

Kokemuksellisuuden voima turvallisen kiintymyssuhteen rakentamisessa – miten tunnekeskeisen pariterapian interventiot ja prosessi mahdollistavat korjaavien tunnekokemusten syntymisen puolisoiden välille?

Eira Eklund-Mikola

psykologi, pari- ja perhepsykoterapeutti, tunnekeskeinen pariterapeutti, -työn-ohjaaja ja -kouluttaja
eira.eklund@gmail.com

Tiivistelmä:

Tunnekeskeinen pariterapia on integratiivinen pariterapian muoto, jossa työskennellään systemaattisesti tunnesuhteen jumiutuneen vuorovaikutuksen purkamiseksi. Parisuhteen vaikeudet nähdään kiintymyssuhteen näkökulmasta tunnesuhteen turvattomuutena. Työskentelyssä pyritään ensin tekemään näkyväksi, miten kummankin osapuolen turvattomuudesta kumpuavat suojakeinot, kuten vaatimus ja vetäytyminen, synnyttävät itseään ylläpitävän kuvion, jota kutsutaan parisuhteen negatiiviseksi kehäksi. Työskentely tähtää tämän kehämäisen kuvion hahmottamiseen ja sitä kautta vastakkainasettelun hellittämiseen. Kun kummankin osapuolen inhimilliset tunteet ja käyttäytyminen tulevat validoiduiksi ja pari ymmärtää synnyttävänsä kehän yhdessä, syyllisen etsintä hellittää. Kehän rauhoittuminen tuo uudenlaista turvaa, jonka varassa herkempien tunteiden ja tunnetarpeiden työstäminen voi edetä. Terapiaistunnoilla terapeutti navigoi yksilön sisäisten ja parin välisten tunnekokemusten välillä ns. tunnekeskeisen pariterapian tangon avulla, joka auttaa rytmittämään työskentelyä ja pitää huolta työskentelyn kokemuksellisuudesta. Terapeutti auttaa systemaattisesti paria jakamaan tunnesuhteen kannalta keskeiset asiat toisilleen. Parin välinen suora työskentely nostaa olennaiset tunteet pintaan, jolloin jumien työstäminen mahdollistuu. Suora vuorovaikutus mahdollistaa myös korjaavien tunnekokemusten syntymisen, mikä on ydintekijä turvallisemman kiintymyssuhteen rakentamisessa.

Asiasanat: Tunnekeskeinen pariterapia, kiintymyssuhde, tunneyhteys, parisuhteen negatiivinen kehä, tunnekeskeisen pariterapian tango

Johdanto

Tämä artikkeli käsittelee tunnekeskeisen pariterapian teoriaa ja keskeisiä käytäntöjä, joiden avulla voidaan työskennellä parin välisen tunnesuhteen kanssa kokemuksellisesti kohti turvallisempaa kiintymyssuhdetta. Artikkelin perustuu Susan Johnsonin (2009a; 2009b; 2018) teoksiin, ellei toisin mainita.

Tunnekeskeinen pariterapia on integratiivinen hoitomuoto, jossa yhdistyvät systeemisyys, kokemuksellisuus ja kiintymyssuhdeteoria. Eräässä puheenvuorossaan tunnekeskeisen terapian kehittäjä, Susan Johnson, mainiosti sanoi: ”Saatte kiinni, mitä Tunnekeskeinen terapia on, kun ajattelette Minuchinin, Rogersin ja Bowlbyn keskustelemaan keskenään siitä, mitä terapiassa tulee tehdä.”

Tunnekeskeistä pariterapiaa (Emotionally focused therapy, EFF) on tutkittu lähes 40 vuoden ajan. Kahden meta-analyysin (Johnson, Hunsley, Greenberg & Schindler 1999; Beasley & Ager 2019) tulokset osoittivat tunnekeskeisen pariterapian parantavan merkittävästi parisuhdetyytyväisyyttä ja positiiviset hoitotulokset olivat pysyviä myös seurantatutkimuksissa. Tunnekeskeisen pariterapian tutkimukset ovat osoittaneet myös sen, että tunnekeskeinen pariterapiaprosessi muuttaa parin välistä kiintymyssuhdetta turvallisemmaksi (Burgess-Moser, Johnson, Dalglish, Lafontaine, Wiebe & Tasca 2015).

Miten voimme ymmärtää näitä tutkimustuloksia? Mitkä tekijät rauhoittavat ja helpottavat parin välistä tilannetta? Tunnekeskeisen pariterapian prosessitutkimukset antavat vastauksen tähän. Prosessitutkimukset ovat luoneet selkeän mallin terapiaprosessille ja tehneet näkyväksi, mitkä tekijät ovat yhteydessä positiiviseen hoitotulokseen. Nämä tekijät ovat yksilön sisäisen tunnekokemuksen ja parin välisen tunneyhteyden syveneminen (Greenman & Johnson 2013). Kumpikin liittyy siis tunnekokemuksen muutokseen. Koska tunteet ovat mielen ja kehon yhteinen kokemuksellinen tapahtuma, pelkkä ajattelu ja puhuminen ei riitä. Työskentelyn tulee tapahtua kokemuksellisesti, jotta voidaan aikaansaada terapian tuloksellisuuteen tarvittavat muutostapahtumat. Tämä on kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta ymmärrettävää, sillä kiintymyssuhde syntyy kokemuksien kautta ja sen muutos voi tapahtua vain kokemuksellisesti. Siksi tunnekeskeisen pariterapian keskeisenä tavoitteena on korjaavien tunnekokemusten mahdollistaminen parin välillä.

