

Tunnekeskeiset menetelmät pari- ja perhelyhytterapiassa

Opintojakso 4, kesäkuu 2025



Hanna Pinomaa

Psykologi, paripsykoterapeutti

Tunnekeskeisen pariterapian työnohjaaja/kouluttaja

Sensomotorinen psykoterapia tasot 1 ja 2, EMDR 1



Tunnekeskeinen pariterapia

Emotionally Focused Therapy



- Susan M. Johnsonin ja Leslie Greenbergin kehittämä pariterapiamuoto 1980-luvulla.
- Kliininen työ ja tutkimus samanaikaisesti
- Yhdistivät kokemuksellisuuden ja systeemisyyden
- Teiden eriytyminen
 - Susan Johnson kiintymyssuhdeteoria (Emotionally Focused Therapy)
 - Leslie Greenberg tunteiden prosessointi (Emotion Focused Therapy)
- Hanna Pinomaa tuonut Suomeen 2003.





Tunnekeskeinen terapia

Emotionally Focused therapy (EFT)

Yksi menetelmä – kolme muotoa

Pariterapia (EFCT)

Turvallisen kiintymyssuhteen rakentuminen parin välille.

Yksilöterapia (EFIT)

Emotionaalisesti tasapainoinen, käsitys itsestä arvokkaana ja käsitys ympäristöstä luotettavana ja turvallisena.

Perheterapia (EFFT)

Vanhempien kyky emotionaalisesti vastata lapsen tunnetarpeisiin. Kykyä luoda lapselle hoivan turvasatama.



**Tarve turvalliseen kiintymyssuhteeseen elää meissä kaikissa koko elämänkaaremmen ajan.
Se on meihin sisäänrakennettu.**



Kiintymyssuhde

Vanhempi-lapsisuhde on **yksisuuntainen**
Tukea antava vanhempi → Tarvitseva lapsi
-> Perheterapiatyöskentely (EFFT)

Aikuiskiintymyssuhde on **kaksisuuntainen**
Tukea antava puoliso ← → Tarvitseva puoliso
-> Pariterapia työskentely (EFCT)





Turvallinen KS = "Rakentava riippuvuus"

(John Bowlby)

- Kun tarvitsen sinua, kykenen kääntymään sinua kohti ja tiedän, että olet tukenani.

"Turvasatama"

- Kykenen olemaan turvallisesti erillinen käyttäen sisäistettyjä mielikuvia toisesta & kykenen säätellemään sisäisesti itseäni.

"Turvallinen alusta"

Kiintymyssuhteemme
vaikuttavat meihin läpi
koko elämän



- Miten koemme itsemme? *"Olenko arvokas ja tärkeä?"*
- Miten suhtaudumme muihin ihmisiin ja maailmaan? *"Voinko luottaa sinuun?" "Uskallanko yrittää?"*
- Miten käyttäydymme ja toimimme ihmissuhteissa? *"Menenkö kohti? Pyydänpö apua? Vetäydynkö? Pärjäänkö yksin?"*
- Miten säätelemme tunteita? *Tasapaino / jäykkyys / kaottisuus?*

