

Etätyöskentely tunnekeskeisessä pariterapiassa

Eira Eklund-Mikola

*psykologi, perhe- ja
paripsykoterapeutti,
Vuorovaikutuksessa OY*

Tunnekeskeinen pariterapia on kanadalaisen Susan Johnsonin 1980-luvulla kehittämä terapiamuoto. Se perustuu kokemuksellisuuteen, systeemisyteen ja kiintymyssuhdetieteeseen. Tunnekeskeisen pariterapian keskeinen ajatus on, että parisuhdetta tarkastellaan kiintymyssuhteena. Suhteen ongelmat, kuten riitely tai puhumattomuus, tulevat ymmärrettäväksi, kun niitä tutkitaan tunnesuhteen katkoksin. Kiintymyssuhdetiede auttaa meitä ymmärtämään mitä näissä katkoksen kohdissa tapahtuu, ja miten ne voidaan korjata. Tunnekeskeisen pariterapian tavoitteena on korjata tunnesuhteen katkoksia, ja sitä kautta vahvistaa turvallista kiintymystä kumppanien välillä. Kirjoituksessa pohdin kokemuksiani siitä, miten tunnekeskeinen pariterapia on toteutunut etäterapiana. Pohdin havaintojani liittyen yhteyden rakentamiseen, kosketuksen ja kehon merkitykseen, sekä kokemuksellisuuteen ja tunteiden työstämiseen.

Meillä kaikilla terapeuteilla on jo paljon kokemuksia etätyöskentelystä. Olen ollut ylpeä meidän ammattikunnastamme, miten nopeasti me otimme tekniikan haltuun. Olen myös kiitollinen siitä, miten olemme osanneet kääntyä toistemme puoleen, jakaa tietoa ja tukea toisiamme tässä uudessa tilanteessa. Hyvä me! On hienoa saada osallistua yhteiseen hiileen puhaltamiseen myös tämän artikkelin kautta. Avaan tässä kirjoituksessa ensin mitä tunnekeskeinen pariterapia on. Sen jälkeen pohdin sitä, millaisia havaintoja minulla on etätyöskentelystä.

Jos minulta olisi kysytty ennen koronaa voisinko tehdä tunnekeskeistä pariterapiaa etänä, olisin sanonut ilman muuta täysin varmana, että se ei ole mahdollista. Muistan ajatelleeni, että toisen tyyppinen työskentely kyllä voisi onnistua, mutta ei tunnekeskeinen, jossa

työskentely perustuu niin väkevästi emotionaaliseen yhteyteen ja kokemuksellisuuteen. Onneksi olin väärässä!

Mitä tunnekeskeinen pariterapia on?

Tunnekeskeinen pariterapia on integratiivinen terapia, joka yhdistää intrapsyykkisen ja intersubjektin työkentelyn. Tunnekeskeisessä pariterapiassa integroituvat kiintymyssuhdetiede, kokemuksellisuus ja systeemisyys. Susan Johnson on sanoittanut tämän hauskaasti: "Saat hyvän käsityksen siitä, mitä tunnekeskeinen pariterapia on, kun ajattelet Rogersin, Minuchinin ja Bowlbyn keskustelemaan siitä, mitä terapiassa tapahtuu."

Olen käyttänyt seuraavassa lähteinä lähdekirjallisuuslistassa mainittuja teoksia Brubacher 2018; Johnson 2010; Johnson 2015; Johnson 2019.

Kokemuksellisuus

Tunnekeskeisessä pariterapiassa pysytään vahvasti kokemuksellisesti ja emotionaalisesti nykyhetkessä. Nykyhetkessä tunteet tulevat aidosti läsnä oleviksi, ja silloin me pystymme työskentelemään niiden kanssa. Kokemuksellisuus toteutuu niin yksilön sisäisessä työskentelyssä kuin parin välillä. Tavoitteena on synnyttää uusia korjaavia tunnekokemuksia.

