



PARITERAPIAN VAIKUTTAVUUS PARISUHTEEN VUOROVAIKUTUKSEEN

Jessica Knuuti

Kandidaatintutkielma

Kasvatustieteiden tiedekunta

PSYKOLOGIA

2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Psykologia

Knuuti, Jessica

Pariterapian vaikuttavuus parisuhteen vuorovaikutukseen

Kandidaatin tutkielma, 34 sivua

Joulukuu 2021

Ohjaajat: Virva Siira, Seppo Laukka

Tutkielman yhtenä tavoitteena on selvittää, millä tavalla pariterapia voi vaikuttaa parisuhteen vuorovaikutukseen. Tutkimuksen toisena tavoitteena on selvittää, onko eri pariterapiasuuntauksilla erilaista vaikuttavuutta parisuhteen vuorovaikutukseen. Tarve tutkimukselle tulee siitä, että erilaisten terapioiden vaikuttavuudesta käydään jatkuvaa keskustelua. Keskustelua käydään liittyen siihen, kuinka paljon terapioidella on vaikutusta ja mitkä tekijät määrittävät vaikuttavuutta. Tutkielman tutkimuskysymys on: Miten pariterapian eri suuntaukset vaikuttavat parisuhteen vuorovaikutukseen?

Tutkielman teossa käytetty menetelmä on integroiva kirjallisuuskatsaus. Tutkielman teon aikana on syvennytty erityisesti kansainvälisiin kvantitatiivisiin menetelmiin toteutettuihin tutkimuksiin. Tutkimukset ovat käsitelleet pariterapian vaikuttavuutta parisuhteeseen ja parisuhteen vuorovaikutukseen. Sen lisäksi on perehdytty muuhun alan asiantuntijoiden, kuten psykoterapeuttien, tuottamaan kirjallisuuteen.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksena voidaan todeta, että pariterapialla on paljon vaikutusmahdollisuuksia pariterapian vuorovaikutukseen. Suurempi merkitys vaikuttavuuteen on asiakkaaseen liittyvillä tekijöillä, kuten asiakkaan odotuksilla ja sitoutuneisuudella, kuin terapiasuuntauksilla itsessään. On kuitenkin tutkittu, että esimerkiksi tunnekeskeisen pariterapian muita suuremmasta vaikuttavuudesta on näyttöä. Pariterapeutit voivat hyödyntää tutkielman tuloksia omassa työssään huomioimalla asiakkaaseen liittyviä vaikutustekijöitä paremmin.

Tutkielman lähdeaineistoa voidaan pitää luotettavana, mutta lisätutkimusta kaivataan. Erityisesti kognitiivis-analyttisestä pariterapiasta ja integroivista pariterapioista olisi hyvä saada lisää monipuolista tutkimusta, jotta näidenkin suuntausten erityispiirteitä voisi hyödyntää paremmin.

Avainsanat: kognitiivis-analyttinen pariterapia, konflikti, pariterapia, parisuhde, ratkaisukeskeinen pariterapia, tunnekeskeinen pariterapia, vuorovaikutus.

SISÄLLYS

1 Johdanto	3
2 Pariterapiasta, parisuhteesta, parisuhteen vuorovaikutuksesta ja vuorovaikutuksen konflikteista	6
2.1 Pariterapia ja sen vaikuttavuus	6
2.2 Parisuhde	8
2.2.1 Parinvalinta	8
2.2.2 Parisuhteen elementit	9
2.3 Vuorovaikutus parisuhteessa.....	10
2.4 Konfliktit parisuhteen vuorovaikutuksessa.....	11
3 Eri pariterapiasuuntaukset ja niiden vaikuttavuus	14
3.1 Kognitiivis-analyttinen pariterapia	14
3.2 Tunnekeskeinen pariterapia	16
3.3 Ratkaisukeskeinen pariterapia	18
3.4 Integratiiviset pariterapiat	20
4 Tulosten tarkastelu ja pohdinta	23
4.1 Tulokset.....	23
4.2 Jatkotutkimus ja johtopäätökset	27
Lähteet.....	31

1 JOHDANTO

Eri terapiamuotojen vaikuttavuudesta on viime aikoina käyty paljon keskustelua. Helsingin Sanomat nosti esiin 6.10.2021 julkaistussa lehdessään artikkelin, joka käsittelee sitä, mitä kannattaa ja mitä ei kannata hoitaa pitkässä psykoterapiassa, ja mihin esimerkiksi nettiterapia olisi soveltuva hoitomuoto. Samainen julkaisija (18.8.2021) pohtii laajassa kirjoituksessaan sitä, millaisiin ongelmiin psykoterapia ylipäättään tehoaa ja miten vaikutusta pystyisi osoittamaan. Keskustelu on tähän asti painottunut yksilöterapien vaikuttavuuden pohtimiseen. Koen tärkeäksi, että myös pariterapien vaikuttavuutta on tärkeä tarkastella lähemmin. Pariterapia on nykyään Kansaneläkelaitoksen hyväksymä kuntoutuspsykoterapien muoto (Kela, 2021). Siksi koen sen yhteiskunnallisesti merkittävänä terapiamuotona, jonka vaikutusten ymmärtäminen on tärkeää. Tutkielman tutkimuskysymys on: Miten pariterapien eri suuntaukset vaikuttavat parisuhteen vuorovaikutukseen?

Pariterapien vaikuttavuuden tarkastelussa on tärkeää sekä pariterapien yleisten vaikutusmekanismien tarkastelu, että eri pariterapiasuuntausten vaikuttavuuden elementteihin syventyminen. Tällä tavalla tarkoitus on päästä tarkemmin perille kahdesta tärkeästä näkökulmasta. Ensinnäkin siitä, mitkä yleiset lainalaisuudet pariterapien vaikuttavuudessa merkitsevät. Toisekseen siitä, mitä eri vaikutusmekanismeja sisältyy eri pariterapien suuntauksiin.

Paneudun tutkielmassa parisuhteen sanalliseen vuorovaikutukseen johtuen sen kokonaisvaltaisesta vaikuttavuudesta. Sanallisella vuorovaikutuksella luodaan merkityksiä sellaisille asioille, joita ei sanattomasti voi viestiä (Stevanovic & Lindholm, 2016). Vaikka sanattomalla vuorovaikutuksella on monissa vuorovaikutustilanteissa suuri merkitys, sanallisuudella voidaan viestiä lisäksi ymmärrystä, empatiaa, sitoutuneisuutta, ja kaikkea muutakin sellaista, mikä on toimivan parisuhteen kannalta oleellista. Usein asiakkaat kertovat oppineensa pariterapiassa puhumaan ristiriidoistaan ja pukemaan sanoiksi itsessään heräviä hankalia tunteita ja kriittisiä ajatuksia rakentavammin (Borchers & Kuhlman, 2018). Puhumisen, sekä omien ajatusten ja tunteiden sanoiksi pukemisen taidon merkitys parisuhteelle kiinnostaa minua. Tarkoituksena on lähteä tarkastelemaan ja tutkimaan eri terapiasuuntauksien vaikuttavuutta sanalliseen vuorovaikutukseen parisuhteessa.

Parisuhteen vuorovaikutuksessa tärkeä näkökulma on parisuhteen vuorovaikutuksen konflikteissa. Konflikteilla tässä tutkielmassa tarkoitan vuorovaikutuksessa olevaa ristiriitaisuutta, eripuraa, riitelyä, väärinymmärryksiä ja negatiivisessa valossa käsiteltyjä eriäviä mielipiteitä. Toisin sanoen, tässä tutkielmassa ei pureuduta kaikkiin konflikteihin parisuhteessa, vaan konflikteihin näkökulmana vuorovaikutus. Halusin paneutua aiheeseen erityisesti siitä syystä, että vuorovaikutuksen konfliktien hallinta on yleensä tärkeimpiä tavoitteita pariterapiaan hakeutuessa (Boisvert ym., 2011; Kline ym., 2006). Monet terapiamuodot tarkastelevat tavalla tai toisella ongelmia ja sitä, millaisia lähestymistapoja olisi ongelmien käsittelyyn, lieventämiseen, poistamiseen, sekä ongelmiin suhtautumiseen. Konfliktit vuorovaikutuksessa voi mieltää ongelmina, joihin tarvitaan näkemystä, miten niitä voisi käsitellä, lievittää, poistaa ja miten niihin voisi suhtautua rakentavammin.

Otin näkökulmaksi pariterapian vaikuttavuuden tarkasteluun neljä eri pariterapiasuuntausta. Tarkastelun kohteiksi valikoituivat kognitiivis-analyttinen pariterapia, tunnekeskeinen pariterapia, ratkaisukeskeinen pariterapia ja lisäksi integratiiviset pariterapiat. Kognitiivis-analyttisessä pariterapiassa keskiö on joustavasti strukturoidussa, asiakkaan ja terapeutin aitoon yhteistyöhön perustuvassa työskentelyssä (Denman, 2002; Uusitalo-Arola ym., 2020). Tunnekeskeisen pariterapian keskiössä ovat tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen ja kirkastaminen (Cheung, 2005; Green, 2015). Ratkaisukeskeisen pariterapian erityispiirteissä korostuvat tulevaisuus- ja ratkaisuoitoituneisuus menneisyyden ongelmiin keskittymisen sijaan (Cheung, 2005; Furman & Ahola, 1994; Lipponen, 2014; Uusitalo-Arola ym., 2020). Integratiivisille pariterapioille yhteistä on muun muassa tavoitteellisuus, asiakkaiden voimavarojen ja taitojen hyödyntäminen, realistinen optimismi, oleelliseen ja mahdolliseen keskittyminen, työkalupakin luominen, sekä rajallisuuden ja keskeneräisyyden hyväksyminen (Uusitalo-Arola ym., 2020). Nämä kaikki edellä mainitut pariterapiasuuntaukset omaavatkin tietyt erityispiirteensä, jotka mahdollistavat myös sen, että niillä voi olla hyvinkin erilaiset vaikuttavuudet parisuhteen vuorovaikutukseen.

Tutkimusmenetelmä tutkielmassani on integroiva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää jo olemassa olevaa teoriaa, sekä rakentaa myös uutta tietoa (Salminen, 2011). Tavoitteena on etsiä ja nivoa yhteen teoriaa uusine oivalluksineen pariterapian vaikuttavuudesta parisuhteen vuorovaikutukseen. Tarkoitus on käyttää lähteinä

etupäässä kansainväliseen yliopistotasoiseen tutkimukseen pohjautuvia tutkimusartikkeleita, meta-analyyseja ja asiantuntijoiden katsausartikkeleita ja muuta kirjallisuutta. Integroivan kirjallisuuskatsauksen ominaispiirteisiin kuuluu kriittinen tarkastelu (Salminen, 2011). Tulosten tarkastelun ja pohdinnan osiossa tarkoitukseni on tarkastella kriittisesti löytämäni materiaalia, sen sisältöä, ja siitä pääteltävissä olevia yhteyksiä.