Kiintymyssuhdeteoria tunnekeskeisen pariterapian karttana

Kiintymyssuhdeteoria (Miculincer & Shaver 2007) on yksi psykologian laajimpia ja kokonaisvaltaisimpia teorioita ja se antaa vankan pohjan ja ei-patologisoivan kartan parisuhteen vaikeuksien ymmärtämiselle. Teoria auttaa ymmärtämään, miten ihmisen

minuus kehittyy ja miten keskeiset psyykkiset toiminnot, kuten tunteiden säätely ja mielensisäiset mallit, syntyvät suhteessa toiseen ihmiseen. Yksilön sisäisen maailman lisäksi teoria auttaa ymmärtämään läheisten suhteiden logiikkaa. Miksi me tunnemme ja reagoimme kukin tavallamme parisuhteissamme? Kiintymyssuhdeteorian voi ajatella olevan kokonaisvaltainen teoria rakkaudesta. Se auttaa meitä ymmärtämään, miksi kiinnymme ja rakastumme toisiimme ja miten nämä elintärkeät ihmissuhteemme vaikuttavat sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiimme läpi elämän. Parisuhde on yksi elämämme tärkeimmistä kiintymyssuhteista ja ymmärtämällä kiintymyssuhteiden logiikkaa, saamme väkevät eväät rakkaussuhteiden hoitamiseen. Kiintymyssuhdeteoria nivoo yksilön ja suhteiden välisen monisyisen psykologisen kudelman kokonaiseksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi. Tarve liittyä ja kuulua yhteen muiden kanssa on syvästi ohjelmoitu meidän biologiaamme. Tämä hermoston ja aivojen toimintaohje on ikään kuin sisäinen voima, joka saa meidät luomaan vahvoja tunnesiteitä ja sitoutumaan toisiimme ja varmistamaan sen, että saamme toisistamme suojaa ja selviämme hengissä. Yksinjääminen on ihmiselle vaarallista ja vahingollista ja siksi laumaan kuuluminen ja haavoittuneista huolehtiminen on eloonjäämisen kannalta elinehtomme.

Kiintymyssuhteen ydintekijä on molemminpuolinen koettu turvallisuuden tunne. Sisäinen turvan kokemus syntyy siitä, että ihmisellä on rakkaudellinen ja lämmin suhde toiseen ihmiseen ja näiden kokemuksien kautta syntynyt luottamus siihen, että toinen auttaa ja tukee tarvittaessa. Pienellä lapsella yhteyden tarve on jatkuva ja konkreettinen. Hän tarvitsee turvapesän lähelleen ja turvallisuuden tunne syntyy lapsen tarpeisiin soinnutetun hoivan, kosketuksen, äänen ja katseen avulla.

Turvallisen kiintymyssuhteen tarve ei pääty lapsuuteen. Myös aikuiset tarvitsevat turvallisen tunneyhteyden toiseen ihmiseen voidakseen hyvin. Turvallisissa aikuissuhteissa yhteyden ei kuitenkaan tarvitse olla jatkuvaa, sillä hyvinvoivat aikuiset selviävät monista stressaavista ja kuormittavista tilanteista sisäistyneen turvallisuuden tunteen avulla. Turvan tunne syntyy luottamuksesta siihen, että tiukan paikan tullen voin palata turvapesäni luokse. Näin turvapesän olemassaolo tekee hyvän erillisyyden mahdolliseksi. Turvallinen kiintymys ei siis ole symbioottista yhdessäoloa, vaan turvallisuus luo vahvan alustan, jonka varassa kumpikin osapuoli voi olla turvallisesti erillinen ja kukoistaa muilla elämän alueilla kuten esimerkiksi työssä. Turvallisuus on kykyä olla rakentavasti riippuvainen toisesta. Turvallinen parisuhde syntyy parin kyvystä olla vastavuoroisesti toiselle sekä turvasatama, jonka puoleen kääntyä, että turvallinen alusta, josta voi ponnistaa kohti maailmaa.

Parisuhteen vaikeuksissa on kysymys tunneyhteyden katkoksista

Kiintymyssuhdeteoria ohjaa tiiviisti tunnekeskeistä työskentelyä ja auttaa näkemään, että turvallinen tunneyhteys on hyvinvoivan parisuhteen ydintekijä. Kokemus tunneyhteydestä

syntyy, kun kumpikin osapuoli on toisilleen emotionaalisesti läsnä ja vastaa toinen toistensa aloitteisiin ja kun kumpikin on emotionaalisesti sitoutunut toiseen. Tunneyhteys ei kuitenkaan ole stabiili olotila, vaan se elää ja muuttuu jatkuvasti. Voisi oikeastaan ajatella, että tunneyhteys elää jatkuvaa liikettä. Voimme hyvin, kun meillä on hyvä tunneyhteys ja voimme luottaa, että tavoitamme toisemme tarpeen tullen. Turvalliseen tunneyhteyteen tulee kuitenkin vääjäämättä katkoksia, kun olemme eri mieltä ja kun toinen on esimerkiksi vihainen, poissaoleva tai väsynyt. Arkipäiväisesti ajateltuna katkokset ovat riitoja tai etäisyyttä ja puhumattomuutta. Katkokset eivät ole itsessään vaarallisia, vaan hyvinkin tavallisia. Hyvinvoivassa parisuhteessa parit osaavat korjata katkokset ja palauttaa turvallisen tunneyhteyden. He osaavat korjata riidat tunnetasolla ja kykenevät rakentamaan yhteyttä silloinkin, kun elämän kiireet vievät heidät etäälle toisistaan.

