

Kirja-arvostelu: Aktiivista otetta parien hoitoon

Susan M. Johnson. Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja.
Helsinki: Psykologien kustannus 2010



Jorma Piha, LKT, lastenpsykiatrian professori (emeritus), perheterapian dosentti,
jorma.piha@pp.fi mnet.fi

Susan Johnsonin mukaan ”tunnekeskeinen pariterapia yhdistää kokemuksellisia ja systeemisiä lähestymistapoja yhdistäen intrapersoonallisen ja interpersoonallisen”. Tarkastelun kohteena ovat siis ihmisen sisäinen kokemuksellinen todellisuus ja parin vuorovaikutuksellinen systeeminen todellisuus.

Terapiamenetelmä on teoreettisesti hyvin perusteltu, ja tämä perusta esitetään selkeästi siten, että tarjottuja näkökulmia on helppo soveltaa monenlaiseen kliiniseen työhön parien ja perheiden kanssa. Teoriaperusta koostuu sekä muutoksen teoriasta että aikuisten välisiä rakkaussuhteita koskevasta teoriasta. Muutoksen teoriassa yhdistyvät systeemiteoria ja humanistinen kokemuksellinen terapia.

Rakkaussuhteita tarkastellaan kiintymysprosessina, ja näin kiintymyssuhdeteoria on keskeinen teoreettinen lähtökohta. Parin kummankin osapuolen keskinäisessä vuorovaikutuksessaan kokemia tunteita arvioidaan ja ymmärretään kiintymyssuhteen näkökulmasta. Keskeisiksi nousevat ihmisen kiintymyssuhdetarpeet ja niissä pettyminen ja vaille jääminen. Ihminen tarvitsee yhtäältä turvallisen

perustan (*secure base*, suomennettu kotipesäksi) voidakseen ”tutkia maailmaa” ja toisaalta turvasataman (*safe haven*), jonne palata saamaan turvaa ja hoivaa. Kirja tarjoaa hyvän yhteenvetöön aikuisten välisen läheisten suhteiden ymmärtämiseen kiintymyssuhteenäkökulmasta.

Tunnekeskeisen pariterapian perusoletukset on tiivistetty selkeästi:

- kumppaneiden tunnesiteen turvallisuus on keskeinen tekijä
- tunteet ovat keskeinen kiintymyskäyttäytymistä ohjaava tekijä
- parisuhdeongelmia ylläpitävät parin vuorovaikutussuhteen laatu ja kummankin hallitseva tunnekokemus
- kiintymystarpeet ja -toiveet ovat terveitä ja adaptiivisia
- muutos liittyy kumppaneiden emotionaalisten kokemusten käsittelyyn tavoilla, jotka synnyttävät uusia tunnekokemuksia ja uusia tapoja ilmaista näitä kokemuksia

Hoidolliset interventiot tähtäävät turvallisen tunnesuhteen luomiseen prosessoimalla parin kokemuksia ja organisoimalla uudelleen parin vuorovaikutusta. Terapia on verrattain lyhytkestoista, 8–20 istuntoa, ja se sisältää yhdeksän askelta, jotka voidaan ryhmittää kolmeen vaiheeseen (negatiivisten vuorovaikutuskehien pysäyttäminen, vuorovaikutusasetelmien muuttaminen, vakiinnuttaminen ja integrointi). Terapiatekniikka esittää jäsenyneeesti ja erittäin yksityiskohtaisesti sekä teoreettisesti että lukuisten tapausesimerkkien avulla.

Terapeutin asema on mielenkiintoinen, koska tunnekeskeisen pariterapeutin pitää olla aktiivinen ja asettua todella osaksi terapeuttista systeemiä. Aktiivisuus tarkoittaa pyrkimystä asettua pariskunnan kummankin osapuolen asemaan empatiaa (ja mentalisaatiota, tätä termiä ei kirjassa kylläkään mainita) käyttäen ja taitoa ja rohkeutta esittää empaattisia oletuksia/tulkintoja. Empaattisilla oletuksilla tarkoitetaan, että ”terapeutti päättelee asiakkaan mielentilan ja kokemuksen sanattomien, vuorovaikutuksessa ilmenevien ja kontekstispesifisten vihjeiden avulla”. Kun terapiatyöskentely tapahtuu istunnoissa asiakkaiden voimakkaiden tunnetilojen kokemisen kautta, terapeutin pitää pystyä käsittelemään omaa voimakkaiden tunteiden herättämää ahdistuneisuuttaan. Tämä edellyttää terapeutilta kestävästä integriteetistä ja hyvää itsetuntemusta. Useassa kohdassa tulee esille, että terapiasta ja terapeutista tulee pariskunnalle työskentelyn ajaksi ”turvallinen perusta” ja ”turvasatama” – mielen-

kiintoinen paralleeli terapiamenetelmän teoriaperustan kanssa.

Mukana on mielenkiintoinen luku, jossa verrataan tunnekeskeistä pariterapiaa muutamiin muihin terapiamalleihin. Johnsonin mukaan myös tunnekeskeinen pariterapia on konstruktivistinen terapiamenetelmä kuten narratiivinen ja ratkaisukeskeinen. Yhteistä näille on patologisoinnin välttäminen ja ihmisten hyväksyminen sellaisina kuin he ovat. Ratkaisukeskeisen terapian osalta yhtymäkohdat jäävätkin sitten oikeastaan tähän. Johnson toteaa, että ”tunnekeskeinen pariterapia ei ole ratkaisu- eikä ongelmakeskeistä, se on ihmiskeskeistä”, ja että ”ratkaisukeskeisyyden vaihtoehto ei siis välttämättä tarkoita uppoutumista ongelmalliseen, hallitsevaan tarinaan, jos terapeutti uskoo, että ihmisen ihmisyyys ja kokemus ovat ongelmaa ja ongelmatarinaa suurempia”. Jostain syystä ratkaisukeskeinen terapia, jonka teoriaperusta on ohut tai olematon, on Suomessa saavuttanut keskeisen aseman. Voi olla, että tunnekeskeisen pari- ja perheterapian on vaikea saavuttaa täällä jalansijaa, niin toivottavaa kuin se olisikin. International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy:n kotisivujen (www.iceeft.com) mukaan sertifioituja tunnekeskeisiä pariterapeutteja on kaikkiaan vajaat 400; heistä kolme on suomalaisia (yksi on koulutaja-työnohjaaja).

Susan Johnsonin kirja on mielenkiintoista ja koskettavaakin luettavaa. ●