

Haastaako polyterapia pariterapeutin? Pariterapiakokemukset monisuhteisten ja pariterapeuttien silmin

Kaisla Koskelainen,

pari- ja perheterapeutti

kognitiivisen

käyttäytymisterapian

psykoterapiakoulutuksessa,

kuraattori Helsingin

kaupunki, yrittäjä Terapia

koskettaa Oy:ssä

kaisla.koskelainen@gmail.com

Tiivistelmä: Artikkelin on koostettu pari- ja perheterapian psykoterapiaopintojen opinnäytetyöstä. Opinnäytetyötä varten selvitettiin mitä kokemuksia monisuhteisilla henkilöillä on pari- ja perheterapiasta sekä mitä kokemuksia pari- ja perheterapeuttisesti työskentelevillä on monisuhteisista. Kokemuksia saatiin kuudelta monisuhteiselta ja kahdelta pari- ja perheterapeuttisesti työskentelevältä. Aineistoa analysoitiin luokittelemalla. Monisuhteiset jännittivät terapiaan menoa peläten terapeutin suhtautumista monisuhteisuuteen ja tämän vuoksi myös valikoivat terapeutteja. Hyvä terapiakokemus rakentuu neutraalista tai myönteisestä suhtautumisesta monisuhteisuuteen. Huonoissa kokemuksissa tuli esille tarve puolustaa monisuhteista identiteettiä ja kokemukset vähemmistöstressistä. Sen merkityksestä tulee olla terapiassa tietoinen. Asiakkaan hyvää terapiakokemusta vahvistaa arvostava kohtaaminen, jossa asiakas tulee hyväksytyksi omana itsenään. Tätä saattaa lisätä terapeutin työskentelyperiaatteiden avaaminen asiakkaille. Monisuhteisten kanssa työskentely on ollut minulle erityisen antoisaa. Tämä johtuu siitä, että olen terapeutina ällistynyt kerta toisensa jälkeen asiakkaiden kyvystä puhua rakentavasti vaikeista tunteista ja analysoida kipeitä hetkiä. Monisuhteisten kanssa toteutettu pari- ja perheterapia on kuitenkin erilaista väistämättä jo sen takia, että huomioitavaa verkostoa on helposti enemmän kuin esimerkiksi ydinperheen kanssa toteutetussa terapiassa. Tämän asiakasryhmän kanssa työskentely herätti minussa kiinnostuksen tutkia pari- ja perheterapiaopintojeni opinnäytetyöhön monisuhteisten pari- ja perheterapiaa.

Asiasanat: pariterapia, monisuhteisuus, polyamoria, vähemmistöstressi

Mitä on monisuhteisuus?

Monisuhteisudelle on kontekstista riippuen useita määritelmiä. Tässä käsitän monisuhteisuden perustaksi Polyamoria - Monisuhteisuusyhdistys ry:n määritelmän mukaista eettistä monisuhteisuutta. Tämän määritelmän mukaan monisuhteisuus on ihmissuhdemuoto, jossa ihmissuhteen osapuolien kanssa yhteisymmärryksessä ollaan sellaisessa seksuaalisessa ja/tai romanttisessa suhteessa, jossa on enemmän kuin kaksi osapuolta (Uuttu, Hokkanen, Koutonen & Oja 2016). Eettisyys tässä kontekstissa viittaa kunnioittavaan ja toisia huomioivaan tapaan toteuttaa monisuhteisuuttaan, ja eroaa siten esimerkiksi pettämisestä. Monisuhteisuus pitää sisällään erilaisia suhdemuotoja, joista ehkä yleisimpiä on polyamoria, swingaus, avoimet suhteet sekä ihmissuhdeanarkismi (Uuttu ym. 2016).

Monisuhteisuus on pari- ja perheterapian kentällä uusi ilmiö, josta on vaikea löytää tutkimuksia ja kirjallisuutta. Tästä voi ehkä päätellä, että tästä syystä monisuhteisuus ei ole läheskään kaikille pariterapeuttista työtä tekeville tuttu ilmiö. Tämä näkyi myös saaduissa monisuhteisten vastauksissa, joista useat kertoivat terapiaan mennessään odotusten olleen varaukselliset terapeutin asennoitumisesta. Teeman tuntemattomuuden takia monisuhteisuden avainkäsitteet onkin hyvä avata.

Monisuhteisuus on käsitteenä sateenvarjo, joka sisältää lukuisia mahdollisia tapoja toteuttaa nonmonogamiaa. Monisuhteisuus ilmenemismuodoissaan voi viitata joko suhdemuotoon tai myös pelkästään identiteettiin. Henkilö voi kokea esimerkiksi olevansa monisuhteinen ilman mahdollisuutta siinä suhdetilanteessaan toteuttaa monisuhteisuuttaan. Henkilö voi myös olla monisuhteisessa seurustelusuhhteessa, vaikka itse olisi identiteetiltään monogaminen, eli kykenevä seksuaaliseen ja/tai romanttiseen suhteeseen vain yhden henkilön kanssa.