Tunneyhteyden korjaamaton katkos ajaa parin negatiiviselle kehälle

Vastaanotoille tulevat parit eivät ole osanneet korjata katkoksia ja kipuilevat korjaamattoman katkoksen kohdassa. Voidaksemme auttaa pareja, pariterapeutin tulee tunnistaa tunneyhteyden katkoksen kohta ja ymmärtää, mitä katkoksen kohdassa tapahtuu. Tunnekeskeisen pariterapian tutkimustieto on auttanut ymmärtämään tunneyhteyden katkoksen kohtaa ja antanut mallin negatiivisesta kehästä, jonka avulla terapiassa päästään eteenpäin. Se jäsentää tunneyhteyden katkoksesta syntyvää kummankin osapuolen sisällä ja parin välillä tapahtuvaa tunnekokemuksen monisyistä vyyhtiä.

Negatiivinen kehä syntyy siis tilanteissa, joissa tunneyhteyden korjaaminen ei ole onnistunut, ja pari juuttuu riitaan tai ajautuu toisistaan emotionaalisesti etäälle. Kun katsotaan parin välistä jumiutunutta vuorovaikutusta kiintymyssuhdelinssin läpi, nähdään kummankin osapuolen toiminnan olevan suojautumista turvattomassa hetkessä. Tunneyhteyden katkos on ihmiselle vaarasignaali, joka laittaa automaattisen hälytysjärjestelmän päälle ja käynnistää kummankin osapuolen suojautumisen. Jokainen ihminen on oppinut elämän varrella omissa kiintymyssuhteissaan parhaiten toimivan selviytymis-tavan ja soveltaa oppimaansa myös parisuhteessa. Toiset meistä yrittävät palauttaa tunne-yhteyden kiihdyttämällä ja voimistamalla kiintymyssuhdeviestiä, joka näkyy esimerkiksi kritiikkinä, huutona ja vihaisena vaatimuksena. Toiset meistä yrittävät selviytyä vaimentamalla kiintymyssuhdejärjestelmää, mikä näkyy esimerkiksi järkeilynä, tunteiden sivuun työntämisenä, hiljenemisenä ja pyrkimyksenä vetäytyä pois vaikeista tilanteista.

Terapiassa tunnekeskeinen pariterapeutti seuraa parin välistä vuorovaikutusta ja etsii tunneyhteyden kannalta olennaisia kohtia, kuten esimerkiksi yksinjäämisiä, suuttumisia, pettymyksiä, puhumattomuutta. Työskentelyä hidastetaan näihin kohtiin ja tutkitaan tarkemmin kummankin osapuolen toimintaa näissä vaikeissa hetkissä ja autetaan asiakkaita ymmärtämään omaa ja toisen käyttäytymistä kiintymyssuhteen näkökulmasta. Näin

monimutkaiset ja joskus epäloogisilta tai suhteettomiltakin tuntuvat ongelmat saavat uudenlaisen ymmärryksen ja niiden kanssa työskenteleminen tulee mahdolliseksi. Parit alkavat oivaltaa, että he eivät joudu pois tolaltaan siivousvuoroista, lattialle jääneistä sukista tai raha-asioista, vaan he joutuvat pois tolaltaan sen vuoksi, että kadottavat turvallisen tunneyhteyden toisiinsa, eivätkä osaa palauttaa yhteyttä. Yhteydettömyys synnyttää hätää ja käynnistää automaattiset suojamekanismit. Suojakeinot aikaansaavat lumipalloefektin, jossa kummankin suojakeinot voimistavat toisen suojautumista ja synnyttävät itseään ruokkivan negatiivisen kehän, joka vie paria aina vain kauemmaksi toisistaan.