Systeemisyys

Tunnekeskeisessä pariterapiassa systeemisyys tulee esille siinä, että kummankin puolison käyttäytyminen liitetään kontekstiin. Kumpikin puoliso reagoi toiseen, ja näistä reaktioista syntyy itseään ylläpitävä negatiivinen kehä. Vaikka työskentelyssä on paljon yksilön sisäistä tutkimista, liitetään kaikki kuitenkin aina takaisin parin vuorovaikutuskehälle. Näin työskentely pysyy vuorovaikutussuhteen äärellä, ja kaikki ilmiöt tulevat ymmärrettäväksi suhteen kontekstissa.

Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhdeteorian avulla kaikki ilmiöt, kuten käyttäytyminen, tulkinnat ja tunteet, saavat logiikan ja ymmärryksen. Kun me ymmärrämme mistä on kysymys, meidän on mahdollista työskennellä turvallisemmin. Kiintymyssuhdeteoria antaa terapeutille ikään kuin kartan, joka auttaa pysähtymään merkityksellisiin kohtiin ja navigoimaan niissä. Kiintymyssuhdeteoria antaa terapeutille myös selkeän päämäärän, jota kohti kuljetamme asiakkaita. Tämä päämäärä on parin välisen turvallisen tunnesuhteen vahvistuminen. Terapian päättyessä sen tunnistavat niin terapeutti kuin asiakkaatkin.

Lyhyesti muotoiltuna tunnekeskeisen pariterapian keskeinen ajatus on, että suhteen ongelmat, kuten riitely tai puhumattomuus, liittyvät tunnesuhteen katkoksiin ja turvattomuuteen. Tunnekeskeisen pariterapian tavoitteena on korjata näitä katkoksia, ja lisätä sitä kautta turvallista sidettä kumppanien välillä.

Miten voimme ymmärtää kiintymyssuhdelogiikkaa parisuhteessa?

Tiedämme lukemattomien tutkimustulosten pohjalta, miten turvallinen kiintymyssuhde on yhteydessä sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Turvallisessa suhteessa kumppanit voivat luottaa toinen toisiinsa. He voivat kääntyä toistensa puoleen, kun elämässä tulee vastoinkäymisiä, stressiä tai muuta kuormittavaa. Turvallisessa suhteessa kumpikin pystyy ottamaan vastaan psyykkistä säätelyapua toiselta. Vanhempi-lapsi suhteesta poiketen, aikuisten välinen kiintymyssuhde on kaksisuuntainen. Kumpikin puoliso on tarvitsija ja toisen tarpeen tyydyttäjä.

Pareilla, jotka hakeutuvat pariterapiaan, tämä turvallisuus on särkynyt. Turvallisuus on voinut särkyä äkillisesti, kuten esimerkiksi uskottomuustilanteessa. Suhteessa on voinut olla turvattomuutta alusta lähtien, joka nyt on synnyttänyt jumi-tilanteen ja tuo parin terapiaan.

Tunneyhteyden katkos ja sen korjaaminen

Kiintymyssuhdetiede auttaa meitä ymmärtämään, että me kaikki reagoimme tunneyhteyden katkoksiin. Se on meidän biologiassamme ja se on viritetty meidän hermostoomme. Olemme luotuja yhteyteen. Selviytymisemme lajina on ollut riippuvainen kyvystämme muodostaa tunnesiteitä toisiimme. Tämän vuoksi tunneyhteyden katkos on signaali uhasta. Se aktivoi meidän järjestelmässämme sisäisen hälytystilan ja selviytymismekanismimme. Kun oivallamme tämän, tulee parisuhteen draamalle uusi ymmärrys.