2 PARITERAPIASTA, PARISUHTEESTA, PARISUHTEEN

VUOROVAIKUTUKSESTA JA VUOROVAIKUTUKSEN KONFLIKTEISTA

2.1 PARITERAPIA JA SEN VAIKUTTAVUUS

Ihmiset muodostavat vuorovaikuttaessaan erilaisia yksiköitä. Pariterapiassa pariskunta on yksi yhteinen tarkastelun kohteena oleva yksikkö, dyadi. Ihmistä ja ihmisen ympäristöä voidaan tarkastella yksilöiden muodostamana kokonaisuutena, yksikkönä, yhtenäisenä systeeminä (von Bertalanffy, 1968). Pariterapiassa fokus siirtyy yksilöistä ja heidän puutteistaan vuorovaikutukseen, johon molemmilla on parhaimmassa tapauksessa tasavertaisesti vaikutusvaltaa (Borchers & Kuhlman, 2018). Kompleksisuutta pariterapiaan tuo se, että jokaisen yksilön ainutkertaiset elämän haasteet ja henkilökohtainen kehitystaso vaikuttavat esimerkiksi pariterapian vaikuttavuuteen, erityisesti yksilöiden resursseihin ja kykyihin käsitellä parisuhteen haasteita (Cheung, 2005). Pariterapiana ei voida kuitenkaan pitää sellaista auttamismenetelmää, jossa terapeutti kohtaa suhteen jäsenet vain yksilöllisesti, sillä tarkoitus on, että terapeutti oppii tuntemaan pariskunnan pariskuntana, eikä pelkästään pariskunnan osapuolten mielikuvien avulla (Kinanen, 1976). Huomioitavaa on, että tämä ei poissulje sitä, että halutessaan ja terapeutille niin sopiessa pariskunnan jäsenet voisivat käydä terapeutin vastaanotolla myös yksilöinä: tällöin toki yksilön omista tarpeista johtuen. Pariskunnan yhteistyösuhteeseen voidaan kiinnittää pariterapiassa välitöntä huomiota ja sitä voidaan tarkastella moniulotteisesti, ja siksi se tarjoaakin erinomaiset puitteet pariskunnan vuorovaikutuksen edistämiseen tähtäävään toimintaan (Borchers & Kuhlman, 2018; Kinanen, 1976).

Pariterapia on pariskunnan osapuolten, aktiivisten toimijoiden välinen yhteinen prosessi, jossa keskiössä ovat vuorovaikutusilmiöille annettavat merkitykset (Borchers & Kuhlman, 2018). Kaikissa psykoterapioissa, myös lyhytterapeuttisia menetelmiä soveltavissa, pyritään asiakkaan oman toimijuuden vahvistamiseen (Cheung, 2005; Uusitalo-Arola ym., 2020). Sekä Borchersin ja Kuhlmanin, Cheugin, että Uusitalo-Arolan ja kumppaneiden mukaan terapeuttien menetelmien vaikuttavuudenkin ajatellaankin lisääntyvän, kun ihmisen oma kokemus asiaan vaikuttamisesta lisääntyy. On nimittäin totta, että vaikka kuinka oppisimme hienoja vuorovaikutusta edistäviä tekniikoita, ihmisen oman toimijuuden kautta syntyvä halu ymmärtää ja pyrkimys arvostaa toista ihmistä on terapian vaikuttavuuden perusta (Talvio &

Klemola, 2017). Toisin sanoen, näiden näkökulmien mukaan asiakas ei ole ulkoapäin ohjautuva objekti, vaan aktiivinen subjekti.

Eri tutkimusten mukaan 62-88% terapiassa kävijöistä kokee saavansa terapiasta apua (Uusitalo-Arola ym., 2020). Marinin (2014) tutkimusartikkelissa viitataan tutkimukseen, jossa löydettiin yhteys pariterapian ja parisuhteen tilan edistymisen välille: noin 66% pareista edistyi pariterapian aikana, ja ainakin 33% pareista voitiin jopa luokitella toipuneiksi. Tässä tutkimuksessa todettiin, että noin kolmannes pareista ei kokenut pariterapian tuovan kehitystä suhteeseen lainkaan. Terapioiden vaikuttavuudesta on vaihtelevia tuloksia: osa kokee saavansa pitkäkestoista apua jo yhdellä käynnillä, kun taas noin kolmannes terapiassa käyneistä ei koe saavansa apua ollenkaan tai vointi jopa heikkenee (Uusitalo-Arola ym., 2020). Tämä onkin monen mieltä askarruttava asia, varsinkin kun mietitään pariterapiaan hakeutumista: voiko tästä todella olla meille hyötyä? Se, kuinka toimivaksi terapia lopulta osoittautuu, riippuu monesta tekijästä. Borchers ja Kuhlman (2018) jaottelevat terapioiden vaikuttavat tekijät asiakkaaseen liittyviin, terapian ulkopuolisiin ja itse terapiaan liittyviin tekijöihin. Uusitalo-Arola kumppaneineen (2020) listaa tärkeimmiksi toimivuuteen vaikuttaviksi tekijöiksi asiakkaan elämäntilanteen, terapiaan kohdistuvat odotukset, terapeutin henkilökohtaiset ominaisuudet ja taidot, sekä terapeuttiset tekniikat. Terapeuttisilla tekniikoilla on tosin merkitystä vasta silloin, kun edellä mainitut, ratkaisevammat asiat ovat kunnossa (Borchers & Kuhlman, 2018; Uusitalo-Arola ym., 2020). On tutkittu, että terapeuttista yhteistyösuhdetta, toivon luomista, selityksiä, toipumisen polkua ja mahdollisuutta emotionaaliseen vapauteen, pidetään terapian lopputuloksen kannalta tärkeinä selittävinä tekijöinä riippumatta siitä, millaisia terapiasuuntauksia on hyödynnetty (Bateman, 2002). Terapeuttisen allianssin, eli yhteistyösuhteen muodostamisen tärkeys heti terapiasuhteen alusta lähtien on tärkeä terapian vaikuttavuuteen liittyvä tekijä (Bateman, 2002; Stanton & Welsh, 2012). Onkin olemassa johdonmukaisia löydöksiä siitä, että terapian positiivisen vaikuttavuuden ja terapeuttisen allianssin vahvuuden välillä on olemassa yhteys (Bateman, 2002). Terapeutit ovat huomanneet, että pariterapian osapuolten asenteet, esimerkiksi haluttomuus muutokselle tai sitoutumisen puutos ovat yhteydessä heikkoon terapian vaikuttavuuteen (Boisvert ym., 2011). Nykyisen tutkimusnäytön mukaan pariterapeuttien tulisi viitekehyksestään riippumatta ottaa rutiinikäyttöön jokin jatkuvan palautteen työkalu, jolla seurataan asiakkaiden hyvinvoinnin kehitystä ja terapeuttista

yhteistyösuhdetta (Borchers & Kuhlman, 2018). Terapian vaikuttavuutta sanoitetaan monestakin eri näkökulmasta monin eri termein. Sanoittamisessa toistuvat tietyt, yhteiset teemat, jotka on jaoteltu kuvioon 1.

Kuvio 1. Terapioiden vaikuttavat tekijät.



Lähde: Mukailten: Boisvert ym., 2011; Borchers & Kuhlman, 2018; Bateman, 2002; Stanton & Welsh, 2012; Uusitalo-Arola ym., 2020.

2.2 PARISUHDE

2.2.1 PARINVALINTA

Millaiset kumppanit sopivat toisilleen: onko samankaltaisuus rikkaus, vai täydentävätkö vastakohtat toisiaan? Viime vuosina parisuhteen osapuolten erilaisuuksien täydentämisen teoriaa on alettu pitää vähemmän merkityksellisenä, ja tutkimukset korostavat sitä, että samankaltaisuus ruokkii vetovoimaa (Surra ym., 2006). Erilaisuuden asteen määrittelyä tärkeämmäksi tapailuvaiheessa koetaan se, että molemmilta osapuolilta löytyy halua keskustella asioista ja löytää yhteinen tasapaino asioiden välille (Noller & Feeney, 2006).

Samankaltaisuuden vetovoima (Surra ym., 2006) pätee kumppanien keskinäistä samankaltaisuutta arvioitaessa. Heteroihin kohdistuneissa tutkimuksissa on todettu, että ihminen valitsee luonnollisesti puolisoikseen vastakkaista sukupuolta olevan vanhempansa piirteitä omaavan kumppanin (Noller & Feeney, 2006). Eräässä edellä viitatuista tutkimuksista esimerkiksi todettiin, että jos henkilön vanhemmat omasivat keskenään erilaisen etnisen

taustan, tämä henkilö itsessäänkin tuli todennäköisemmin menemään naimisiin eri etnistä taustaa edustavan ihmisen kanssa. Näissä tutkimuksissa todettiin samaa myös muista piirteistä: jos miehen äidillä oli esimerkiksi ruskeat silmät, mies todennäköisemmin nai ruskeasilmäisen naisen, tai jos miehen äiti oli miehen isää vanhempi, todennäköisemmin mieskin avioitui itseään vanhemman naisen kanssa. Samankaltaisuus koetaan siis parinvalinnassa viehättäväksi ja vetoavaksi ominaisuudeksi.

2.2.2 PARISUHTEEN ELEMENTIT

Useissa tutkimuksissa on todettu, että parisuhteiden tärkeimmiksi rakennusaineiksi mielletään rakkaus, sitoutuneisuus ja intiimiys (Surra ym., 2006). Rakkaus on syvää kiintymystä toista ihmistä kohtaan. Sitoutuneisuus puolestaan kertoo siitä, että osapuolet ovat valmiita tekemään töitä suhteen eteen. Intiimiys on yksilöllinen, herkkä ja itsensä sisimpään päästämisen ulottuvuus, jota selitetään myös osittain biologisesta eli suvunjatkamisnäkökulmasta (Noller & Feeney, 2006; Surra ym., 2006). Intiimiys voidaan nähdä kahdesta eri näkökulmasta, seksuaalisesta ja emotionaalista näkökulmasta (Cushman & Cahn, 1985). Tämä emotionaalinen intiimiys pitää sisällään ihmisten avautumista heidän tunteistaan, tarpeistaan, haluistaan, peloistaan ja toivetta siitä, että kumppani ymmärtää näitä asioita. Intiimiys nähdäänkin yhdeksi elämän tärkeistä päämääristä (Green, 2015). On todettu, että pariskunnan on tärkeää saada kokea yhdessä jaettua tunteiden, lämmön ja hellyyden kokemuksia intiimiydessä, sillä ne ovat merkittäviä tekijöitä pariskunnan tunne-elämän kehittymisessä (Kallio, 2014). Tutkimuksissa on myös todettu erityisen tärkeiksi kolme tiettyä elementtiä, joiden avulla voidaan hyvin ennustaa sitä, tuleeko parisuhde kestämään: osallisuus, tyytyväisyys ja sitoutuneisuus (Surra ym., 2006). Sitoutuneisuus nähdään siis sekä yhdeksi tärkeimmistä parisuhteen rakennusaineista, että hyvin parisuhteen kestävyttä ennustavaksi tekijäksi.