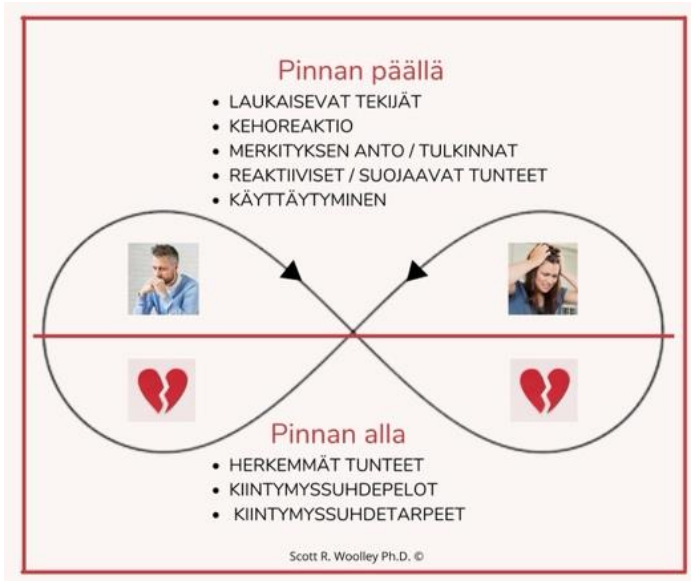
Kiintymyssuhteen näkökulmasta katsottuna on luonnollista protestoida tai suojautua vetäytymällä, jos tärkein ihminen, josta olemme riippuvaisia, on uhkaava tai tavoittamattomissa. Tunnistamalla ja normalisoimalla nämä luontaiset suojakeinot, parin on mahdollista nähdä toisensa uudella tavalla. Kun ongelmat ja ikuisuusjumit tulevat nähdyksi normaaleina reaktioina tunneyhteyden katkeamiseen suhteessa tärkeään kumppaniin, se huojentaa ja usein vaikea tilanne hieman hellittää ja mahdollistaa työskentelyn etenemisen. Tunnekeskeisessä pariterapiassa tätä kutsutaan uudelleenmäärittelyksi. Pari alkaa nähdä sekä oman että toisen käyttäytymisen uudessa valossa. He oivaltavat, että vihainen ja vaativa puoliso yrittääkin saada huudollaan yhteyttä toiseen ja sillä tavoin nähtynä ikävältä tuntuva käytöksen motiivi on suhteen kannalta rakentava. Huuto ja kiukku ovat epätoivoisia yrityksiä tulla ymmärretyksi ja palauttaa tunneyhteyden. Samoin pari alkaa ymmärtää puhumattomuuden ja vetäytymisen olevan toisen yritystä rauhoittaa tilannetta, ettei se menisi vielä pahemmaksi. He alkavat nähdä tunnottomuudelta ja välinpitämättömyydeltä näyttävän käytöksen olevan yritystä suojella suhdetta sekä ylläpitää tunneyhteyttä edes jollain tavalla. Uudelleenmäärittely auttaa paria huomaamaan, että heidän parisuhteensa vaikeudessa on kysymys siitä, että he ovat kumpikin toisilleen valtavan tärkeitä ja että tunneyhteyden katkos aiheuttaa kummassakin hätää ja kaipausta takaisin tunneyhteyteen. Uudelleenmäärittelyn kautta kivulias ja paikallaan junnaava tilanne saa uuden ymmärryksen ja antaa avaimia solmun aukaisemiseen.

On huojentavaa saada kiintymyssuhdeteorian ei-patologisoiva näkemys inhimillisistä ja universaaleista kivuista. Vaikeat tunteet ja käyttäytyminen tulevat ymmärrettäviksi, normalisoiduiksi ja validoiduiksi. Häpeä voi hellittää ja tunteiden syvempi työstäminen mahdollistuu.

Kehätyöskentelyn tavoitteena on tehdä kummankin osapuolen tunnekokemukset ymmärrettäviksi ja auttaa paria näkemään, miten voimakkaasti tunteet ovat osatekijöinä parisuhteen vaikeuksissa. Negatiivinen kehä jaetaan kahteen osaan: pinnan päällä olevaan reaktiivisuuteen ja pinnan alla olevaan haavoittuvuuteen (kuva1). Pinnan päällä ovat tunnekokemuksen osatekijät, jotka ovat olennaisia suojakeinojemme rakentumisessa. Työskentelyssä jäsennetään kummankin osapuolen tunteiden kaaosta ja tehdään näkyväksi se, mikä laukaisee turvattomuuden tunteen ja miten kehön ja mielen yhteistoiminta

synnyttää negatiivisia tulkintoja, jotka voimistavat suojautuvaa käyttäytymistä. Parisuhteen vaikeuksissa pari jumiutuu pinnan päälle, jolloin pinnan alla olevat herkemmmät tunteet ja tunnetarpeet jäävät näkymättömiin. Terapiatyön voi ajatella olevan prosessi, jossa ensin jäsennetään ja rauhoitetaan pinnan päällä olevan jumittunut tilanne, minkä jälkeen matka voi jatkua pinnan alle kohti herkempiä tunteita ja tunnetarpeita, jotka ovat tunneyhteyden korjaamisen avaimet.

Kuva 1: Parisuhteen negatiivinen kehä (© Woolley 2007)



Tunneyhteyden korjaaminen

Tunneyhteyden korjaaminen lähtee kyvystä hellittää omasta puolustautumisesta tai syyttelystä ja kurottautua toista kohti pehmeämmin. Oman osuuden tunnistaminen yhteyden katkoksesta on käänntekevä. Oman vastuun ottaminen mahdollistuu, kun terapeutti validoi ja normalisoi kummankin tunnekokemusta ja auttaa ymmärtämään kiintymyssuhdejärjestelmässä olevien suojakeinojen merkitystä. Suojautuminen on aina yritystä selvitä tilanteesta parhaalla mahdollisella tavalla. Vastakkainasettelu parin välillä alkaa helpottaa, kun kummankin kivulias käytös tulee uudelleenmääritellyksi. Vaatimus ja kritiikki ovatkin yrityksiä tulla ymmärretyksi ja yritys hakea yhteyttä toiseen. Vaativan puolison voi oikeastaan ajatella huutavan: "Ymmärrä minua, kuule minua, tule minun luo." Vetäytyvän puolison taas voi ajatella miettivän sisällään: "Ei riidellä, on parempi hillitä vaikeita tunteita, ettei tilanne mene vielä pahemmaksi." Näin hänkin yrittää omalta osaltaan pitää huolta tunneyhteydestä. Parin välinen negatiivinen kehä alkaa hellittää, kun kumpikin alkaa ymmärtää oman ja toisen suojakeinon ylläpitävän kehää. Pari alkaa ymmärtää, että he ovat yhtä paljon osallisia parisuhteen vaikeuteen. Syytöksen ja ongelman etsiminen toisesta vähenee. Kehä rauhoittuu, kun kumpikin kykenee tunnistamaan itsessä

tapahtuvan automaattisen puolustautumisen, ottaa vastuuta siitä ja alkaa ymmärtää, miten oma suojautuminen satuttaa toista. Tämä on tunnekeskeisen pariterapiaprosessin ensimmäisen vaiheen tavoite.