Tunneyhteyden katkos voi olla arkipäiväinen ohittaminen, riita tai puhumattomuus. Turvallisessa suhteessa kumppanit osaavat korjata katkoksen ja palauttaa tunneyhteyden. **Korjaamattomina tunneyhteyden katkokset alkavat synnyttää negatiivisia kehä parin välille.** Negatiivinen kehä syntyy, kun kumpikin puoliso yrittää selviytyä katkoksen aiheuttamasta hälytystilasta omilla keinoillaan.

Tyypillisimmin tunneyhteyden katkos näyttää siltä, että vaikeassa tilanteessa toinen puoliso reagoi vaativuudella ja kriittisyydellä, ja toinen puoliso reagoi vetäytymällä ja puhumattomuudella. Kumpikin siis reagoi toiseen, jolloin syntyy **itseään ylläpitävä kehä.** Mitä enemmän toinen kiihtyy ja suuttuu, sitä enemmän toinen vetäytyy ja vaikenee, ja sitä enemmän toinen suuttuu. Nämä jumiutuneet kehät synnyttävät turvattomuutta ja ruokkivat itse itseään.

Tunnekeskeisen pariterapian ydin on siinä, että terapeutti virittyy huomaamaan parin välisen tunnesuhteen katkoksen, ja näkee käyttäytymisen ja riidassa eskaloituvat tunteet kiintymyssuhdelasien läpi. Tulehtunut tai jumiutunut tilanne voi alkaa purkautua, kun ymmärrämme kummankin reagoititavan olevan yrityksiä korjata tunneyhteyden katkos. Riitatilanne tulee ymmärrettäväksi ja mahdolliseksi käsitellä. Vaativuus ja kiukku ovat yritystä saada kumppaniin yhteys. Vetäytyminen ja puhumattomuus puolestaan ovat pyrkimystä rauhoittaa tilanne, ettei se menisi vielä vaikeammaksi.

Tunnekeskeisen pariterapian ensimmäisessä vaiheessa tilanne rauhoittuu tämän **uudelleen määrittelyn** avulla. Kumpikin puoliso tulee ymmärretyksi ja validoiduksi. Kumpikin voi kokea, että minussa ei ole vikaa ja alkaa ymmärtää mistä on kysymys. Luottamus siihen, että voimme tehdä tilanteelle jotain vahvistuu.

Kun suhteen logiikka on ymmärrettävää ja kumpikin puoliso on ottanut vastuun omasta osuudestaan, terapeutti voi lähteä **syventämään työskentelyä**. Tämä on työskentelyn intrapsyykkisin vaihe. Tässä kohdassa kummankin puolison keskeiset kiintymyssuhdepelot nousevat pintaan. Vaativan kumppanin pinnan alla on usein pelkoa siitä, etten ole rakastettava tällaisena kuin olen, ja pelkoa siitä, etten ole tärkeä. Ja vetäytyvän puolison pinnan alla on usein pelkoa siitä, etten kelpaa, enkä ikinä ole riittävä toisen silmissä. Kummankin puolison ydinpelkona on ymmärrettävästi myös menettämisen pelko. Kun asiakkaat ymmärtävät, että omat selviytymisstrategiat, kuten hyökkäys tai vetäytyminen ovat olleet suojautumisyrityksiä näihin kipeisiin pelkoihin liittyen, tulee omalle ja toisen käyttäytymiselle mieli. Häpeä ja suojautuminen voivat väistyä, ja eskaloituneen riidan sijaan mahdollistuu myötätunto.

Jotta muutos mahdollistuu myös parisuhteessa, nämä uudet, pinnan alta löytyneet tunteet viedään kokemuksellisesti parin välille. Tässä työskentelyn kohdassa on mahdollista jakaa syvimät pelot, kuten oma arvottomuus ja kelpaamattomuus, sekä menettämisen pelko. Kun puoliset uskaltavat avata omaa haavoittuvuuttaan, se vetää kumppania emotionaalisesti lähemmäksi. Katkos alkaa korjaantua.

