

Blogikirjoitus

Sinikka Kumpula
PsM, pari- ja perhepsykoterapeutti
sinikka.kumpula@gmail.com

Vuokko Malinen
PsT, pari- ja perhepsykoterapeutti
vuokko.malinen@kolumbus.fi

Integratiivinen paripsykoterapia pitää sisällään monia viitekehyksiä. Tällaisessa psykoterapiassa parin suhde ja terapeutin prosessi ovat keskiössä, joskin ne palvelevat myös yksilöiden kasvua ja kehitystä. Pari hakeutuu paripsykoterapeutin vastaanotolle usein tilanteessa, jossa puoliset ovat jo pitkään kokeneet pyörivänsä parisuhteen negatiivisessa kehässä, jossa keskinäiset riidat noudattavat samaa kuviota. Puolisot reagoivat toisiinsa puolustautumalla tai vetäytymällä ja tunneyhteys ja emotionaalinen läheisyys heidän väliltään on kadonnut. Puolisot joutuvat usein toteamaan olevansa voimattomia itse korjaamaan tilannetta. Molempien oman tilan tarve, oma tahto ja ne tunteet, jotka suhteessa syntyvät, eivät enää mahdu suhteeseen, mikä vähitellen usein ilmenee intiimielämän vaikeuksina, koska läheisyyden ja etäisyyden säätely suhteessa ei enää toimi. Toisiinsa reagoinnin tasolla pari ei kykene jakamaan aitoja kokemiaan tunteita, turvattomuutta, pelkoa ja haavoittuvuutta. Hoitamattomana tilanne voi johtaa moniin seuraamuksiin kuten niin sanottuun tyhjiin liittoon, jommankumman tai molempien masentumiseen, sivusuhteisiin ja jopa eroon.

Terapeuttisessa prosessissa pariterapeutti tulee avuksi niin sanottuna kolmantena. Prosessi vaatii terapeutilta kykyä antautua vuoropuheluun, kunnioittavaa suhtautumista yhteistyöhön ja samalla kykyä ylläpitää omaa ajattelua. Pariterapeutilta vaaditaan valmiutta ja sensitiivisyyttä kohdata intiimiyteen ja seksuaalisuuteen liittyvien herkkien ja arkojen tunteiden esille ottamista, jakamista ja kohtaamista. Ne ovat pareille itselleenkin monesti vaikeita. Pariterapeutti auttaa paria vaikeuksien tutkimisessa, hankalien tunteiden säätelyssä ja luo riittävän tilan puolisoitten omille prosesseille.

Riidoissa puolisoilla nousee alitajuisesti pintaan omia varhaisia suhdekokemuksia, joissa he ovat tulleet haavoitetuksi, kokeneet pettymyksiä ja loukkaantumisia eivätkä ole tulleet kohdatuksi, lohdutetuksi tai autetuksi vaikeiden tunteidensa kanssa. Tilanteen

eskaloituessa puoliset kokevat toisensa samalla tavalla pettymystä tuottavana kuin alkuperäisissä kohtaamattomuuden kokemuksissaan. Esimerkiksi vaativa puoliso ei pysty ottamaan vastaan puolison hyviä yrityksiä ja toinen osapuoli kokee toistuvia riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden tunteita tai että puoliso ei hyväksy häntä sellaisena kuin hän on. He kokevat suhteen muuttuneen sellaiseksi, mikä ei ole heille riittävän turvallinen käsitellä riitatilanteessa nousevaa ahdistusta, pelkoja ja pettymyksiä.

Pariterapian tavoitteena on parin keskinäisen dynamiikan tavoittaminen ja sen ymmärtäminen. Pariterapeuttisen prosessin etenemisen ehto on, että terapeutti luo luottamuksellisen suhteen molempiin puolisoihin. Sitä tarvitaan, kun jompikumpi puolisoista alkaa uskaltaa ilmaista todellisia pelkojaan, tarvitsevuuden ja tuen tarpeitaan. Tämä puolestaan vaatii sekä aikaa että onnistuneita kokemuksia terapeuttisessa yhteistyössä, jossa terapeutin rooli on oleellisesti olla molemmille läsnä, kannatella ja luoda turvaa ja rauhaa, joista kummallakaan puolisoilla ei ole monesti riittävästä kokemuksesta tai kokemuksesta lainkaan. Pariterapeuttia tarvitaan auttamaan, jotta molemmat puoliset saavat paremman yhteyden omiin ydinpelkoihinsa, haavoittuvuuteen ja riittämättömyyden tunteisiinsa.