Kehän rauhoittuminen tuo uudenlaisen turvan suhteeseen. Kun kumpikin on ottanut vastuun omasta suojakäyttäytymisestään ja ymmärtänyt miten se satuttaa toista, pari voi uskaltaa ottaa uudenlaisia riskejä suhteessa toisiinsa ja avata pala palalta omia kiintymyssuhteeseen liittyviä pelkojaan. Suojien laskeminen ja haavoittuvana toisen puoleen kääntyminen ei ole helppoa ja siinä parit tarvitsevat terapeutin tukea. Tässä kohtaa työskentelyä kokemuksellisuuden merkitys astuu väkevästi esiin. Korjaamista ei voi tehdä järjen tasolla, vaan se täytyy tapahtua kokemuksellisesti, sydämen tasolla. Tunneyhteyden korjaaminen edellyttää kummankin osalta kykyä olla kosketuksissa omiin herkempiin tunteisiin ja uskallusta tulla nähdyksi haavoittuvana ja tarvitsevana suhteessa puolisoon.

Kokemuksellinen työskentely vastaanotolla on käännteentekevää. Vaikeissa tilanteissa olevien pariin on mahdotonta ottaa riskejä suhteessa toisiinsa, sillä negatiivisen kehän jyllätessä oman haavoittuvuuden avaaminen ei ole turvallista. Vastaanotolla koettujen uusien turvallisten tunnekokemusten avulla suhde voi muuttua pala palalta turvallisemmaksi. Terapian tuoman turvan varassa asiakkaat pystyvät ottamaan uudenlaisia riskejä ja kurottautumaan haavoittuvina toistensa puoleen ja korjaavat tunnekokemukset mahdollistuvat. Aikaisemmin vetäytyvä ja sulkeutuva puoliso tulee emotionaalisesti läsnä olevaksi ja alkaa ilmaista omaa haavoittuvuuttaan. Hän pystyy kertomaan, miten tunneyhteyden katkoksissa hän kokee itsensä huonoksi ja pelkää olevansa kumppaninsa silmissä riittämätön ja kelpaamaton. Samoin aikaisemmin vaativa ja hyökkäävä osapuoli pehmenee ja ilmaisee omaa haavoittuvuuttaan ilman kiukun ja pettymyksen sävyä. Hän paljastaa omia tunteitaan, jotka liittyvät usein häpeään itsestä ja pelkoihin siitä, ettei ole toiselle merkityksellinen.

Kummankin osapuolen pelot liittyvät myös toisen menettämisen pelkoon, mikä on kiintymyssuhteen näkökulmasta luonnollista. Kiintymyssuhdepelkojen työstäminen on suhteen kannalta käännteentekevää, sillä se tekee näkyväksi toisen merkityksen. Pelot eivät ole mitä tahansa yleisiä pelkoja, vaan ne liittyvät toiseen, siihen, että toinen on itselle tärkeä ihminen. Tavallisimpia kiintymyssuhdepelkoja ovat: "Pelkään, etten ole sinulle tärkeä. Pelkään, etten riitä ja kelpaa sinulle. Pelkään, ettet tahdo olla kanssani ja menetän sinut". Pelkojen ilmaiseminen herkistää paria suhteessa toisiinsa, sillä toisen pelko hoitaa samalla toisen kipeää kokemusta, että ei ole toiselle tärkeä ja että toinen ei välitä minusta. Haavoittuvuudesta käsin kommunikoiminen herättää myös automaattisesti empatiaa. Aikaisemmin mitätöivä ja vihainen tai kylmä ja tunteeton puoliso pystyykin pehmenemään ja liikuttumaan kuullessaan toisen peloista. Avoimuus ja empatia synnyttävät parin välille korjaavan tunnekokemuksen, joka synnyttää turvallisuuden kokemuksen. Tällaisessa

hetkessä turvallinen kiintymyssuhde toteutuu kokemuksellisesti parin välillä. Korjaamisessa aktivoituvat vastavuoroisesti toisen kumppanin kiintymyssuhdejärjestelmä: ”käänny sinun puoleesi, kun tarvitsen turvaa” ja toisen kumppanin hoivajärjestelmä: ”omat tarpeeni eivät ole etusijalla, vaan voin tarjota sinulle turvaa”. Puolisoiden saama vastavuoroinen turvallisuuden kokemus toisen läsnäolosta ja välittämisestä kasvattavat turvallisuutta, jonka varassa emotionaalinen tarvitsevuus on mahdollista.