Polyamoria viittaa suostumukseen perustuvaan monisuhteisuuteen, jossa suhteet ovat tunnetasolla läheisiä ja suhteen osapuolilla on tasa-arvoinen mahdollisuus avoimesti luotuihin seurustelusuhhteisiin useamman ihmisen välille (Sheff 2014). Polyamoriassa suhteet voivat olla hyvinkin sitoutuneita, suhteet voivat olla romanttisia tai a-romanttisia ja seksuaalisia tai aseksuaalisia (Veaux & Rickert 2014). Suomalaisessa kontekstissa on ehkä tyypillisempää kutsua a-romanttista polyamoriaa monisuhteisuudeksi, koska polyamoria itsessään on rakkauteen viittaava käsite.

Avoin suhde viittaa parisuhteeseen, jossa molemmilla osapuolilla on mahdollisuus seksuaalisiin suhteisiin parisuhteen ulkopuolisten ihmisten kanssa, ilman sopimusta muodostaa näihin ulkopuolisiin henkilöihin pysyvää romanttista suhdetta (Sheff 2014).

Swinging tai swingaus, jota toisinaan kutsutaan parinvaihdoksi, tarkoittaa seksin harrastamista muun kuin oman kumppaninsa kanssa siten että seurustelusuhhteen

molemmat osapuolet ovat tästä tietoisia ja hyväksyvät tämän (Polyamoria.fi 2021). Swinging painottuu seksuaalisen monipuolisuuden hakemiseen eikä usein ole avoin toisten seurustelusuhteiden tavoitteluun (Sheff 2014). Toisaalta tyypillisesti varsin läheisen porukan kesken harrastettu swingaus voi johtaa hyviin pitkiin ystävyysuhteisiin (Veaux & Rickert 2014).

Ihmissuhdeanarkismi (relationship anarchy) on ihmissuhdefilosofia, jossa kieltäydytään ulkopuolisista määritelmistä ja odotuksista ihmissuhteiden osalta (Polyamoria.fi 2020). Ihmissuhdeanarkistit pyrkivät eroon ajatuksesta, että joku henkilö olisi lähtökohtaisesti toista tärkeämpi tai ihmissuhteen muodostumista tulisi rajoittaa asettamalla sille niitä kuvaavia raameja, kuten ystävyys tai puoliso. Polyamoriayhdistyksen mukaan ihmissuhdeanarkismi korostaa vapautta ja vastuuta, joka muodostuu ihmisten välillä ilman ulkoisia määritteitä. Ihmissuhdeanarkismi on muodostunut vastakohtaksi hierarkkiselle monisuhteisuudelle.

Hierarkkisuuella tarkoitetaan tilannetta, jossa suhde yhteen kumppaniin asettaa muiden suhteiden edistymiseen raameja. Tällaiset raamit sanelevat esimerkiksi, että muiden kumppaneiden kanssa ei saa muuttaa yhteen, tai hierarkiassa ylin kumppani saa käyttää veto-oikeutta katkaistakseen kumppaninsa muita suhteita (Veaux & Rickert 2014). Hierarkkisuuella voidaan viitata myös yleisesti intiimiyden ja sitoutumisen tasoihin, primäärikumppanilla viitataan tärkeimpään kumppaniin, jonka jälkeen tulee sekundäärikumppani tai kumppanit ja mahdollisesti vielä tertiäritason kumppani tai kumppaneita (Sheff 2014). Sheffin mainitsema hierarkkisuus eroaa siten Veauxin ja Rickertin hierarkkisuuudesta, sillä Sheffin hierarkkisuus kuvailee lähinnä olosuhteiden tilaa, jossa periaatteessa hierarkkisuuuden tasolla voidaan edetä ylöspäin siinä missä Veauxin ja Rickertin hierarkkisuus on muita suhteita pysyvästi arvottava ja raamittava tila.

Monisuhteiset ja LHBTIQ-väki tutkimuksessa ja mediassa

Tutkimustiedon puuttumisen innoittamana lähdin tarkastelemaan, onko monisuhteisuus rinnastettavissa LHBTIQ-ryhmiin alan kirjallisuudessa. LHBTIQ viittaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin, lyhenne koostuu sanoista lesbot, homot, biseksuaalit, transihmiset, intersukupuoliset ja queerit (Seta 2020). Samankaltaisuus ei ole yksiselitteistä, sillä monisuhteisuus ei liity henkilön seksuaalisen suuntautumisen kokemukseen eikä sukupuolen kokemukseen. Näen kuitenkin, että ihmissuhdevähemmistöön kuulumisesta aiheutuva vähemmistöstressin kokemus voi olla samankaltaista ja aiheuttaa samankaltaisia oireita kuin LHBTIQ-ryhmälle.