Tunteiden säätelyjärjestelmä

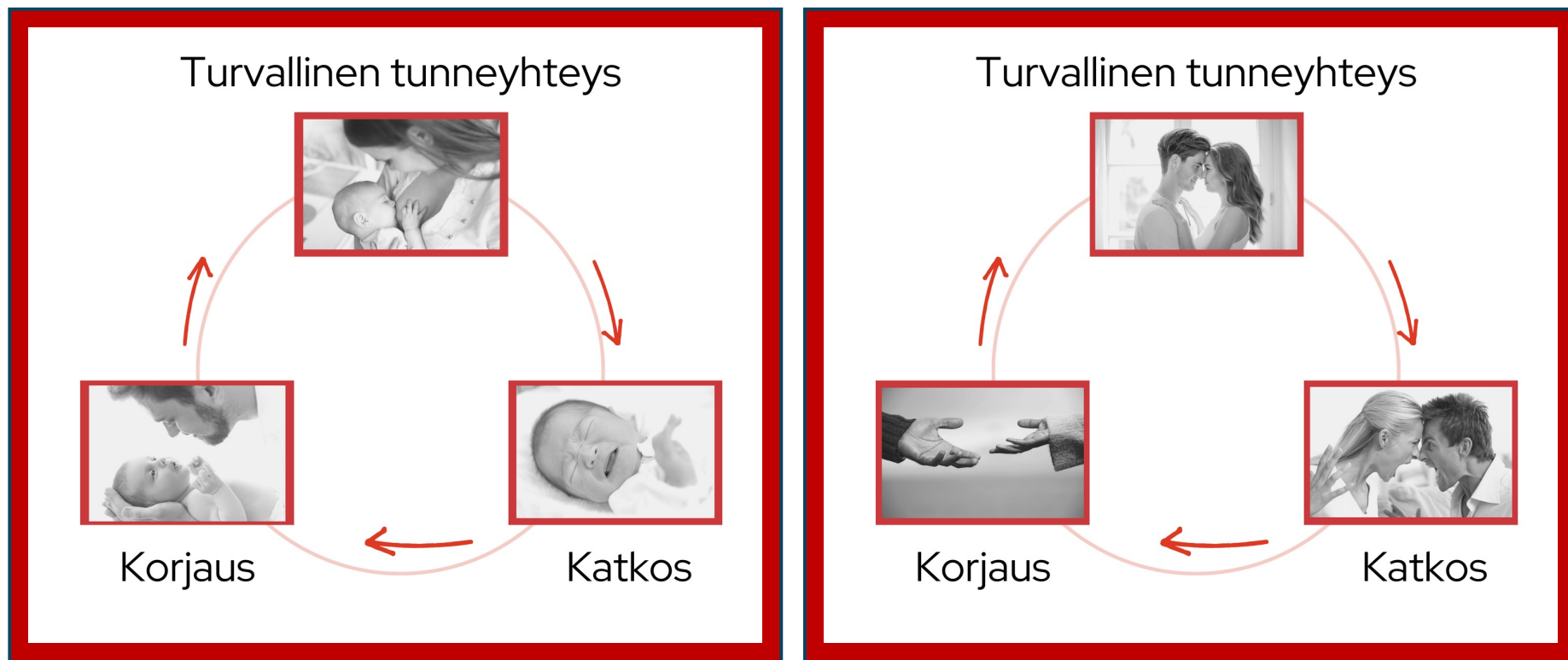
Allan Shore, 1994

Sisäinen säätely

Vuorovaikutuksellinen
säätely



Suhteissa on kysymys tunneyhteystä ja sen katkoksista



Selviytymiskeinomme

Ensisijainen strategia:

- Toista kohti kurottautuminen & yhteyden hakeminen.
- Turvan ja lohdun saaminen.
- Pelko ja stressi helpottaa.
- Kyky palata omiin puuhiin.



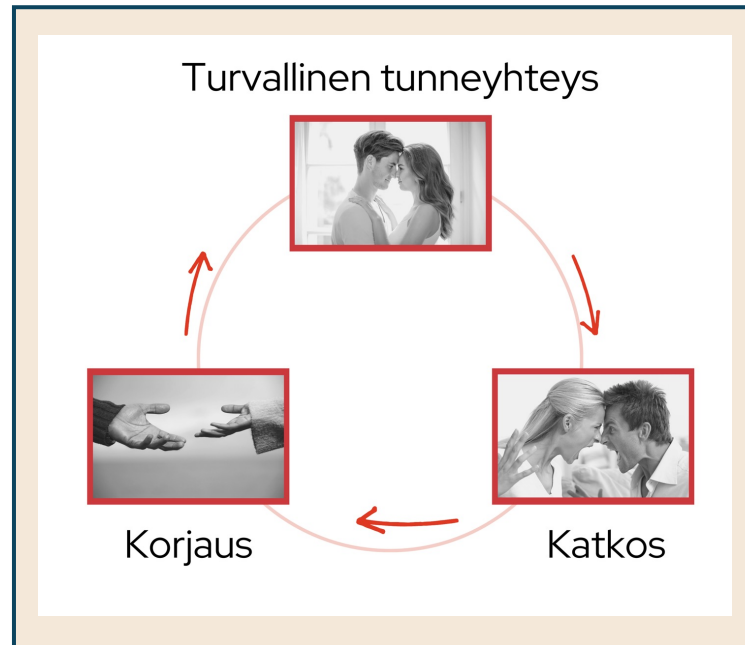
Selviytymiskeinomme

Toissijaiset strategiat, kun yhteys ja turva ei synny:

- Kiintymyssuhdetarpeen voimistaminen: vaatimus & protesti (ristiriitainen / vaativa)
- Kiintymyssuhdetarpeen hiljentäminen: Pois kääntyminen, sulkeutuminen (välttelevä / vetäytyvä)
- Traumaattisten kokemusten synnyttämä kaoottisuus (jäsentymätön)



Selviytymiskeinomme liittyvät tunteiden säätelyyn



"Taistele"

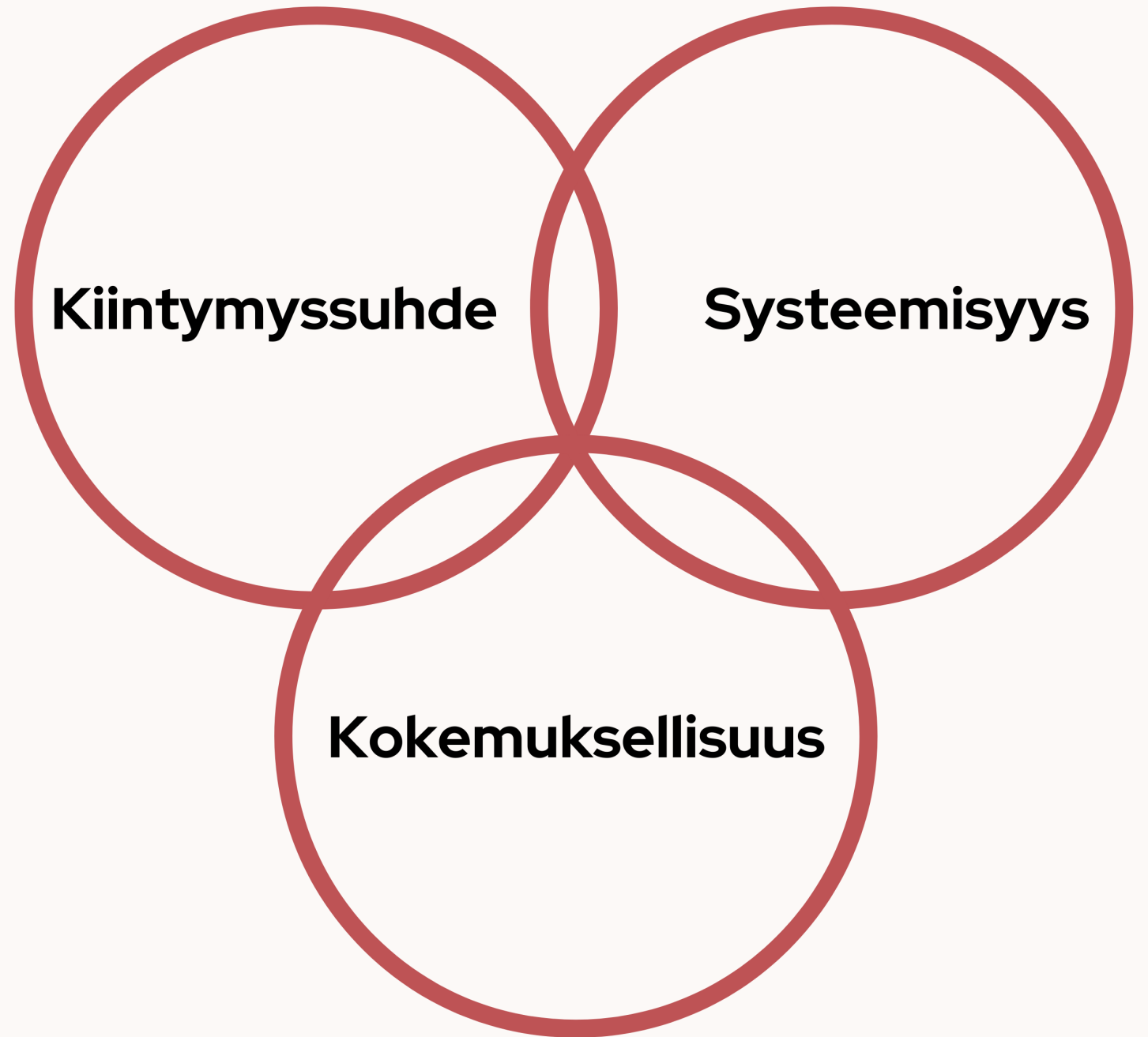
- Vaikeus säädellä omia tunteitaan
- Vuorovaikutuksellinen säätely korostuu.

"Pakene"

- Vaikeus käyttää vuorovaikutuksellista säätelyä apuna
- Yksinpärjääminen ja sisäinen tunteiden säätely korostuu.



Tunnekeskeisen terapian integratiivisuus



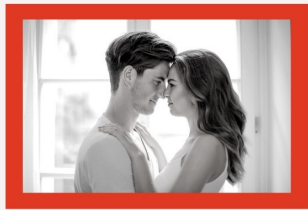
Tunnekeskeinen pariterapia tuo kiintymyssuhdeteorian käytäntöön.

- 1 Työskentelyä ohjaa kokemuksellinen kartta
- 2 Työskentely fokusoii tunteisiin
- 3 Tavoitteena lisätä parin välistä turvallisuutta, joka tukee yksilön psyykkistä kasvua ja kehittymistä
- 4 Työskentely pyrkii kohti emotionaalista tasapainoa
- 5 Työskentely keskittyy nykyhetkeen

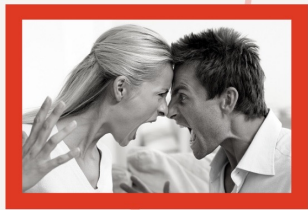


Korjaamaton katkos synnyttää negatiivisia kehiä

Turvallinen tunneyhteys



Korjaus



Katkos



PINNAN PÄÄLLÄ



PINNAN ALLA

Pinnan päällä

- LAUKAISEVAT TEKIJÄT
- KEHOREAKTIO
- KÄYTTÄYTYMINEN
- MERKITYKSEN ANTO / TULKINNAT
- REAKTIIVISET / SUOJAAVAT TUNTEET

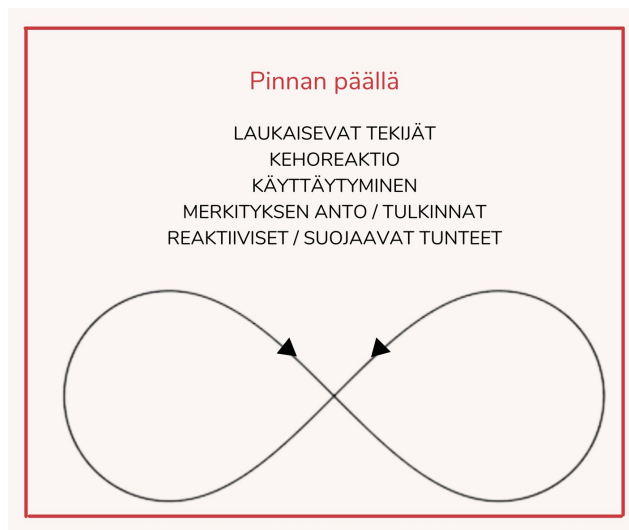


Pinnan alla

- HERKEMMÄT TUNTEET
- HAAVOITTUVUUS
- KS-PELOT
- KS-KAIPUU JA TARVE

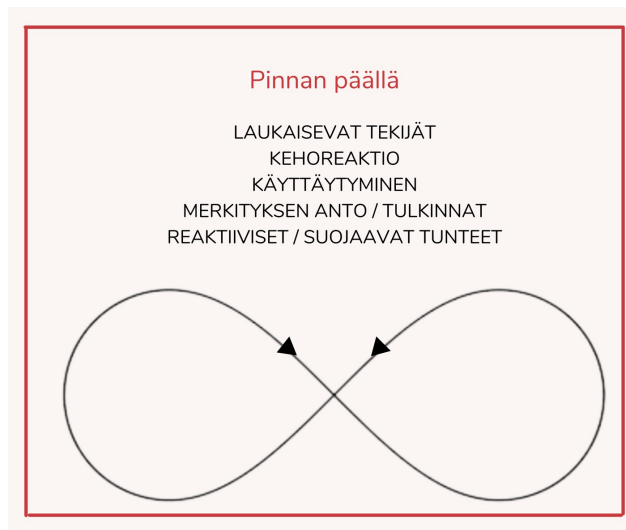
Scott R. Woolley Ph.D. ©

Pinnan päällä: Laukaisevat tekijät



- Limbisen järjestelmän nopea arvio: "turva/vaara", välittää viestin eteenpäin, tarvitseeko suojautua (taistella /paeta).
- Reagoimme näihin vihjeisiin / laukaiseviin tekijöihin tahdostamme riippumatta, ennen kuin tietoinen mieli ehtii edes arvioida tilannetta.
- **Tyypillisiä laukaisevia tekijöitä:**
 - Äänensävy / äänen paino (kiukkuinen, lattea, leikkisä, lakoninen)
 - Ilme / Ilmeettömyys
 - Huokaiseminen
 - Kädet puuskaan
 - Katse (vihainen, pälyilevä)
 - Poispäin katsominen

Pinnan päällä: Kehoreaktiot



- Vaaravihjeet aktivoivat kehomme hälytysjärjestelmät ja valmistavat meidät toimintaan
 - Hengitys
 - Lihakset
 - sydämensyke
- Usein ihmiset eivät tiedosta mitä heidän kehossaan tapahtuu.
- Työskentelyn tavoitteena on kokemuksen eheytyminen = tarvitsemme ajatuksen ja kehon yhteyden.
- Kehon viestit ovat terapeutille portteja tunteiden tavoittamiseen ja tunnekokemuksen syventämiseen
 - "Huomaan, että sinun silmät kyyneltyvät, mitä sinussa tapahtuu?"
 - "Katsot poispäin, miltä sinun sisälläsi tuntuu?"



Mielensisäiset mallit, tulkintajärjestelmät ja merkityksenannot



Mielensisäisiä tulkintoja

Itsestä

- Et välitä minusta
- Minulla ei ole merkitystä
- Olen toiselle jatkuva pettymys
- Taaskaan minä en onnistunut
- Et kestä minua
- Jokin muu

Toisesta

- Olet mahdoton, sinun kanssasi ei voi puhua
- Olet välinpitämätön
- Ilkut minulle
- Olet tahallasi ilkeä
- Et arvosta minua
- Olet minua vastaan
- Jokin muu

Suhteesta

- Kaikki muu menee minun edelleni
- Me ollaan vaan niin erilaisia
- Tämä ei tule onnistumaan
- Olemme vääriä toisillemme
- Jokin muu



Vetäytyvä suojakeino:

- En mielelläni puhu vaikeista asioista
- Hiljenen
- Välttelen vaikeita tunteita
- Yritän selvittää tunteideni kanssa yksin
- Pyrin ratkaisuehdotuksiin
- Yritän perustella ja selittää asiat loogisuudella.
- Annan periksi, myötäilen
- Taistelen lopuksi vastaan, jotta jätettäisiin rauhaan
- Lähdän fyysisesti pois
- Mykkäkoulu

Vaativa suojakeino:

- Yritän puhua asioista, jotka vaivaavat minua
- Mieluummin riitelen, kuin jään yksin
- Voimistan tunteita
- Kuljen perässä ja jankutan
- Huudan
- Protestoin
- Syytän
- Vaadin
- Olen kriittinen
- Luovutan
- Mykkäkoulu

Pinnan päällä: Reaktiivisia tunteita:

- Hämmennys
- Ahdistunut
- Tuskastunut
- Epäreiluuden tunne
- Jähmeä / tunnoton
- Ei tunnu mitään
- Ärtynyt
- Turhautunut
- Kiukkuinen
- Vihainen
- Raivostunut
- Epätoivoinen



Tunnekokemuksen jäsentäminen tunnekeskeisessä pariterapiassa



- Työskentely on jatkuvaa tunnekokemuksen osatekijöiden (kehän osien) yhteen nivomista kummankin puolison kanssa ja tutkimista miten ne vaikuttavat toinen toisiinsa.
- Tunneyöskentelyn taustalla Magda Arnoldin tunneteoriat (1960)
- Tavoitteena on
 - **Tavoittaa**
 - **Säädellä**
 - **Jäsentää** -> koostaa ja integroida yksilön sisäistä kokemusta.
 - **Syventää** tunnekokemusta kohti primääritunteita ja KS-pelkoja, jotka uudelleen määrittelevät vaikeuden ja avaavat väylän emotionaaliseen yhteyteen.
 - **Jakaa** -> korjaavat tunnekokemukset



**Tunnehissillä
kohti
pelkokerrosta**



Pinnan alla olevia haavoittuvia tunteita:

- Tyhjä olo
- Ahdistus
- Riittämätön, neuvoton
- Keinoton, epäonnistunut
- Pelko en merkityksellinen
- Pelko en tule kuulluksi
- Pelko en arvostettu
- Pelko en kelpaa
- Suru
- Toivoton, epätoivoinen
- Yksinäinen, ulkopuolinen,
- Huono, vääränlainen
- Pelko tulla hylätyksi, torjutuksi
- Pelko en rakastamisen arvoinen
- Pelko en tärkeä
- Häpeä
- Yksinäisyys



Pinnan alla:
KS - pelot



© Eira Eklund-Mikola & Hanna Pinomaa



- Työskentely syvenee aina kohti KS-pelkoja.
- "Tunnesuppilon alla" on aina universaalit kiintymyssuhdepelot.
 - "En ole tärkeä ja merkityksellinen."
 - "En ole rakastettava tällaisena kuin olen"
 - "En riitä, enkä kelpaa sinulle tällaisena."
 - "Pelkään, että menetän sinut"
- Ovat olennaiset löytää, sillä ne avaavat kehälogiikan
 - "Reagoin, koska pelkään menettäväni sinut."
- KS-pelko herkistää ja vetää kumppania lähemmäksi.
 - "Tarvitset minua = Olen tärkeä ja merkityksellinen."

Pinnan alla: KS - pelot



Työskentely syvenee kohti KS-pelkoja.

- "Tunnesuppilon alla" on aina universaalit kiintymyssuhdepelot.
 - "En ole tärkeä ja merkityksellinen."
 - "En ole rakastettava tällaisena kuin olen"
 - "En riitä, enkä kelpaa sinulle tällaisena."
 - "Pelkään, että menetän sinut"
- Ovat olennaiset löytää, sillä ne avaavat kehälogiikan ja tuovat merkitykselliset tunteet suhteessa kumppaniin
 - "Reagoin, koska pelkään menettäväni **sinut**."
 - "Pelkään, etten kelpaa **sinulle**."
- KS-pelko herkistää ja vetää kumppania lähemmäksi.
 - "Tarvitset minua = Olen tärkeä ja merkityksellinen."

Pelko ja tarve kulkevat käsikädessä



- Pelko tulla torjutuksi
- Pelko tulla hylätyksi
- Pelko omasta riittämättömyydestä
- Pelko kelpaamattomuudesta
- Pelko ei olla rakastettu
- Pelko ei olla arvostettu

- Tarve olla hyväksytty
- Tarve tulla ymmärretyksi
- Tarve tuntea turvaa
- Tarve kokea itsensä tärkeäksi
- Tarve olla rakastettu
- Tarve kokea itsensä merkitykselliseksi
- Tarve kokea itsensä arvostetuksi



Kaikista eniten tarvitsen sinulta nyt

- *Halauksen*
- *Tarvitsen sanat, että riitän
tällaisena kuin olen.*
- *Tarvitsen sanat, että arvostat
minua.*
- *Vahvistavan katseen.*
- *Sinun kosketuksesi.*
- *Tarvitsen sanat, että me
selviämme yhdessä.*
- *Sinun läsnäolosi riittää.*