Itseilmaisun taidolla on todettu olevan positiivinen korrelaatio parisuhdetyytyväisyyden kanssa (Schaap ym., 1988). Oikeudenmukaisuuden normit, joihin kuuluvat esimerkiksi reiluus ja tasa-arvoisuus on liitetty osaksi parisuhdetyytyväisyyttä (Surra ym., 2006). Toisaalta, epämiellyttävien tunteiden suuren esiintyvyyden on todettu olevan yhteydessä parisuhdetytymättömyyteen (Schaap ym., 1988). Tiivistettynä voisi sanoa, että hyvinä parisuhteen elementteinä voidaan nähdä itseilmaisun avulla parisuhteen dynamiikkaan tuodut oikeudenmukaisuuden normit lisäävät parisuhdetyytyväisyyttä, ja taas suurissa määrin

koetut negatiiviset tunteet, esimerkiksi epäreilouden tai epätasa-arvoisuuden kokemisesta johtuen, lisäävät parisuhdetytymättömyyttä.

Kiintymyssuhteiden ja parisuhteen laadun välisiä yhteyksiä tutkittaessa on todettu, että kokemus turvallisen kiintymyssuhteen mahdollisuudesta on arvostetumpi verrattuna siihen, että jos tarjolla olisi samanlainen kiintymyssuhde omien opittujen mallien kanssa tai vaihtoehtoisesti omia malleja täydentävä kiintymyssuhdemalli (Shaver & Mikulincer, 2006). On paljon tutkimusnäyttöä siitä, että turvallisesti kiintyneet ihmiset ylläpitävät vakaampia ja sitä kautta tyytyväisempiä rakkaussuhteita turvattomasti kiintyneisiin verrattuna (Shaver & Mikulincer, 2006). Kumppanin tarjoaman turvallisen kiintymyssuhteen nähdään olevan yhteydessä myös suurempaan sitoutuneisuuteen parisuhteessa (Cheung, 2005; Shaver & Mikulincer, 2006). Elämämme riippuu yhteisestä ymmärryksestä, ja turvallisen kiintymyssuhteen tarve kumpuaakin jakavan vuorovaikutuksen tarpeesta, mikä korostuu erityisesti aikuisuuden intiimeimmissä suhteissa (Kallio, 2014). Voisi kiteyttää, että koska sitoutuneisuus nähdään yhtenä olennaisena osana parisuhteen tulevaisuuden ennustajana, voisi myös turvallisen kiintymyssuhteen olemassaolon parisuhteessa nähdä olevan yhteydessä kestäväen suhteen rakentamiseen.

2.3 VUOROVAIKUTUS PARISUHTEESSA

Termit *vuorovaikutus* ja *ihmissuhde* eivät ole synonyymeja, mutta ovat kietoutuneet niin tiiviisti yhteen, että on hankala puhua vain toisesta ilman toista (Sillars & Vangelisti, 2006). Parisuhde on yksi ihmissuhteiden muoto, jossa sanallinen vuorovaikutus ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä roolissa. Pariskunnan osapuolten yksilölliset vuorovaikutustaidot ovatkin erään parisuhdetyytyväisyyttä tutkineen tutkimuksen mukaan erittäin voimakkaasti yhteydessä parisuhteen laatuun (Schaap ym., 1988). Hyviksi vuorovaikutustaitoja kehittäviksi elementeiksi nähdään itsensä ilmaisu, toisen aktiivinen kuuntelu ja ongelmien ilmaantuessa niihin tarttuminen (Talvio & Klemola, 2017). Parisuhteen kontekstissa vuorovaikutus nähdään myös parisuhteelle merkityksiä luovaksi ja parisuhdetta ylläpitäväksi tekijäksi (Sillars & Vangelisti, 2006). Parisuhteen keskinäiseen vuorovaikutukseen lisäksi liittyy vahvasti tunnettyö (Eerola & Pirskanen, 2018). Tunnettyöllä tarkoitetaan omien tunteiden hallintaa ja kontrollointia, minkä tarkoituksena on vastata toisen tunteisiin liittyviin

tarpeisiin, edistää keskinäistä hyvinvointia, sekä saavuttaa ja ylläpitää sopusointua. Tiivistettynä voisi todeta, että nämä teemat, eli merkityksien luominen, vuorovaikutus parisuhdetta ylläpitävänä tekijänä ja tunnetyö ovat kaikki olennainen osa parisuhteen vuorovaikutusta.

Parisuhteen vuorovaikutuksen pääelementit ovat keskinäinen riippuvuus, refleksiivisyys, monimuotoisuus, monitulkintaisuus ja häilyvyys (Sillars & Vangelisti, 2006). Vuorovaikutuksen pääelementtien onnistunut käytännön soveltaminen yhdistetään parempaan parisuhteen laatuun, kahdenväliseen tyytyväisyyteen, tunteiden ilmaisuun, yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja muihin kansainvälisesti tunnistettuihin hyvän avioliiton mittareihin (Cushman & Cahn, 1985). Parisuhteen vuorovaikutuksen voidaan ajatella olevan myös eräänlainen jatkuvan palautteenannon ja -saamisen prosessi (Schaap ym., 1988). Vuorovaikutus parisuhteessa onkin toistuvasti toiselle tuotettuja sekä ulkoisia, että sisäisiä ärsykeitä, joita toinen aktiivisesti jäsentää (Epstein, 1983).

Sitoutuneessa parisuhteessa ideaalitila voidaan luoda säännöllisellä ja avoimella vuorovaikutuksella (Cushman & Cahn, 1985). Avoimen vuorovaikutuksen puolesta puhuu myös Marinin ja kumppaneiden (2014) pitkittäistutkimus. Tuossa pitkittäistutkimuksessa todettiin, että salaa uskottomat pariskunnat erosivat merkitsevästi useammin (84% liitoista päättyi eroon), kuin uskottomuutta avoimesti käsitelleet pariskunnat (43% liitoista päättyi eroon). Edellä mainittujen seikkojen lisäksi tärkeää on myös oma asenne sekä itseä, että toista kohtaan, sillä vuorovaikutustaitojen käyttäminen vaatii perustakseen molempien kunnioitukseen tähtäävän ja tasa-arvoisuutta arvostavan asenteen (Talvio & Klemola, 2017). Tutkimukset antavat osviittaa siitä, että mitä pidempään pari on ollut naimisissa, sitä rutinoituneimmaksi ja tyytymättömimmiksi osapuolet tulevat heidän kommunikaatioon, sekä emotionaaliseen, että seksuaaliseen intiimiyteen (Cushman & Cahn, 1985).

2.4 KONFLIKTIT PARISUHTEN VUOROVAIKUTUKSESSA

Konfliktit ovat yksi suurimpia syitä pariterapiaan hakeutumiselle (Boisvert ym., 2011; Kline ym., 2006). Parisuhteen konfliktit ovat erään parisuhdetutkimuksen mukaan yhteydessä tyytymättömyyteen parisuhteessa, työpahoinvointiin, vanhemmuuden eri ongelmiin, ja useampien tutkimusten mukaan yhteydessä avioeroihin (Boisvert ym., 2011; Kline ym., 2006). Peräti 40% avioliitoista päättyykin eroon (Boisvert ym., 2011). Mielenkiintoista on, että yli 80%

eronneista päätyvät uuteen avioliittoon (Kallio, 2014). Tätä ilmiötä selitetään erityisesti intiimin suhteen olemassaolon tärkeytenä; intiimiltä elementiltään osapuolten tarpeet täyttävä parisuhde lisää sitoutuneisuutta ja sitä kautta parisuhdetyytyvyyttä. Sitoutuneisuus koetaan yhdeksi parisuhteen tärkeimmäksi rakennusaineeksi (Surra ym., 2006). Konfliktien menestyksekkäässä ratkaisussa avainasemaan nousee ymmärrys siitä, että vuorovaikutustaitoja voi kehittää ja muuttaa, mutta varsinaisesti toista ihmistä ei voi muuttaa (Green, 2015).

Eräässä tutkimuksessa, sekä kyseisen tutkimuksen replikaatiossa, tutkittiin onnelliseksi ja onnettomiksi määriteltyjen pariskuntien vuorovaikutusta (Schaap ym., 1988). Molemmissa tutkimuksissa onnettomien pariskuntien vuorovaikutus oli merkittävästi tuhoisampaa onnellisten pariskuntien vuorovaikutukseen verrattuna. Näissä tutkimuksissa tuhoisaksi vuorovaikutukseksi oltiin määritelty esimerkiksi se, että puoliso halusi sanoa aina keskustelun viimeisen sanan, oman ajattelun määrätietoinen läpivienti, puolison loukkaaminen ja erimielisyyksissä vihastuminen. Samaisissa tutkimuksissa myös välttely oltiin määritelty tuhoisaksi vuorovaikutukseksi, ja tässäkin onnettomat pariskunnat saivat onnellisia pariskuntia merkittävästi korkeammat arvot molemmissa tutkimuksissa. Välttelyksi oltiin määritelty esimerkiksi mykkäkoulu, luovuttaminen ja tekohymyily. Vuorovaikutuksen tuhoisuudella ja vuorovaikutuksessa tapahtuvalla välttelyllä näyttääkin olevan selkeä yhteys parisuhteen onnellisuusstatuksen kanssa. Onnellisten pariin vuorovaikutus on vähemmän tuhoisaa ja vähemmän välttelevää onnettomien pariin vuorovaikutukseen nähden (Schaap ym., 1988).

Tapailuvaiheessa konflikteja käsitellään samalla tavalla, kuin konflikteja on käsitelty aiemmissa vuorovaikutussuhteissa, esimerkiksi ystävien, perheen ja aiempien kumppanien kanssa (Kline ym., 2006). Tämä selittyy osittain kognitiivisten toimintojen, erityisesti oppimisen perusmekaniikan kautta: vuorovaikutusympäristön virikkeet vahvistavat toimintaympäristöä havainnoivia ja niihin reagoivia hermoyhteyksiä- ja verkostoja (Hakulinen ym., 2019). Tutkimusten mukaan ennen avioliittoa useimmin konflikteja aiheuttavat erilaiset asiat rahaan ja mustasukkaisuuteen liittyen (Kline ym., 2006). Rahan käyttöön voi liittyä hyvinkin eriäviä näkemyksiä, ja ennen, kun oppii tuntemaan ja hyväksymään toisen tavan suhtautua rahaan, eriävät näkemykset voivat aiheuttaa ristiriitatilanteita. Ennen sitoutumisen syvenemistä mustasukkaisuutta voi aiheuttaa esimerkiksi aiemmat suhteet tai muut toiselle

tuntemattomat tavat, ennen kuin toisen oppii paremmin tuntemaan. Avioliiton alkuvaiheessa suurimmat konfliktien aiheuttajat liittyivät edelleen rahaan, ja sen lisäksi seksiin ja kommunikaatiohaasteisiin (Kline ym., 2006). Tähän vaikuttaa osittain esimerkiksi lasten syntyminen parisuhteeseen, mikä muuttaa koko dynamiikkaa. Pidemmässä, vuosia kestävässä parisuhteissa konflikteja usein aiheuttaa positiivisten asioiden puute, kuten intiimiyden ja ystävyyden puute (Kline ym., 2006). Parisuhteen syventyessä konflikteista voi tulla myös haavoittavampia (Noller & Feeney, 2006).