Kun suhteeseen on syntynyt uudenlaista turvallisuutta, alkaa omien tarpeiden ja toiveiden ilmaisu olla mahdollista. Tiedämme että yksi keskeinen nimittäjä turvallisuudessa on puolisoitten kyky ilmaista omia tarpeitaan. Kiukun sijaan voi kertoa olevansa yksinäinen ja tarvitsevansa halausta. Vetäytymisen ja yksin pärjäämisen sijaan voi kertoa olevansa kuormittunut töistä ja tarvitsevansa tukea ja läheisyyttä. Negatiivinen kehä ei aktivoitu, kun puoliset osaavat viestiä primaaritunteiden tasolla, ja lähettää kumppanilleen selvän signaalin siitä mitä minä tarvitsen. Se ei herätä puolustautumista tai hyökkäystä, vaan kumppanin on helppo vastata siihen.

Miten pariterapia toimii etäyhteydessä?

Pääasiassa olen ihmeissäni ja erittäin iloinen siitä, miten hyvin etäterapia on onnistunut. Ajattelen, että yksi tekijä on se, että olemme kaikki samassa veneessä. Koronan pakottama tilanne on lisännyt meidän joustokykyämme. Olemme pystyneet venymään sellaiseen, mikä ei normaalioloissa olisi ollut mahdollista. Koen, että minun ja asiakkaiden välille syntyi keväällä uudenlainen me-henki. Tämä on vaikuttanut allianssiin positiivisesti.

Tein tätä artikkelia varten kyselyn asiakkaileni etäterapiakokemuksista. Pääsääntöisesti asiakkaiden kokemus oli myönteinen, jopa hämmästyntynyt siitä, miten hyvin etäterapia toimi. Osassa palautteista tuli esille, että vaikka kokemus oli myönteinen, asiakkaat kaipasivat silti takaisin kasvotusten työskentelyyn. He kokivat, että vastaanotto antoi rauhallisen tilan ja siirtymät terapiaan auttoivat keskittymisessä.

Osa pareista oli tyytyväisiä etäterapiaan, eivätkä nähneet suurta eroa kasvotusten työskentelyn ja etäterapian välillä. Etäterapian positiivisia puolia olivat aikataulun ja paineen helpottuminen, kun matka-aika säästyi. Kahdessa palautteessa tuli selkeästi kokemus siitä, että etäterapia tuntui paremmalta vaihtoehdolta. Kummassakin parissa yhdistävä tekijä oli luontainen introverttius. He kuvasivat, että kokemus etäterapiasta oli heille jollain tavalla helpompi ja kotona etäyhteyden päässä heidän oli helpompi saada tunneyhteys itseensä ja kumppaniin. Tämä oli myös minun havaintoni terapeuttina.

Yksi pari koki, että etätyöskentely ei vienyt eteenpäin. Olin terapeuttina samaa mieltä ja heidän kohdallaan muokkasimme hieman prosessia. Pidimme yksilötapaamisia silloin, kun parina työskentely ei ollut mahdollista. Kaikkiaan työskentely pysytteli keväällä tilannetta parhaalla mahdollisella tavalla kannattelevana.

Tärkein tekijä pariterapian etävastaanotossa on mielestäni se, että parit ovat fyysisesti yhdessä, saman ruudun äärellä. Silloin tunneyhteys heidän välillään voi syntyä katseen ja puheen lisäksi myös kosketuksen kautta. Sain palautetta eräältä parilta juuri tästä kokemuksesta. Heillä oli poikkeuksellisesti yksi istunto niin, että he olivat eri paikoissa. He kertoivat sen olleen hyvin erilaista verrattuna muihin etäterapiakertoihin. He kuvasivat, että tunneyhteys ei oikein syntynyt. Erityisesti katsekontaktin vaikeus oli ollut heille hankala kokemus. Tämä terapiakerta muodostuikin enemmän jäsentäväksi ja prosessia kokoavaksi kerraksi.

