

Merkitykselliset hetket perhe- ja paripsykoterapiassa perheenjäsenten kokemana – mistä merkitykselliset hetket koostuvat¹

Annukka Schram

PsM, perhe- ja paripsyko-
terapeutti

annukka.schram@omahame.fi

Tiivistelmä

Tutkimuksessa tutkittiin perheenjäsenten kokemuksia merkityksellisistä hetkistä perhe- ja pariterapiassa yksittäisessä terapiatapaamisessa. Tutkimuksen kohteena oli kaksi perheterapiatapaamista ja yksi paritapaaminen. Asiakkaat olivat hoitosuhteessa lastenpsykiatrian poliklinikalla ja tutkimuksen kohteena olleet terapiatapaamiset olivat osa heidän hoitoaan lastenpsykiatrialla. Tutkimuksessa arvioitiin a) sisälsikö yksittäinen perhe- tai paritapaaminen merkityksellisiä hetkiä perheenjäsenille, b) millaisia nämä hetket olivat, c) liittyivätkö mahdolliset merkitykselliset hetket heidän kokemaansa tapaamistyytyväisyyteen. Tulokset viittasivat siihen, että jonkinasteinen tapaamistyytyväisyys oli edellytys merkityksellisten hetkien kokemuksille. Tietyn tapaamistyytyväisyyden jälkeen tyytyväisyyden määrä ei ollut yhteydessä koettujen merkityksellisten hetkien määrään. Tulokset osoittivat, että selvästi suurin osa merkityksellisinä koetuista hetkistä liittyi siihen, mitä perheenjäsenet kuuluivat toistensa sanovan. Aikuisille lapsen sanoilla vaikutti olevan erityisen suuri merkitys. Perheterapeutin aktiivisuus erityisesti lasten ajatusten ja tunteiden sanoittamisen tukena osoittautui tärkeäksi. Merkityksellisenä koetut hetket koskivat lisääntyntä ymmärrystä itsestä, toisista ja perheenjäsenten välisistä suhteista. Keskinäisten suhteiden osalta merkityksellisenä koettiin lisääntynyt ymmärrys toisen toiveista ja tarpeista. Perheenjäsenet viittasivat näihin hetkiin sanoin ”herätys”, ”oivallus” ja ”ajatuksen kirkastuminen”. Tutkimuksen tulokset tukevat lasten osallisuuden tärkeyttä perheterapiassa.

Asiasanat: perhe- ja pariterapia, perheenjäsenten kokemukset, merkitykselliset hetket, lapset perheterapiassa

¹ Artikkelin on muokattu perhe- ja pariterapian psykoterapeuttikoulutuksen (2020–2023) opinnäytetyöstä (Jyväskylän yliopisto, Dialogic Oy)

JOHDANTO

Merkityksellisten hetkien tutkimuksesta

Psykoterapia toteutuu suhteessa (Kuusinen & Wahlström 2022). Tässä suhteessa kukin asiakas on sekä hoidon kohde, että aktiivinen kokija ja toimija. Tämän pohjalta tuntuu varsin luonnolliselta, että psykoterapiassa tapahtuvaa muutosta, ja muutoksen taustalla olevia tekijöitä, arvioidaan asiakkaiden kokemuksista käsin. Tämän lähestymistavan taustalla on ajatus, että asiakkailla ja heidän kokemuksillaan on avainasema ymmärryksemme lisäämisessä terapeuttisesta muutoksesta. Kuitenkin asiakkaiden kokemukset psykoterapiasta on vain yksi lukuisista lähestymistavoista tutkia psykoterapiassa tapahtuvaa muutosta.

Kirjallisuuden mukaan merkityksellisten hetkien tutkimus, jonka tavoitteena on ymmärtää psykoterapiassa tapahtuvaa muutosta, on käynnistynyt 1980-luvun alkupuolella (Ladmanova ym. 2022). Tutkimuksen taustalla on ollut näkemys, että terapiaprosessi sisältää merkitykseltään ja tärkeydeltään eriasteisia tapahtumia, jotka voivat olla joko myönteisiä tai kielteisiä. Merkityksellisiä hetkiä terapiassa on tutkittu myös erilaisin käsittein (muun muassa helpful and hindering events, change events, significant/meaningful moments, sacred moments, corrective experience, pivotal moments), erilaisin menetelmin ja terapiaprosessin eri vaiheissa, esimerkiksi yksittäisen terapiatapaamisen osalta, useana eri ajankohtana ja terapian päätyttyä. Vaikka 80-luvulla merkityksellisiä hetkiä tutkittiin asiakkaiden näkökulmasta käsin, vielä 2000-luvun alussa Helmeke ja Sprengle (2000) kirjoittivat, että merkityksellisten hetkien tutkimuksessa on laajalti sivuutettu asiakkaiden kokemukset ja merkityksellisiä hetkiä on usein arvioitu psykoterapeuttien tai ulkopuolisten arvioijien näkökulmasta.

Kun ymmärrys asiakkaiden keskeisestä asemasta ja toimijuudesta omassa toipumisessaan on viime vuosina vahvistunut (Levitt ym. 2016), on myös merkityksellisten hetkien tutkimus alkanut nostaa yhä vahvemmin asiakkaiden kokemukset keskiöön (Timulak 2010). Tämän lähestymistavan pohjalta asiakkaiden kokemien merkityksellisten hetkien on nähty tuottavan arvokasta tietoa ja ymmärrystä psykoterapian vaikuttavuudesta ja terapiassa tapahtuvasta muutoksesta. On tuotu esille, että kvalitatiivinen tutkimus ja haastattelumenetelmä soveltuvat erinomaisesti merkityksellisten hetkien tutkimukseen, sillä haastateltavat poimivat nämä hetket tarkasti (Hilzinger ym. 2021).