Pariterapiaan hakeudutaan keskimäärin suhteen ollessa 11.45 vuoden iässä (Boisvert ym., 2011). Boisvertin ja kumppaneiden (2011) pitkittäistutkimuksessa pariterapiaan hakeutuneiden parien suhteen keston vaihteluväli oli suuri: kaikkea 8 kuukauden ja 42 vuoden väliltä. Kyseisessä pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että ongelmat kommunikaatiossa olivat suurimmillaan parisuhteen keston ollessa kuuden ja kymmenen vuoden välillä. Tuona aikana 11.7% pariskunnista raportoivat kommunikaation aiheuttavan ongelmia heidän parisuhteeseen. Kommunikaatio-ongelmia voi kuitenkin ilmetä kaikissa suhteen vaiheissa (Boisvert ym., 2011).

3 ERI PARITERAPIASUUNTAUKSET JA NIIDEN VAIKUTTAVUUS

3.1 KOGNITIIVIS-ANALYYTTINEN PARITERAPIA

Kognitiivis-analyttinen terapia (KAT) on alun perin 1970-luvulla brittiläisen psykiatri ja psykoterapeutti Anthony Rylen kehittämä terapiamuoto, jossa keskiö on joustavasti strukturoidussa, asiakkaan ja terapeutin aitoon yhteistyöhön perustuvassa työskentelyssä (Denman, 2002; Uusitalo-Arola ym., 2020). Uusitalo-Arolan ja kumppaneiden (2020) raportissa täsmennetään KAT:in keskeisiksi peruspiirteiksi yksilöllinen tapausjäsenitys, rajattukestoisen prosessin rakentaminen aloitus-, työskentely- ja lopetusvaiheeseen, sekä vuorovaikutustapahtumista ammentava työote. KAT:in lähtökohtana pidetään integratiivista lähestymistapaa (Särkelä ym., 2015). KAT:ia on käytetty esimerkiksi erityisesti vakavista tunne-elämän säätelyn vaikeuksista kärsivien henkilöiden auttamisessa sekä yksilö-, että ryhmäterapiassa (Uusitalo-Arola ym., 2020).

KAT:n käsitteellinen perusta voidaan kuvata neljän kulmakiven, eli vastavuoroisuuden, reformulaation, havait sijaposition rakentumisen ja merkkipäälitteisyyden avulla (Särkelä ym., 2015). Näistä neljästä kulmakivestä ensimmäistä, eli vastavuoroisuutta luonnehditaan näkemykseksi, jossa ihmisen kaikkea toimintaa pidetään dialogisesti rakentuneena ja kohteellisena. Toisella kulmakivellä, reformulaatiolla, tarkoitetaan terapeutin ja potilaan yhdessä rakentamaa yksilöllistä jäsenitystä siitä, mitä vastavuoroisia psyykkisiä prosesseja ongelmien taustalla on. Kolmannella kulmakivellä, havait sijaposition rakentumisella, tarkoitetaan itsehavainnoinnin ja toimijuuden kehittymistä terapeutin ja potilaan yhteistoimijuudessa, ja tämä kulmakivi mielletäänkin keskeisimmäksi KAT:n muutosprosessiksi (Särkelä ym., 2015). KAT:n kolmannessa kulmakivessä korostuu asiakkaaseen ja terapiaan liittyvät tekijät terapioiden vaikuttavuudesta: asiakkaan oman toimijuuden vahvistaminen (Cheung, 2005; Uusitalo-Arola ym., 2020) ja terapeuttisen yhteistyösuhteen luominen (Stanton & Welsh, 2012). Neljännellä kulmakivellä, merkkipäälitteisyydellä kuvataan psykoterapeuttinen yhteistoiminta sellaisena prosessina, jossa keskeistä on erityisesti asiakkaan ilmaisun sisältämien merkkien tutkiminen ja uusien merkkien muodostumisen tutkiminen (Särkelä ym., 2015).

KAT:n hahmotustavan mukaan ihminen positioituu, eli asemoituu ja suhtautuu aina jollakin tavalla suhteessa toiseen ihmiseen (Denman, 2002; Särkelä ym., 2015). Näissä

positioitumisissa vaikuttaa ihmisen edelliset kokemukset omista kokemuksellisista positioista, sekä hänen omat kokemukset vuorovaikutuksessa olevan henkilön vastapositioitumisista (Särkelä ym., 2015). Positioita voidaan myös adoptoida toisilta itsensä kanssa vuorovaikutuksessa olevilta ihmisiltä (Denman, 2002).

Kognitiivis-analyttisen terapeutin tarkoituksena on saada ymmärrystä asiakkaiden kokemuksesta niin, että toisen puolesta tietämistä ja teoriaan nojautuvia tulkintoja vältetään: sen sijaan tehdäänkin yhteenvetoja ja yritetään yhdessä ymmärtää, mikä asiakasta aidosti houkuttelee ja motivoi, ja myös mitä toisaalta piilee pulmien taustalla ja mikä mahdollisesti estää niiden korjaantumisen (Uusitalo-Arola ym., 2020). Yleisesti ottaen kognitiivisten pariterapiainventioiden tarkoitus on muun muassa pariskunnan ahdingon vähentäminen ja haitallisen ilmaisun kontrollointi, ja erilaiset terapiaharjoitukset sisältävätkin kommunikaatioon ja ongelmanratkaisuun liittyviä harjoituksia (Epstein, 1983). KAT:in keskeinen työote on se, että pyritään työskentelemään tavoitteita kohti asiakasta aktivoimalla terapeutin yhteistyösuhteen voimin niin, että asiakas saisi mahdollisimman vahvan kokemuksen siitä, miten omia asioita voi ratkoa pala kerrallaan (Uusitalo-Arola ym., 2020). KAT-työskentelyssä terapeutti nähdäänkin aktiivisena, avoimena ja yhteistyötä hakevana osapuolena, joka osallistaa asiakasta (Denman, 2002). Pariterapian tärkeimpiin tehtäviin kuuluu parisuhteen ongelmien tunnistaminen ja hallinnan taitojen oivaltaminen (Boisvert ym., 2011). Parhaimmillaan konfliktien hallinta tarjoaa pariskunnan lähentymistä ja syvempää ymmärrystä, sekä kasvun ja kehittymisen paikkoja (Noller & Feeney, 2006). Tehokkaimpia tuloksia on saatu sellaisilla konfliktien hallinnan menetelmillä, jotka painottavat tietoisuutta, palautteenantoa, kognitiivisia muutoksia ja taitojen harjoittelua (Kline ym., 2006). Konfliktien hallinnan taidoilla on todettu olevan yhteys parisuhteen terveyteen ja hyvinvointiin (Noller & Feeney, 2006). KAT-menetelmät voi nähdä lähtökohtaisesti sopivina menetelminä parisuhteen vuorovaikutuksen konfliktien ratkaisemiseen, sillä KAT painottaa vuorovaikutteista palauteprosessia ja erilaisia vuorovaikutusta edistävien harjoitusten tekemistä.

Taulukko 1. Perinteiset terapiamuodot ja kognitiivis-analyttinen pariterapia terapiatyöskentelyssä.

Perinteiset pariterapiamuodot	Kognitiivis-analyttinen pariterapia
Terapeutti neuvoo paria asiantuntijana ja määrittelee ongelmat	Parin ja terapeutin paria aktivoiva ja osallistava yhteistyösuhde
Käydään keskusteluja parin ongelmista	Käydään keskusteluja pariskunnan kokemuksista
Fokuksessa parisuhteen menneisyys ja ongelmat	Fokuksessa vuorovaikutteisuus ja kokemukset
Hoidon tuloksellisuus määritellään ongelman vähenemisenä tai loppumisena	Hoitojakso nähdään asiakkaan kanssa yhteistyössä toteutettuna prosessina

Lähde: Mukailleen: Denman, 2002; Särkelä ym., 2015; Uusitalo-Arola ym., 2020.

3.2 TUNNEKESKEINEN PARITERAPIA

Tunnekeskeisen pariterapian lähtökohta on asiakaslähtöinen ja yhteistyöllinen, ja asiakas nähdäänkin itse omien ajatusten ja tunteiden asiantuntijana (Cheung, 2005). Tunnekeskeisen pariterapian keskiössä ovat tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen ja kirkastaminen (Cheung, 2005; Green, 2015). Tunteiden avulla voidaankin tunnistaa ne asiat, jotka vaativat ratkaisua (Green, 2015). Aiemmat kiintymyssuhteet ja niiden laatu nähdään merkittävänä asiana tunnekeskeisen terapian näkökulmasta, erityisesti siitä näkökulmasta, miten henkilö toimii eri vuorovaikutustilanteissa ja vastaa niissä toisen tarpeisiin (Cheung, 2005). Sekä kiintymys toiseen, että tunteet nähdäänkin parisuhteen peruspilareina (Green, 2015). Voisikin kiteyttää, että tunnekeskeinen pariterapia näkee pariskunnan itsensä tärkeimpänä työkaluna omien ja toisen tunteiden ja tarpeiden tunnistamisessa, sekä niihin reagoimisessa.

Yorkin yliopistossa Torontossa oltiin tehty tunnekeskeisen pariterapian vaikuttavuuteen liittyvä tutkimus (Meneses, 2011). Tutkimukseen osallistui pariskuntia (n=33), joiden parisuhteessa oli ilmennyt emotionaalista rikkoontumista. Tutkimuksessa mitattiin tunnekeskeisen pariterapian vaikuttavuutta viiteen eri komponenttiin; häpeän ilmaisuun, loukkaantuneen osapuolen hyväksyvään vastaukseen, anteeksiantamisen ilmaisuun,

painostuksen tunnetta anteeksiantoa kohtaan ja satutetuksi tulemista. Tunnekeskeisen pariterapian tavoitteina ovat mm. pariskunnan haitallisten vuorovaikutustapojen muuttaminen ja turvallisen yhteyden kehittäminen (Cheung, 2005). Menesesin (2011) tutkimuksessa vaikuttavuuden tutkimisen keskiössä olivat haitallisten vuorovaikutustapojen muuttaminen ja turvallisen yhteyden kehittäminen. Tämän tutkimuksen tuloksista havaittiin, että parien välillä luottamus, anteeksiantaminen ja aviollinen sopeutuminen olivat tilastollisesti merkitsevästi kasvaneet tunnekeskeisen pariterapian myötä. Toisin sanoen, tunnekeskeinen pariterapia oli vaikuttanut myönteisesti parin väliseen luottamukseen, anteeksiantamisen taitoon ja yleisesti sopeutumiseen avioliitossa. Luottamusta rakennetaan verbaalisella viestinnällä esimerkiksi olemalla avoin omista tavoitteista, aikomuksista ja haluista (Yakovleva & Reilly, 2011), joten voisi myös todeta, että tunnekeskeisellä pariterapialla voidaan nähdä olevan vaikutusta myönteisempään vuorovaikutukseen.

