottuu sitä, ett mä olen erityisen varpaillani myös siitä.

Terapeutti: Niin, ja mä mietin, että kun sä sanoit tosta, että sä olet varpaillasi. Se vie sitä sun käyttäytymiseen. Tässä aiemmin, Miia sä kuvailit aiemmin silloin, ett sä olit silloin teidän suhteessa varpaillasi, mitä mä oikein voin sanoa. Nyt se on jotenkin tässä kohtaa kanssa sitä, että Tomi on kanssa varpaillaan.

Miia: Se on ollut ihan alusta asti. Tämä Tomin toimintamalli on ollut ihan alusta asti. Onko se alusta asti ollu sitä varpaillaan oloa? Kun mä sitä mietin, että on ollu kahdenlaisia tilanteita. On ollu, että Tomi on ärsyyntynyt silloin kysymyksestä, jos on tullu semmonen, mitä hän on jättänyt kertomatta. Syystä tai toisesta ajatellut, ettei halua sitä kertoa. Tai toinen asia on ollu sellanen, että tietyllä tapaa jättänyt asioita kertomatta, jotta tietyllä tapaa manipulatiivisesti, että saa sen oman asiansa läpi.

Kielteisen kehän pysäyttäminen tapahtuu silloin, kun on itse ottanut ensin vastuun omasta olostaan ja käyttäytymisestäään, lopettaa toisen syyttämisen ja mahdollisen vetäytymisen. Seuraavassa Tomi on uskaltanut olemaan itsensä äärellä:

Terapeutti: Kun sä Tomi tätä kuuntelet (mitä Miia äsken sanoi), niin mitä sussa herää?

Tomi: Niin. Onks se sitten manipulaatiota tai miten sen sitten haluaa määritellä? Mutta kyllä siinä on perää, että se mun toimintatapa on. Ett mä haluan välttää sen tilanteen eskaloitumisen. Mä en varmaan uskalla kohdata kaikkia tilanteita niin suoraselkaisesti, että mun on tavallaan tarve vääristää sitä totuutta. Ne on semmosia hyöin pieniä esimerkkejä. Mä pelkään, että mut tuomitaan. Se on jotain sieltä niin syöältä, varmaan sieltä lapsuudesta.

Tomi ottaa itse vastuun omasta olostaan ja käyttäytymisestäään.

Usein parisuhteen kielteinen kehä näkyy jännitteisyytenä, kuin varpaillaan olemisena. Pari haluaa välttää kielteiselle kehälle joutumista ja siksi miettii, mitä uskallan suhteessa sanoa tai miten pitäisi sanoa. Siinä halutaan välttää virheiden tekemistä, sitä, että tulisi jälleen tuomitukseksi. Pelot näkyvät käyttäytymisessä.

Terapeutti: Niin, pysähdytään tähän kohtaan vähäksi aikaa. Tomi, sä oot varpaillasi ja sä haluat välttää sen tilanteen, ett sua tuomitaan. Sulla on sellanen pelko, että sä tulisit tuomitukseksi, niin se saa sut toisaalta olee varpaillaan ja välttelee, ja sä et uskalla kohdata. Vaikuttaako se kans sun käyttäytymiseen? Onks se välttelyä sitä, että sä et vastaa, kun Miia kysyy?

Terapeutti vahvistaa tunteiden, kuten pelon, ja käyttäytymisen välistä suhdetta.

Tomi: Joo

Terapeutti: Oisko mahdollista, että sä tässä ja nyt voisit jakaa Miialle näit sun tunteita ja miten tää pelko ja muu näkyy sun käyttäytymisessä? Onks se mahdollista, että sä jakaisit sen Miialle?

Terapeutti pyytää jakamaan pelosta ja pelon ympärillä olevista asioista sekä siitä, miten ne näkyvät käyttäytymisessä. Terapeutti tekee toimeenpanon.

Tomi: Niin. Iso möykky, mut tavallaan se, että justiinsa se, että kun mun lapsuudessa ei ole ollu yhteyden arvoitamista ja on semmonen olo, että oli aina tuomittu tai syyllinen, niin se on jatkunut tässä aikuisiällä ja tässä meidän parisuhteessa. Et mä välttelen sellasia tilanteita, missä mä voisin mahdollisesti tulla tuomituksi tai se asia ei välttämättä meniskään niin. Ehkä mä myös välttelen niitä konflikteja. Mä en uskalla kohdata niitä asioita. Mä koen on, että on vähän helpompi värittää sitä totuutta. Ihan mitättömiä asioitahan nää on, mut ... (Huokasee syvään, liikuttuu)

(Miia liikuttuu)

Terapeutti: Mutta ne on tavattoman merkittäviä asioita, Tomi. Ne tulee pienistä asioista. On tavattoman ymmärrettävää, että sä haluat siinä tilanteessa selvitä. Se on ihan ymmärrettävää Tomi, että näin on.