Identifioidut merkitykselliset hetket

Merkityksellisten hetkien tutkimus on laajalti keskittynyt yksilöterapian tutkimukseen (Timulak 2010) ja merkityksellisten hetkien tutkimus perheterapiassa, saati lasten kokemana, on hyvin vähäistä. Jo pelkästään lasten läsnäolo perheterapiassa ei ole itsestäänselvyys, ja tutkimukset ovat osoittaneet, että monet perheterapeutit eivät juurikaan

tapaa lapsia (muun muassa Korner & Brown 1990). Ajantasaisempaa tutkimusta lasten osallisuudesta perheterapiassa on ollut vaikea löytää, koska aihe on saanut vähäistä huomiota. Stith työtovereineen (1996) toivat esiin lasten kokemuksista perheterapiassa sen, että lapset tahtoivat olla osallisina terapiassa, sekä fyysisesti läsnä, että mukana itse terapiaprosessissa. Samantapaisesti Strickland-Clark kollegoineen (2000) toivat esille, että lapset kokivat tärkeäksi tulla kuulluiksi. Osallisuuden tärkeydestä voidaan ajatella kertovan myös nuorten voimakas tarve lähentyä suhteessa vanhempiinsa, riippumatta siitä, kuinka paljon konflikteja oli nuoren ja vanhemman välillä (Selekman 2019).

Yksilöterapiaa koskevassa merkityksellisten hetkien tutkimuksessa Hilzinger kollegoineen (2021) poimi yhteensä 14 erilaista merkityksellistä hetkeä, joita kaikkia yhdisti asiakkaan kokemus, että hän tavoitti uutta ymmärrystä itsestään. Vastaavasti Ladmanova kollegoineen (2022) toi esiin meta-analyysissään, joka koski asiakkaiden kokemuksia yksilöterapian hyödyllisistä ja haitallisista tapahtumista (helpful ja hindering events) kaksitoista hyödyllistä ja kahdeksan haitallista kategoriaan. He havaitsivat, että hyödylliset ja haitalliset hetket jakautuivat kahteen ryhmään: toinen koskien asiakkaiden näkemyksiä itsestä ja omasta toimijuudesta ja toinen koskien asiakkaan ja psykoterapeutin välistä suhdetta. Hyödyllisistä hetkistä asiakkaiden näkemykset omasta itsestä ja omasta toimijuudesta koskivat muun muassa asiakkaan saavuttamaa uutta näkökulmaa itsestä, vahvistunutta yhteyttä omiin tunteisiin ja saavutettua uutta näkökulmaa toisista ihmisistä ja omien vaikeuksien vaikutuksista heihin.

Asiakkaan ja psykoterapeutin välistä suhdetta koskevat hyödylliset tapahtumat liittyivät muun muassa kokemukseen kuulluksi ja hyväksytyksi tulemisesta, osallisuudesta terapiaprosessissa ja kokemukseen turvallisuudesta ja luottamuksesta psykoterapeuttiin (Ladmanova ym. 2022). Haitallisena koetut hetket liittyivät pääosin kielteisiin kokemuksiin asiakkaan ja psykoterapeutin välisestä suhteesta kuten kokemukseen tuen puutteesta, painostamisesta, loukatuksi tulemisesta ja yhteydettömyydestä.

Yksilöterapiaa koskevassa tutkimuksessa on havaittu, että psykoterapeuttien ja asiakkaiden kokemukset hyödyllisistä hetkistä olivat melko samankaltaisia ja että kokemusten samankaltaisuus oli yhteydessä vahvempaan allianssiin asiakkaan ja psykoterapeutin välillä (Penix ym. 2020). Lisäksi on havaittu, että asiakkaiden osoittamien korjaavien kokemusten taustalla on ollut poikkeuksetta kokemus positiivisesta terapiasuhteesta (Roussos ym. 2017). Erityisesti psykoterapeutin hyväksyvä suhtautuminen asiakkaaseen, vailla minkäänlaista tuomitsevuutta, on nähty edellytyksenä terapiassa mahdollistuvalla muutoksella (Gehart-Brooks & Lyle 1999).

Helmeke ja Sprenkle (2000) tutkivat muutosta mahdollistavia käännekohtia (pivotal moments) pariterapiassa. He havaitsivat, että asiakkaiden kokemukset näistä hetkistä olivat hyvin yksilöllisiä ja yksityisiä. Hetket eivät myöskään olleet välttämättä niitä kaikkein tunnepitoisimpia hetkiä, jotka olivat ilmeisiä kaikille osapuolille, sekä molemmille puolisoille että pariterapeutille. He havaitsivat, että – sekä puolisoitten välillä että

pariterapeutin ja asiakkaiden välillä – heidän osoittamansa hetket olivat hyvin erilaisia. Yhteistä näissä hetkissä oli, että koetut käännekohtat liittyivät keskusteluihin koskien parilla olevia ongelmia. Tärkeänä näissä hetkissä koettiin, että samoista asioista keskusteltiin terapiassa toistuvasti. Tämän tutkimuksen pohjalta he huomauttivat, ettei pariterapeuttien tule epäillä muutosvoimaa yhä uudelleen ja uudelleen, samojen aiheiden äärellä toistuvien keskustelujen, asiakkaille emotionaalisesti tärkeiden aiheiden äärellä.