Vähemmistöstressillä viitataan krooniseen stressiin stigmatisoivassa ympäristössä, joka aiheuttaa vähemmistöön kuuluvalla hylkäämisen kokemuksia, syrjintää tai jopa väkivaltaa

(Meyer 1995; 2003). Fernin (2020) mukaan lähiyhteisön tuen puute, huono suhtautuminen monisuhteisuuteen sekä kokemukset hylätyksi ja torjutuksi tulemisesta, voivat aiheuttaa kiintymyssuhdeturvattomuutta ja traumatisoida. Kirjailijan mukaan valtaväestöstä eroavuutta voi tarkastella strukturaalisena väkivaltana, joka voi olla yhtä vahingollista kuin fyysinen väkivalta. On vaikeaa tulla läheistensä hylkäämäksi tai arvostelemaksi niistä piirteistä, joita ei itse voi valita. Monisuhteiset eivät historiallisesti kanna yhtä raskasta kokemustaakaan kuin LHBTIQ-väki: monisuhteisuutta ei ole luokiteltu sairaudeksi eikä siitä ole yritetty eheyttää. Toisaalta muistan, että samaa sukupuolta olevien avioliitto-oikeutta edeltäneessä julkisessa keskustelussa tuotettiin pelkoa, että tasa-arvoinen avioliitto-oikeus voi johtaa moniavioisuuteen. Tässä vertauksessa puhutaan moniavioisuudesta huonoimpana asiana mitä voi tapahtua.

Monisuhteisten syksyn 2020 aikana tuotetuissa monisuhteisten Facebook-ryhmissä on luettavissa useita avauksia siitä, miten kaapista tulo, omasta monisuhteisuudesta kertominen, on mennyt perheen kesken tai ystäville. Näissä kokemuksissa toistuu hylkääminen ja sukulaisten ääneen lausuma toive, että monisuhteisuus on vain vaihe. Polyamoria – Monisuhteisuusyhdistys ry. haki Seta ry:n jäsenyyttä vuonna 2017, tämän jäsenyyden toivottiin lisäävän mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnassa monisuhteisiin kohdistuviin ennakkoluuloihin, väärinkäsityksiin, syrjintään ja heikkoon lailliseen asemaan (Oja 2017). Monisuhteisten lapsiperheiden haasteet lain näkökulmasta ovat yhteneviä apilaperheiden ja uusioperheiden kanssa. Vaikka monisuhteisuus ei yksiselitteisesti kuulu seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin, on siinä kuitenkin yhteneväisyyksiä. Tämän havainnon nojalla päädyin tutkimaan monisuhteisuuden kohtaamista terapiassa verraten sitä LHBTIQ-ryhmiin.

Homo ja lesbovanhempia koskevia validoituja terapiatekniikoita tai malleja ei ole laadittu (LaSala 2013). Toisaalta vaikka validoituja tekniikoita ei ole, on kuitenkin tutkimus ja teoriakirjallisuus yleistynyt, ja aiheesta löytyy jo kokonaisia oppaita koskien myös pari- ja perheterapiatyötä. Esimerkkinä hyväksi koetuista näkökulmista, olen valinnut tähän nyt muutamia perhe- ja pariterapeuttisesti tärkeitä ajatuksia ja huomioita.

Ensinnäkin vähemmistöstressin näkökulmasta on tärkeää perheterapeuttina huomioida, että sen vaikutukset voivat ulottua seurustelusuhteen ulkopuolelle. Paitsi että koettu vähemmistöstressi vaikuttaa vähemmistöryhmiin itseensä, se voi vaikuttaa myös esimerkiksi vähemmistöryhmien lapsiin (Kovalanka 2012). Jo vähemmistöstressin vuoksi terapeutin tulee olla työssään erityisen sensitiivinen.

Toiseksi ehkä tärkein terapeutin ominaisuus seksuaalivähemmistöjen kanssa työskennellessä on tuomitsematon asenne ja herkkyys asiakasryhmän erityiskysymyksille (Bradford 2012). On luontevaa ajatella, että tämä ominaisuus ja työskentelyn ohjeistus pätee myös ihmissuhdevähemmistöihin. Ennen monisuhteisen identiteetin löytymistä tai

vahvistumista asiakkaat ovat saattaneet kokeilla itselleen väärää ihmissuhdemuotoja ja ovat saattaneet kokea olonsa rikkinäiseksi, kun eivät pysty elämään yksisuhteisesti (Fern 2020). Tällainen rikkinäisyys saattaa näkyä siten, että moittii itseään kohtuuttomasti ihastuessaan toiseen ollessaan seurustelusuhhteessa. Monisuhteisen identiteetin vahvistuttua asiakkaat ovat erityisen herkkiä hyvääkin tarkoittaville ehdotuksille, joissa monisuhteisuus nähdään suhteen tai perheen ongelmaksi.