Etäterapiassa on ollut paljon pohdittavaa ja opittavaa. Kerron seuraavaksi hieman terapian onnistumisen kannalta olennaisia seikkoja, joiden äärellä olen itse ollut.

Tekniikan hallitseminen

Tietotekniikan hallitseminen on erittäin tärkeää, jotta voimme terapeutteina asettua turvallisesti asiakkaittemme äärelle. Tämä ei todellakaan ole ollut helppoa, sillä useimmat meistä ovat joutuneet hallitsemaan itselleen vierasta kenttää nopealla aikataululla ja samaan aikaan pitämään huolta laadukkaasta terapiatyöstä. Yhteyden katkeamisen, kuvan laadun tai ääniongelmien kohdissa terapeutin kyky pysyä rauhallisena on todella tärkeää. Tekniikan tuottaessa ongelmia on hyvä keskeyttää melko nopeasti ja vaihtaa kanava toiseen vaihtoehtoon. Pitkittyessään tekniset ongelmat katkaisevat yhteyden, ja herättävät hankalia tunteita, jotka häiritsevät työskentelyä.

Yhteyden rakentaminen

Yhteyden rakentaminen on kaikkein suurin haaste etätyössä. Katsekontakti on keskeinen tunneyhteyden rakentamisessa, ja etätyöskentelyssä sen löytäminen on vaativaa. Kameran korkeuden säätämällä on suuri merkitys. Itse säädin jalustalla tietokoneen niin, että läppärin yläkulman kamera oli melko tarkasti silmiäni korkeudella. Oma työskentelyasento tuntui myös niskaa ja selkää ajatellen parhaalta. Kun kiinnität katseen kameraan, tulee asiakkaalle paras kontaktikokemus. Terapeutteina emme voi kuitenkaan katsoa pelkästään kameraa, sillä meidän tulee seurata asiakkaan reaktioita samalla kun puhumme. Huomasin itse käyttäväni kameraan katsomista syventämisen kohdissa, missä halusin saada vahvemmin asiakkaan huomion, tai välittää voimakkaammin tunnetta.

Koska meillä ei ole mahdollista käyttää kaikkia liittymisen keinojamme etänä, korostuu puhe ja äänenkäyttö tavallista enemmän. Äänen intensiteetin vaihtelut ja lisääntynyt läpinäkyvyys omassa toiminnassa ovat merkityksellisiä yhteyden näkökulmasta. Myös omaa etäisyyden ja läheisyyden säätelyä suhteessa asiakkaisiin voi vaihdella etäyhteydessä. Vahvempaa yhteyttä tarvittavissa kohdissa huomasin itse luontaisesti lähestyvänä ruutua.

Yhteyden kannalta etätyössä on ollut positiivista se, että ruudulla on mahdollista seurata kumpaakin osapuolta saman aikaisesti paremmin. Vaikka työskentelin jossain kohtaa enemmän toisen kanssa, pystyin huomioimaan helpommin kuuntelevan osapuolen pienetkin reaktiot. Näin pystyin paremmin poimimaan olennaiset kohdat ja pysähtymään niihin.

Kehon ja kosketuksen merkitys työskentelyssä

Tunnekeskeisessä pariterapiassa parin auttaminen emotionaaliseen yhteyteen on keskeistä. Kipeissä hetkissä asiakkaiden on usein vaikea liittyä toisiinsa puheen tasolla. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää seurata kehollisia reaktioita. Etäyhteydessä onkin syytä kiinnittää huomiota siihen, miten pari asettuu kameran eteen. On hyvä, että kädet ja yläkeho näkyvät kuvassa hyvin. Näin kehon suuntautumiset, pois päin kääntymiset ja hienovaraiset

liittymisyrietykset voivat tulla huomatuksi. On tärkeää, että terapeutti uskaltaa turvallisesti ohjata asiakkaita asettamaan kameran hyvin, ja kertoa samalla miksi se on merkityksellistä.