Yksilöterapiaan verrattuna perheterapiaa koskevaa merkityksellisten hetkien tutkimusta on tehty hyvin vähän. Friedlander ym. (1994) mukaan Heatherington ja Friendlander [1990] tutkivat Minuchin perheterapiaistuntoja ja havaitsivat, että muutostapahtumat, joissa perheenjäsenten välinen vuorovaikutus muuttui haitallisesta toimivammaksi, sisälsivät huomion siirtymisen ongelmallisesta asiasta perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Näissä muutostapahtumissa perheenjäsenten käsityksiä heidän välisistä suhteistaan lähdettiin haastamaan. Lisäksi he havaitsivat, että vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksellisen umpikujan korjaantumista edelsi se, että lapsi kykeni tunnetasolla avautumaan vaikeuksistaan.

Omassa tutkimuksessaan Friendlander ja tutkijakollegat (1994) havaitsivat, että muutoksen mahdollistuminen tarkoitti, että perheenjäsenet tavoittivat uutta ymmärrystä keskinäisistä suhteistaan. Tämä mahdollistui, kun he kykenivät kertomaan toisilleen sisäisistä tunteistaan, jotka liittyivät keskinäisiin vaikeuksiin. Tilanteen korjaantuminen ei kuitenkaan edellyttänyt, että heidän olisi pitänyt saavuttaa asioista yksimielisyys tai löytää ratkaisuja. Tutkijat totesivat, että perheenjäsenten piti kyetä todella kuulemaan toisiaan, minkä kautta avautui mahdollisuus uudenlaiseen vuorovaikutukseen.

Lidbom ym. (2015) toivat puolestaan esille, että asiakkaiden sisäinen puhe vaikuttaa merkityksellisten hetkien syntyyn aivan yhtä paljon kuin ulkoinen puhekin. He myös havaitsivat, että dialoginen lähestymistapa edesauttoi asiakkaita liikkumaan sisäisen ja ulkoisen puheen välillä, mikä havaittiin tärkeänä merkityksellisissä hetkissä. Monologia sen sijaan heikensi tätä liikettä ja jätti asiakkaita sisäiseen dialogiin, jolloin he vetäytyvät terapeuttisesta keskustelusta.

TUTKIMUKSEN TAVOITE

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ja analysoida perheenjäsenten mahdollisesti kokemia merkityksellisiä hetkiä (kielteisiä tai myönteisiä) yksittäisessä pari- ja perheterapiatapaamisessa. Ajatuksena tutkimuksen taustalla oli, että tutkimuksen kohteena olevat merkityksellisyyden kokemukset voivat antaa arvokasta tietoa siitä, millaiset hetket perheterapiassa koetaan asiakkaiden näkökulmasta hyödyllisinä ja hoitoa edistävinä tai vastaavasti kielteisinä ja hoidon vaikuttavuutta heikentävinä. Tutkimus toteutettiin lastenpsykiatrian poliklinikalla. Lastenpsykiatrialla lapset ovat potilaita, joiden hoito toteutuu tavallisesti yhdessä heidän vanhempiansa ja/ tai perheensä kanssa. Tutkimuk-

sessä pidettiin erityisen tärkeänä sitä, että potilaina olevien lasten kokemukset heidän saamastaan hoidosta tulisivat esille.

Tutkimuskysymykset olivat:

- 1) Kokevatko asiakkaat merkityksellisiä hetkiä yksittäisessä perhe- ja pariterapiatapaaamisessa?
- 2) Jos kokevat, niin millaisia nämä hetket ovat?
- 3) Ovatko mahdolliset merkitykselliset hetket yhteydessä asiakkaiden kokemaan tapaa mistyytyväisyyteen?

AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimukseen osallistui perheitä, jotka olivat tuolloin hoitosuhteessa lastenpsykiatrian poliklinikalla ja joiden hoidossa tutkija toimi perheiden perhepsykoterapeuttina. Tutkimuksella on Tampereen yliopistollisen sairaalan erityisvastuualueen alueellisen lääketieteellisen tutkimuseettisen toimikunnan tutkimuslupa (ETL-koodi R22087). Tutkimussuostumusten osalta tutkimuksessa noudatettiin hyvää tutkimuskäytäntöä. Kaikkien tutkittavien kanssa käytiin läpi tutkittavan tiedote ja heillä oli mahdollisuus esittää tutkimukseen liittyviä kysymyksiä. Tutkimukseen osallistuminen tai siitä kieltäytyminen ei vaikuttanut asiakkaiden saamaan hoitoon lastenpsykiatrialla. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta pyydettiin jokaiselta perheenjäseneltä erikseen ja alaikäisten osallistumisesta pyydettiin lisäksi molempien huoltajien suostumus.