Kolmanneksi työotteita tarkasteltaessa resilienssipainotteinen työskentely voi olla erityisen merkityksellinen vähemmistöryhmien kanssa. Naisparien kanssa työskennellessä stressilähteiden nimeämisellä sekä vahvuuksien esiintuomisella ja resilienssipainotteisella työskentelyllä on ollut hyviä tuloksia (Connolly 2012). Resilienssipainotteinen työskentely on todennäköisesti hyödyllistä kaikenlaisten asiakasryhmien kanssa, mutta hyödyllisyys korostuu, kun huomioi vähemmistöryhmiin kohdistuvan stressin ja syrjinnän. On helppo uskoa, että monisuhteisten kanssa työskentelyssä näistä työskentelynäkökulmista on myös paljon hyötyä. Itse koen myös, että resilienssinäkökulmien löytyminen monisuhteisten kanssa on helppoa ja luontevaa.

Lapsiperhenäkökulmasta on helppo nähdä, että lapsi hyötyy turvallisista, pysyvistä ja luotettavista aikuiskontakteista perheessään ja vanhempienkin on helpompi jaksaa, kun vanhemmuus on jaettua. Pariterapian näkökulmasta ajattelen, että vaikka monisuhteisuus voi nostaa esille kiintymyssuhdeaurioita, niin monisuhteisuuden voi ehdottomasti nähdä myös korjaavan niitä. Lapsiperhenäkökulmasta on helppo nähdä, että lapsi hyötyy useista turvallisista ja pysyvistä aikuissuhhteista perheessään. Vanhempien on myös helpompi jaksaa, kun vanhemmuus on jaettua. Pariterapian näkökulmasta ajattelen, että vaikka monisuhteisuus voi nostaa esille kiintymyssuhdeaurioita, niin monisuhteisuuden voi ehdottomasti nähdä myös korjaavan niitä. Monisuhteisuus voi tarjota monogamiaa helpommin korjaavia kokemuksia, kun yhden kumppanin ei tarvitse vastata kaikkiin kiintymystarpeisiin.

Etsin vastauksia kysymyksiin:

1. Mitä kokemuksia monisuhteisilla henkilöillä on pari- ja perheterapiasta?
2. Mitä kokemuksia pari- ja perheterapeuttisesti työskentelevillä on monisuhteisista?

Kiinnostukseni kohdistui erityisesti siihen, minkälaiset kokemukset rakentavat hyvää pari- ja perheterapiaa tämän asiakasryhmän kanssa, sekä siihen miten terapeutit arvioivan terapiatyön eroavan muista asiakasryhmistä. Olin kiinnostunut, tuleeko asiakasryhmän ja terapeuttien kokemuksista samoja elementtejä esille.

Kartoitin monisuhteisten henkilöiden kokemuksia kertomusmuotoisilla vastauksilla, joita käsittelin laadullisin menetelmin sisältöluokituksen avulla. Haastattelin puhelimitse

terapeutteja, jotka ovat työskennelleet pari- ja perheterapeuttisesti monisuhteisten kanssa. Työ toteutettiin yhteistyössä pienen pääkaupunkiseudulla sijaitsevan terapiatalon sekä monisuhteisten etujärjestön kanssa.

Pariterapiakokemukset

Monisuhteisten vastauksia tuli yhteensä kuusi, joista yksi vastaus hylättiin heikkolaatuisena. Vastauksissa kuvattiin yhteensä kahdeksaa eri terapiaa ja 13 erilaista kokemusta. Vastaajista neljä kuvasi itseään polyamorisiksi, yksi kuvasi monisuhteiseksi ja yksi ei kuvannut suhdettaan monisuhteisyyteen lainkaan. Terapeuttien vastauksia tuli kokonaisuudessaan kaksi, haastatteluista ensimmäinen kesti 25 minuuttia ja toinen 35 minuuttia. Molemmat terapeutit olivat tehneet terapiatyötä monisuhteisten kanssa jonkin verran tai paljon, joskin toinen terapeutti totesi, että valtaosa monisuhteisten kanssa tehdystä terapiatyöstä tapahtuu yksilövastaanotolla.

Monisuhteisilta saaduissa kertomuksissa ja haastatteluissa näkyi, että vastaajat olivat pohtineet etukäteen terapeutin suhtautumista monisuhteisyyteen, tämä näkyi vastauksissa neutraaleina tai huonoina kokemuksina. Yhtään positiivista kertomusta terapiaan valmistautuessa ei noussut esille. Neutraaleissa kertomuksissa valmistautumiseen liittyen kerrottiin tehdystä selvitystyöstä, joka vaikutti terapeutin valintaan sekä aktiivisesta valinnasta rajata terapiassa käytyä keskustelua siten, että monisuhteisuus ei tule esille.

"Koska emme halunneet tuhlata sekä omaa että terapeutin aikaa polyamoristen suhteiden perusteiden läpikäymiseen, etsimme erikseen polyamorisista Facebook-ryhmistä suosituksia terapeuteista. Emme myöskään halunneet, että terapeutti lähtee hakemaan ratkaisua suhdemuodon kyseenalaistamisen kautta."

