

Fokusoiva vakauttava pariterapia

6-16 kerran prosessi

Perhe- ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutit

Aino Maija Rautkallio ja Minna Koskinen

aino.rautkallio@kolumbus.fi

Aluksi

Pidimme Tampereen Perhe- ja pariterapiakongressissa marraskuussa 2022 workshopin *Fokusoivasta vakauttavasta pariterapiasta*, joka on kehittämämme Vakauttavan pari- ja perheterapian työmallin lyhytterapeuttinen sovellus. Juhlistimme workshopissa myös 10 vuotta täyttäneitä Vakauttavan pari- ja perheterapian koulutus- ja työmallia.

Kuvasimme workshopissa tapausesimerkin avulla *Fokusoivan vakauttavan pariterapian* keskeiset käytännöt. Tapausesimerkkiä on muokattu siten, että henkilöitä ei voi kuvauksesta tunnistaa.

Valokuva on todellisesta terapiatilanteen hetkestä terapeutin asiakkaita varten ottama, ja sen käyttöön ammatillisessa julkaisussa on asiakkaiden lupa. Runo kuvaan liitettynä on Aino Maijan puolison hänelle sattumalta valokuvan ottamispäivänä lähettämä. Mikä kaunis sattuma!

Kiteytämme tässä tekstissä workshopissa esittämämme *Fokusoivan vakauttavan pariterapian* sovelluksen peruseriaatteet ja harjoitukset. Workshopissa tarjosimme osallistujille mahdollisuuden kokeilla samoja harjoituksia kuin asiakasparikunta kokeili terapiassa. Esittelemme aluksi lyhyesti Vakauttavan pari- ja perheterapian idean ja taustaa.

Asiasanat: pariterapia, traumatisaatio, fokusoiva, vakauttava

Vakauttavasta pari- ja perheterapiasta

Vakauttava pari- ja perheterapia on vuodesta 2011 alkaen kehittämämme integratiivinen koulutus- ja työmalli, jossa yhdistellään pari- ja perheterapiaan sekä vanhemmuuden terapiaan avoimen dialogin, traumaterapian, kiintymyssuhdeterapian, sensomotorisen psykoterapian, EMDR-terapian, psykofyysisen hengitysterapian sekä interpersoonallisten neurotieteiden teorioita ja menetelmiä (Rautkallio 2018).

Vakauttavan pari- ja perheterapian ajatuksena on pyrkiä yhdessä perheenjäsenten kanssa tunnistamaan ja ymmärtämään traumatisaation ja kiintymyssuhdekatkosten haitallisia vaikutuksia parisuhteeseen, vanhemmuuteen, perhe-elämään sekä hoitosuhteisiin. Tarkoitus on, että perheenjäsenet oppisivat kehoaan havainnoiden huomaamaan hetkiä, jolloin heidän olisi tarpeen pysäyttää reaktiivisuuttaan ja säädellä itseään ja suhteitaan. Tavoitteena on vahvistaa perheenjäsenten havainnointikykyä, itsearvostusta ja itsemyötätuntoa ja lisätä perhe-elämään turvallisuutta, ennakoitavuutta ja hyvántahtoisuutta. Vakauttavassa pari- ja perheterapiassa sekä asiakkailta että terapeuteilla on mahdollisuus säädellä sovitusti ja siten loukkaamatta toistensa puheen tahtia sekä ilmaisua kunkin omien havaintojen pohjalta. Vakauttavan työotteen vaikuttavuuden kannalta oleellista on terapeuttien oman kehollisen vakauden saavuttaminen ja ylläpitäminen niin tapaamisiin valmistauduttaessa kuin tapaamisissa.