Tutkimukseen osallistui yhteensä kolme perhettä (P1, P2 ja P3), yhden perheen osalta tutkimuksen kohteena ollut hoito oli pariterapiaa (P3), ja kahden perheen osalta perheterapiaa (P1 ja P2). P1 oli äidin ja tyttären tapaaminen ja P2 sijaisvanhempien ja sijaislapsen tapaaminen. Tutkimuksen aineistona oli kunkin perheen yhden terapia-keskustelun litteraatit. Heti terapiatapaaamisen jälkeen kultakin perheenjäseneltä kysyttiin erikseen, kahdenkeskisessä tilanteessa, oliko kyseinen perheenjäsen kokenut tapaa misella merkityksellisiä hetkiä ja mitä nämä hetket olivat. Kuten seuraavassa alaluvussa käy ilmi, lapsille esitetyissä kysymyksissä käytettiin merkityksellinen sijaan tärkeä-termiä. Lisäksi perheenjäseniltä kysyttiin, miksi kyseiset hetket olivat heille merkityksellisiä/ tärkeitä.

Haastattelukysymykset:

Aikuiselle esitettiin seuraavat kysymykset: Oliko tässä perhe/ pariterapiatapaa misella joku tai joitain merkityksellisiä hetkiä sinulle? Nämä voivat olla joko kielteisiä tai myönteisiä. Voisitko kertoa, mitkä hetket olivat sinulle merkityksellisiä. Osaisitko vielä kertoa miksi tämä/nämä hetket olivat sinulle merkityksellisiä?

Lapselle esitettiin seuraavat kysymykset: Oliko tässä tapaamisessa jokin hetki, joka oli sinulle tärkeä tai joka kosketti sinua erityisesti? Se voi olla sinusta hyvä tai huono hetki. Jos sellainen hetki oli, niin mikä se mahtoi olla? Osaisitko vielä kertoa miksi tämä/nämä hetket olivat sinulle tärkeitä?

Tapaamisen arviointiasteikko SRS (V. 3.0)

Lisäksi perheenjäseniä pyydettiin täyttämään kyselylomake Tapaamisen arviointiasteikko SRS (V.3.0) (ICCE Outcome and Alliance Measures and Graph (finnish), 2020). Lapsille ja aikuisille oli erilliset SRS (V.3.0) -lomakkeet. Kyselyn tavoitteena oli täydentää muuta tutkimusaineistoa ja arvioida perheenjäsenten tyytyväisyyttä tutkimuksen kohteena olleeseen terapiatapaamiseen. SRS (V.3.0) -arviointiasteikolla perheenjäsenet vastaavat asteikolla 0-10 neljään osa-alueeseen; 1) kuinka he kokivat tullessa kuulluiksi, 2) koskivatko keskustelun aiheet heidän toivomiaan ja heille tärkeitä aiheita, 3) soveltuiko työntekijän työtapo heille ja 4) kuinka hyvänä tai huonona he yleisesti tapaamisen kokivat.

Aineiston analysointi

Tutkimuksen kohteena olleet perhe- ja pariterapiatapaamiset ja sen jälkeen toteutettu tutkimushaastattelu tallennettiin videolle. Haastattelu ja perheenjäsenten osoittamat merkitykselliset/tärkeät hetket terapiakeskustelusta litteroitiin. Litteroinnin yhteydessä tutkimusaineistosta poistettiin kaikki mahdollinen tunnisteellinen tieto.

Tutkimusaineiston analysoinnissa perheenjäsenten tutkimushaastatteluun antamista vastauksista etsittiin mahdollisia eroja ja yhtäläisyyksiä. Näiden pohjalta vastaukset luokiteltiin eri kategorioihin. SRS (V.3.0) -arviointiasteikkojen avulla kertynyttä tietoa verrattiin terapiakeskustelujen merkityksellisiä hetkiä koskevaan tutkimusaineistoon. Kiinnostuksen kohteena oli selvittää, oliko perheenjäsenten SRS-lomakkeilla raportoima tyytyväisyys/ tyytymättömyys terapiatapaamiseen yhteydessä heidän kokemiensa merkityksellisten hetkien määrään.

TULOKSET

Tutkimukseen osallistui yhteensä seitsemän asiakasta, joista kaksi oli lapsia. Tutkittavat antoivat yhteensä 14 vastausta merkityksellisistä hetkistä, yksi vastauksista koski kielteisenä koettua hetkeä. Yksi asiakas (lapsi- Ohto, P2) ei tuottanut tutkimushaastattelussa yhtään itselleen merkityksellistä/ tärkeää hetkeä. Selvästi suurin osa merkityksellisenä koetuista hetkistä (9/14) ja ainoa kielteinen merkityksellinen hetki liittyivät siihen, mitä asiakkaat kuuluivat toistensa sanovan.

- Perheenjäsenen sanat koettiin myönteisesti merkityksellisinä koska ne tuottivat uutta ymmärrystä toisen perheenjäsenen kokemusmaailmasta.

Äiti- Sini (P2): *"... kun Ohto sanoi, että kaikki on hyvin, et se ei tiedä miksi pitää tulla tänne, että se ajattelee, että on ihan onnellinen, että kaikki on hyvin."*

- Ne tuottivat oivalluksen omasta toiminnasta ja auttoivat ymmärtämään sen vaikutusta toisiin.

Puoliso-Minna (P3): *"Se Mikon lause et on helpompaa, jos mä sanon selvästi, mitä mä tahdon."*

- Ne auttoivat ymmärtämään toisen perheenjäsenen toiveita ja tarpeita perheenjäsenten välisissä suhteissa.