Yksittäisistä tavoista tehokkaimmaksi parisuhteen kommunikaatio-ongelmien ratkaisemiseksi on havaittu kyky luoda intiimi, turvallinen ja haavoittuvuuden salliva ilmapiiri (Green, 2015). Tällaiset tavat ratkaista konflikteja on yhdistetty yleisesti korkeampaan tyytyväisyyteen parisuhteessa (Kline ym., 2006; Schaap ym., 1988). Tunnekeskeisen pariterapian tehokkuutta on tutkittu: muita menetelmiä paremmasta tehokkuudesta on näyttöä (Borchers & Kuhlman, 2018). Tutkimusten mukaan tunnekeskeinen pariterapia auttaa sekä vähentämään ahdinkoa, että edistämään parisuhteen vuorovaikutusta 70-90% tapauksista (Cheung, 2005). Eräässä tutkimuksessa tutkittiinkin pariskuntien tapaa käsitellä konflikteja, ja tulokset osoittavat, että pariskunnan onnellisuudella ja emotionaalisella intimitetillä on tilastollisesti merkitsevä yhteys (Schaap ym., 1988). Näiden tutkimusten tuloksissa onnelliset pariskunnat raportoivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän intiimiyttä. Intiimiyys oltiin nähty vuorovaikutustilanteiden ennustavaksi tekijäksi näissä tutkimuksissa esimerkiksi puolisoiden ymmärtämishalukkuudessa, sekä ongelmatilanteiden äärellä puolison mielipiteiden ja neuvojen arvostuksessa. Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että emotionaalisuus, eli tunneperäisyys, on yhteydessä pariskunnan onnellisuuteen. Tunnekeskeisen pariterapian painotus on tunnetyössä, joten tunnekeskeisellä pariterapialla on ainakin hyviä vaikutusmahdollisuuksia parisuhteen sanallisen vuorovaikutuksen kehittämiseen.

Taulukko 2. Perinteiset terapiamuodot ja tunnekeskeinen pariterapia terapiatyöskentelyssä.

Perinteiset pariterapiamuodot	Tunnekeskeinen pariterapia
Terapeutti neuvoo paria asiantuntijana ja määrittelee ongelmat	Pari on asiantuntija, ja terapeutin tehtävänä on kysyä kysymyksiä
Käydään keskusteluja parin ongelmista	Käydään keskusteluja pariskunnan osapuolten tunteista ja tarpeista
Fokuksessa parisuhteen menneisyys ja ongelmat	Fokuksessa pariskunnan osapuolten kiintymyssuhteet ja turvallisen yhteyden kehittäminen
Hoidon tuloksellisuus määritellään ongelman vähenemisenä tai loppumisena	Hoidon tuloksellisuus määritellään ahdingon vähenemisenä ja vuorovaikutuksen paranemisena

Lähde: Mukaillen: Borchers & Kuhlman, 2018; Cheung, 2005; Lipponen, 2014; Uusitalo-Arola ym., 2020.

3.3 RATKAISUKESKEINEN PARITERAPIA

Psykologisia interventioita on aikojen saatossa kritisoitu siitä, että ne omistautuvat henkisellemme pahoinvoinnille, esimerkiksi psyykkisille sairauksille, henkisen hyvinvoinnin sijaan (Bakker ym., 2008). Ratkaisukeskeinen pariterapia on osittain luotu vastaukseksi tälle kritiikille, sillä sen työskentelytavat nojaavat enimmäkseen myönteisen uteliaaseen keskusteluun, reflektioon ja rohkaisuun (Lipponen, 2014). Optimismiin kannustaminen, yhteistyö ja asiakkaiden luottaminen heidän omiin voimavaroihin onkin ratkaisukeskeisen terapeutin työn tärkeitä lähtökohtia (Furman & Ahola, 1994).

Ratkaisukeskeisessä pariterapiassa terapeutti on neuvovan asiantuntijan sijaan keskusteluilmapiiriä kysymyksillään tukeva ”sivuhenkilö”, ja pääroolissa on pariskunta itse (Lipponen, 2014; Uusitalo-Arola ym., 2020). Hyvänä ratkaisukeskeisen pariterapeutin työskentelyn ohjenuorana voisi pitää sellaista, että terapeutti pyytää avoimella kysymyksellä lisätietoa asiakkaan edellisistä sanoittamistaan ajatuksista (Connie, 2013). Ratkaisukeskeisyys ei hae avuksi yleisiä totuuksia esimerkiksi masennuksen hoidosta, vaan keskittyy siihen, millaisilla kysymyksillä yksilö löytää omasta todellisuudestaan itseään auttavia keinoja voida

paremmin (Lipponen, 2014). Ratkaisukeskeinen pariterapia on verrattain suosittu suuntaus sen lyhyen ja helpoksi mielletyn luonteen vuoksi (Cheung, 2005). Toisin sanoen ratkaisukeskeinen pariterapia mielletään ensisijaisesti lyhyehköksi, tulevaisuusorientoituneeksi terapiamuodoksi, jossa pariskunta itse keskustelee tietänsä eteenpäin. Ratkaisukeskeisen pariterapian prosessi mukailee seuraavaa kaavaa: yhteisen päämäärän määrittely -> yhteyden hakeminen pariskunnan välille -> pariskunnan menestyksensä menneisyyden tarkastelu -> toivotun tulevaisuuden määrittely -> toivottuun tulevaisuuteen pääsemisen työkalut -> palaute ja kehitysehdotukset (Elliot, 2013).

Ratkaisukeskeisen pariterapian erityispiirteissä korostuvat tulevaisuus- ja ratkaisuorientoituneisuus menneisyyden ongelmiin keskittymisen sijaan (Cheung, 2005; Furman & Ahola, 1994; Lipponen, 2014; Uusitalo-Arola ym., 2020). Ratkaisukeskeisen pariterapian tarkoitus ei olekaan varsinaisesti ymmärtää ongelman syitä, vaan pikemminkin löytää hedelmällisiä tapoja ongelman ajatteluun ja käytännöllisiä ideoita ongelman kanssa pärjäämiseen (Furman & Ahola, 1994). Avoimuuden ja kiinnostuksen osoittamisen toisen huolta ja asioita kohtaan on todettu olevan yhteydessä positiiviseen tapaan käsitellä konflikteja (Green, 2015; Kline ym., 2006). Avoimuus ja kiinnostus toiseen ovat hedelmällisiä tapoja ongelmaan ja konflikteihin suhtautumiseen, joten ratkaisukeskeisen pariterapian luonteen voisi ajatella soveltuvan hyvin parisuhteen sanallisen vuorovaikutuksen edistämiseen.

Kharazmin yliopistossa Teheranissa tehdyssä tutkimuksessa (Davarniya ym., 2018) tutkittiin ratkaisukeskeisen lyhytterapian vaikuttavuutta pariskuntien uupumuksen vähentämisessä. Tutkimustuloksissa todettiin, että uupumus väheni tilastollisesti merkitsevästi hoitoryhmäläisten keskuudessa verrattuna ennen ja jälkeen hoitajakson, ja myös kontrolliryhmään verrattuna. Tutkimuksen tuloksissa todettiin, että ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa voidaan käyttää pariskuntien ongelmien vähentämiseen. Nämä tutkimustulokset ovat yhteneviä muidenkin ratkaisukeskeisestä pariterapiasta tehtyjen tutkimusten kanssa: Stewartin tutkimus osoitti, että ratkaisukeskeinen pariterapia vaikuttaa positiivisesti korkeampaan parisuhdetyytyväisyyteen ja parantaa pariskunnan vuorovaikutustaitoja; Eakesin ja kumppaneiden tutkimus osoitti, että ratkaisukeskeisellä terapialla voidaan saada aikaan positiivisia muutoksia pariskunnan vaikeisiin asenteisiin ja luoda positiivisempaa ilmapiiriä pariskunnan välille; Christiansenin tutkimuksessa

ratkaisukeskeisen terapian löydettiin olevan positiivisessa yhteydessä pariskunnan parisuhteeseen ja siinä koettuihin emootioihin (Davarniya ym., 2018). Nämä eri tutkimustulokset osoittavat, että ratkaisukeskeisellä pariterapialla on yhteys erilaisiin positiivisiksi koettuihin asioihin, kuten pariskunnan ongelmien vähenemiseen, parisuhdetyytyväisyyteen ja parempiin vuorovaikutustaitoihin.

Taulukko 3. Perinteiset terapiamuodot ja ratkaisukeskeinen pariterapia terapiatyöskentelyssä.

Perinteiset pariterapiamuodot	Ratkaisukeskeinen pariterapia
Terapeutti neuvoo paria asiantuntijana ja määrittelee ongelmat	Pari on asiantuntija, ja terapeutin tehtävänä on kysyä kysymyksiä
Käydään keskusteluja parin ongelmista	Käydään keskusteluja pariskunnan toiveista ja odotuksista
Fokuksessa parisuhteen menneisyys ja ongelmat	Fokuksessa parisuhteen tulevaisuus ja ratkaisut
Hoidon tuloksellisuus määritellään ongelman vähenemisenä tai loppumisena	Hoidon tuloksellisuus määritellään sillä, että pari kytkeytyy toivotunlaiseen tulevaisuuteen

Lähde: Mukaillen: Elliot, 2013; Lipponen, 2014; Uusitalo-Arola ym., 2020.

3.4 INTEGRATIIVISET PARITERAPIAT

Integratiiviset terapiat yhdistelevät elementtejä useista eri terapioidista (Uusitalo-Arola ym., 2020). Integratiivinen terapia tarkoittaaakin teoreettista integraatiota, jossa yhteen teoreettisesti johdonmukaiseen teoriaan on yhdistetty kaksi tai useampikin taustateoria (Särkelä ym., 2015). Uusitalo-Arolan ja kumppaneiden (2020) mukaan integratiivisille terapioidille yhteistä on muun muassa tavoitteellisuus, asiakkaiden voimavarojen ja taitojen hyödyntäminen, realistinen optimismi, oleelliseen ja mahdolliseen keskittyminen, työkalupakin luominen, eli se, että asiakkaat saavat käyttöönsä keinoja hyödynnettäväksi hankalissa tilanteissa, sekä rajallisuuden ja keskeneräisyyden hyväksyminen. Näiden asioiden lisäksi integratiivisella terapiatyöskentelyotteella nähdään olevan olemassa kolme erilaista painopisteitä (Särkelä ym., 2015): Yhteisten tekijöiden integraatio painottaa sitä, mikä on

tutkimustiedon valossa eri psykoterapiamuodoille yhteistä ja toimivaa. Tekninen integraatio hyödyntää laajasti eri psykoterapiamuotojen tekniikoita psykoterapeuttisessa työssä. Assimilatiivinen integraatio puolestaan kuvaa sitä, että terapeutilla on työskentelynsä pohjana jokin ”kotiteoria”, johon hän integroi menetelmiä muista suuntauksista henkilökohtaisen terapeutin tyylinsä ja potilaan tarpeiden mukaisesti (Särkelä ym., 2015).