Neurotieteiden vaikutukset Vakauttavan pari- ja perheterapian työmalliin tulevat autonomisen hermoston säätelyyn (Porges 2011) ja sietoikkunassa pysymiseen (Siegel 2010) liittyvistä teorioista ja niiden kliinisistä sovelluksista. Perheterapian viitekehyksestä vahvimmat vaikutteet työmalliin ovat tulleet Tom Andersenin Reflektiivisten prosessien teoriasta ja kliinisistä sovelluksista (Andersen 1987) sekä Jaakko Seikkulan kollegoineen Keroputaalla vuodesta 1984 kehittämästä Avoimen dialogin hoitomallista, sen eetoksesta ja rakenneperiaatteista (Seikkula & Alakare 2004). Pariterapian viitekehyksessä Daniel Siegelin interpersoonallisen neurotieteen näkemykset ja kliiniset sovellukset ovat keskeisiä (Siegel 2015). Mihail Bahtinin tutkielmasta Dostojevskin poetiikan ongelmia on löydetty metaforia ja kriisi- ja traumatapahtumien suhdeperustaisuudelle ja luotu sovelluksia niiden inhimillisen elämän näyttämölistämisille (Bahtin 1963).

Traumatisaatiosta ja vakauttamisesta

Traumaperäisten häiriöiden ydinongelmana katsotaan olevan vireystilojen vaihteluun liittyvä hankaluus (van der Kolk 2017; van der Hart ym. 2006; 2009). Kiintymyssuhde, elämäkokemukset, kannatelluksi tulo, kokemukset hoivasta, lohdusta tai vaille jäämisestä nähdään trauma- ja kiintymyssuhdeteorioiden valossa olevan kehossa ja kehollisia.

Koska kiintymyssuhteet ovat kehossa ja niiden särkyminen tai muunlainen rajat ylittänyt traumatisoituminen tai haavoittuminen on tallentuneena sanattomasti kehoon, olemme luoneet vakauttaviin pari- ja perheterapioihin rakenteita, joissa terapeutti edistää asiakkaan turvallisuutta kehollisten vuorovaikutuksellisten elementtien avulla (Punkanen 2015). Vakauttavan terapiaprosessin rakenteet sisältävät hoidon ensitahdeista alkaen kannattelevaa läsnäoloa, havainnointikyvyn virittämistä sekä kehossa tapahtuvan huomaamista, tunnistamista ja sanoittamista, tässä järjestyksessä. Vakaus lähtee kehosta, ensin terapeutin, sitten asiakkaiden. Nämä kekokokemuksista kumpuavat sanat toimivat oppaina matkalla muutokseen ja sopivasti uudenaiseen, säädellympään suhteessa oloon ja perhe-elämään. Sanat itsessään ovat myös muutos, kuten kehon uudet hellittävät säätelevät toimetkin.

Vakauttavan pari- ja perheterapian keinovalikkoon kuuluu suojaamisen, omien ja toisten rajojen kunnioittamisen, etäisyyden ja läheisyyden säätelyn, antamisen ja vastaanottamisen kyvyn, surun tunteiden tunnistamisen ja kestämisen, lohdun antamisen ja vastaanottamisen taitojen lempeä harjoittelu ja kasvattaminen. Vakauttavassa pari- ja perheterapiassa tarjotaan tietoa ja keinoja niin vuorovaikutuksen säätelyyn kuin kunkin perheenjäsenen iänmukaiseen itsesäätelyyn (Rautkallio 2018, Koskinen & Rautkallio 2021).

Fokusoiva vakauttava pariterapia, 6–16 kerran prosessi

Fokusoivan vakauttavan pariterapiajakson tarkoitus on tarjota tietoa ja keinoja parin keskinäisen vuorovaikutuksen säätelyyn ja puolisoiden itsesäätelyyn. Daniel Siegelin muotoilemana säätelyyn pohjaavan pariterapian tarkoitus on ”auttaa puolisoita jättämään puolustautuvat ja reaktiiviset toimintamallit ja siirtymään kohti avoimuutta ja haavoituvuutta” (Siegel 2010, 381).

Jakso voi olla joko oma kokonaisuutensa tai asettua osaksi kokonaisuhoitoa tarjoamalla tauon tai väljennyksen toisen tai molempien puolisoiden yksilöhoitoon tai perheen perheterapiaan.

Fokusoivan vakauttavan pariterapian työmalli eroaa Vakauttavan pari- ja perheterapian työmallista etukäteisinfon antamisen, tapaamisten aloituksen, työskentelyn teemojen kehollisen fokusoimisen, tapaamisten rakenteiden säännönmukaisuuden sekä etukäteen määritellyn maksimikäyntimäärän suhteen.

Ennen terapian aloittamista asiakkaat ovat saaneet etukäteistietoa työskentelyn kehoorientaatiosta ja esite *Fokusoivasta vakauttavasta pariterapiasta* on lähetetty heille sähköpostitse tai kirjeitse. Sopiessaan ensimmäistä aikaa asiakkaat ovat ilmaisseet valmiutensa kokeilla kehollisia harjoituksia, joten kehollinen työskentely ei tule heille yllätyksenä. Siten ensimmäinen tapaaminen voidaan aloittaa kehoon suuntaavalla harjoituksella.

Tapaamiset koostuvat seuraavista elementeistä:

- ▀ Terapeutin /mahdollisen työparin kehollinen ja mentaalinen valmistautuminen ennen tapaamista
- ▀ Tapaamisen alussa kehollinen harjoitus ja säätelymerkit
- ▀ Kehollinen fokuointi valittuihin hankaliin vuorovaikutuskuvioihin tai -tilanteisiin
- ▀ Muutoksen ja vanhasta reaktiomallista luopumisen kehollinen käynnistäminen
- ▀ Työskentelyvaihe harjoituksineen, edukaatioineen ja dialogisine keskusteluineen
- ▀ Tapaamisen lopussa tehtyjen harjoitusten kertaus ja ohjeiden antaminen kirjallisina mukaan, kehollinen harjoitus ja ”loppusanarinki”
- ▀ Terapeutin ja mahdollisen työparin kehollinen ja mentaalinen palautuminen, tunnetartuntojen purkaminen kehollisesti, kehomuistiinpanojen laatiminen, kirjaaminen sekä keskustelu mahdollisen työparin kanssa.

Tapausesimerkki

Nainen on sähköpostitse yhteydessä vakauttavaan pari- ja perheterapeuttiin kuvaten muutamalla sanalla hyvin riitaista parisuhdetta ja varatakseen aikaa pariterapiaan. Pariskunta oli muuttanut erilleen ja toivoo mahdollisuutta palata yhteen. Kyse on uusperheestä, jossa on yksi lapsi miehen edellisestä liitosta ja pariskunnan ensimmäinen yhteinen lapsi tulossa.

Pariskunnalle lähetetään esite *Fokusoivasta vakauttavasta pariterapiasta* molempien sähköpostiin. He tutustuvat siihen ja ilmaisevat kiinnostuksensa työtapaan. Sovitaan kolme ensimmäistä 90 min aikaa sillä varauksella, että loput kaksi voi perua, jos pariskunta ei koe työmallia itselleen sopivaksi. Jos taas 16 kerran jälkeen ilmeni tarvetta pidempään pariterapeutin työkentelyyn, sen toteuttaminen suunniteltaisiin erikseen.

Ennen tapaamista

Terapeutti tarkistaa minätilansa (vireystaso, hengitys, ihon lämpötila ja kosteus, lihastonus), purkaa tarvittaessa edellisen tapaamisen tunnetartunnat, rakentaa itselleen tarvittavan kehollisen suojan ja vahvistaa omat rajansa kehollisin harjoittein. Terapeutti valitsee itselleen *muistuttajan* tapaamishuoneesta, jotta muistaa pitää fokuksen sekä omassa vakaudessaan että parin suhteessa. Terapeutti varmistaa myös, että huoneessa on vesilasit

ja raikasta vettä vakautumiseen sekä paperia ja kyniä asiakkaiden omia muistiinpanoja varten.

Ensimmäinen tapaaminen

Terapeutti toivottaa pariskunnan tervetulleeksi, pyytää heitä istumaan, esittelee itsensä ja terapiatilaa hyvin lyhyesti mallintaen säädelyä puhetta ja itseilmaisua. Työskentely alkaa kehollisella läsnäoloharjoituksella, jonka terapeutti ohjaa tehden harjoituksen myös itse.

”Sopiiko, että huokaistaan aluksi hellittäen muutaman kerran ja painetaan samalla jalkapohjia lattiaa vasten niin, että tunnetaan lattian kannattelu. Huomataan myös, miten istuin kannattelee. Kädet voivat levähtää sylissä ja hartiat laskea päivän kuormituksista. Tässä me olemme.”

Seuraavaksi terapeutti kertoo niin asiakkaiden kuin terapeutin itsensä mahdollisuudesta säädellä tapaamisten kulkua omien kehollisten havaintojen ja tunnehavaintojen pohjalta seuraavasti:

”Voimme kukin säädellä tätä keskustelua omien huomioidemme pohjalta ja tehdä keskusteluun tauon nostamalla käden merkiksi, jos huomaa kokevansa jotain hankalaa. Jos te säätelette, kiitän ja keskustelemme, miten jatketaan. Jos minä säätelen, kysyn teiltä, onko ok, jos pysähdytään hetkeksi.”

Maadottumisen ja yhteistyösääntöjen läpikäymisen jälkeen fokusoidaan työskentelyä kummankin puolison valitsemaan ajankohtaisesti vaikeimpaan vuorovaikutushetkeen tai -kuvioon ja suunnataan huomio tarvittavaan vuorovaikutuksen muutokseen. Terapeutin tekemä ensimmäinen kysymys koskee työskentelylle asetettavia ensimmäisiä muutostavoitteita ja ne muotoillaan puolisoitten tarpeiden, ei niinkään toiveiden tai halujen pohjalta.

Terapeutti: *”Minkälaisesta vuorovaikutuskuvioista kumpikin teistä kokee tarvetta luopua?”*

Puolisot kuvaavat raastavia ja loputtomia riitoja. Lyhyen, terapeutin säätelemän riitoja kuvailevan keskustelun jälkeen suunnataan kiinnostus kummankin muutosvalmiuteen.

Terapeutti: *” Oletteko valmiit luopumaan riidoista sellaisina kuin koette ne nyt? ”*

Kumpikin vastaa myöntävästi, jolloin terapeutti ehdottaa ensimmäistä harjoitusta. Harjoitus tarjoaa työskentelyn pohjaksi kehollisen tuntuman muutoksesta. Tapaamisen alusta ensimmäisen harjoituksen alkamiseen on kulunut 13 minuuttia.

Terapeutti pyytää kumpaakin nousemaan seisomaan ja tuntemaan omien jalkojensa voiman ja lattian kannattelun. Tehdään *kynnysharjoitus* (Rautkallio 2018).

Kynnysharjoitus:

Harjoitus tehdään niin, että puoliset ja terapeutti asettuvat seisomaan rinnakkain riviin. Terapeutti ohjaa harjoituksen ja kulkee itse asiakkaiden rinnalla kynnyksen yli.

Terapeutti ohjaa:

"Asetu seisomaan rinnakkain sopivan etäisyyden päässä vierellä olevasta. "

"Paina jalkapohjat lattiaa vasten siten, että tunnet lattian kannattelevan itseäsi. Koe jalkojesi voima. "

"Muista hengittää. "

"Kuvittele eteesi kynnyksen, jonka yli kohta astut ja samalla jätät taaksesi jotain, mistä tunnet tarvetta luopua."

"Kuvittele mielessäsi hankala vuorovaikutustilanne, josta tunnet tarvetta luopua."

"Tarkenna huomio omaan kokemukseesi siinä."

Varataan hetki aikaa kuvittelulle.

Terapeutti jatkaa:

"Siirrä tilanne mielikuvissasi selkäpuolellesi. Tunne se siellä."

Terapeutti kannustaa tekemään mielikuvatyötä:

"Se siirtyy kyllä, joskus tarvitaan päättäväisyyttä ja psyykkistä työtä!"

"Siirrä tilanne sitten mielikuvissasi sentin verran irti selästäsi."

"Kun sanon NYT, astumme yhdessä yhden askeleen eteenpäin ja jätämme taaksemme sen, mistä luovumme."

"NYT!"

"Tunne selkäpuolellasi, kun tilanne on jäänyt taakse."

Varataan hetki aikaa kuvittelulle.

Terapeutti jatkaa:

"Siirrä nyt huomiosi kehosi etupuolelle ja pane merkille, mitä tunteita huomaat siellä. "

"Mitä näet edessäsi mielikuvissasi? "

Terapeutti avaa kädet avoimiksi eteensä samalla kun sanoo "näet edessäsi".

"Viipyile hetki tässä mielikuvassa ja tunteuksissa."

Harjoituksen päätyttyä kokemusta jaetaan terapeutin kannattelemana. Terapeutti pyytää puolisoita kääntymään toistensa puoleen ja kuvaamaan kokemustaan harjoituksesta. Puolisot kertovat liikuttuneina toisilleen, mitä jättivät taakseen. Terapeutti pyytää kuvaamaan kehotuntemuksia jakamisen jälkeen. Miehellä on ollut suun ympärillä kireyttä, joka on hellittänyt. Terapeutti pyytää *kokemaan kireydestä hellittyä* suun ympäristöä. Terapeutti kysyy, olisiko kireydestä hellittänyt olo sopiva jatkossa parisuhteessa?

"Olisi!", mies vastaa.

Mies kertoo jännittävänsä tulevaa perhe-elämää, kun toinen lapsi syntyy. He puhuvat vauvasta "baby". Terapeutti saa vasta tässä yhteydessä tietää raskaudesta. Fokusoivan työmallin periaatteita noudattaen hän ei kysele raskaudesta enempää.

Terapeutti pyytää miestä lisäämään äänen hellittyneisiin huuliin ja sanomaan "baby-baby". Tämä naurattaa ja kaikki kolme toistavat sanaa "baby-baby" hellittäen huuliaan.

Terapeutti kiittää miestä ja kääntyy naisen puoleen. Nainen kertoo, että hänen oli aluksi vaikea päästää irti, mutta sanoo kyyneensä jättämään taakseen, mitä halusi ja kuvaa keveyttä rinnan alueella. Terapeutti pyytää kaikkia laittamaan käden oman rinnan päälle ja pyytää naista antamaan sanat omalle *kokemukselleen*. Nainen antaa sanat kokemukselleen.

Terapeutti ja asiakkaat palaavat takaisin istumaan ja jatkavat keskustelua. Terapeutti esittelee myös Daniel Siegelin (2010) Sietoikkunan ja Stephen Porgesin (2011) Polyvagaalisen teorian sekä antaa ohjeen sietoikkunan ja vagaalisen jarrun käytöstä, jota harjoitellaan ensin yhdessä.

Ohje vagaalisen jarrun aktivaatiosta:

- Hengityksen säätely siten, että uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys ja **uloshengitys on hellittävä**
- Pehmeät kasvojen ilmeet ja liikkeet; silmien ympäräslihasten aktivaatio "kyllä"-harjoituksella
- Ääni hidas, matala ja lyhyet lauseet
- Pään kallistuminen ja puoleen kääntyminen

Terapeutti antaa teoreettiset tiedot vagaalisesta jarrusta ja sietoikkunasta, harjoitusten ohjeet kirjallisina mukaan sekä ohjeen harjoitella kolmasti päivittäin ja tarvittaessa useammin. Terapeutti ohjaa tapaamisen lopuksi vakauttavan maadoittavan harjoituksen sekä pyytää molempia kuvaamaan yhdellä sanalla tai lauseella:

"Missä olossa olet nyt?"

Terapeutti kirjaa sanat/lauseet ylös erilliselle kaavakkeelle. Varmistetaan vielä seuraava aika, joka on viikon kuluttua ja hyvästellään.

Tapaamisen jälkeen terapeutti tarkistaa minätilansa (vireystaso, hengitys, ihon lämpötila ja kosteus, lihastonus), purkaa tunnetartunnat ja mielikuvat tarpeen mukaan sekä kirjaa tapaamisen.

Toinen tapaaminen

Aluksi tehdään maadoitus ja hellittävät huokaukset sekä kerrataan säätelymerkki.

Pari kertoo käyttäneensä vagaalista jarrua. Riitoja ei ole ollut, mutta välit ovat jännittyneet edelleen. Kummallakin on pelko siitä, että suhde katkeaa. Nainen sanoo, ettei enää jaksa, jos sellaisia loputtomia riitoja vielä tulee:

"Tästä ei tule mitään, jos riidat vielä jatkuvat!"

Mies sanoo pelkäävänsä, että nainen jättää hänet ja elää jatkuvassa jännityksessä. Mies kertoo, ettei osaa olla luottavainen, eikä siksi pysty lopettamaan riitojen jälkeistä selvittelyä. Molemmat haluavat luopua näistä selvittelystä ja purkaa syntyneen raastavan ja kuluttavan kuvion.

Pari kertoo enemmän taustoistaan, mikä lisää terapeutin ymmärrystä kummankin reaktioille.

Terapeutti pyytää puolisoita kuvittelemaan mielessään itsensä aikuisena, turvallisena, luottavaisena ja hakemaan sanan mielikuvasta syntyvälle kehotuntumalle. Tavoitteena on katkaista alkuunsa vuorovaikutus, joka johtaa loputtomaan riitaan. Terapeutti antaa harjoituksen *Aikuinen kehotuntuma* tehtäväksi tapaamisten välille:

"Kun havaitset riidan ensimerkit, huokaise hellittäen, maadoitu, hae sana mieleesi, ota siitä Aikuinen kehotuntuma ja laita peukku pystyyn merkiksi, että tunnistat ensimerkit ja aiot säädellä itseäsi.

Sitten toinen palauttaa mieleen oman sanansa ja ottaa siitä kehotuntuman".

Terapeutti antaa harjoitukset mukaan kirjallisina ja ohjeen harjoitella päivittäin. Terapeutti ohjaa tapaamisen lopuksi vakauttavan maadoittavan harjoituksen sekä pyytää molempia kuvaamaan yhdellä sanalla tai lauseella:

"Missä olossa olet nyt?"

Terapeutti kirjaa sanat ylös erilliselle kaavakkeelle. Varmistetaan seuraava aika viikon päähän ja hyvästellään.

Tapaamisen jälkeen terapeutti tarkistaa minätilansa (vireystaso, hengitys, ihon lämpötila ja kosteus, lihastonus) ja purkaa tunnetartunnat ja mielikuvat tarpeen mukaan ja kirjaa tapaamisen.

Kolmas tapaaminen

Aluksi tehdään maadoitus ja hellittävät huokaukset sekä kerrataan säätelymerkki.

Pari on viettänyt paljon aikaa yhdessä eikä heillä ole ollut riitoja. He kuvaavat rakentavaa ja tyydyttävää vuorovaikutusta, huojennusta, turvaa, toivoa ja rakkautta. He ovat käyttäneet säätelysystemiä ja se on auttanut riitojen sekä niiden selvittelyaikojen vähenemiseen. Nainen pyytää anteeksi, koska on uhannut lähteä. Hän saa anteeksi ja pari haluaa. Nainen tunnistaa omassa ilmaisussaan ristiriitaisuuksia, pyytää miestä jättämään ne huomiotta, olemaan silloin turvallinen eikä ottamaan itseensä.

Mies: *"Haluan olla sinulle turvallinen."*

Nainen; *"Olen tällainen ja sinä tuollainen, emme uhkaa toisiamme emmekä halua toisillemme pahaa."*

Ennen mies hätäytyi ristiriidasta, nyt hän suunnittelee ottavansa *turvallisen aikuisen kehotuntuman*. Terapeutti vahvistaa molemmille lohdun ja turvan *kokemusta* tilanteissa, joissa he sitä tulevat tarvitsemaan. Terapeutilla on tätä harjoitusta varten koottuna kulhollinen kauniita kiviä. Molemmat valitsevat itselleen kiven. Terapeutti ottaa tilanteesta asiakkaita varten valokuvan ja saa heiltä luvan käyttää kaunista ja herkkää kuvaa ammatillisissa julkaisuissa.

Terapeutti pyytää kumpaakin lataamaan kädellään toisen kiveen turvaa ja lohtua. He lataavat ja ladatessaan he katsovat toisiaan silmiin. Antavat toisilleen ladatun kiven, kiittävät toisiaan ja terapeuttia.

Terapeutti antaa harjoitukset mukaan kirjallisina ja ohjeen harjoitella päivittäin. Terapeutti ohjaa tapaamisen lopuksi vakauttavan maadoittavan harjoituksen sekä pyytää molempia kuvaamaan yhdellä sanalla tai lauseella:

"Missä olossa olet nyt?"

Terapeutti kirjaa sanat ylös erilliselle kaavakkeelle. Sovitaan seuraava aika kahden viikon päähän ja hyvästellään.

Tapaamisen jälkeen terapeutti tarkistaa minätilansa (vireystaso, hengitys, ihon lämpötila ja kosteus, lihastonus) ja purkaa tunnetartunnat ja mielikuvat tarpeensa mukaan ja kirjaa tapaamisen.



Kuva: Aino Maija Rautkallio

Neljäs tapaaminen

Aluksi tehdään maadoitus ja hellittävät huokaukset sekä kerrataan säätelymerkki.

Pari on käyttänyt kaikkia harjoituksia ja kuvaavat *kokeneensa* ne ratkaisevina vuorovaikutuksensa paranemiselle. He kuvaavat keskinäisen vuorovaikutuksensa muuttuneen turvalliseksi ja luottavaiseksi ja *kokevat* elämän olevan nyt mukavaa yhdessä. Riidat ovat erilaisia ja ne sovitaan. He kertovat hengittävänsä ja antavansa tilaa toisilleen sekä muuttavansa takaisin yhteen.

Terapeutti ohjaa tapaamisen loppuksi vakauttavan maadoittavan harjoituksen sekä pyytää molempia kuvaamaan yhdellä sanalla tai lauseella:

"Missä olossa olet nyt?"

Terapeutti kirjaa sanat ylös erilliselle kaavakkeelle. Sovitaan yksi käynti kahden kuukauden päähän, ennen vauvan syntymää.

Tapaamisen jälkeen terapeutti tarkistaa minätilansa (vireystaso, hengitys, ihon lämpötila ja kosteus, lihastonus) ja purkaa tunnetartunnat ja mielikuvat tarpeensa mukaan ja kirjaa tapaamisen.

Viides tapaaminen

Aluksi tehdään maadoitus ja hellittävät huokaukset sekä kerrataan säätelymerkki.

Pari kertoo uusien vuorovaikutustaitojen ja -kuvioiden vakiintuneen ja riitojen alkavan ja päättyvän. He kertovat tuovansa toisilleen hyvinvointia.

Terapeutti toteuttaa vielä Yhteisen tutkimisen haastattelun sovelluksen (Rautiainen & Rautkallio 2016) ja saa lisää ymmärrystä siitä, mikä on ollut prosessissa vaikuttavaa. Pari kuvaa, että vaikuttavaa oli alussa muutoksen kehollinen kokeminen, vanhan taakse jättäminen ja kynnyksen yli uuteen astuminen rinnakkain sekä aikuisen kehotuntuman käyttäminen riidan ensihetkissä ja lohtukivet. Myös teorian ja harjoitusten saaminen kirjallisina oli tärkeää. Nainen koki vaikuttavana sen, ettei ristiriitoja tarvinnut ratkaista lähtemällä, vaan saattoi saada mieheltään turvaa ristiriitojen kestämiseen.

Mies on tuonut viimeiseen tapaamiseen mukanaan kivet, jotta ne voidaan vielä ladata täyteen turvaa ja lohtua. Kivet ladataan ja terapeutti toivottaa heille kaikkea hyvää ja pyytää laittamaan viestin, kun heitä on neljä.

Koska tämä on viides ja viimeinen sovittu tapaaminen, terapeutti antaa parille kopion tapaamisten ”loppuringin” sanoista. Pari kiittää terapiasta ja saamastaan ”lahjasta”.

Tapaamisen jälkeen terapeutti tarkistaa minätilansa (vireystaso, hengitys, ihon lämpötila ja kosteus, lihastonus) ja purkaa tunnetartunnat ja mielikuvat tarpeen mukaan ja kirjaa tapaamisen. Sitten hän taputtaa itseään olkapäälle onnitellen hyvin tehdystä työstä.

Lopuksi

Kuukauden päästä viesti tuleeikin. Pituuden, painon ja lapselle annetun kauniin nimen lisäksi siinä lukee: ”baby-baby 😊”

Lähteet:

Catullus, G. V. (1990) *Kaikki runous*. Suomentanut Jukka Kempinen. Helsinki: WSOY.

Koskinen, M. & Rautkallio, A. M. (2021). Lapsi vakauttavassa perheterapiassa. *Perheterapialehti*, 37, 2, 121–126.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. WW Norton co.

Punkanen, M. (2015). Kehomenetelmien käyttö traumahoidon vakauttamisvaiheessa. Teoksessa Anne Suokas-Cunliffe (toim.) *Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*, 163–183. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry,

Rautkallio, A. M. (2018). Vakauttava perheterapia. *Perheterapialehti* 2/18, 34–50

Siegel, D. (2010). *Mielitaju-muutoksen tiede*. Helsinki: Basam Books.

Van der Kolk, B. (2017). *Jäljet kehossa: Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Helsinki: Viisas Elämä.

Van der Hart, O. Nijenhuis, E. R. S. & Steele, K. (2008). *Vainottu mieli: Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen*. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Kirjallisuutta

Andersen, T. (1987). The reflecting team: Dialogue and meta-dialogue in clinical work. *Family process*, 26(4), 415–428.

Bahtin, M. (1991). *Dostojevskin poetiikan ongelmia*. RT-paino.

Leikola, A., Mäkelä, J., & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Duodecim*, 132(1), 55–61.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2009). *Trauma ja keho. Sensorimotorinen psykoterapia*. Traumaterapiakeskus: Helsinki.

Rautiainen, E-L. & Rautkallio A. M. (2016). Yhteisen tutkimisen haastattelu. *Perheterapialehti*, 2, 36–49.

Rotschild, B. (2010). *Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia*. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Seikkula, J. & Alakare, B. (2004). Avoin dialogi: Vaihtoehtoinen näkökulma psykiatrisessa hoitojärjestelmässä. *Duodecim*, 120(3), 289–298

Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaaressa*. Helsinki: Duodecim.