Tytär- Silja (P1): *"Oli se ku äiti sano, et mitä se halua, se on tärkeä, et se kertoo mitä se halua, et se halua et me ollaan lähempänä...ja se, kun äiti sano mulle et mun ei tarvi aina sanoa et "en mä tiiä", et mä voin sanoa ...oikeesti sanoa mitä mä mietin."*

Äiti-Sini (P2): *"kun Ohto alkoi puhumaan meidän peliajasta. Että ehkä se haluaa enemmän asioita meidän kanssa, se oli herättelevää."*

Merkitykselliset hetket eivät aina olleet paikannettavissa mihinkään tiettyyn hetkeen.

- Merkityksellisistä hetkistä kaksi (2/14) liittyi terapiakeskustelussa syntyneeseen oivallukseen itsestä ja oman toiminnan vaikutuksista toisiin, mutta merkityksellisen hetken synty ei tarkentunut mihinkään tiettyyn keskustelun osaan.

Isä-Jaakko (P2): *"Herätys siitä, et nyt kesän jälkeen on mennyt töissä paljon enemmän aikaa ja ollaan käyty paljon vähemmän ulkona tekemässä jutskia, niin hetihän se on jäänyt pyöriin takaraivoon...Harmittaa."*

Puoliso-Minna (P3): *"Toinen on oman tahtomaailman jäsentymättömyys ja miten se tähän heijastuu. Sen ajatuksen kirkastuminen."*

- Yksi koettu merkityksellinen hetki (1/14) liittyi siihen, että terapiakeskustelu mahdollisti keskustelun vaikeaksi koetuista asioista.

Puoliso-Mikko (P3): *"Niinku tiettyjen teemojen, asioiden esille nostamiset oli merkityksellistä, että puhuttiin siitä Minnan tunteesta tai ajatuksesta, että ne lapset on repinyt meitä erilleen. Sen teeman ympärillä keskustelu oli merkityksellinen asia...Se asia on niin iso, vakava, negatiivisuudessaan niin vakava et se on hyöä et se keskustellaan ja se tulee esille."*

Perheterapeutin sanat tunnistettiin olevan muutamassa tilanteessa merkityksellisten hetkien taustalla.

- Merkityksellisistä hetkistä kaksi (2/14) liittyi perheterapeutin sanoihin. Myös näissä merkityksellisyys liittyi terapiakeskustelussa syntyneeseen oivallukseen itsestä ja uudenlaisen ymmärryksen ja jäsenyyksen saavuttamiseen vaikeana koetusta asiasta.

Äiti- Sanna (P1): "No mulle yks merkityksellinen hetki myönteisessä mielessä oli, et mä itse oivalsin sen, sun sanoin kylläkin, et aah!, et miksi mä oikeesti kyselin Siljan asioita, joihin tiesin saavani "en mitään vastausta". Me ollaan tietyllä tavalla vähän kauempana toisistamme, niin mä tahtoisin oppia tuntemaan, pääsemään vähän syvemmälle hänen sisään, se oli merkityksellinen ahaa-elämys."

Puoliso-Minna (P3): "Se Mikon ja mun erilainen käsitys tai erilainen kokemus siitä yhteisestä ongelma-asiasta oli yksi merkittävä ajatus et miten sä kuvasit et on tätä haastetta ja molemmilla on siitä omanlaisensa kokemus..."

Yksi merkityksellinen hetki koski kielteistä kokemusta.

- Äiti-Sanna (P1) toi ainoana tutkimusasiakkaana esille yhden kielteisen kokemuksen. Se liittyi siihen, että hänen haastavana kokemansa tytär-Siljan käytös näkyi myös terapia-tapaamisessa.

Tapaamisen arviointiasteikko SRS (V. 3.0) ja merkitykselliset hetket

Perheenjäsenet antoivat verrattain korkeita arvioita (ka. 34/40) tapaamisen arviointiasteikkoon, mikä voidaan tulkita siten, että he olivat keskimäärin tyytyväisiä terapia-tapaamiseen (Taulukko 1). Lapsi-Ohto (P2) antoi kaikkein alhaisimman arvion (21/40), mikä puolestaan viittaa tyytymättömyyteen koskien terapiatapaamista. Hän myös ainoana asiakkaana ei nimennyt yhtään merkityksellistä hetkeä tapaamisessa. Myös äiti-Sanna (P1) antoi keskimääräistä alhaisemman arvion tyytyväisyydestään. Kiinnostavana huomiona on, että hän oli myös ainoa asiakas, joka mainitsi yhden kielteisen hetken merkityksellisenä. Tietyn tapaamistyytyväisyyden jälkeen koettujen merkityksellisten hetkien määrä ei kasvanut suhteessa tapaamistyytyväisyyteen. Tulokset viittaavat siihen, että niin sanottu "riittävä tyytyväisyys" terapiatapaamiseen on edellytys myönteisten merkityksellisten hetkien kokemuksille.