Kanadalaisessa kahden vuoden mittaisessa pitkittäistutkimuksessa tutkittiin heteropariskuntien (n = 108) kokemien ongelmien yhteyttä pariterapiaan hakeutumiselle (Boisvert ym., 2011). Tutkimuksessa oli kaksi eri ryhmää, jotka saivat eri hoitomuotoa keskenään. Toinen hoitomuoto oli kognitiivis-behavioraalinen pariterapia ja toinen integratiivinen pariterapia. Tämän tutkimuksen tulokset paljastivat, että pariterapian hoitomuodosta riippuen 51.7 - 57% pariterapiaan hakeutuneista pariskunnista raportoivat yleisen kommunikaation ongelmaksi ainakin jossain vaiheessa parisuhdettaan. Näissä molemmissa hoitoryhmissä yleiset kommunikaatio-ongelmat olivat suurin yksittäinen raportoitu koettu ongelma parisuhteessa. Konfliktitonta suhdetta ei ole olemassa, sillä ei ole olemassa kahta ihmistä, joilla olisi täydellisen samanlaiset tarpeet, tavoitteet ja preferenssit liittyen elämään (Noller & Feeney, 2006). Boisvertin ja kumppaneiden, sekä Nollerin ja Feeneyn tutkimustietoihin nojaten voisikin tiivistää, että kaikkien pariskuntien välisessä vuorovaikutuksessa tapahtuu konflikteja, mutta merkitsevää on se, kokevatko pariskunnat ne ongelmaksi vai ei: Boisvertin ja kumppaneiden (2011) tutkimuksessa yli 40% pareista ei ollut raportoinut yleisen kommunikaation haasteita parisuhteen ongelmaksi. Kommunikaatio-ongelmien on todettu olevan sekä yleisin, että haitallisimmin ongelmatyyppi parisuhteessa (Boisvert ym., 2011). Useissa parisuhdetutkimuksissa on myös havaittu, että konfliktien määrän sijaan suurempi merkitys on konfliktien laadulla (Noller & Feeney, 2006; Kline ym., 2006). Toisin sanoen, vaikka vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat koetaankin suurimmaksi yksittäiseksi ongelmaksi parisuhteessa, sen ei tarvitse olla ylitsepääsemätön ongelma, sillä näitä haasteita tulee vastaan kaikissa parisuhteissa. Tärkeintä onkin se, millaisia konflikteja ilmenee ja miten konflikteja lähdetään ratkaisemaan. Keskimäärin konflikteja lähdetään ratkaisemaan silloin, kun parisuhteessa on ilmennyt ongelmia reilun neljän vuoden ajan (Boisvert ym., 2011). Boisvertin ja kumppaneiden tutkimuksen päätuloksina voidaan todeta, että pariskunnat hakeutuivat kognitiivis-analyttiseen ja integratiiviseen pariterapiaan erityisesti kommunikaatiohaasteiden vuoksi.

Amerikkalaisessa pitkittäistutkimuksessa (Marin ym., 2014) tutkittiin kahden eri pariterapiasuuntauksen vaikuttavuutta uskottomien pariskuntien parisuhteen tilaan. Vertailtavat terapiasuuntaukset olivat integratiivinen käyttäytymispariterapia ja perinteinen käyttäytymispariterapia. Tutkimuksessa 19 uskotonta pariskuntaa ottivat osaa suurempaan (N=134), viisi vuotta kestäväan terapiakokeiluun. Kaikki pariskunnat jaettiin sokkoutettuna jompaankumpaan ryhmään riippumatta heidän uskottomuusstatuksesta. Tutkimuksen tuloksissa todettiin, että pariterapian jälkeen yhdessä jatkaneet pariskunnat kokivat tilastollisesti merkitsevästi aiempaa suurempaa parisuhdetyytyväisyyttä huolimatta heidän uskottomuusstatuksesta. Tuloksissa myös todettiin, että tulosten vaikuttavuuden kannalta sillä ei ollut väliä, kumpaa terapiasuuntausta pariskunta sai. Integratiivinen pariterapia toimi yhtä hyvin perinteiseen pariterapian versioon verrattuna, ja näillä molemmilla pariterapiamuodoilla saatiin parisuhdetyytyväisyyttä nostettua.

4 TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA

4.1 TULOKSET

Pariterapialla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa parisuhteen vuorovaikutukseen positiivisella ja vuorovaikutusta rakentavampaan suuntaan vievällä tavalla, mutta se ei ole kaikissa tilanteissa toteutuva itsestäänselvyys. Se, miten pariskunnat pariterapian vaikuttavuuden kokevat, riippuu monista eri tekijöistä. Suurimpana kokoavana tutkielman löydöksenä voidaan todeta, että useissa eri lähteissä ja tutkimuksissa toistui sama painotus: eri terapiasuuntauksilla on merkitystä vasta silloin, kun asiakkaaseen liittyvät tekijät, esimerkiksi realistiset odotukset, sopiva elämäntilanne, terapiaan sitoutuminen ja halukkuus muutokselle toteutuvat (Boisvert ym., 2011; Borchers & Kuhlman, 2018; Bateman, 2002; Stanton & Welsh, 2012; Uusitalo-Arola ym., 2020). Terapeuttista yhteistyösuhdetta, toivon luomista, toipumisen polkua ja mahdollisuutta emotionaaliseen vapauteen, pidetään terapian lopputuloksen kannalta tärkeinä selittävinä tekijöinä riippumatta siitä, millaisia terapiasuuntauksia on hyödynnetty (Bateman, 2002). Pariterapian vaikuttavuus on ensisijaisesti riippuvainen asiakkaaseen ja terapeuttiseen yhteistyösuhteeseen liittyvistä tekijöistä, ei niinkään eri pariterapiasuuntausten ominaispiirteisiin liittyvistä tekijöistä. Kuitenkin siinä vaiheessa, kun asiakkaaseen liittyvät tekijät ja terapeuttinen allianssi sen mahdollistavat, eri pariterapiasuuntauksilla on eri mahdollisuuksia vaikuttaa pariterapian vaikuttavuuteen.

Konfliktien ratkaisemista edesauttaa parisuhteen kommunikaatiossa rakennettava turvallinen ja avoin ilmapiiri (Green, 2015; Kline ym., 2006) ja tällaisen ilmapiirin on todettu olevan yhteydessä korkeampaan parisuhdetyytyväisyyteen (Kline, ym. 2006; Schaap ym., 1988). Pariterapialla pyritäänkin vaikuttamaan erityisesti konfliktien hallintaan, ja konfliktien hallinnassa on avainasemassa vuorovaikutuksen kehittäminen. Erilaiset kommunikaatiohaasteet ovat yksittäisistä syistä suurin syy pariterapiaan hakeutumiselle (Boisvert ym., 2011; Kline ym., 2006). Pariterapia on voi olla hyödyllinen keino parisuhteen vuorovaikutuksen kehittämiseen, sillä vuorovaikutuksen kehittäminen on yksi pariterapian tärkeä lähtökohta.

Eri pariterapiasuuntauksien vaikuttavuudesta on vaihtelevia tutkimustuloksia parisuhteen vuorovaikutukseen liittyen. Kognitiivisten pariterapioiden tarkoitus on pariskunnan

vuorovaikutuksen edistäminen muun muassa harjoitusten avulla (Epstein, 1983). Tämä vuoksi KAT voisi sopia suuntaukseksi vuorovaikutuksen haasteiden ratkaisemiseen. Tärkeimpiin KAT:n työotteisiin lukeutuu asiakkaiden oman toimijuuden vahvistaminen niin, että he kokevat itse omien ongelmien ratkaisemisen mahdolliseksi (Uusitalo-Arola ym., 2020). Tässä mielestäni on suurin yksittäinen KAT:n mahdollisuus vaikuttavana pariterapasuuntauksena, sillä ajatuksena on keskittyä asiakkaiden omiin vaikuttavuustekijöihin. Asiakkaan omat vaikuttavuustekijät ovat pariterapian vaikuttavuuden kannalta oleellisia, joten siksi näkisin KAT:n pitävän sisällään paljon potentiaalia. Valitettavasti KAT:n tämänhetkisestä vaikuttavuudesta parisuhteen vuorovaikutukseen oli löydettävissä niukasti tutkittua tietoa, mutta teorian pohjalta suuntauksella on oma potentiaalinsa.

Tunnekeskeisen pariterapian tehokkuutta on tutkittu, ja sen muita suuntauksia paremmasta tehokkuudesta on näyttöä (Borchers & Kuhlman, 2018). Tutkimusten mukaan tunnekeskeinen pariterapia edistämään parisuhteen vuorovaikutusta 70-90% tapauksista (Cheung, 2005). Pariterapioiden yleinen vaikuttavuus oli noin 66% tasolla, joten siihen nähden tunnekeskeinen pariterapia vaikuttaa toimivalta suuntaukselta. Menesesin (2011) tutkimuksessa tehtiin löydöksiä tunnekeskeisen pariterapian merkittävästä vaikuttavuudesta parisuhteen vuorovaikutukseen. Vaikka löydökset olivat tilastollisesti merkitseviä ja puhuvat tunnekeskeisen pariterapian vaikuttavuuden puolesta, pienehkö otoskoko (n = 33) kannattaa ottaa huomioon tutkimustuloksia yleistettäessä. Tässä tutkimuksessa muun muassa tutkittiin sitä, miten haitallista vuorovaikutusta voidaan muuttaa ja turvallista vuorovaikutusta kehittää. Tunnetyön merkitys voi olla yksi tunnekeskeisen pariterapian hyvään vaikuttavuuteen liittyvistä tekijöistä. Tunnetyö liitetään vahvasti pariskunnan vuorovaikutukseen, ja sillä tarkoitetaan muun muassa toisen tunteisiin ja tarpeisiin vastaamista, keskinäisen hyvinvoinnin edistämistä, sekä sopusoinnun saavuttamista ja ylläpitämistä (Eerola & Pirskanen, 2018). Tunteiden nähdään näyttelevän merkittävää roolia kommunikoinnissa esimerkiksi toisesta välittämisen ja toisen tarpeiden huomioimisen näkökulmasta (Green, 2015), ja tämä voisi olla hyvin myös yksi syy sille, miksi tunnekeskeinen pariterapia koetaan vaikuttavaksi pariterapiamuodoksi: vaikutusmekanismit vaikuttavat sinne, mikä koetaan koko parisuhteen kannalta merkitykselliseksi. Tunnekeskeisen pariterapian on todettu useissa eri kansainvälisissä yliopistotason tutkimuksissa olevan yhteydessä parisuhteen positiivisempaan

vuorovaikutukseen. Tunnekeskeistä pariterapiamenetelmää sen ominaispiirteineen voisikin pitää hyvänä pariterapiamuotona, jos halutaan parantaa pariskunnan vuorovaikutusta.

Ratkaisukeskeisen pariterapian vaikuttavuudesta parisuhteen vuorovaikutukseen on useita eri tutkimuksia, joissa tuloksiksi on saatu ratkaisukeskeisen pariterapian vaikuttavuuden ja parisuhteen vuorovaikutuksen kehittymisen välille positiivinen yhteys. Ratkaisukeskeisen pariterapian vaikuttavuuteen liittyvistä tutkimustuloksista tärkeimpinä vuorovaikutuksen kannalta on erityisesti seuraavat tulokset: ratkaisukeskeistä pariterapiaa voidaan käyttää pariskunnan ongelmien vähentämiseen, ratkaisukeskeinen pariterapia parantaa pariskunnan vuorovaikutustaitoja ja ratkaisukeskeisen pariterapian avulla voidaan luoda positiivisempaa ilmapiiriä pariskunnan välille (Davarniya ym., 2018). Ratkaisukeskeisen pariterapian ydin ei ole varsinaisten ongelmien ymmärtämisessä, vaan enemmänkin hedelmällisten ajattelutapojen ja käytännöllisten ideoiden löytämisessä (Furman & Ahola, 1994). Ratkaisukeskeisen pariterapian helpohko ja kevyt luonne voisikin olla myös asiakaskunnan tyyppiä ohjaava tekijä: hakeutuuko ratkaisukeskeiseen pariterapiaan lähtökohtaisesti sellaisia pariskuntia, joiden haasteetkin ovat helpohkoja ja kevyemmin ratkaistavissa? Vaikuttaako tämä oleellisesti siihen, että ratkaisukeskeisen pariterapian vaikuttavuudesta on niin paljon positiivista näyttöä? Nämä kysymykset vaativat jatkotutkimusta. Ratkaisukeskeistä pariterapiaa voidaan pitää hyvänä vaihtoehtona ainakin sellaisissa tilanteissa, mikäli toiveissa olisi kevyempien vuorovaikutuksen ristiriitojen ratkominen.