Terapeutti on empaattinen, ymmärtää ja vahvistaa, luo turvallisuutta.

Tomi: Niin. Mut haluaisi tietysti kovasti oppii siitä pois.

Terapeutti: Niin. Sä haluat semmoseen suurempaan ja avoimempaan. Sulla on kaipuu siihen yhteyteen ja samaan aikaan on se pelko, että mut tuomitaan.

Terapeutti vahvistaa sitä puolta, joka haluaa olla suora ja avoin. Terapeutti kertoo, että toisaalta on kaipuu yhteyteen ja toisaalta pelko siitä, mikä estää yhteyden.

Tomi: Mmmm (samaa mieltä)

Terapeutti: Mmmm. (Terapeutti toistaa ja vahvistaa) Miltä susta tuntuu ajatella, että sit joskus on sellasessakin kohtaa, ettei se pelko ole sua niin kovasti kahlitsemassa vaan

voi uskoo, että toinen hyväksyy mut sellasena, kun mä olen eikä toinen tuomitse vaan voi olla se yhteys? Miltä susta tuntuu ajatella, että olis semmonen suhde?

Terapeutti määrittelee uudelleen ja maalaa kuvaa turvallisesta kiintymyssuhteesta ja turvallisesta parisuhteesta, jossa olen hyväksyttyinä sellaisena kuin olen.

Tomi: Kyllä mä kovasti haluun siihen uskoo, että siihen suuntaan ollaan menossa ja mä pystyn muuttumaan.

Terapeutti: Voisko nyt lähteä siitä, että nyt on niin paljon turvallisuutta teidän välillä, että voi itekin olla sen pelon äärellä, ett sut tuomitaan? Voiko olla, että kun sitä pelkoa tässä puhuu, niin sitä myös puhuu pois ja se pelko pienenee, kun siitä puhuu?

Terapeutti reflektoi omaa ja Tomin kokemusta siitä, että pelosta on puhuttu monta kertaa ja Tomi saa itse siitä jo hyvin kiinni. Pelosta uskaltaa nyt puhua eikä se enää ole niin iso, että pitäisi koko ajan toimia siitä käsin. Terapeutti vahvistaa sitä turvallisuuden tunnetta, mitä on syntynyt parin välille.

Tomi: Ihan varmasti. On se näkynyt siinä, kun on käsitelty ja puhuttu, on pystynyt eri tavalla avautumaan. Kyllä mä nään, ett kehitystä tapahtuu tässäkin asiassa. Ett mä uskaltaisin olla vielä avoimempi sille mun läheisimmälle ihmiselle.

Terapeutti: Se, miten te molemmat olette siinä, mikä saa teidät toimimaan pelosta käsin ja siitäkin pelosta käsin, ettei mun tarve tule huomioitua tai uskallanko olla sellanen kuin olen. Se on ihan ymmärrettävää.

Terapeutti myötäelää ja vahvistaa, sekä normalisoi parin välillä ollutta kielteistä kehää.

Pari jatkoi vielä terapiaa. Oli syntynyt luottamus siihen, että he kykenevän itse pysäyttämään kielteisen kehän. Tilanne kotona rauhoittui ja luottamus terapiaan että terapeuttiin vahvistui. Kun turvallisuudentunne näin kasvoi, pari oli valmis käsittelemään parisuhdehaavojaan syvemmin.

POHDINTA

Tehdessäni tunnekeskeistä paripsykoterapiaa perheneuvonnassa esimerkkiparin kanssa sain yhdessä heidän kanssaan myös liikuttua ja oivaltaa uutta terapian edetessä. He alkoivat olla yhä myötätuntoisempia ensin itselleen ja sitten myös toisilleen. He uskaltautuivat olemaan yhteydessä omaan pelkoonsa ja häpeään sekä puhumaan siitä suoraan toisilleen, kun ohjasin heitä siihen. Näissä jakamisen hetkissä uskallauduttiin kertomaan jotakin, mikä

itselleen syvemmälti on totta ja kipeää. Tämä yhdisti paria, vahvisti heidän suhdettaan ja luottamustaan toisiinsa. Myös minulle terapeutina nämä vahvat jakamisen hetket olivat koskettavia. Elin parin mukana heidän kipeitä syviä tunteitaan. Parisuhdehaavoja hoidettiin kertomalla toiselle luottamuksellisesti syvistä loukkaantumisen tunteista ja pettymyksen tunteista.