Taulukko 1. Perheenjäsenten terapiakeskusteluissa kokemat merkitykselliset hetket

| Merkityksellinen hetki terapiakeskustelussa | P-3 puoliso Mikko | P-3 puoliso Minna | P-2 äiti Sini | P-2 isä Jaakko | P-1 tytär Silja | P-1 äiti Sanna | P-2 poika Ohto |
|---|-------------------|-------------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Kyselylomake SRS V. 3.0 | 40/40 | 38/40 | 38/40 | 35/40 | 35/40 | 29/40 | 21/40 |
| Perheenjäsenen sanat | X | X | XX | X | XX | X | |
| Perheterapeutin sanat | | X | | | | X | |
| Uusi näkökulma/ ajatus/ oivallus (ei tarkennettua hetkeä) | | X | | X | | | |
| Keskustelu vaikeana koetuista teemoista | X | | | | | | |
| Kielteinen kokemus (perheenjäsenen hankalana koettu käytös terapiatapaamisessa) | | | | | | X | |

X = yksi merkityksellinen hetki, XX = kaksi merkityksellistä hetkeä

Taulukosta on nähtävissä, että selvästi suurin osa merkityksellisenä koetuista hetkistä liittyi siihen mitä perheenjäsenet kuuluivat toistensa sanovan. Perheenjäsenet kuvasivat, että he kokivat nämä hetket merkityksellisinä, koska ne tuottivat uutta ymmärrystä toisen kokemusmaailmasta, ne mahdollistivat uudenlaista ymmärrystä omasta toiminnasta toisen kokemana ja ne auttoivat ymmärtämään toisen perheenjäsenen toiveita ja tarpeita suhteessa muihin perheenjäseniin. Perheterapeutin sanat tunnistettiin vain muutamassa tilanteessa lisääntyneen ymmärryksen taustalla. Toisinaan merkityksellisenä koettiin terapiatapaamisella syntynyt uusi näkökulma tai oivallus, mutta se ei paikantunut mihinkään tiettyyn hetkeen, vaan koski terapiatapaamista kokonaisuudessaan. Merkityksellisenä koettu hetki aina ei liittynyt oivallusten tai lisääntyneen ymmärryksen tavoittamiseen, vaan merkityksellisenä koettiin myös se, että vaikeista asioista keskusteltiin yhdessä ja vaikeat kokemukset tulivat jaetuksi. Kielteisenä koettu merkityksellinen hetki liittyi siihen, että vaikeana koettu lapsen käytös tuli näkyville myös terapiatapaamisella.

POHDINTA

Lähdin tutkimaan merkityksellisiä hetkiä perhe- ja pariterapiassa, koska olin kiinnostunut siitä, esiintyykö merkityksellisiä hetkiä perheenjäsenten kokemana yksittäisellä terapia-
tapaamisella ja jos esiintyy, millaisia nämä hetket ovat. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että merkityksellisiä hetkiä esiintyi tutkimuksen kohteena olleissa terapia-
tapaamisissa. Merkittävin löydös oli, että pääosin nämä hetket liittyivät siihen, mitä perheenjäsenet kuulivat toistensa sanovan. Näitä kokemuksia oli kuudella asiakkaalla (6/7) ja jokaisella, joka mainitsi kokeneensa merkityksellisiä hetkiä. Perheenjäsenet nimesivät yhteensä 14 merkityksellistä hetkeä ja näistä yhdeksän koski toisen perheenjäsenen sanoja. Perheenjäsenen sanat koettiin myönteisessä mielessä merkityksellisiksi koska ne tuottivat uutta ymmärrystä toisen kokemusmaailmasta, toiveista ja tarpeista, ne mahdollistivat oivalluksen itsestä ja omasta toiminnasta ja auttoivat ymmärtämään sen vaikutusta toisiin.

Myös muissa tutkimuksissa on tehty vastaavia havaintoja: perheterapiassa muutos mahdollistui, kun perheenjäsenet kykenivät avautumaan toisilleen tunteistaan ja ajatuksistaan koskien keskinäisiä vaikeuksia, havaitsemaan oman toimintansa vaikutuksia toisissaan ja todella kuulemaan toisiaan. Tutkijoiden mukaan tämä mahdollisti muutoksen myös perheenjäsenten välisessä vuorovaikutuksessa.

Vaikka merkityksellisiä hetkiä ei voida yksiselitteisesti tulkita osoituksena terapiassa tapahtuvasta muutoksesta, on kiinnostavaa, että juuri samankaltaiset seikat ovat nousseet esille tutkittaessa merkityksellisiä hetkiä perheenjäsenten kokemusten kautta, kuin tukittaessa muutoshetkiä (change events) (muun muassa Friendlander ym. 1994).

Tapaamisen arviointiasteikkojen pohjalta perheenjäsenten tyytyväisyys terapiatapaamiseen ja perheterapeutin toimintaan vaikuttaisi olevan yhteydessä asiakkaan kokemiin merkityksellisiin hetkiin. Tulokset viittaavat siihen, että tietynasteinen tyytyväisyys on edellytys merkityksellisten hetkien kokemuksille. Kuitenkin niin sanotun ”riittävän tapaamistyytyväisyyden” jälkeen merkityksellisten hetkien määrä ei tämän aineiston valossa kasvanut suhteessa tapaamistyytyväisyyteen. Tulokset myös viittaavat siihen, että jonkinasteinen tyytymättömyys ei poissulje myönteisten merkityksellisten hetkien kokemuksia. Vastaavasti yksilöterapiaa koskevassa tutkimuksessa asiakkaan ja psykoterapeutin välinen hyvä suhde on todettu olevan edellytys terapiassa koettujen korjaavien kokemusten mahdollistumiselle (Roussos ym. 2017).