Marinin ja kumppaneiden (2014) tutkimuksessa todettiin, että integratiivinen versio perinteisestä käyttäytymisterapiasta toi yhtä vaikuttavia tuloksia perinteiseen menetelmään verrattuna. Tätä tutkimusta voidaan mielestäni pitää verrattain luotettavana tutkimuksena johtuen tutkimuksen pitkäkestoisuudesta ja isosta otoskoosta. Jos sokkouttaminen olisi tapahtunut yleisten sokkouttamista koskevien lainalaisuuksien mukaisesti tutkijan mielipiteestä riippumatta koko otokseen, olisi se lisännyt tutkimuksen luotettavuutta. Nyt tutkimuksessa todettiin, että todellisuudessa 63% uskottomuusstatuksen omaavista pareista jaettiin perinteisen käyttäytymisterapian ryhmään, joten sokkouttaminen ei tältä osin täysin toteutunut. Tutkimuksessa ei löydetty eroa näiden kahden eri terapiasuuntauksen vaikuttavuuden välille. Vaikuttavuus itsessään löydettiin. Tutkimuksessa oli tutkittu pariterapian vaikuttavuutta parisuhdetyytyvyyteen, ja löydöksinä todettiin, että pariterapian myötä pariskunnat kokivat tilastollisesti merkitsevästi suurempaa

parisuhdetyytyvyyttä. Tämän tutkimuksen mukaan sillä ei ollut merkitystä, oliko pariterapiasuuntaus integratiivinen vai perinteinen. Johtopäätöksenä voisikin todeta, että integratiivisuus itsessään ei välttämättä lisää pariterapian vaikuttavuutta. Erilaisten integratiivisten pariterapiamenetelmien taustalla vaikuttavat yleiset terapian vaikuttavuuteen liittyvät tekijät, jotka voivat tehdä myös integratiivisista pariterapioista parisuhteen vuorovaikutukseen positiivisella tavalla vaikuttavia terapiasuuntauksia.

Eri pariterapiasuuntauksia vertaillen löytyy sekä yhtäläisyyksiä, että eroavaisuuksia. Yhteistä kaikille neljälle eri pariterapiasuuntaukselle on pariskunnan näkeminen omien ajatusten ja tunteiden asiantuntijana: pariterapeutti auttaa omalla toiminnallaan pariskuntaa itse tekemään oivalluksia ja viemään omaa tilannettaan eteenpäin. Kognitiivis-analyttisessä ja ratkaisukeskeisessä pariterapiassa pariterapiaprosessin kesto on usein etukäteen jollain tasolla suunniteltu. Tunnekeskeisen pariterapian kohdalla prosessin keston määrittely ei ole erityinen lähtökohta. Integratiivisissa pariterapioissa voidaan joko määrittellä prosessin kesto tai olla määrittelemättä, asiakkaan näkemyksen ja terapeutin menetelmien mukaan. Ongelmiin suhtaudutaan eri pariterapiasuuntauksesta riippuen eri näkökulmista. KAT-menetelmissä ollaan kiinnostuneita ongelmien syistä, ja siitä, mikä mahdollisesti estää niiden korjaantumisen, sekä ongelmien ratkaisusta. Tunnekeskeisessä pariterapiassa lähtökohta on, että tunteiden tunnistamisen ja kirkastamisen avulla voidaan tunnistaa erilaisia ratkaisua vaativia ongelmia. Tunnekeskeisessä pariterapiassa tärkeänä ongelmanratkaisukeinona nähdään turvallisen vuorovaikutusyhteyden kehittäminen. Ratkaisukeskeisen pariterapian tarkoitus ei ole varsinaisesti ymmärtää ongelman syitä, vaan pikemminkin löytää hedelmällisiä tapoja ongelman ajatteluun ja käytännöllisiä ideoita ongelman kanssa pärjäämiseen. Integratiivisissa menetelmissä ongelmien oleminen keskiössä vaihtelee. Eniten vaihtelua eri pariterapiasuuntauksissa on siis erityisesti prosessin kestossa ja orientaatiossa. Orientaatiossa korostuu se, millaisilla menetelmillä ja miten ongelmat nähdään: onko ne analysointia vaativia parisuhteen vuorovaikutuksen esteitä, tunteiden kautta esiin nostettavia ratkaisua vaativia asioita, vai asioita, joihin vain täytyy keksiä keinoja suhtautua hedelmällisesti.

Pariterapian vaikuttavuuden parantamisella on yhteiskunnallista merkittävyyttä. Pariterapia luetaan kuuluvaksi kuntoutuspsykoterapiamuotoihin (kela.fi, 17.10.2021). Näiden eri kuntoutuspsykoterapiamuotojen tarkoitus on edistää kuntoutujan työ- ja opiskelukykyä, sekä tukea opintojen edistymistä, työelämässä pysymistä ja työelämään siirtymistä tai sinne

palaamista. Merkityksellisemmällä pariterapian vaikuttavuudella voi olla yhteys parempaan yksilön työssä pärjäämiseen. Tällä hetkellä pariterapian vaikuttavuuden kokemuksessa on eroja. Pariterapiasta koetaan olevan hyötyä parisuhteelle noin 66% tapauksista (Marin, 2014).

Kirjallisuuden tutkimuksissa oli tutkittu suurimmaksi osaksi avioliittoja, mutta koen, että tutkimustuloksia voi rinnastaa muutoinkin pitkään ja sitoutuneeseen suhteeseen, vaikka ei olisikaan kyseessä juuri naimisissa olevasta pariskunnasta. Viittaan avioliittoihin siinä määrin kuin niihin on alkuperäisessä lähteessä viitattu, mutta ajatuksen tasolla koen, että lukija voi ajatella avioliitto-sanan tilalle kaikenlaiset muutkin sellaiset suhteet, joihin kumppaneilla on lähtökohtana elämänmittainen sitoutuneisuus. Tutkielman tuloksia voi yleistää etupäässä sellaisiin parisuhteisiin, joissa yksilö on itse saanut päättää omasta parisuhteestaan, eikä kumppania ole yksilölle etukäteen valittu esimerkiksi kulttuurisiin seikkoihin perustuen.

4.2 JATKOTUTKIMUS JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Merkittävää on se, että noin joka kolmas pari ei koe saavansa hyötyä pariterapiasta (Marin, 2014). Tässä on tärkeä jatkotutkimuksen aihe. Olisi tärkeä tutkia lisää sitä, miten pariterapian vaikuttavuutta voitaisiin lisätä. Jatkotutkimuksen kohteiksi olisi tärkeää ottaa kaikki terapiaan vaikuttavat tekijät: sekä asiakkaaseen, terapiaan, että terapian ulkopuolisiin asioihin liittyvät tekijät.

Jatkotutkimusta kaivattaisiin terapiaan hakeutuvien pariskuntien parisuhteen tilasta, jotta voitaisiin tehdä luotettavampia päätelmiä terapiasuuntauksen vaikuttavuudesta erilaisissa tilanteissa. Tutkimusten mukaan esimerkiksi ratkaisukeskeisellä pariterapialla on vahvaa näyttöä pariterapian positiivisista vaikutuksista parisuhteen vuorovaikutukseen. Ratkaisukeskeinen pariterapian luonne mielletään lyhyeksi ja helpoksi (Cheung, 2005). Voisiko tässä olla yksi selittävä tekijä sille, että ratkaisukeskeinen pariterapia toimii hyvin; ratkaisukeskeiseen pariterapiaan hakeutuu helposti sellaisia pariskuntia, jotka mieltävät haasteensa kevyiksi, lyhyen ja helpon luonteen omaavan terapiasuuntauksen avulla ratkaistaviksi? Tunnekeskeisen pariterapian osalta aihetta oltiin tutkittu, mutta muiden suuntausten osalta tutkimusta ei ollut löydettävissä. Mielestäni tämä olisi tärkeä asia tutkittavaksi, jotta eri pariterapiasuuntausten vaikuttavuudesta voisi saada kattavampaa ja yleistettävämpää tietoa erilaisissa elämäntilanteissa olevien pariskuntien auttamiseen.

Jatkotutkimusta ansaitsee pariskunnan osapuolten omien kiintymyssuhteiden ja pariterapian vaikuttavuuden yhteys. Pariskunnan osapuolten omat kiintymyssuhteet nousivat teoriaosuudessa monessa kohtaa esille puhuttaessa esimerkiksi parisuhteen kehityksestä, konfliktien hallinnasta, sekä turvallisen ja sitoutuneen ilmapiirin merkityksestä. Kiintymyssuhdeteoriaa oltiin käsitelty ja tutkittu tunnekeskeisen pariterapian vaikuttavuuden tutkimuksen yhteydessä, mutta ei löytämissäni muiden pariterapiasuuntausten tutkimuksessa. Syvempi ymmärrys pariskunnan osapuolten kiintymyssuhteiden ja pariterapian vaikuttavuuden yhteydestä voisi lisätä ymmärrystä pariterapian vaikuttavuudesta.

KAT:n vaikutuksesta parisuhteen vuorovaikutukseen on vähän saatavilla olevaa tietoa, joten aiheeseen liittyen olisikin hyvä tehdä lisätutkimusta. KAT:n vaikuttavuuteen liittyen usein nostettiin esiin myös erilaiset kognitiivisbehavioraaliset suuntaukset, joten niidenkin jatkotarkastelu pariterapian näkökulmasta olisi paikallaan. KAT:n vaikuttavuuden jatkotarkastelu olisi varmasti hyödyllistä pariterapiasuuntauksien paremman tuntemuksen, ja sitä kautta paremman vaikuttavuuden mahdollistamisen näkökulmasta.

Integratiivisten pariterapioiden vaikuttavuuden arviointi lienee jatkotutkimuksen kannalta haastavaa. Haastavuutta luo erityisesti integratiivisuuden mahdollisuus monimenetelmällisyyteen. Tällä hetkellä tiedetään, että integratiivisilla pariterapioilla voi olla rakentavaa vaikuttavuutta parisuhteen vuorovaikutukseen. Se ei ole yksiselitteistä, miksi näin on. Integratiivisuus itsessään on muotoutunut terapiasuuntaukseksi sen vuoksi, että on haluttu yhdistää eri terapiasuuntauksien toimiviksi havaittuja mekanismeja joustavasti (Särkelä ym., 2015). Integratiivisia terapioita voi olla haastavaa tutkia yhtenä ryhmänä, koska niissä vaikuttavat eri lainalaisuudet riippuen jo terapeutin valitsemista painotuksista tai niin sanotusta kotiteoriasta. Sanoisin, että jatkotutkimus integratiivisiin pariterapioihin olisi hyvä jakaa kahteen eri alueeseen: pariterapian yleisiin vaikutusmekanismeihin, ja kunkin suuntauksen erityisiin vaikutusmekanismeihin.

Tutkielman tuloksista voi tehdä terapeuttien työn näkökulmasta merkittäviä johtopäätöksiä. Asiakkaaseen ja terapeuttiseen allianssiin liittyvät tekijät paremmin huomioimalla pariterapeutilla voisi olla mahdollisuuksia parantaa pariterapian vaikuttavuuden kokemusta. Kaikki neljä tutkielmani pariterapiasuuntausta painottavat asiakkaan oman roolin merkitystä ja terapeuttisen yhteistyösuhteen tärkeyttä, joten niiden tekijöiden osalta eri

pariterapiasuuntausten vaikuttavuudessa ei ole eroa. Pariskunnan osapuolten yksilölliset vuorovaikutustaidot ovat erään parisuhdetyytyväisyyteen syventyneen tutkimuksen mukaan erittäin voimakkaasti yhteydessä parisuhteen laatuun (Schaap ym., 1988). Pariterapian vaikuttavuus ja vuorovaikutustaidot ovatkin molemmat riippuvaisia yksilön omasta toimijuudesta. Yksilön valmiudet vuorovaikutukseen määrittävät parisuhteessa koettua onnellisuutta, ja koska erilaiset vuorovaikutushaasteet ovat suurin yksittäinen syy pariterapiaan hakeutumiselle, olisikin tärkeää lähteä rakentamaan terapian vaikuttavuutta nimenomaan vuorovaikutustaitojen näkökulmasta. Vuorovaikutustaitojen lisäksi asiakkaan odotuksilla ja sitoutumisella on terapeuttisia tekniikoita merkittävämpi yhteys pariterapian vaikuttavuuteen (Boisvert ym., 2011; Borchers & Kuhlman, 2018; Bateman, 2002; Stanton & Welsh, 2012; Uusitalo-Arola ym., 2020), joten näissäkin asiakkaaseen liittyvissä tekijöissä voisi olla vastaus pariterapian vaikuttavuuden lisäämiseen. Ymmärrys siitä, että ihmissuhdetaitojen soveltaminen käytäntöön voi välillä tuntua haastavalta, ja että soveltaminen vaatii harjoittelua, on tärkeää terapian vaikuttavuuden kannalta (Talvio & Klemola, 2017). Sen voisi ainakin nähdä mahdollisuutena pariterapian vaikuttavuuden lisäämiselle, jos pariterapian alussa paneuduttaisiin vielä kokonaisvaltaisemmin siihen, että pariskunta ymmärtää heidän oman toimijuuden, omien vuorovaikutustaitojen, sekä omien toiveiden ja odotusten yhteyden pariterapian vaikuttavuuteen. Toimiva parisuhde on keskeinen ihmisen onnellisuuden ja hyvinvoinnin lähde (Hakulinen ym., 2019). Vaikuttavammalla pariterapialla voitaisiinkin saada lisättyä myös toimivia parisuhteita, ja sitä kautta ihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia.

Parisuhdetutkimuksissa on havaittu, että konfliktien määrän sijaan suurempi merkitys on konfliktien laadulla (Noller & Feeney, 2006; Kline ym., 2006). Tämä on mielestäni tärkeä havainto pariterapioiden näkökulmasta. Kaikkien tutkielmassani tarkastelunkohteiksi nousseiden pariterapiamuotojen yhtenä tavoitteena on parisuhteen vuorovaikutuksen edistäminen. Johtopäätöksenä voi todeta, että pariterapioilla, suuntauksesta riippumatta, on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa konfliktien laatuun ja sitä kautta parisuhteen vuorovaikutukseen positiivisesti. Pariterapioissa kun ei pääpaino ole siinä, miten konflikteja saataisiin vähennettyä, vaan miten eri vuorovaikutustilanteista saataisiin rakennettua avoimempia, sallivampia, ymmärtäväisempiä ja turvallisempia. Siksi pariterapia parhaimmassa tapauksessa voikin tarjota hyviä työkaluja, ei välttämättä riidattomaan

parisuhteeseen, mutta sellaiseen parisuhteeseen, jossa erimielisyyksiä osattaisiin käydä rakentavassa ja parisuhteen vuorovaikutusta eteenpäin vievässä hengessä.

Pariterapian vaikuttavuus parisuhteen vuorovaikutukselle on parhaimmassa tapauksessa hieno mahdollisuus edistää pariskunnan välistä vuorovaikutusta. Parhaimmassa tapauksessa pariskunta hyötyy pariterapiasta saaden mukaansa oivalluksia onnellisemman ja tyytyväisemmän elämän rakentamiselle. Hyvinvoiva pariskunta koostuu hyvinvoivista yksilöistä, ja hyvinvoiva yksilö on parhaimmassa tapauksessa voimavara sekä yhteiskunnalleen, läheisilleen, että itselleen.

LÄHTEET

Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Taris, T. W. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *An international Journal of Work, Health & Organisations*; 22: 187-200.

Bateman, A. W. (2002). Integrative therapy from an analytic perspective. Teoksessa: Holmes, J., Bateman, A. W. (2002). *Integration in Psychotherapy: Models and Methods*. New York: Oxford University Press.

Boisvert, M., Wright, J., Tremblay, N., & McDuff, P. (2011). Couples' reports of relationship problems in a naturalistic therapy setting. *The Family Journal*; 19(4), 362 – 368.

Borchers, P., Kuhlman, I. (2018). Haastaako tutkimusnäyttö käytäntöjä? Pariterapian vaikuttavuus. *Duodecim* 2018; vol. 134: 1131-1138.

Cheung, S. (2005). *Strategic and Solution-Focused Couples Therapy*. Teoksessa: Harway, M. (2005). *Handbook of Couples Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Cushman, D. P., Cahn, D. D. (1985). *Communication in Interpersonal Relationships*. Albany: State University of New York Press.

Davarniya, R., Zaharakar, K., Nazari, A. M. (2018). *Journal of Research & Health. Social Development & Health Promotion Research Center*. Vol 8: No:2. 123-131.

Denman, C. (2002). Integrative developments in cognitive analytic therapy. Teoksessa: Holmes, J., Bateman, A. W. (2002). *Integration in Psychotherapy: Models and Methods*. New York: Oxford University Press.

Eerola, P., Pirskanen, H. (2018). *Perhe ja tunteet*. Helsinki: Gaudeamus.

Elliot, C. (2013). *Solution Building in Couple Therapy*. New York: Springer publishing company.

Epstein, N. (1983). *Cognitive Therapy with Couples*. Teoksessa: Freeman, A. (1983). *Cognitive Therapy with Couples and Groups*. New York: Plenum Press.

Furman, B., Ahola, T. (1994). Solution Talk – The Solution-Oriented Way of Talking about Problems. Teoksessa: Hoyt, M. F. (1994). Constructive Therapies. New York: The Guilford Press.

Green, L. S. (2015). Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings. Washington DC: American Psychological Association.

Hakulinen, T., Laajasalo, T., Mäkelä, J. (2019). Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki: PunaMusta.

Kallio, M. (2014). Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aikuiselämän ihmissuhteille. Teoksessa: Harviainen, J. T., Brusila, P., Kontula, O., Vilkkä, H. (2014). Seksologinen aikakausikirja. Helsinki: Suomen seksologinen seura ry.

Kinanen, K. (1976). Ihmissuhteiden terapia. Jyväskylä: Gummerus.

Kline, G. H., Pleasant, N. D., Whitton, S. W., Markman, H. J. (2006). Understanding Couple Conflict. Teoksessa: Vangelisti, A., Perlman, D. (2006). The Cambridge handbook of personal relationships. New York: Cambridge university press.

Lipponen, K. (2014). Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (2014) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Marin, R. A., Christensen, A., Atkins, D. C., (2014). Infidelity and Behavioral Couple Therapy: Relationship Outcomes Over 5 Years Following Therapy. Couple and Family Psychology: Research and Practice. American Psychological Association 2014, Vol. 3, No. 1, 1–12

Menesis, C. W. (2011). Interpersonal forgiveness in emotion-focused couples' therapy: relating process to outcome. Toronto: Published Heritage Branch.

Noller, P., Feeney, J-A. (2006). Close relationships: functions, forms and processes. New York: Psychology press.

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan Yliopisto.

Schaap, C., Buunk, B., Kerkstra, A. (1988). Marital Conflict Resolution. Teoksessa: Noller, P., Fitzpatrick, M. A. (1988). Perspectives on Marital Interaction. Philadelphia: Multilingual Matters Ltd.

Shaver, P. R., Mikulincer, M. (2006). Attachment Theory, Individual Psychodynamics, and Relationship Functioning. Teoksessa: Vangelisti, A., Perlman, D. (2006). The Cambridge handbook of personal relationships. New York: Cambridge university press.

Sillars, A. L., Vangelisti, A. L. (2006). Communication: Basic Properties and Their Relevance to Relationships Research. Teoksessa: Vangelisti, A. L., Perlman, D. (2006). The Cambridge handbook of personal relationships. New York: Cambridge university press.

Stanton, M., Welsh, R. (2012). Systemic Thinking in Couple and Family Psychology Research and Practice. Couple and Family Psychology: Research and Practice. American Psychological Association 2012, Vol. 1, No. 1, 14 –30.

Stevanovic, M., Lindholm, C. (2016). Keskusteluanalyysi: Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta. Tampere: Vastapaino.

Surra, C. A., Gray, C. R., Boettcher, T. M. J., Cottle, N. R., West, A. R. (2006). From Courtship to Universal Properties: Research on Dating and Mate Selection, 1950 to 2003. Teoksessa: Vangelisti, A., Perlman, D. (2006). The Cambridge handbook of personal relationships. New York: Cambridge University Press.

Särkelä, L., Tikkanen, S., Haanpää, P. (2015). Kognitiivis-analyttinen psykoterapia. Helsinki: Duodecim.

Talvio, M., Klemola, U. (2017). Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Uusitalo-Arola, L., Salmi, L., Kanninen, K. (2020). Lyhytterapia opiskeluvalmennuksessa: kognitiivis-analyttisen ja ratkaisukeskeisen terapian soveltaminen. Helsinki: Kela.

Vangelisti, A. L., Perlman, D. (2006). The Cambridge handbook of personal relationships. New York: Cambridge University Press.

Von Bertalanffy, L. (1968). General System Theory. Foundations, Development, Applications. New York: George Braziller.

Yakovleva, M., Reilly, R., (2011). How General Trust Translates into Relational Trust: A Note on Partner Influence. Teoksessa: Curtis, B. R., (2011). Psychology of Trust. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Helsingin Sanomat 18.8.2021 <https://www.hs.fi/tiede/art-2000008189114.html>

Helsingin Sanomat 6.10.2021 <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008268091.html>

Kela 17.10.2021 <https://www.kela.fi/kuntoutuspsykoterapia>