Paripsykoterapiassa on tärkeää, että molemmat osapuolet saavat kokemuksen lohdutetuksi tulemisesta sekä terapeutin, mutta myös puolison taholta. Tämä on haasteellista, koska varhaisten omien pettymysten vuoksi puolisoitten voi olla vaikeaa ottaa tätä vastaan. Pariterapeutti auttaa molempia luomalla kokemuksia riittävästä turvallisuuden tunteesta suhteessa, jotta puoliset ylipäättään pystyvät jakamaan vaikeita tunteitaan. Tyypillisesti toinen puolisoista voi valittaa, että hän tarvitsee lohdutusta ja kokee, ettei saa puolisoilta riittävästi hellyyttä ja läheisyyttä. ja toinen puolestaan kokee, että puoliso torjuu hänen yrityksensä lohduttaa ja antaa läheisyyttä. Puolisot muuttavat toisiaan myös tiedostamattomasti, kun terapeuttisessa prosessissa osapuolet vähitellen oppivat ymmärtämään toinen toistensa haavoja ja uudenlaisen tavan kohdata toisensa. Vähitellen suhde alkaa luoda turvaa ja kannatella molempia osapuolia ja toimia ”kolmantena” ulottuvuutena, jonka puoleen puoliset voivat vaikeuksissaan ja kriiseissään kääntyä.

Nykyisyys ei selity pelkästään menneisyydestä käsin, vaan myös kohtaamisista tässä ja nyt. Kun puoliset alkavat ottaa vastuuta omista tunteistaan ja ymmärtää kuinka heidän oma tapansa olla suhteessa tuottaa vaikeuksia, alkaa niiden sijoittaminen toiseen hellittää. Koetut läsnäolon ja kohtaamisen kokemukset mahdollistavat uusia yhteyden kokemuksia. Terapiaprosessin myötä puoliset voivat kokea suhteessa jotain uutta, mikä ei ole enemmän läheisyyttä tai vähemmän keskinäistä riitelyä, vaan jotain aivan muuta. Tämä näkyy usein uusina piirteinä parin yhteiselämässä, muun muassa uskalluksena olla enemmän oma itsensä, kokemuksena hyväksytyksi tulemisesta, mikä puolestaan lisää rentoutumista ja että huumorikin voi mahtua suhteeseen. Terapiaprosessista huolimatta parin ristiriidat voivat jatkua, mutta heidän kokemuksensa kahdesta riittävän erillisestä yksilöstä suhteessa auttaa läheisyyden ja etäisyyden säätelyssä ja ristiriitojen rakentavammassa käsittelyssä.

Varsinkin lapset huomaavat kotona tapahtuneen muuttuneen ilmapiirin, mihin he puolestaan reagoivat tyypillisesti rauhoittumalla, jättämällä vanhempien ”vahtimisen” tai jommankumman puolelle asettumisen. He voivat rauhassa keskittyä omaan elämäänsä ja vetäytyä omiin kehitystehtäviinsä. Usein parit kertovat kyseisen muutoksen tapahtuttua myös muutoksesta laajemmassa sosiaalisessa ympäristössä.

Parhaimmillaan paripsykoterapiassa mahdollistuu riittävä tila sekä parisuhteelle että puolisoiden omille prosesseille. Se on merkittävää ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä sukupolvien yli.

Lähdelukemisto:

- Malinen, V. (toim.) (2013). *Integratiivinen paripsykoterapia*. Jyväskylä: Psykologien Kustannus.
- Malinen, V. & Alkio, P. (toim.) (2007). *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus*. Helsinki: Väestöliitto.
- Malinen, V. & Alkio, P. (toim.) (2010). *Paripsykoterapia ja parisuhteen kätkeytyt mahdollisuudet*. Turku: Väestöliitto.

Vuokko Malinen johti yli kymmenen vuoden ajan (2006–2014) työryhmää, johon kuuluivat Sinikka Kumpula, Pirjo Tuhkasaari ja Jan-Christer Wahlbeck. Työryhmä innovoi ja koulutti yhdeksän vuoden aikana Suomen ensimmäiset integratiiviset erityistason paripsykoterapeutit (kolme 3-vuoden koulutusta ja 59 valmistunutta), joille Valvira myönsi psykoterapeutin nimikkeen käyttöoikeuden (Kela kuntoutusoikeuden paripsykoterapiassa). Myöhemmin ryhmään liittyivät Helena Lounavaara-Rintala ja Eija-Liisa Rautiainen. Lisäksi työryhmä innovoi/ koulutti 1-vuotisen täydennyskoulutuksen perheterapeuteille paripsykoterapiassa. Koulutus toteutui kuusi kertaa Paripsykoterapian intensiivikoulutus -nimisenä (2007–2016; valmistuneita 200). Yllä mainitut teokset valmistuivat koulutusten oheistuotteina. Teokset kirjoitettiin vahvistamaan paripsykoterapeuttien ammatti-identiteettiä ja ylläpitämään ammattitaitoa. Tämän jälkeen kaikki psykoterapiakoulutukset asetuksen muutoksella siirrettiin yliopistoille. Paripsykoterapiaa Kela-kuntoutuksena voi saada pari, joista toisella puolisoilla on psykiatrin antama diagnoosi ja B-lausunto.