Tunnetarpeiden työstämisessä terapeutin apu on erityisen tärkeää, sillä tarvitsevuus on monelle vierasta ja vaikeaa. Asiakkaat voivat ajatella, että hyvässä suhteessa kumppanin pitäisi tietää, mitä minä tarvitsen ja tarjota tuki pyytämättä. On hyvin tavallista, että asiakkaamme asiakkaat kokevat, että jos minun täytyy pyytää, silloin toisen tuki ei ole aitoa. Näiden virheellisten uskomusten purkaminen on keskeistä. Terapeutin on tärkeää auttaa paria ymmärtämään, että molemminpuolinen tarpeiden selvä ilmaiseminen on turvallisen tunnesuhteen edellytys. On tärkeää, että parit oppivat näkemään, että turvallisessa aikuisessa rakkaussuhteessa ei tarvitse arvailla toisen tarpeita, vaan turvallisuus syntyy siitä, että kumpikin pystyy ilmaisemaan selkeästi mitä tarvitsee. Terapiatyön tavoitteena on, että parit oppivat ilmaisemaan toinen toisillensa pinnan alla olevat tunteensa ja tarpeensa. Kun pari kykenee tähän, pariterapia on saavuttanut määränpänsä. Kyetessään tavoittamaan arkisten asioiden emotionaaliset merkitykset ja pystyessään puhumaan niistä, pari ei jumiudu negatiiviselle kehälle, vaan puoliset voivat ymmärtää toinen toistensa kokemuksia ja löytävät tarvittavat kompromissit erimielisyyksien ratkaisemiseksi. Tunnekeskeinen pariterapiakirjallisuus kutsuu tätä ”Hold me tight” -keskusteluksi (Johnson 2008, 141).

Edellä on kuvattu, miten parisuhteen kiintymyssuhteen hoito kulkee prosessina kehän pinnan päällä jylläävän jumien pysäyttämistä ja uudelleenmäärittelystä kohti pinnan alla olevien haavoittuvien tunteiden ja tunnetarpeiden jakamista.

Seuraavassa käydään läpi tarkemmin yksittäisen tunnekeskeisen pariterapiaistunnon kulkua, mikä antaa ymmärrystä siihen, miten tunnekeskeinen työskentely mahdollistaa kokemuksellisen työskentelyn.

Tunnekeskeisen pariterapian Tango

Pariterapiassa kuljemme jatkuvasti yksilön sisäisestä kokemuksesta parin välisiin kokemuksiin. Tunnekeskeisen pariterapian prosessitutkimus on lisännyt ymmärrystä siitä, miten voimme terapeutteina navigoida pariterapian kerroksellisessa ja rikkaassa tunteiden, toiminnan ja ajatusten maastossa ja pitää huolta siitä, että työskentely pysyy kokemuksellisenä. Susan Johnson huomasi, että hyvä terapeutti toistaa istunnoissa samantyyppistä kaavaa uudelleen ja uudelleen. Tämä kaava on nimetty Tunnekeskeisen pariterapian tangoksi (kuva 2). Tangon avulla terapeutin on helpompi pitää huolta

työskentelyn tasapuolisuudesta ja fokuksesta, sekä siitä, että yksilön sisäiset kokemukset tulevat prosessoitua kokemuksellisesti parin välillä.

Kuva 2: Tunnekeskeisen pariterapian tango (Johnson 2019a, 55).

Tunnekeskeisen terapian TANGO



Tangon liike 1

Ensimmäisessä liikkeessä terapeutti kuuntelee ja jäsentää parin välistä keskustelua kysymyksillään ja yrittää saada ymmärryksen siitä, mistä keskustelussa on kiintymyssuhteen kannalta kysymys. Terapeutti ikään kuin tutkii keskustelun erilaisia "polkuja" ja etsii parin välisestä dialogista tunneyhteyden kannalta olennaisia kohtia, joista työskentelyä olisi mielekästä lähteä syventämään. Terapeutti työskentelee läpinäkyvästi ja tekee ehdotuksen parille, esimerkiksi seuraavasti: "Hidastetaan hieman. Tehdäänkö näkyväksi kummankin osalta, mitä tuossa vaikeassa hetkessä tapahtuu? Olisiko ok, jos aloitamme ensin sinun näkökulmastasi Matti ja sen jälkeen tutkitaan myös sinun puolesi samalla tavalla Maija?" Näin terapeutti jäsentää ja hidastaa tilannetta, viestii parille, että kumpikin tulee kuulluksi vuorollaan. Erityisesti riitaisan parin kanssa tämä jäsenitys on erityisen tärkeää. Toisinaan siirtyminen seuraavaan liikkeeseen tapahtuu luonnollisesti ilman selvää jäsenystä.

Tangon liike 2

Liikkeessä kaksi keskitytään vain yhteen osapuoleen kerrallaan ja se on siten terapian intrapsyykkisin vaihe. Terapeutti auttaa asiakasta jäsentämään tunnekokemustaan ikään kuin rakentamalla palapeliä, jossa tunnekokemuksen palat nivoutuvat yhteen ja kuljettavat kohti tunteen jäsentymistä ja syvenemistä. Tunnekeskeinen terapeutti auttaa asiakasta pysymään nykyhetkessä tunteisiin fokuoivilla kysymyksillä tai poimien kehollisia vihjeitä, jotka kuljettavat kohti tässä hetkessä syntyviä tunteita. Kun työskentely nostaa esille jotakin

uutta, esimerkiksi uuden ymmärryksen asiakkaan suojakeinosta tai pinnan alla olevan herkemmän tunteen, terapeutti kirkastaa sitä ja auttaa asiakasta tunnustelemaan uutta oivallusta tai kokemusta itsestään. Asiakas ymmärtää itseään paremmin ja sisäinen kaaos tai yhteydetttömyys helpottaa. Terapeutin validoinnin ja normalisoinnin avulla vaikeakin toiminta tai tunne tulee inhimillisesti ymmärrettäväksi. Se vähentää suojautumisen tarvetta ja asiakas tunnistaa paremmin ydintunteitaan, kuten surua, yksinäisyyttä ja pelkoja, joiden tunnistaminen ja jakaminen on emotionaalisen hyvinvoinnin edellytys.