Emotionaalisesti intensiivisissä työskentelyn kohdissa, kun toinen puolisoista pääsee kiinni omaan kipuunsa tai pelkoonsa, herää kumppanissa lämpöä ja empatiaa. Usein näissä tilanteissa puoliso ei kuitenkaan osaa sanoa mitään, mutta kun seuraamme tarkasti hänen kehoaan, näemme pienen liittymisen yrityksen. Esimerkiksi katseen kääntäminen tai käden pieni ojennus kumppania kohti. Se kertoo siitä, että hänellä on halu liittyä. Kun voimme nähdä ja poimia nämä keholliset reaktiot ja pysähtyä niiden äärelle, voimme auttaa juuri näissä ydinkohdissa parin tunneyhteyden syntymistä. ”Huomasin, että kun vaimosi kertoi, miten suuri pelko hänellä on, sinun kätesi teki pienen liikkeen häntä kohti. Mikähän se liike oli? Jos käsi osaisi puhua, mitähän se haluaisi sanoa?”

Minun kokemukseni on, että etätyöskentelyssä parit ovat käyttäneet enemmän kosketusta emotionaalisen yhteyden kanavana. Se selittynee sillä yksikertaisella asialla, että he ovat istuneet lähempänä toisiaan, jotta he näkyvät ruudulla. Ajattelen, että kotona koskettaminen on myös luonnollisempaa. On ollut liikuttavaa nähdä miten parit istuvat omalla sohvallaan, ja miten helppoa heidän on ollut mennä toisen kainaloon tai halata. Koskettamisen lisääntymiseen ja sen helpottumiseen on todennäköisesti vaikuttanut myös se, että minä olen ruudun toisella puolella, vähän etäämmällä.

Kokemuksellisuus ja tunteiden työstäminen etäterapiassa

Tunnekeskeisessä pariterapiassa yksi keskeisimpiä työkaluja on ns. jakamiset. Se tarkoittaa sitä, että pysähdymme aina kiintymyssuhteen kannalta tärkeissä kohdissa, ja pyydämme asiakkaita jakamaan terapeutin kanssa prosessoidun asian kumppanille suoraan. Koska kiintymyssuhde syntyy kokemuksista, on sen hoitaminen tapahduttava kokemuksellisesti. Jakamisissa autamme asiakkaita liittymään toisiinsa. Jakamisessa ei ole merkitystä sillä, miten se onnistuu. Jos se on hankalaa, niin työskentely etenee syvemmin, kun voimme prosessoida juuri tätä vuorovaikutuksen jumiutunutta kohtaa. Olla sen äärellä, validoida ja normalisoida sitä. Usein tässä kohtaa asiakkaan on mahdollista kääntyä kuitenkin kumppaninsa puoleen ja sanoa esimerkiksi: ”Minun on vaikea kääntyä sinun puoleesi, olen vieläkin niin vihainen”. Jakamiset onnistuivat erittäin hyvin etätyöskentelyssä.

Etätyön haastavat kohdat

Vaativimmat tilanteet etäterapiassa syntyvät emotionaalisesti kipeissä kohdissa, eli silloin kun parin välille tulee katkos. Sekä jähmettyminen että riidan eskaloituminen haastavat meitä terapeutteja. Kummassakin tilanteessa yhteys heikkenee, ja etänä yhteyden korjaaminen ei aina onnistu riittävän hyvin. Ajattelen, että mitä enemmän asiakkaillamme on haavoittuneisuutta ja traumaattisia kokemuksia, sitä vaikeampaa etätyöskentely on.

Vaikeissa tilanteissa kun asiakkaan oma tunnesäätely ei ole enää mahdollista, meidän on vaikeampi tulla sääteleväksi toiseksi etäyhteyden kautta.