Negatiivisissa terapiaan valmistautumiskertomuksissa kuvailtiin pelkoja terapiaan liittyen, nämä vastaukset liittyivät sekä omiin aiempiin huonoihin kokemuksiin, että muilta kuultuihin kertomuksiin. Terapeutit toivat esille sen, että monisuhteisuus on voinut vaikuttaa terapiakeskuksen ja terapeutin valintaan siten, että asiakkaat ovat nimenomaan toivoneet työntekijää, jolle ilmiö on tuttu. Tämän vuoksi terapeutit arvioivat myös, että monisuhteisuus on tullut hyvin alkuvaiheessa terapiaa esille, usein jo yhteydenottovaiheessa. Terapeutit kannustivat avoimuuteen asiassa käyttämällä aktiivisesti sellaista kieltä, joka tunnustaa ihmissuhteiden moninaisuutta.

"Eli me pidetään korostetusti esillä sitä, että olkoon suhdemuoto mikä hyönsä nii meille on tervetullut ja se näkyy mun omassa henkilökohtaisessa viestinnässä myös ja viestinnässä ja markkinoinnissa toki, että kaikki on tervetulleita."

Positiivisissa kertomuksissa korostui se, että monisuhteisuuteen ei suhtauduttu mitenkään erityisesti. Terapiaa saatettiin kuvailla lyhyesti ilman selkeitä tunneilmauksia., tai kertomuksessa käytettiin myönteisyyteen viittaavia sanoja, kuten ”hyvä mieli” tai ”iloinen”.

”Positiivinen mielikuva jäi siitä, miten terapeutti suhtautui siihen vähän samaan tapaan kuin jos olisi sanonut, että harrastetaan laskettelua.”

Positiiviseksi koettiin sekin, että terapeutteja ei tarvinnut erityisesti asiasta kouluttaa, vaan terapeutti ymmärsi monisuhteisuuutta. Yksi kertomus toi esille terapeutin antaman myönteisen palautteen hänen ja kumppaniensa suhteesta. Nämä kokemukset tuovat esille samoja ilmiöitä, joiden terapeutit arvelevat vaikuttavan myönteiseen kokemukseen. Terapeutit puolestaan nostivat esille paitsi vastaanottopaikan maineen ihmissuhdevähemmistömyönteisenä ympäristönä, myös henkilökohtaisen osaamisensa monisuhteisuusteeman kanssa, eli että asiakkaan ei tarvitse kouluttaa terapeutteja ilmiöstä. Esille tuoduissa ilmiöissä nousi myös ei-tietämisen positio.

”Se menee varmaan siihen kategoriaan, että älä oletta. Eli kun ihminen kertoo ihmissuhteistaan niin mä en lähtökohtaisesti tee siitä oletusta. Mä pyrin tietoisesti välttämään. Lähtökohtaisesti ajattelen, että suhdemuoto on sellainen, että mä en tiedä.”

Neutraaleiksi luokitelluissa kertomuksissa nousi esille kokemus, että terapeutti ei suhtautunut mitenkään erityisesti monisuhteisuuteen tai sivuutti sen täysin. Joissakin kertomuksissa nostettiin esille faktaluontoisesti ilman selvää tunneilmausta, että terapeutin tuntemus monisuhteisuuutta kohtaan helpotti työskentelyä. Neutraaleita kokemuksia yhdisti se, että kertomuksen kertoja ei ollut varma, miten terapeutti monisuhteisuuteen suhtautui.

”Sielläkin kerrottiin polyamoriasta, ainakin mun suhtautuminen oli valmiiksi jo aika hyökkäävä, sillai että ”en suvaitse tämän asian kritisointia” joten se sitten ehkä otti onkeensa. Kritisoinut ei muistaakseni koskaan, ei kyllä oikein tajunnutkaan, ehkä lähinnä ohitti asian jollei me erikseen haluttu keskittyä siihen.”

Terapiaa koskevissa negatiivisissa kokemuksissa kuvattiin, että terapeutti suhtautui asiaan huonosti, epäilevästi tai esitti monisuhteisuuutta ongelmien syyksi. Kertomuksissa kerrottiin terapeutin etsineen ongelman syytä monisuhteisuudesta tai kuvattiin suhtautumista summittaisemmin, terapeutin kerrottiin suhtautuvan nihkeästi ja ymmärtämättömästi.

”Psykan terapiassa se oli todella haastavaa niille työntekijöille - - ne ei osanneet käsitellä yhtään - - lopulta lopetettiin se kahden käynnin jälkeen tästä syystä - - ne näki polyamorian ongelmaksi joka oisi pitänyt ratkaista - - lopulta oli niin että minä ja mies yhteisrintamana koitettiin puolustella polyamoriaa.”