Tangon liike 3

Kolmannessa liikkeessä terapeutti tuo yksilön sisäisen kokemuksen parin välille. Käytännössä tämä tapahtuu pyytämällä asiakasta jakamaan liikkeessä kaksi löydetyn uuden, tunnesuhteen kannalta olennaisen kokemuksen toiselle. Jakaminen on yksi tunnekeskeisen pariterapian voimakkain interventio. Se on silta yksilön sisältä parin välille ja se tuo myös tunteet ja kokemuksellisuuden eläväksi terapiahuoneeseen. Jakaminen kulkee työkaluna ensimmäisestä istunnosta viimeiseen, ja jaettavien asioiden tunnesisältö syvenee työskentelyn edetessä. Terapian alkuvaiheessa jakamiset ovat enemmän uusia oivalluksia ja liittyvät kehän hahmottamiseen, oman vastuunoton kokemukselliseen jakamiseen sekä uusien tunteiden tunnistamiseen. Jakamiset mahdollistavat uuden ajattelun sisäistymisen ja ne vievät paria kohti kehän rauhoittumista.

Työskentelyn edetessä tunteet syvenevät. Kumpikin osapuoli uskaltautuu ottamaan enemmän riskejä ja paljastamaan haavoittuvuuttaan ja tarvitsevuuttaan toiselle. Tunteiden ja tarpeiden jakamisen kautta mahdollistuu korjaavien tunnekokemusten syntyminen. Ne rakentavat uudenlaista turvallisuutta parin välille ja muuttavat käsitystä itsestä ja toisesta. Kun kummankin sisäinen kokemusmaailma tulee ymmärrettäväksi, puolustusjärjestelmät voivat väistyä. Pari uskaltautuu ottamaan uudenlaisia riskejä ja kurottautumaan toistensa luo ja vastaamaan toinen toistensa emotionaalisiin viesteihin. Jakamisissa mahdollistuvat uudet kokemukset avoimesta ja tunnetasolla väkevistä yhteyden hetkistä rakentavat uudenlaista turvaa parin välille.

Tangon liike 4

Tangon liikkeessä neljä terapeutti prosessoi kummankin puolison kanssa, miltä jakaminen tuntui ja mitä se herätti itsessä. Jakamisen prosessointi on keskeistä, jotta jakamisessa koettu muutos tulee tiedostetuksi ja näkyvämmäksi. On tärkeää, että terapeutti ymmärtää, että jakaminen ei aina herätä myönteisiä tunteita eivätkä mahdollista heti parin välisen tunneyhteyden syntymistä.

Jakaminen tuo tunteet eläväksi terapiahuoneessa, mikä ei ole aina helppoa. Jakaminen on silti olennainen osa terapian etenemisessä, sillä vaikeuksien tullessa elävästi paikalle, terapeutin on helpompi työskennellä niiden kanssa. Jakamisen vaikeuksissa terapeutti

ohjaa ja auttaa tiivistä ja on valmistautunut kannattelemaan vaikeidenkin tunteiden äärellä. On helpottavaa ajatella, että jakamisen ollessa vaikeaa kyseessä ei ole terapeutin virhe tai työskentelyn este, vaan vaikeus tuo parin välisen turvattomuuden läsnä olevaksi ja silloin sen kanssa työskentely on mahdollista. Jakamisen vaikeuksissa voi olla kyse myös siitä, että parisuhteen haavat nousevat pintaan tai traumat aktivoituvat. On tärkeää, että terapeutti ei hätäännä vaan hidastaa, vakauttaa, luo turvaa ja auttaa paria ymmärtämään, mitä tapahtuu.

Jakamisen kokemuksellisissa hetkissä nykyhetki ja menneisyys kohtaavat. Kohdatessaan toisensa istunnossa uuden äärellä, kumpikin katsoo toistaan kiintymyssuhdehistorian muokkaamien mielensisäisten mallien värittämänä. Turvattomuus on muovannut käsitystä itsestä ja toisesta negatiivisesti. Mielessä saattaa jyllätä kivuliaat uskomukset: "En ole tärkeä, en ole rakastettava tällaisena kuin olen, en kelpaa, kukaan ei kestä minua, miksi kukaan haluaisi olla minun kanssani." Vaikka terapiatyön avulla kumppani pystyykin nyt uudella tavalla ilmaisemaan rakkauden tunteitaan aidosti, toisen voi olla vaikeaa ottaa sitä vastaan näiden sisäisten uskomusten vuoksi. Näissä tilanteissa on olennaista, että terapeutti pysyy rinnalla, validoi ja normalisoi suojautumista ja auttaa asiakasta pysähtymään kokemuksellisesti tässä ja nyt -hetkeen. Kun asiakkaat alkavat havaita eron tässä ja nyt -hetken ja mielensisäisten mallien välillä, uusi turvallisuus voi alkaa sisäistyä pala kerrallaan. Pelkoja ei työnnetä sivuun, vaan ne kohdataan ja ikään kuin testataan kokemuksellisesti läsnä olevassa hetkessä. Muutos kiintymyssuhteessa syntyy kokemusten kautta ja siksi pienikin korjaava kokemus on tärkeää.

On myös ymmärrettävää, että jo varhaislapsuudessa syntyneiden mielensisäisten mallien muutos ei tapahdu hetkessä. Muutokseen tarvitaan paljon uusia ja turvallisia kokemuksia. Terapiaprosessin aikana asiakkaamme käyvät läpi sisäistä muutosprosessia uuden kokemuksen ja vanhan turvattoman mielensisäisen mallin välillä.