Tapaamistyytyväisyyden vaihtelut perheenjäsenten välillä herätti mielenkiintoni tarkastella dialogiani perheterapeutina: muun muassa sitä, miten kykenin kuulemaan ja kohtaamaan kunkin perheenjäsenen. Havaitsin, että merkityksellisiäkin hetkiä sisältävä terapiatapaaminen sisälsi jonkin verran perheterapeutin virheitä, omalla kohdallani muun muassa liiallista määrittelevyyttä ja/ tai mahdollisten tärkeiden hetkien tai sanojen ohittamista. Swift ym. (2017) tuokin esille, että yksittäisessä terapiatapaamisessa esiintyy asiakkaiden kokemana useita sekä hyödyllisenä että haitallisenä koettuja tapahtumia.

Yksittäisten virheiden sijaan he pitivät tärkeämpänä perheterapeutin virheiden kokonaismäärää sekä sitä, kuinka sujuvasti perheterapeutti kykenee havaitsemaan ja korjaamaan virheitään.

Kuten edellä on mainittu, merkityksellisten hetkien tutkimus on vielä ennen 2000-lukua pääosin sivuuttanut asiakkaiden kokemukset (Helmeke & Sprenkle 2000). Ja kun asiakkaiden kokemuksia heidän kokemistaan merkityksellisistä hetkistä on tutkittu, on tutkimus kohdentunut yksilöpsykoterapiaan (Timulak 2010). Näissä tutkimuksissa koetut merkitykselliset hetket ovat jakautuneet kahteen ryhmään: asiakkaan näkemyksiin itsestä ja omasta toimijuudesta sekä terapiasuhteeseen (Ladmanova ym. 2022). Tutkimuksen kohteena olleissa perhe- ja pariterapiatapaamisissa merkityksellisinä koetut hetket eivät koskeneet terapiasuhdetta, vaikkakin tapaamistyytyväisyydellä näyttää olleen paikkansa merkityksellisten hetkien mahdollistajana. Tulokset kuvaavat näkemykseni mukaan yksilöterapiassa ja vastaavasti perhe- ja pariterapiassa eroa. Perhe- ja pariterapiassa fokus on perheenjäsenten välisissä suhteissa ja perhe- ja pariterapeutin tehtävänä korostuu uudenlaisen keskustelun mahdollistaminen perheenjäsenten välillä. Perheenjäsenten ja perheterapeutin välinen suhde näyttäytyy tämän aineiston valossa vähemmän keskeisenä (merkityksellisten hetkien näkökulmasta) kuin yksilöterapiassa.

Lasten kokemuksia perheterapiasta, saati heidän kokemuksiaan terapiatapaamisten merkityksellisistä hetkistä, ei juurikaan ole tutkittu. Tutkimuksen molemmissa perheterapiatapaamisissa vanhemmat kokivat lapsen esille tuoman kokemuksen lapsen sanoittamana, merkittävänä ja oivalluksia herättävänä. Toinen tutkimukseen osallistuneista lapsista koki itsekin terapiakeskustelussa merkityksellisiä hetkiä, jotka liittyivät siihen, mitä hän kuuli vanhempansa sanovan. Näiden havaintojen kaltaisesti Heatherington ja Friedlander (1990; Friedlander ym. 1994) huomasivat, että lapsen avautuminen vaikeuksista käynnisti myönteisen muutoksen vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa. Tutkimuksen havainnot tuovat esille lapsen osallisuuden tärkeyden perheterapiassa, ei vain hänen itsensä, vaan myös muiden perheenjäsenten ja keskinäisen vuorovaikutuksen näkökulmasta.

Tutkimuksen keskeinen löydös on se, että suurin osa merkityksellisenä koetuista hetkistä liittyi siihen mitä perheenjäsenet kuulivat toistensa sanovan. Tämä kertoo näkemykseni mukaan lasten osallisuuden tärkeydestä perheterapiassa ja perheterapiassa muutosvoimasta. Läheiset ja toimivat ihmissuhteet ovat mielenterveyden ja hyvinvoinnin perusta. Niinpä se, mitä kuulee läheisensä sanovan, on merkityksellistä ja se koskettaa itseä. Se myös kutsuu tarkastelemaan terapiatapaamisten dialogia ja pohtimaan, mikä mahdollisti näiden merkityksellisten hetkien kokemukset. Vastoin ennakkooletuksiani perheterapeutti ja hänen sanansa eivät olleet keskiössä perheenjäsenten osoittamissa merkityksellisissä hetkissä, vaan se, mitä he kuulivat toistensa sanovan ja millaisia oivalluksia he tämän myötä saavuttivat.

Tuloksissa korostuu perhe- ja pariterapeutin rooli perheenjäsenten välisen keskustelun ja uudenlaisen vuorovaikutuksen mahdollistajana. Terapiakeskustelujen tarkempi analysointi merkityksellisten hetkien osalta osoitti perheterapeutin aktiivisuuden etenkin lasten ilmaisun tukena. Perheterapeutin sanomiset eivät olleet keskiössä merkityksellisissä hetkissä mutta suuri merkitys vaikutti olevan sillä, miten perheterapeutti mahdollisti, tuki ja auttoi etenkin lapsia ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan. Perheterapeutti muun muassa hidasti keskustelua toistaen kuulemaansa, kysyen lisää ja ehdottaen. Kun tytär-Siljan oli vaikea ilmaista, miltä äidin kysymykset hänestä tuntuivat, perheterapeutti ehdotti, että voisi koittaa arvata Siljan kokemusta ja tarjosi muutamia erilaisia vaihtoehtoja. Tämä vaikutti auttavan Siljaa ilmaisemaan itseään ja hän kykeni kertomaan perheterapeutin avulla, että koki, ettei osaa vastata äidilleen paremmin. Näiden huomioiden mukaisesti Friendlander kollegoineen (1994) havaitsi, että onnistuessaan mahdollistamaan myönteistä muutosta perheterapiassa, perheterapeutti tuki perheenjäseniä vaikeiden tunteiden ilmaisemisessa. He havaitsivat, että perheterapeutin epäsuora lähestyminen esimerkiksi ehdottaen, tulkiten ja rohkaisten perheenjäseniä avautumaan tunteistaan ja ajatuksistaan, oli tärkeää.