Eskaloituneessa tilanteessa tilanteen pysäyttäminen on erittäin tärkeää turvallisuuden tunteen säilyttämiseksi. Vastaanotolla näissä tilanteissa on mahdollista mennä lähemmäksi, ja tarvittaessa pysäyttää tilanne kosketuksen avulla. Etänä tämä ei tietenkään ole mahdollista, vaan joudumme työskentelemään puheen avulla. Näissä tilanteissa on erittäin merkityksellistä käyttää äänen intensiteettiä ja sävyä. Hakea katkennut yhteys uudelleen. Myös suuntautuminen lähemmäksi ruutua auttaa voimistamaan intensiteettiä ja kutsuu asiakasta yhteyteen.

Jähmettyminen

Tilanteen tullessa jommallekummalle liian vaikeaksi, on jähmettyminen ja yhteyden katkaiseminen yritystä suojautua. Näissä tilanteissa asiakasta ei saa jättää yksin, vaan terapeutin on pyrittävä rakentamaan turvallinen yhteys uudelleen. Katseella on näissä tilanteissa erittäin suuri merkitys. Asiakkaan kääntäessä katseensa pois, yhteys katkeaa, ja lamaannus tai oman mielen negatiivinen puhe vahvistuu. Vaikeiden tunteiden kohdalla häpeä ja vetäytyminen saa ihmisen laskemaan katseensa ja katkaisemaan yhteyden. Näissä tilanteissa on tärkeää, ettei terapeuttina hätäänny tai ole neuvoton. Häpeän ja yhteydettömyyden hetkellä on tärkeää, että voimme normalisoida ja validoida asiakkaan kokemusta. Viestiä, että hänen tunteensa ja olonsa ovat täysin ymmärrettäviä ja normaaleja. Auttaa hänet pois yksinäisestä tilasta. Jotta voimme saada asiakkaalle uuden turvallisemman kokemuksen, on meidän löydettävä häneen yhteys.

Olen pitkään käyttänyt apuna lempeää, mutta väkevää kutsua katseyhteyteen. ”Näen että sinun on todella hankala olla tässä ja nyt, ja se on todella ymmärrettävää. Tämä kohta on erittäin kivulias. Olisiko sinun mahdollista kääntää katseesi minuun? On tärkeää, että näet minut, kun puhun sinulle”. Näissä kohdissa mahdollistuu dramaattinen muutos. Kipeässä häpeän hetkessä he eivät olekaan yksin. Nähdessään terapeutin myötätunnon ja ymmärryksen, käsitys itsestä voi hiljalleen muuttua. Häpeä voi helpottaa, omalle käyttäytymiselle tulee mieli ja ymmärrys. Voi syntyä myötätuntoa itseä kohtaan.

Omat kokemukset terapeuttina

Olen yllättynyt, että pidän etätyöstä. Se liittyy varmasti siihen, että hoidolliset kokemukset ovat olleet pääsääntöisesti positiivisia. Hoidot ovat edenneet suotuisasti. Koronan aikana myös terapian päätökseen saaminen oli mahdollista. Lisäksi minulle henkilökohtaisesti positiivinen asia on ollut se, että etätyössä minun on ollut helpompi pitää aikatauluista kiinni. Siirtymähetkiin ei ole kulunut aikaa ja asiakkaat eivät ole tulleet etuajassa. Näin omat taukoni työssäni ovat pysyneet riittävinä.

Ajattelen että etätyö tulee jäämään yhtenä vaihtoehtona minun palveluuni. Tärkeää on se, että osaamme tukea asiakkaitamme etätyöskentelyssä oikein ja tunnistamme ne prosessit, joissa etätyö ei ole hyvä ratkaisu.

Lähteet:

Brubacher, L. L. (2018). *Stepping into emotionally focused couple therapy: Key ingredients of change*. Routledge.

Johnson, S. M. (2010). *Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja*. Helsinki: Psykologien kustannus.

Johnson, S. M. (2015). *Suojelen sinua kaikelta. Kuinka rakastaa ja tulla rakastetuksi*. Helsinki: Psykologien kustannus.

Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications.