

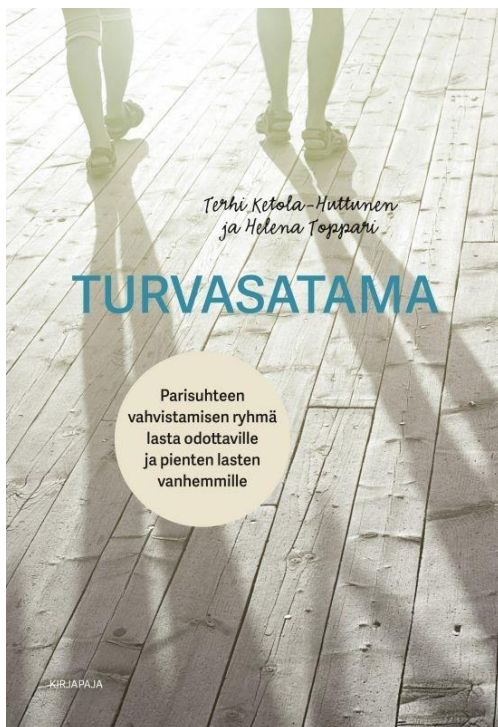
Kirja-arvio

TURVASATAMA - materiaali parisuhteen vahvistamisen ryhmä lasta odottaville ja pienten lasten vanhemmille

(Lasten ja nuorten keskus - Kirjapaja 2021)

Terhi Ketola-Huttunen & Helena Toppari

Mari Kinnunen, kirkon perheneuvoja, psykoterapeutti ja seksuaaliterapeutti



Varmasti yksi jos toinenkin meistä pariskuntien kanssa työskentelevistä pohtii koronapandemian jälkeistä aikaa pieni huoli mielessään: millaisia keinoja voisimme käyttää vastataksemme mitä todennäköisimmin edelleen kasvavaan kysyntään parisuhteiden vahvistamistyössä. Psykoterapeutit Terhi Ketola-Huttunen ja Helena Toppari ovat kirjoittaneet oivan apuvälineen. Kirjassaan **Turvasatama** he luovat hahmon parisuhdetta vahvistavalle 10 kokoontumiskerran ryhmälle. Mielessään heillä ovat kirjoittaessaan olleet erityisesti hauraista tai traumaattisista lähtökohdista ponnistavat parit, mutta materiaali on helposti sovellettavissa kaikenlaisten parisuhdekurssien ja vertaisryhmien käyttöön.

Turvasatama on manuaali hoidolliseen, psykoedukatiiviseen ja ammatillisesti ohjattuun parisuhderyhmään, mutta toimii myös hyvänä kertauksena pariterapian perusteorioihin. Lukemisen arvoinen siis, vaikka ryhmää ei voisikaan juuri nyt pitää. Keskeisenä tavoitteena kirjan luotsaamassa ryhmässä on pystyä tarjoamaan itselle, kumppanille ja lapsille turvallinen koti, turvasatama.

Kirjassa on 88 sivuun onnistuttu tiivistämään selväsanaisesti tärkeimmät parisuhdetta ymmärtämään auttavat teoriat. Aloituskerran ja lopetuskerran lisäksi on 8 teemakertaa.

Turvallisuuden tunteen tärkeys ihmissuhteissa ja parisuhteessa aloittaa teemallisen käsittelyn. Ryhmäläiset kutsutaan pohtimaan ajatusta, että yhteyden hakeminen muihin

ihmisiin on ihmisen sisään rakennettu eloonjäämistä varmistava toimintamekanismi. Turvalliset ihmissuhteet muodostavat turvasataman, joka toimii puskurina elämään kuuluvaa kuormitusta ja epävarmuutta vastaan. Terapeuteille tämä on itsestäänselvyys, mutta voin hyvin kuvitella, että ryhmässä ajatus saa aikaan vastaväitteitä tai hyviä oivalluksia.

Kolmannella kerralla avataan *sietoikkunan ja vireytilän käsitteet*. Olen itsekin työssäni monesti ollut todistamassa sietoikkunateorian vaikutusta: Oivallus siitä, että hyvä vuorovaikutus ja keskustelu ovat mahdollisia vain silloin, kun kumpikin osapuoli on riittävästi sietoikkunassa, rauhoittaa riitoja tehokkaasti. Itsensä rauhoittamisen keinoja tuskin voi koskaan liikaa opetella.

Neljäs tapaamiskerta esittelee Susan Johnsonin tunnekeskeiseen pariterapiaan perustuvan *kielteisen kehän*. Tavoitteena on tunnistaa omia ja puolison tyypillisiä reagoimistapoja ristiriitatilanteisiin sekä oppia tunnistamaan riitoihin liittyviä ajatuksia, tuntemuksia ja tunteita. Kehästä pääsee eroon vain opettelemalla pysäyttämään sen.

Sivumäärältään kirjan laajin osuus erilaisine tehtävävaihtoehtoineen on tunteiden ja tarpeiden tunnistamiseen keskittyvä viides tapaamiskerta. Osion laajuus on ymmärrettävä, sillä tästähän itsereflektio lähtee. Kun opettelee tunnistamaan tunteita ja tarpeita, opettelee samalla ajattelemaan niitä: ymmärtämään tunteiden ja tarpeiden mieltä ja merkitystä. Osiossa paneudutaan myös ihmissuhteiden supertaitoon, mentalisaatioon eli mielenlääkitykseen. Vaikka emme juuri koskaan voi tarkasti tietää, mitä toisen ihmisen mielessä liikkuu, meillä on kyky pohtia ja tarkastella eri vaihtoehtoja. Tätä kykyä ryhmässä pyritään kehittämään ja näin parantamaan parisuhteen vuorovaikutusta.

Kuudes tapaamiskerta keskittyy riittävän hyvään parisuhteeseen John Gottmanin terveen parisuhdetalon avulla. Seitsemännellä kerralla piipahdetaan kunkin omassa elämäntarinassa sekä kasvuperheen parisuhdemalleissa. Kahdeksas kerta on omistettu seksuaalisuudelle, joka voi kukoistaa tai levätä toimivan tunneyhteyden suojassa. Yhdeksäs tapaaminen rohkaisee pareja katsomaan yhdessä tulevaisuuteen, mitä he toivovat ja mistä unelmoivat.

Kirjassa muistutetaan alussa, että tapaamiskertoja on tärkeää elävöittää musiikilla, kuvilla, elokuva- ja videoklipeillä. Ne auttavat osallistujia pääsemään kiinni tunteisiin. Tämä on ehdottoman tärkeää varmasti myös osallistujien motivoimiseksi. Teoriat muuttuvat lihaksi ja todentuvat vain tunteiden kautta. Turvasatama on innostava materiaali, jonka toivon kuluvan käytössä. Voisin hyvin ajatella tällaista ryhmää esimerkiksi kuntien perhekeskuksiin verkostoyhteistyönä paikkakunnan kirkon perheneuvonnan tai yksityisen pariopsykoterapeutin kanssa.