On todettava, että merkityksellisten hetkien kokemukset syntyvät todennäköisesti useiden osatekijöiden summana, joista terapiakeskustelu, asiakkaiden ja perheterapeutin ulkoinen puhe, on vain yksi monesta. Tämä kapeahko tulokulma on tärkeä tiedostaa, kun tarkastelemme tämän tutkimuksen tuloksia yrityksenä ymmärtää merkityksellisyyden kokemuksia ja muutosta terapiassa. Tutkimuksen osallistujamäärä oli varsin pieni ja jatkotutkimukset olisivat tarpeen tulosten luotettavuuden ja yleistettävyyden parantamiseksi. Myös tutkimuskysymyksenä ”merkitykselliset hetket” ohjasivat perheenjäseniä kertomaan merkityksellisistä kokemuksista hetkien näkökulmasta. Näin jälkikäteen tarkasteltuna, herää kysymys olisivatko vastaukset olleet erilaisia, jos perheenjäseniltä olisi kysytty vain merkityksellisistä kokemuksista rajaamatta tätä merkityksellisiin hetkiin kuten tässä tutkimuksessa.

LÄHTEET

- Friendlander M. L., Heatherington L., Johnson B. & Skowron E. A. (1994). Sustaining engagement: A Change Event in Family Therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 4, 438-448.
- Gehart-Brooks D. R. & Lyle R. R. (1999). Client and therapist perspectives of change in collaborative language systems: an interpretive ethnography. *Journal of Systemic Therapies*, 4, 58-77.
- Helmeke K. B. & Sprenkle D. H. (2000). Clients' Perceptions of Pivotal Moments in Couples Therapy: A Qualitative Study of Change in Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4, 469-483.

- Hilzinger R., Duarte J., Hench B., Hunger C., Schweitzer J., Krause M., & Fischersworing M. (2021). Recognizing oneself in the encounter with others: Meaningful moments in systemic therapy for social anxiety disorder in the eyes of patients and their therapists after the end of therapy. *Plos one*. Luettavissa osoitteessa <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250094>
- ICCE Outcome and Alliance Measures and Graph (finnish) (2020). Tapaamisen arviointiasteikko (SRS V.3.0) (Suomennos: Jaakko Seikkula, Tapio Ikonen, Ilpo Kuhlman & Heidi Nygård-Michelsson). Luettavissa osoitteessa <https://betteroutcomesnow.com/download-ors-srs/>
- Korner S. & Brown G. (1990). Exclusion of Children from Family Psychotherapy; Family Therapists' Beliefs and Practices. *Journal of Family Psychology*, 4, 420-430.
- Kuusinen K-L. & Wahlström J. (2022). Terapiasuhde- muutosprosessin perusta. Teoksessa S. Eronen & P. Lahti-Nuuttila (Toim.), *Mikä psykoterapiassa auttaa? Intergratiivisen lähestymistavan perusteita*, 91-92, 144. Otavan kirjapaino Oy.
- Ladmanova M., Rihacek T. & Timulak L. (2022). Client-Identified Impacts of Helpful and Hindering Events in Psychotherapy: A Qualitative Meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 6, 723-735.
- Levitt H., Pomerville A. & Surace F. (2016) A Qualitative Meta-Analysis Examining Clients' Experiences of Psychotherapy: A New Agenda. *Psychological Bulletin*, 8, 801-830.
- Lidbom P. A., Boe T. D., Kristoffersen K., Ulland D. & Seikkula J. (2015). How Participants' Inner Dialogues Contribute to Significant and Meaningful Moments in Network Therapy with Adolescents. *Contemporary Family Therapy*, 3, 122-129.
- Penix E. A., Swift J. K., Russell K. A. & Trusty W. T. (2020). Client and therapist agreement in moment-to-moment helpfulness ratings in psychotherapy: A microprocess approach. *Journal of Clinical Psychology*, 1, 36-48.
- Roussos A., Braun M. & Olivera J. (2017). For Me It Was a Key Moment of Therapy: Corrective Experience from the Client's Perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 2, 153-167.
- Selekman M. D. (2019). *Working with high-risk adolescents A Collaborative Strengths-Based Approach*. US: Guilford Publications.
- Stith S. M., Rosen K. H., McCollum E. E., Coleman J. U. & Herman S. A. (1996). The voices of children: preadolescent children's experiences in family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22, 69-86.
- Strickland-Clark L., Cambell D. & Dallos R. (2000). Children's and adolescents' views on family therapy. *Journal of Family Therapy*, 22, 324-341.

Swift J. K., Tompkins K. A. & Parkin S. R. (2017). Understanding the client's perspective of helpful and hindering events in psychotherapy sessions: A micro-process approach. *Journal of Clinical Psychology*, 73, 1543-1555.

Timulak L. (2010). Significant events in psychotherapy: An update of research findings. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 421-447.