Parhaimmillaan jakamisen prosessointi juurruttaa uutta ja turvallisempaa vuorovaikutusta. Kun toinen ottaa emotionaalisia riskejä ja avaa haavoittuvuuttaan ja toinen pystyykin olemaan emotionaalisesti läsnä ja myötätuntoinen, syntyy korjaava tunnekokemus.

Tangon liike 5

Viidennessä liikkeessä terapeutti tekee yhteenvedon ja kirkastaa parille, mitä heidän välillään tapahtui. Se jäsentää terapiatilannetta ja auttaa kokemuksen integroitumista myös ajatteluun. Terapeutti tekee näkyväksi, miten vaikeatkin hetket vievät prosessia eteenpäin ja ovat ymmärrettäviä. Näin hän tuo turvaa ja toivoa vaikeisiin tilanteisiin. Uusien korjaavien kokemusten mahdollistuttua, terapeutti vahvistaa sitä vielä yhteenvedossaan.

Tämän jälkeen työskentely jatkaa kohti uutta tangoa. Siirtymä voi tapahtua luonnollisesti, kun jompikumpi asiakas tai asiakkaat yhdessä jatkavat keskustelua ja terapeutti poimii

puheesta työskentelyn kannalta mielekkään kohdan ja siirtyy liikkeeseen kaksi. Tulehtuneissa tilanteissa terapeutin on erityisen tärkeää pitää tasapuolisuudesta kiinni ja hän voi ohjata aktiivisesti keskustelua ja esimerkiksi sanoa: ”Olisiko teille kummallekin ok, jos tutkisimme seuraavaksi Matin puolta samalla tavalla kuin äsken Maija sinun kanssasi?”

Tango auttaa terapeuttia pitämään työskentelyä jäsentyneenä ja muistamaan, että työskentelyn kokemuksellisuudesta on pidettävä huolta. Terapiatyö on elävää ja on tavallista, että tangon liikkeet eivät kulje lineaarisesti askeleesta toiseen. Terapeutti voi myös tehdä intuitiivisia tai tietoisia valintoja toimia toisin ja edetä työskentelyssä tilanteen edellyttämällä tavalla.

Yhteenveto

Tunnekeskeisen pariterapian tavoite on auttaa vaikeuksissa olevia pareja ymmärtämään vaikeuksien emotionaaliset juurisyyt ja auttaa heitä löytämään tunnetasolla takaisin toistensa luokse. Tunneyhteyden katkoksen näkyväksi tekeminen auttaa ymmärtämään luontaisten suojakeinojen merkitys ja näkemään vaikeudet uudella tavalla. Negatiivisen kehän työstäminen auttaa jäsentämään kummankin sisäisiä tunnekokemuksia, mikä voimistaa yksilön yhteyttä itseensä ja auttaa hellittämään häpeästä ja suojautumisesta. Oma käyttäytyminen ja kokemukset tulevat inhimillisesti ymmärrettäviksi. Kehän työstäminen auttaa myös jäsentämään sitä, mitä parin välillä tapahtuu, kuinka kummankin tunteet ja käytös vaikuttavat toinen toisiinsa ja miten ne synnyttävät parin välille lumipallon omaisesti itseään ruokkivan negatiivisen kehän.

Tunnekeskeisen pariterapian tango auttaa terapeuttia jäsentämään työskentelyä ja pitämään huolta siitä, että kummankin osapuolen sisäiset kokemukset tulevat jaetuiksi ja työstetyiksi suhteessa. Jakamiset synnyttävät kokemuksellista yhteyttä, mikä mahdollistaa suhteen muutoksen turvattomuudesta kohti turvallisuutta. Suojakeinojen vastakkain kolahtelun sijaan pari voi nähdä toistensa suojien alle, kohdata toisensa myös haavoittuvina ja keskeneräisinä sekä ilmaista tunnetarpeitaan toinen toisillensa. Koettu turvallinen tunneyhteys lisää turvallista kiintymystä, joka juurtuu sisäisiin työskentelymalleihin ja jää pysyväksi muutokseksi kummankin kiintymyssuhderakenteisiin.

Ensisijaiset lähteet:

Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York, NY, Boston and London: Little, Brown and Company.

Johnson, S. M. (2019a). *Attachment Theory in practice: Emotionally Focused Therapy (EFT) with Individuals, Couples, and Families*. New York, NY: The Guilford Press

Johnson, S. M. (2019b). *The Practice of Emotionally Focused Therapy: Creating Connection*. New York, NY: Routledge.

.

Muut lähteet:

Beasley, C. C. & Ager, R. (2019). Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of its Effectiveness Over the past 19 Years. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 16(2), 144-159.

Burgess-Moser, M., Johnson, S. M., Dagleish, T., Lafontaine, M., Wiebe, S., & Tasca, G. (2015). Changes in relationship-specific attachment in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 231-245.

Greenman, P. & Johnson, S. M. (2013). Process Research on EFT for Couples: Linking Theory to Practice. *Family Process, Special Issue: Couple Therapy*, 52(1), 46-61.

Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L. & Schindler, D. (1999). Emotionally Focused Couples Therapy: Status & Challenges (A meta-analysis). *Journal of Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(1), 67-79.

Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics and change*. New York, NY: The Guilford Press.

Woolley, S. R. (2007). The Cycle. Luettavissa osoitteessa
https://www.sonepsyn.cl/pdf/EFT_Scott_Wolley_8_2007.pdf