Joissakin vastauksissa oli kerrottu suoria toiveita koskien terapiaa. Toiveet olivat sekä konkreettisia muutosehdotuksia sekä abstraktimpia toiveita. Konkreettinen toive koski terapeuttien lukumäärää, että terapeutteja olisi enemmän, kun asiakkaitakin on enemmän. Vähemmän konkreettinen toive oli saada terapeutilta ymmärrystä moninaisuutta koskien ja hienotunteisuutta keskusteluun. Toisaalta monisuhteisten hyvä kokemus siitä, että terapeutti oli tuttu monisuhteisuuden kanssa, eikä tarvinnut perehdytystä, on nähtävillä toiveeksi siitä, että asiakkaan ei tarvitsisi perehdyttää terapeuttia. Yhdessä vastauksessa korostui nähdäkseni vähemmistöstressin vaikutus vastaajaan:

"Ihmisten on todella vaikeaa puhua polysuhteen ongelmista arjessaan kavereille jne. siksi on todella tärkeää, että ammattilaiset suhtautuu asiallisesti polyamoristen ihmisten suhteisiin ja käsittelevät ongelmia hienovaraisesti ja suhdemallin hyväksyen - - siis kun suhteen ongelmista on todella haastavaa puhua koska aika usein ihmiset lähtee (vaikka ois läheisiäkin ystäviä mutta monoja) siitä että polyamoria voi olla se ongelmien lähde niin se ammattilaisen antama tuki korostuu."

Vastauksessa on nähtävillä, että seurustelusuhteet on tuotava esille vain positiivisessa merkityksessä, koska muunlaisten vastausten pelätään tuovan esille tulkinnan, että monisuhteisuus on syy ongelmiin, tällainen vastaus kertoo mielestäni selkeästi vähemmistöstressin vaikutuksesta. Vähemmistöstressiä käsiteltiin myös terapeuttien vastauksissa. Toisaalta tunnistettiin, että joillakin asiakkailla oli aiemmin ollut huonoja kokemuksia terapeuteista, ja toisaalta vähemmistöstressin vaikutusta muualla elämässä saatettiin myös käsitellä terapiavastaanotolla.

"Tai joutuu piilottelemaan jotain osaa elämästään. Tai on kenties elämänsä aikana menettänyt jotain sen vuoksi että on tehnyt valintansa ja on alkanut elää sellaista elämää mikä itsestä tuntuu hyvältä. Menettäminen on voinut olla niinku, esimerkiksi jotkut suhteet tai ihmissuhteet on jäänyt niinku katkolle tai viilentyneet tai on kokenut jonkinlaista niinku kyseenalaistusta tai ihmettelyä tai joutunut kuulemaan ihmisten ennakkoluuloja tai ennakkoluulopuhetta liittyen suhteisiin ja monisuhteisuuteen."

Terapeuttien vastauksissa tuli myös esille työn teon kannalta kiinnostava ilmiö, miten huomioida terapiahuoneessa poissaolevia kumppaneita ja heidän kumppaneitansa systemisen työn näkökulmasta. Jo perus heteroydinperhemallissa asiakkaan perhe saattaa käsittää useita ihmisiä ja heidän näkemyksiään, joita tuodaan terapiaistunnossa näkyväksi. Monisuhteisuus tuo tähän uuden ulottuvuuden, kun terapeutin tulee tehdä päätöksiä keiden kaikkien näkemykset ja kokemukset ovat relevantteja ja saa tulla näkyväksi prosessissa.

"- - - vaikka se mun asiakas olisi yksin siinä vastaanotolla nii voi olla, että hänen ongelmat tai haasteet heijastuu useampaan ihmiseen, että tavallaan se väre, se vedenpintaan tuleva väre leviää kauemmas ja kauemmas."

Vaikka työ ehkä haastaa terapeuttia pohtimaan terapiassa käsiteltävää asiaa laajemmassa näkökulmassa, kuin mitä hän on tottunut, niin toisaalta vastauksissa tuli myös esille, että työ koetaan kovin mielekkääksi. Yksi syy tähän löytyy siitä, että monisuhteiset asiakasryhmänä koettiin muita asiakasryhmiä valmiimmaksi käsittelemään tunteita ja sanoittamaan omia ajatuksia ja tarpeita.

"- - - heillä on korostuneen hyvät kommunikaatiotaidot. Ja usein sitä puhetta ja sitä pohdintaa ja arvojen punnitsemista ja yleensä ylipäätään ihmissuhteiden sopimisesta on ehkä enemmän keskustelua."

Mielenkiintoista onkin, mistä tällaiset havainnot johtuvat. Tätä kysyttäessä terapeuttien haastattelussa nousee esille suhteen suhteellisen vaivannäön vaatima määrä. Monisuhteisessa suhteessa ei pärjää oletuksilla, vaan neuvotteluja tulee käydä.

"Mä voin vain veikata, mun arvaus on, se on sillein osittain pakolla, tai pakon tai olosuhteiden sanelemaa. Että jos elää tilanteessa, missä on useampi osapuoli niinku suhteessa keskenään tai mikä ikinä onkaan se kuvio, niin se on väistämätöntä että pitää olla jotain kapasiteettia käsitellä tunteita tai konflikteja tai erilaisia juttuja. Tehdä sopimuksia, täytyy olla niinku neuvottelutaitoja, ehkä se on se sana, neuvottelutaitoi. Sillä muuten se ei oo mahdollista, se räjähtää käsiin. Ihmiset ei. Ihmiset on ihmisiä, ne tekee typeryyksiä ja on erehtyväisiä. Niin mä luulen, että se on semmonen osittain tavallaan opittu – opittu sen kautta, että et, tota olosuhteet ja useampi ihminen elää tässä tilanteessa ja kaikilla olis yhtäläinen oikeus elää mahdollisimman onnellista elämää, niin se edellyttää pikkusen effortia."

Johtopäätökset

Sekä monisuhteisten että terapeuttien vastauksista voi päätellä, että onnistunut terapiakokemus rakentuu siitä, että terapiassa huomioidaan vähemmistöstressin vaikutus asiakkaaseen. Tämä edellyttää sensitiivistä työtettä, herkkyyttä asiakasryhmän erityiskysymyksille sekä tuomitsematonta asennetta (Bradford 2012). Tähän voi olla helpointa päästä painottamalla erityisesti työskentelyn alussa resilienssityöskentelyä. Connollyn (2012) näkemysten stressilähteiden nimeämisestä ja vahvuuksien tunnistamisesta voi nähdä luovan turvallista maaperää allianssille.

Monisuhteiset toivoivat terapeutilta neutraalia tai myönteistä suhtautumista suhdemuotoon. Tämä tuli esille niin positiivisissa terapiakokemuksen kuvauksissa sekä niissä kertomuksissa, joissa terapiaa kuvataan negatiivisilla tunneilmauksilla. Monisuhteisten vastauksissa nousee esiin, että terapeutin toivotaan tuntevan monisuhteisuuksensa verran, että sitä ei erityisesti tarvitse avata tai selittää terapian aikana. Toisaalta

positiivisena pidettiin myös sitä, että monisuhteisuuden ei erityisesti pysähdetty tai takerruttu, jos se ei ollut terapiaan hakeutumisen syy. Tämä on hyvä ohjenuora rakentaa asiakassuhdetta, jossa Bradfordin (2012) mainitsema tuomitsematon asenne ja herkkyyks näkyvät.

Kiinnostava asia monisuhteisten terapiaprosesseja tutkiessa on pohtia, mikä on huonojen terapiakokemusten taustalla. Miksi terapeutti ei suhtautuisi myönteisesti monisuhteisuuden? Yhtenä mahdollisena teoriana on, että terapeutti tulkitsee asiakkaan monisuhteisuuden olevan itsensä kaltoinkohtelun väline. Tämä ajatus tuli vastaan työnohjauskeskustelussa. Ajatukseen sisältyy hypoteesi, jossa arvellaan asiakkaan kohtelevan kehoaan traumasyistä pahasti, sisäistetyn kaltoinkohtelun vuoksi. Tällainen ajatus tulee terapeutille varmasti mieleen perustellusta syystä. Vähemmistöstressin vuoksi tämän työskentelyhypoteesin tutkiminen on kuitenkin vaikeaa, sillä työskentely on helposti haavoittuvaa ja vaatisi enemmänkin resilienssiin painottuvaa työskentelyä kuin epäilyjä, kuten edellä kuvasin. Useat monisuhteiset, joskaan eivät kaikki, kokevat olleensa monisuhteisiä aina, monisuhteisuus on tällöin osa identiteettiä.

Traumaperäisyyden arviointi kritiikkinä monisuhteisuudelle voi tuntua asiakkaasta samalta kuin terapiassa tehty asiakkaan homoseksuaalisuuden kyseenalaistaminen. Vähemmistöstressi vaikuttaa helposti terapiatyöskentelyyn ja voi aiheuttaa terapiaan katkoksia. Vähemmistöstressin kokemukseen voi vaikuttaa Fernin (2020) tekemät havainnot strukturaalisesta väkivallasta tilanteissa, joissa asiakkaat ovat kokeneet syrjintää ja ulossulkemista lähiympäristössään ja yhteiskunnassa laajemmin. Asiakkaat ovat jatkuvan vähemmistöstressin vuoksi herkkiä aistimaan terapeutin suhtautumista monisuhteisuuteen, ja opinnäytetyön aineiston huonoista kokemuksista ja terapeuttien haastatteluista paljastuneesta terapeutitvalikoinnista ilmenee, että asiakkaan tulkinta terapeutin huonosta suhtautumisesta voi johtaa terapiasuhteen katkeamiseen kokonaan. Vähemmistöstressin vaikutukseen ja sensitiivisyyteen kannattaa siis työskentelyssä kiinnittää erityistä huomiota. Tätä tulkintaa vahvistaa myös kertomuksissa esiin nousut kokemus, jossa korostettiin terapeutin sanojen valtaa tilanteessa, jossa ystävien tukeen omissa suhdeongelmissa ei voi luottaa.

Tutkimuksessa annettujen kertomusten perusteella vaikuttaa siltä, että monisuhteiset keskimäärin valmistautuvat terapiaan pohtien terapeutin suhtautumista asiaan. Tämä valmistautuminen näkyy jännityksenä tai terapeutin valikointina tai päätöksinä jättää monisuhteisuus kokonaan pois terapeutisesta keskustelusta. Terapeutin valikointi monisuhteisuuden perusteella on mielenkiintoinen ilmiö, sillä se viittaa siihen, että terapeutin suhtautuminen monisuhteisuuteen on kenties asiakkaan mielestä tärkein yksittäinen asia terapeutissa. Valikointiin ja asiakkaiden huomiointiin voi terapeutti työssään valmistautua huomioimalla vähemmistöryhmiä viestinnässään ja mainosteksteissään. Viestintä ja mainostekstit voivat olla hyvin konkreettinen tapa viestiä

Bradfordin (2012) käsittelemää tuomitsematonta asennetta ja herkkyyttä asiakasryhmälle. Herkkyyden lisääminen saattaa vaatia terapeutilta paneutumista, puhuuko yhteydenotossa asiakasmiehelle vaimosta, kumppanista vai läheisistä kutsuessaan lähiverkostoa mukaan tapaamiseen.

Onnistuneen terapian monisuhteisten kanssa voi näiden kertomusten perusteella päätellä koostuvan vähimmissään arvostavasta kohtaamisesta, jossa terapeutti aktiivisesti tuo esille asiakkaan tulevan hyväksytyksi omana itsenään. Kertomusten pohjalta muita tapoja, joilla terapeutti voi osoittaa huomioivansa monisuhteisuuutta on aktiivinen terapiaprosessin avaaminen: kuinka monta terapeuttia on mahdollisuus prosessiin ottaa, jos osallistujia on useita? Minkä puolelle terapeutit asettuvat työskentelyyn, kun asiakkaina on useiden henkilöiden väliset suhteet? Onko asiakkaille tai terapeuteille selvää mikä on terapian tavoitteena?

Monisuhteisyyden tutkiminen pariterapiassa vaatii vielä paljon työtä. Monisuhteisten kokemuksista kuulee, että terapeutit kaipaavat työvälineitä ymmärtääkseen monisuhteisyyttä ilmiönä. Tämä vaatii ammattikirjallisuutta aiheesta sekä hyväksi todettuja työskentelymalleja.

Lähteet

Bradford, M. (2012). Affirmative bisexual couple therapy. Teoksessa Bigner, J. J., & Wetchler, J. L. (Toim). *Handbook of LGBT-affirmative couple and family therapy*, 57-68. Routledge.

Connolly, C. M. (2012). Lesbian couple therapy. Teoksessa Bigner, J. J., Wetchler, J. L. (Toim.) *Handbook of LGBT-affirmative couple and family therapy*. Routledge.

Fern, J. (2020). *Polysecure – attachment, trauma and consensual nonmonogamy*. Portland: Thorntree press.

Kuvalanka, K. (2012). e Kids May Be All Right, but Some Might Still End Up in Your Oco: Working With Children of LGBTQ Parents. In *Handbook of LGBT-affirmative couple and family therapy*, 187-202. Routledge.

LaSala, M. C. (2013). Out of the darkness: Three waves of family research and the emergence of family therapy for lesbians and gay people. *Clinical social work journal*, 41(3), 267-276.

Meyer, I. H. (1995). Minority Stress and Mental Health in Gay Men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(1), 38-56.

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.

Oja, M. (2017). Polyamoria – Monisuhteisuusyhdistys hyväksyttiin SETA ry:n jäsenjärjestöksi. Haettu osoitteesta <http://polyamoria.fi/yleinen/polyamoria-monusuhteisuusyhdistys-hyvaksyttiin-seta-ryn-jasenjarjestoksi/>

Polyamoria.fi (2021). Monisuhteisuusyhdistys ry. Haettu osoitteesta [Yhdistys – Polyamoria ja monisuhteisuus](#)

Seta. (2020). Haettu osoitteesta [Seta ry – 48 vuotta ihmisoikeustyötä](#)

Sheff, E. (2014). *The polyamorists next door: Inside multiple-partner relationships and families*. Maryland: Rowman & Littlefield Publishers.

Uuttu, A., Hokkanen, K., Koutonen, I. & Oja, M. (2016). Tietoa Polyamoriasta. Haettu osoitteesta <http://polyamoria.fi/tietoa-polyamoriasta/>

Veaux, F. & Rickert, E. (2014). *More than two: a practical guide to ethical polyamory*. Portland: Thorntree Press.