Tehdessäni tunnekeskeistä paripsykoterapiaa olen saanut huomata, että jakaessaan omia tunteitaan ja käyttäytymistään ohjatusti toimeenpanoissa asiakas saattaa sanoa, että ”nyt kuulin toista” tai että ”tämä on ihan erilaista kuin kotona” tai ”en ole koskaan aiemmin ajatellut, että toinen voisi kokea sen näin”. Tapahtuu kohtaamista, mitä ei ole aiemmin tapahtunut. Saan terapeutina olla mukana korjaamassa yhteyden katkoksia ja näin iloita syvemmästä luottamuksesta ja yhteydestä, mikä parin välille kehittyy.

Kuten Sue Johnson (Johnson, 2010) sanoo, elämme suhteessa rakastettuihimme. Meidät on rakennettu kaipaamaan yhteyttä. On hyvin tavallista, että terapiaan tullut pari syyttelee toisiaan tai että toinen syyttää ja toinen vetäytyy tai sitten – mikä on haastavinta – molemmat vetäytyvät. Kiintymyssuhdeteoria auttaa sekä terapeuttia että paria ymmärtämään kielteisen vuorovaikutuskehän systemaattisuutta, ja kuinka syvät tunteet ovat sen käyttövoima. Tunnekeskeinen pariterapia antaa terapeutille työkaluja työskennellä empaattisesti kielteisen kehän äärellä.

Tunnekeskeisen paripsykoterapian haasteena on laajentaa sellaisten asiakkaiden mentalisaatiokykyä, jotka ovat sitkeästi jumissa kielteisellä kehällä ja joilla on eri syistä vaikea hyväksyä itseään, olla itselleen empaattinen. Jos asiakas ei uskaltaudu käsittelemään omaa häpeää tai pelkojaan eikä näin saa emotionaalista yhteyttä itseensä, on hänen vaikea uskaltautua olemaan itsensä äärellä ja jakamaan itsestään kumppanilleen. Erityisesti jos asiakkaat ovat traumatisoituneita, heitä voi pelottaa vaikeista asioista puhuminen ja niiden näkyväksi tekeminen parisuhteen vuorovaikutuskehässä.

Terapeutin haasteena on olla turvattomille asiakkaille turvasatamana ja uudelleen määrittellä heidän ongelmaansa. Hän antaa merkityksen käyttäytymiselle ja tunteille. Terapeutin pitää löytää itsestään empaattisuus haastavienkin asiakkaiden kanssa ja aktiivisesti ohjaamaan istunnon kulkua. Hänen haasteenaan on fokusoida aktiivisesti itse prosessin työstämiseen. Terapeutilta se vaatii asiakkaiden kutsumista syvempään työskentelyyn. Hän kuuntelee sitä, missä pari nyt menee ja seuraa heitä sinne, mikä heille juuri tässä ja nyt on elävää. Hän tekee yhdessä oivalluksia asiakkaiden kanssa. Terapeutti kestää olla ei-tietämisen tilassa.

LÄHTEET

Bartholomew, K & Horowitz, L. (1999). Attachment styles among young adults: a test of a four -category model. *Journal of Personality and social Psychology*, 61, 226 – 244.

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. New York: Basic Books.

Hautamäki, A. (2001). Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Helsinki: WSOY.

Hyrck, M. (2018). *Onko Jumala hyöä? Antaako psykoanalyysi vastauksen?* Tampere: Therapie - säätiö.

Johnson S. (2010). *Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja*. Jyväskylä: Psykologien Kustannus Oy.

Mikulincer, M. & Shaver, P. (2007). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics and Change*. New York: The Guilford press.

Nauha, S. & Silven, M. (2000). Puolisoiden varhaiset kiintymyssuhteet: Viehättääkö samanlaisuus? *Psykologia*, 01, 71-81.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford press.

Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaaressa*. Helsinki: Duodecim.

Toppari, H. (2015). Paripsykoterapia ja puolison tuki vakavasti traumatisoituneiden asiakkaiden hoitamisessa. Teoksessa Suokas-Cunliffe A. (toim.) *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry.