

**REFLEKSIIVISYYDEN KEHITTYMINEN
PARISUHDEVÄKIVALLAN HOITON
TARKOITETUSSA PARITERAPIASSA**

Jukka Kytölä

Jenna Lehto

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Elokuu 2013

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
Psykologian laitos

KYTÖLÄ, JUKKA & LEHTO, JENNA: Refleksiivisyyden kehittyminen parisuhdeväkivallan hoitoon tarkoitettussa pariterapiassa
Pro gradu -tutkielma, 54 s., 2 liites.
Ohjaaja: Juha Holma
Psykologia
Elokuu 2013

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin refleksiivisyyden kehittymisen prosessia parisuhdeväkivallan hoitoon tarkoitettussa pariterapiassa. Refleksiivisyys on kognitiivis-konstruktivisen teorian käsite, jolla viitataan yksilön kykyyn tiedostaa ja säädellä omaa ajatteluaan ja käyttäytymistään. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, muuttuuko yksilöiden väkivaltaongelman käsittely refleksiivisemmäksi pariterapian aikana sekä onko kehitys samanlaista parin molemmilla osapuolilla.

Tutkimus oli osa Pariterapia parisuhdeväkivallan ehkäisemisen keinona -projektia. Tässä tutkimuksessa aineistona toimi kolmen parin kestoaltaan eri pituiset terapiaprosessit, joista tarkasteltiin yhteensä 33 terapiaistuntoa. Näistä istunnoista 21 oli paritapaamisia, kahdeksan miehen ja neljä naisen yksilötapaamista. Keskimääräinen tapaamisen kesto oli 1,5 tuntia. Aineiston analysoinnissa menetelmänä oli laadullinen sisällönanalyysi, jonka avulla tutkittavien puhetta luokiteltiin viiden refleksiivisyyden tason perusteella.

Tulokset osoittivat, että väkivaltaongelman käsittelyyn liittyvä refleksiivisyyden kehittyminen oli saman parin osapuolilla pääosin samanlaista, mutta parien välillä vaihtelevaa. Terapiaprosessien aikana yhdellä parilla refleksiivisyys kehittyi myönteiseen suuntaan, yhdellä parilla se eteni huonompaan suuntaan, ja yhdellä parilla pysyi samalla tasolla. Keskeisiä tekijöitä refleksiivisyyden korkeammalle tasolle kehittymisen kannalta olivat luottamuksen saavuttaminen kumppaniin sekä väkivaltilanteisiin liittyvän oman osuuden ja rajojen tiedostaminen. Kielteisen muutokseen tai muuttumattomaan refleksiivisyyden tason taustalla olivat oman osuuden tiedostamisen vaikeus väkivaltilanteissa sekä kielteisten tunteiden ilmaiseminen ilman niiden prosessointia. Myös epävarmuus parisuhteen tulevaisuudesta sekä vaikeus tehdä sitä koskevia päätöksiä liittyivät kielteiseen muutokseen. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että kognitiivis-konstruktivinen teoria ja refleksiivisyyden käsite tarjoavat hyödyllisen näkökulman pariterapiassa tapahtuvan muutoksen tutkimiseen parisuhdeväkivallan hoidossa.

Avainsanat: väkivalta, parisuhdeväkivalta, pariterapia, refleksiivisyys, kognitiivis-konstruktivinen teoria, sisällönanalyysi

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ
Department of Psychology

KYTÖLÄ, JUKKA & LEHTO, JENNA: Development of Reflexivity in Couples Therapy in the Context of Intimate Partner Violence

Master's Thesis, 54 pages, 2 appendix

Supervisor: Juha Holma

Psychology

August 2013

This thesis examines the process of reflexivity in couples therapy in the context of intimate partner violence. Reflexivity is a concept of the cognitive-constructive theory. It refers to an individual's ability to become aware of and regulate her/his own thinking and behavior. The thesis aims at finding out whether the processing of intimate partner violence changes during the couples therapy, and whether the development is similar in both parties of the couple.

This study is a part of the project "Research on couple treatment in intimate partner violence". The data of this thesis consist of three heterosexual couples' therapy processes with different durations. In total, 33 therapy sessions were examined. 21 of these were couple sessions, eight were the man's individual sessions and four were the woman's individual sessions. The average duration of one meeting was 90 minutes. The method used for the study was content analysis, and the speech of the participants was classified in five categories of reflexive functioning.

The results show that the development of reflexivity related to the processing of intimate partner violence was mainly similar in both parties of each couple, but varied considerably between couples. During the therapy processes, reflexivity developed in a positive direction with one couple, in a negative direction with one couple and remained on the same level with one couple. The main factors contributing to the development of reflexivity on a higher level were gaining confidence with the partner, and becoming aware of one's responsibility and one's limits related to violent situations. The factors related to the negative change or no change in the development of the reflexivity were difficulties in becoming aware of one's responsibility related to violent situations, and the expression of negative emotions without processing them. Insecurity regarding the future of the relationship and difficulties in decision-making in this area also correlated with the negative change. Based on this study, it is argued that the cognitive-constructive theory and the concept of reflexivity provide a useful point of view for the examination of change in couples therapy in the treatment of intimate partner violence.

Key words: violence, intimate partner violence, couples therapy, reflexivity, cognitive-constructive theory, content analysis

SISÄLTÖ

1. JOHDANTO	1
1.1. Refleksiivisyys ja psyykkinen muutos	1
1.2. Pariterapia parisuhdeväkivallan hoitomuotona.....	7
1.3. Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	10
2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	11
2.1. Yleistä.....	11
2.2. Aineisto ja tutkittavat	11
2.3. Menetelmä.....	13
2.4. Aineiston analysointi	14
2.5. Luotettavuus.....	15
3. TULOKSET.....	17
3.1. Yleiset tulokset.....	18
3.1.1. Reaktiivinen positio	19
3.1.2. Tunnistava työskentely	22
3.1.3. Reformulaatio	28
3.1.4. Vaihtoehtoisuuden rakentuminen	32
3.1.5. Refleksiivinen positio	35
3.2. Tapauskuvaukset	36
3.2.1. Pari 1	37
3.2.2. Pari 2	38
3.2.3. Pari 3	40
4. POHDINTA	42
LÄHTEET	50

LIITTEET

1. JOHDANTO

Väkivaltaongelmaan liittyvää laadullista psykoterapeuttista prosessitutkimusta ei ole tehty kovin paljon. Etenkin parisuhdeväkivallan hoidosta pariterapian keinoin on olemassa varsin vähän tällaista tutkimusta, vaikka siihen on viime vuosina alettu kiinnittää enemmän huomioita. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia muutosprosesseja pariterapiaan parisuhdeväkivallan takia hakeutuneet mies ja nainen käyvät läpi terapiaprosessin aikana. Näkökulmaksi on valittu refleksiivisyys, joka on yksi kognitiivis-konstruktiiivisen teorian avainkäsitteistä. Kiinnostuksen kohteena on se, miten refleksiivisyys kehittyy eri yksilöillä pariterapiaprosessin aikana.

Tutkimuksen kannalta keskeisimpiä käsitteitä ovat väkivalta, parisuhdeväkivalta, pariterapia sekä refleksiivisyys. Väkivalta on vallan ja kontrollin fyysistä tai henkistä väärinkäyttöä, ja se voi sisältää esimerkiksi lyömistä, seksuaalista hyväksikäyttöä, mitätöintiä, uhkailua tai eristämistä (Pence & Paymar, 1993). Parisuhdeväkivallalla tarkoitetaan väkivaltaa, joka kohdistuu avo- tai aviopuolisoon, seurustelukumppaniin tai entiseen kumppaniin (Säävälä, Pohjoisvirta, Keinänen, & Salonen, 2006). Pariterapia parisuhdeväkivallan hoidossa voidaan ymmärtää paritapaamisten prosessiksi, jossa ovat läsnä väkivaltaisessa suhteessa elävät kumppanit, sekä yksi tai kaksi terapeuttia. Refleksiivisyys sen sijaan on kognitiivis-konstruktiiivisen psykologian teorian käsite, jolla viitataan yksilön kykyyn havainnoida itseään sekä omia sisäisiä prosessejaan (Toskala & Hartikainen, 2005). Tässä tutkimuksessa on tarkoitus yhdistää nämä edellä mainitut käsitteet siten, että refleksiivisyyden kehittymistä tutkitaan väkivaltaisessa parisuhteessa elävän yksilön näkökulmasta, mutta kuitenkin pariterapian kontekstissa.

1.1. Refleksiivisyys ja psyykinen muutos

Refleksiivisyyden käsitettä on määritelty monin tavoin. Yhteinen tekijä eri määritelmässä on kuitenkin se, että yksilö nähdään omien ajatustensa ja toimintansa tarkkailijana. Refleksiivisyyden voidaan nähdä sisältyvän reflektiivisyyden käsitteeseen (Toskala & Hartikainen, 2005). Reflektiivisyys liittyy lisäksi vuorovaikutukseen ja sisältää myös toisten ihmisten sisäisten tilojen havainnointia, tunnistamista ja ilmaisua (Tiuraniemi, 2002), kun taas

refleksiivisyys on kääntymistä itseä kohti, omien mielensisäisten prosessien tiedostamista (Lawson, 1985). Refleksiivisyys tulee erottaa myös introspektiosta, joka on enemmänkin välittömien mieleen tulevien asioiden havainnointia (Guidano, 1995). Refleksiivisyys on sen sijaan käsitteenä laajempi. Sillä tarkoitetaan tässä yhteydessä omien ajatusten, tunteiden, uskomusten, halujen ja toiminnan tiedostamista, sekä tätä kautta kykyä säädellä niitä (Toskala & Hartikainen, 2005). Refleksiivisyyden lähikäsitteitä ovat mentalisaatio ja mielen teoria. Mentalisaatiolla viitataan kykyyn ymmärtää omaa ja toisten käyttäytymistä mielentilojen, kuten tunteiden, halujen, motiivien tai ajatusten, ilmaisukeinona (Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002). Mielen teorialla puolestaan tarkoitetaan kykyä liittää mielentiloja itsen ja toisiin ihmisiin (Sodian & Kristen, 2010). Näitä käsitteitä voidaan käyttää eri yhteyksissä käytännössä samaa tarkoittavina termeinä.

Refleksiivisyys on osa kognitiivis-konstruktivistista teoriaa, jossa psyykkisen toiminnan kokonaisuuden muodostavat erilaiset tietoprosessit, kuten havainnot, tunteet, mielikuvat, sanat tai ajatukset (Toskala & Hartikainen, 2005). Refleksiivisyys on omien sisäisten prosessien tunnistamista sekä myös tietoisuutta tästä tunnistamisesta. Refleksiivisyyden kehittyminen mahdollistaa oman tilan tarkkailun itsensä ja oman välittömän kokemuksen ulkopuolelta. Tällöin yksilö kykenee näkemään itsensä sekä subjektina eli kokijana että myös objektina, oman kokemuksensa havainnoijana. Kun yksilö pystyy hahmottamaan itseään refleksiivisesti, hän voi saavuttaa yhteyden todellisiin ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja kokemuksiinsa, sekä eritellä niitä kielen avulla. Kognitiivisen käsittelyn lisäksi refleksiivisyyden ja psyykkisen muutoksen kannalta olennaista on emootioiden kokeminen; se on edellytys ja lähtökohta sille, että kokemusta voi rakentaa tietoisesti uudelleen (Greenberg & Pascual-Leone, 2001; Toskala & Hartikainen, 2005). Rennien (1992) mukaan refleksiivisyyteen liittyy myös ajatus oman toiminnan agenttisuudesta, jolla tarkoitetaan sitä, että yksilö pystyy aktiivisesti säätelemään omaa toimintaansa. Sen sijaan Toskalan ja Hartikaisen (2005) mukaan refleksiivisyys on pikemminkin vain lähtökohta tälle agenttisuuden kokemukselle.

Refleksiivisyyden kehittymiseen liittyvä psyykinen muutos edellyttää muutoksia yksilön tietoprosessien toiminnassa (Toskala & Hartikainen, 2005). Tietoprosesseista voidaan erottaa nopea, välitön, emootioista ja ruumiin tuntemuksista syntyvä kokeminen sekä toisaalta hitaammin kehittyvä, symbolinen kokemuksen tulkinta ja arviointi (Greenberg & Pascual-Leone, 2001; Guidano, 1995; Toskala & Hartikainen, 2005). Tiedon henkilökohtainen rakentuminen on jatkuvaa vuoropuhelua näiden kahden eri tietoprosessin välillä, ja tällä on yhteys myös refleksiivisyyden kehittymiseen. Refleksiivisyyden voidaankin sanoa olevan kehämäistä (Guidano, 1991). Tällöin yksilön havainnot ohjaavat tulkintaa ja tulkinnat

suuntaavat havainnot. Kokeva minä tulee aina ennen arvioivaa minää, kun taas arvioiva minä rakentaa jatkuvasti uudelleen tietoista minuuden käsitystä. Tämä keskinäinen riippuvuussuhde muodostaa loppumattoman kehän, jossa yksilö pyrkii johdonmukaisuuteen ja kohti omaa sisäistä tasapainoa. Mitä paremmin yksilö pystyy sulauttamaan välittömän kokemuksen sekä kokemuksen tarkastelun yhteen, sitä refleksiivisempää hänen toimintansa voidaan sanoa olevan (Toskala & Hartikainen, 2005). Tämä kaikki puolestaan on yhteydessä myönteiseen psyykkiseen muutokseen sekä eheän minuuden rakentamiseen.

Psykoterauttisessa muutoksessa ollaan kiinnostuneita uudenlaisen refleksiivisyyden rakentamisesta erityisesti niillä kokemisen osa-alueilla, joissa kokemus ja sen selittäminen eivät sulaudu riittävän hyvin yhteen (Toskala & Hartikainen, 2005). Tällaisissa tilanteissa jokin kokemisen alue ei tule riittävän tietoiseksi, jolloin se koetaan itselle vieraaksi. Edelleenkin tämä vaikeuttaa eheän minuuden rakentamista ja yksilön mahdollisuuksia oman toimintansa säätelyyn. Toisaalta, kun yksilö oppii saamaan vähitellen yhteyden välittömän kokemuksen ja sen selittämisen välille, tulevat vaikeat kokemukset yhä enemmän yksilön tietoiseen käsittelyyn. Tällöin niille voidaan antaa uusia sanoja ja merkityksiä, jolloin kokemus tulee jäsenyneemmäksi kuin aikaisemmin. Usein tavoitteena on löytää keinoja, jotka toimivat kokemisen ja selittämisen rajapinnoilla. Tällöin pyritään rakentamaan syvempää tietoisuutta, joka voisi muuttaa ongelmalliseen kokemukseen liitettyjä merkityksiä. Yhteenvetona voidaan sanoa, että ihmisen minuus voi refleksiivisyyden ansiosta kehittyä eteenpäin, jos ihminen pystyy rakentamaan uudenlaista suhdetta kokemuksiinsa. Toisaalta se voi myös taantua, jos ihminen jää ikään kuin omien selitys- ja toimintatapojensa vangiksi.

Refleksiivisyys on tavallisesti määritelty itseä havainnoivana suhteena, mutta sen prosessivaiheinen tarkastelu on jäänyt tieteellisessä kirjallisuudessa vähemmälle huomiolle (Toskala & Hartikainen, 2005). Tietoprosessit ja refleksiiviset kyvyt kehittyvät lapsuudessa vaiheittain. Varhaisessa kehityksessä olennaista on minän tunnistaminen ja eriytyminen suhteessa muihin. Lapsen minuus rakentuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, ja etenkin hyvän kiintymyssuhteen rooli on tärkeä refleksiivisyyden kehittymisen näkökulmasta. Kehityksen kuluessa lapsen desentraatiokyky kasvaa. Tällä viitataan siihen, että lapsi kykenee vähitellen erottamaan oman ja muiden ihmisten näkökulmat sekä sovittamaan niitä yhteen. Tämä on vahvasti yhteydessä refleksiivisyyden kehittymiseen. Heikentynyt desentraatiokehitys, ja sitä kautta refleksiivisyyden kehittyminen, liittyvät puolestaan erilaisiin psyykkisiin häiriöihin sekä elämän varhaisissa että myöhemmissä vaiheissa. Tällöin voi syntyä kokemus vieraasta ja epämääräisestä minuudesta. Yksilö voi kokea riippuvuutta toisten ihmisten reagoineista ja tuntea, etteivät omat ajatukset ja tunteet välttämättä kuulu itselle. Yksilön kokemushistorian kautta syntyvät lopulta minuuden syvätason säännöt, jotka

organisoivat tietoa ja ohjaavat yksilön merkityksen antamisen prosesseja abstraktimmalla ja suurelta osin tiedostamattomalla tasolla.

Refleksiivisyyden kehittymistä voidaan tarkastella yksilönkehityksen lisäksi myös terapiaprosessissa. Refleksiivisyys nähdään tärkeänä osana terapeutista muutosta (Guidano, 1995; Toskala & Hartikainen, 2005). Käytännön tasolla tämä tarkoittaa siirtymistä reaktiivisesta positiosta kohti refleksiivistä positiota (Toskala, & Hartikainen, 2005). Reaktiivisesti toimivalla ihmisellä ei ole otetta omiin ajatuksiinsa, tunteisiinsa tai käyttäytymiseensä eikä hän pysty säätelemään omaa toimintaansa. Toisin sanoen, yksilö ei pysty sisällyttämään vaikeaa kokemusta minuuden säätelyn piiriin. Refleksiivisten prosessien voidaan Toskalan ja Hartikaisen (2005) mukaan nähdä puolestaan rakentuvan ainakin seuraavista vaiheista: tarkkaavaisuuden suuntaaminen välittömään kokemukseen, kokemuksen tunnistaminen, kokemuksen symbolointi ja tulkinta, uudenlaisen merkityksen luominen suhteessa kokemukseen, kokemuksen integrointi osaksi minuutta sekä pyrkimys luoda säätelevä suhde kokemukseen. Nämä refleksiiviset prosessit etenevät yleensä nopeasti, automaattisesti ja tiedostamattomasti, jolloin eri osaprosessien erottaminen toisistaan voi olla vaikeaa. Tämä erottelu on kuitenkin hyödyksi terapeutteisessa työskentelyssä, jossa kuhunkin vaiheeseen pyritään keskittymään tietoisesti. Laajasta näkökulmasta katsottuna terapia alkaa siitä tilasta, mille tasolle yksilön refleksiiviset prosessit ovat siihen mennessä kehittyneet.

Ensimmäinen vaihe refleksiivisyyden kehittymisessä on Toskalan ja Hartikaisen (2005) mukaan ongelmallisen, välittömän kokemuksen saattaminen tarkkaavaisuuden kohteeksi, sekä tämän kokemuksen näkeminen mielensisäisenä prosessina. Tämä on usein vaikea prosessi, sillä uhkaa tuottavissa kokemuksissa ihminen ei yleensä suuntaa havainnointiaan välittömään kokemukseen ja sen sisältämiin tunteisiin vaan niihin asioihin, jotka voisivat vähentää tätä uhkaa. Tässä ensimmäisessä vaiheessa asiakas ja terapeutti keskittyvät yhdessä tunnistamaan sen, mitä ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia asiakkaan mielessä liikkuu sillä hetkellä, kun ongelmallinen kokemus rakentuu. Samanaikaisesti pyritään myös tutkimaan sitä, mitkä syytekijät aktivoivat ongelmallista kokemusta. Näin asiakasta autetaan oivaltamaan oman mielensä aktiivisuus ongelmallisen kokemuksen yhteydessä. Vaikeita tunteita pyritään kohtaamaan välttämisen sijaan. Onnistuessaan yksilö voi tuntea kokemuksensa paremmin sekä elämyksenä että kehollisena tuntemuksena. Hän oppii myös tunnistamaan, nimeämään ja jäsentämään niitä sisäisiä prosesseja, jotka viriävät uhkatilanteita ennen, niiden yhteydessä sekä niiden jälkeen. Havainnoiva ja tunnistava suhde ongelmalliseen kokemukseen on ensimmäinen edellytys matkalla kohti muutosta.

Kun asiakas on onnistunut saamaan yhteyden omaan kokemiseensa, seuraavana askeleena on muotoilla ongelmallinen kokemus uudelleen symboloinnin ja tulkitsemisen avulla

(Toskala & Hartikainen, 2005). Tätä kutsutaan reformulaatioksi. Kokemuksen uudelleenmuotoilussa huomion keskipisteenä on tunteiden ja niitä selittävien ajatusten mielensisäinen vuoropuhelu. Asiakas ja terapeutti pyrkivät yhdessä tavoittamaan syvempiä tunteita ja ajatuksia, jotka kytkeytyvät ongelmalliseen kokemukseen. Tässä vaiheessa yritetään tavoittaa mielensisäisen prosessin olennaisin osa ja sen kautta määrittelemään kokemus uudelleen. Tällöin kyse on terapeuttisen työskentelyn fokuosoinnista kaikista olennaisimpaan. Aluksi reformulaatio voi olla kokeilevalla tasolla ja usein se tarkentuu myöhemmin. Reformulaatiossa on tärkeä hyödyntää niitä sanoja, joita asiakas on itse tuottanut. Asiakas oppii selkeämmin näkemään ongelmallisen kokemuksen rakentumisen prosessin eri vaiheet ja ymmärtämään, miksi hänen kokemuksensa on ongelmallinen. Prosessin onnistuessa hän kykenee myös ymmärtämään vielä paremmin oman aktiivisen roolinsa kokemuksensa rakentamisessa. Toisin sanottuna, kokemuksen ulkoistaminen vähenee ja itselähtöisyyden tiedostaminen kasvaa. Usein tarkastelun kohteeksi otetaan myös asiakkaan suhde toisiin ihmisiin, jolloin voidaan verrata asiakkaan kokemuksia muiden vastaaviin ja mahdollisesti tuoda näkyväksi asiakkaan riippuvuussuhteet läheisiin ihmisiin.

Reformulaatiota seuraa vaihtoehtoisuuden rakentuminen, jolla tarkoitetaan hyväksyvän ja sallivan suhteen luomista omiin vaikeisiin kokemuksiin (Toskala & Hartikainen, 2005). Olennaista tässä vaiheessa on, että asiakas onnistuu muuttamaan ongelmalliselle kokemukselle antamia merkityksiä. Yleensä tähän sisältyy myös uudenlainen suhtautuminen muihin ihmisiin. Kun lähtökohtana on se, että asiakkaalla on mielensisäisiä tunnealueita, joita hän ei koe omakseen, vaihtoehtoisuuden rakentumisessa on tärkeää, että asiakas voisi liittää nämä suljetut tunnealueet itseensä kuuluviksi. Tätä kautta merkitysten syvätason muutos tulee mahdolliseksi. Tässä työskentelyvaiheessa onkin tärkeää antaa tilaa vaikeille tunteille, joita tarkastellaan sekä nykyisyyden että oman elämänhistorian näkökulmasta. Kokemusta pyritään vahvistamaan ja sen äärelle pyritään pysähtymään. Näin ollen on mahdollista hyväksyä oma kokemus ilman tarvetta kehittää korostuneita välttämismekanismia. Tämä johtaa lopulta siihen, että yksilö voi myös säädellä omaa kokemustaan ja ylläpitää rajojaan suhteessa muihin ihmisiin. Ylipäätään on tärkeää tutkiva ja kokeileva asenne, jossa terapeutti tarjoaa mahdollisia tulkintoja. Samanaikaisesti tulee kuitenkin muistaa se, että terapiassa edetään asiakkaan ehdoilla, sillä lopulta asiakas rakentaa itse oman sisäisen todellisuutensa.

Kun asiakas on onnistunut rakentamaan vaihtoehtoisen suhteen henkilökohtaiseen kokemukseensa, siirrytään terapiaprosessissa vieläkin syvällisemmin ja monipuolisemmin käsittelemään sitä, miten ongelmallinen kokemus näyttäytyy eri ihmissuhteissa (Toskala & Hartikainen, 2005). Tätä kutsutaan ongelmallisen kokemuksen generoitumiseksi.

Mielenkiinnon kohteena ovat aikuisuuden tärkeät ihmissuhteet, niiden muodostuminen ja jatkuvuus, sekä toisaalta niissä kohdatut kriisit ja ratkaisumallit. Ongelmallinen kokemus näyttäytyy usein vaihtelevilla tavoilla läheisissä sekä myös vieraammassa ihmissuhteissa. Refleksiivistä positiota rakennetaan siten, ettei asiakas automaattisesti toistaisi aikaisempaa suojaavaa tapansa toimia. Tavoitteena on ylläpitää jo saavutettua refleksiivisyyttä ja minuuden eheyttä ihmissuhteissa, jotta käyttäytyminen olisi adaptiivisempaa näissä tilanteissa. Sen lisäksi, että ongelmallista kokemusta tarkastellaan nykyhetken ihmissuhteissa, on yhtenä strategiana tutkia sitä asiakkaan oman kehityshistorian valossa lapsuuden keskeisten ihmissuhteiden ja kokemusten kautta. Vaikka näitä kokemuksia voidaan tarkastella myös terapiaprosessin alussa, niin yleensä tästä on enemmän hyötyä vasta terapian myöhemmässä vaiheessa, kun ongelmallinen kokemus on jo rakentunut jollain tasolla uudelleen. Tavoitteena on saavuttaa ymmärrystä siitä, miten varhaiset tunnekokemukset ja niiden käsittelytavat näkyvät asiakkaan nykyhetken elämässä, sekä rakentaa uudelleen näitä lapsuuden kokemuksia aikuisuudessa.

Kaiken kaikkiaan refleksiivisyyden kehittymisen ja terapeutin muutoksen tavoitteena on, että yksilö saavuttaa säätelevän suhteen omiin ongelmallisiin ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja kokemuksiinsa ilman, että niitä tarvitsisi vältellä ja pitää vieraina (Toskala & Hartikainen, 2005). Tämä näkyy edelleen myönteisenä muutoksena myös käyttäytymisen tasolla. Guidano (1991) on puhunut samanlaisesta psyykkisestä muutoksesta yksilön merkitysorganisaatioiden muutoksena. Tällöin yksilö oppii ymmärtämään hänen asioilleen antamia merkityksiä siten, että hän voi nähdä aiemmin itsestä ulkopuolisina ja epätodellisina koetut tunteet, ajatukset ja kokemukset omina sisäisinä mielentiloina. Tämä uudenlainen itselähtöisyys on edellytys psyyken syvätason tietoprosessien muutokselle. Uusi tieto itsestä muuttaa yksilön asennetta suhteessa itseen ja vanhojen uskomusten asema tietorakenteissa muuttuu. Ydinskeemat eli sanattomat prosessit muuttuvat hitaasti tietoisiksi ajatuksiksi ja uskomuksiksi. Tämä voidaan nähdä korkean tason refleksiivisyytenä.

Refleksiivisyyttä ja sen yhteyttä psykoterapeutin muutokseen on aikaisemmin tutkittu useissa Jyväskylän yliopistossa tehdyissä pro gradu -tutkielmissa. Tutkimukset ovat käsitelleet pääasiassa kognitiivis-konstruktivistista ryhmämuotoista terapiaa esimerkiksi masennuksen (Ahonen & Sinkkonen, 2001; Hokkanen & Kiuru, 2002), paniikkihäiriön (Saarinen & Sopenan, 2000; Sarlin & Syrjäläinen, 1999), sosiaalisen fobian (Karkkila & Syrjälä, 2001; Kieslich & Patja, 2004) ja sosiaalisen jännittämisen (Kiiskinen & Mutanen, 2002; Koivula & Koski, 1999) yhteydessä. Keltanen ja Räsänen (2007) ovat tehneet pro gradu -tutkielman refleksiivisyyden näkökulmasta tutkimalla väkivaltaisesti käyttäytyvien miesten ryhmäterapiaprosessia. Refleksiivisyyden näkökulma on todettu sopivaksi keinoksi tarkastella

terapiaprosessin aikana ilmeneviä yksilökohtaisia muutoksia. On myös osoitettu, että refleksiivisyyden lisääntymisellä on yhteys ongelmallisen subjektiivisen kokemuksen lievittymiseen. Niemelä (2010) tutki toisen mielen ymmärtämistä pariterapiassa ja havaitsi, että toisen osapuolen mielen ymmärtämisen lisääntyessä myös itsereflektion ilmaisut lisääntyivät. Fergus ja Reid (2001) puhuvat parin yhteisestä identiteetistä ja refleksiivisyydestä. Heidän mukaansa optimaalisin terapeuttinen muutos tapahtuu, kun sekä molempien osapuolten omat refleksiiviset prosessit että heidän välinen ainutlaatuinen vuorovaikutussysteeminsä yhdistetään. Refleksiivisyyden kehittymisen prosessia ei ole tutkittu aikaisemmin parisuhdeväkivallan takia pariterapiaan hakeutuneilla pareilla.

1.2. Pariterapia parisuhdeväkivallan hoitomuotona

Tutkimusta pariterapiasta parisuhdeväkivallan hoidossa on tehty vasta vähän aikaa johtuen aiemmin vallinneesta kritiikistä tätä hoitomuotoa kohtaan (Stith, Rosen, & McCollum, 2003). Kiinnostus pariterapian käytöstä yhtenä vaihtoehtona parisuhdeväkivallan hoidossa on kuitenkin kasvanut. Parisuhdeväkivallan luonnetta ja seurauksia on myös opittu arvioimaan paremmin (Säävälä & Laaksamo, 2006). On voitu osoittaa, että pariterapiasta on hyötyä ainakin joidenkin parien kohdalla (McCollum & Stith, 2008). Sitä voidaankin pitää vähintään yhtä tehokkaana parisuhdeväkivallan hoitomuotona kuin perinteisiä väkivaltaisille miehille tarkoitettuja ryhmiä. Stith ym. (2003) ovat myös arvioineet, että pariterapia voidaan varovaisesti todeta vähintään yhtä tehokkaaksi ja turvalliseksi parisuhdeväkivallan hoitomuodoksi kuin parin molempien osapuolten erilliset terapiat.

Pariterapiaa voidaan pitää sopivana parisuhdeväkivallan hoitomuotona tiettyjen edellytysten toteutuessa (Cooper & Vetere, 2005; Harris, 2006; McCollum & Stith, 2008; Säävälä & Laaksamo, 2006). Ensisijainen edellytys on väkivallan uhrin turvallisuudesta huolehtiminen (Bograd & Mederos, 1999). Vaarana voi olla epäaito turvallisuuden tunne sen suhteen, ettei väkivaltaa esiinny. Pariterapiaa ei tule toteuttaa, mikäli suhteessa esiintyy edelleen väkivaltaa (Holma, 2005), tai on olemassa pienikin mahdollisuus väkivallan uusiutumiseen (Kruus, 2010). Ennen terapian toteuttamista tuleekin perusteellisesti selvittää, että väkivallan uhrin turvallisuuteen kohdistuu mahdollisimman vähän riskitekijöitä (Harris, 2006). Yleensä tämä edellyttää sitä, että parin molemmilla osapuolilla on taustallaan yksilö- tai ryhmätapaamisia (Holma, 2005). Tällöin yksi turvallisuuteen liittyvä tekijä on luottamuksellisuus: terapeutin ei tule paritapaamisten yhteydessä kertoa yksilökäynneillä esiin

tulleita asioita ilman asiakkaan suostumusta (Bograd & Mederos, 1999). Kannanotto väkivaltaa vastaan ja tekijän vastuuttaminen väkivallasta ovat myös ehdottomia vaatimuksia pariterapiaa toteutettaessa (Stith & McCollum, 2011). Miehellä, ja usein myös terapeutilla, on kiire käynnistää pariterapiaprosessi, jotta parisuhde ei päättyisi ja hoitomotivaatio säilyisi (Kruus, 2010). Parin molempien osapuolten tulee kuitenkin olla halukkaita osallistumaan pariterapiaan (Harris, 2006). Väkivallan uhrilla pitää myös olla turvallisuussuunnitelma ja hänen tulee ymmärtää mahdolliset vaarat, joita voi liittyä pariterapiaan. Pariterapian vetäjinä on suositeltavaa käyttää parisuhdeväkivallan hoitoon perehtynyttä työparia, joista toinen on mies ja toinen nainen.

Pariterapia voi tarjota mahdollisuuksia, joita ei välttämättä pystytä saavuttamaan muiden hoitomuotojen avulla. Pariterapiassa pystytään kiinnittämään huomiota parin väliseen suhteeseen ja siinä ilmeneviin konflikteihin (McCollum & Stith, 2008). Parin erikseen hoitaminen voi olla riski sille, ettei parisuhteesta pystytä saavuttamaan kokonaisvaltaista kuvaa (Hintikka, 1999). Goldner (1999) on esittänyt, että kiintymys ja sitoutumisen tunne esiintyvät usein yhtäaikaaisesti väkivallan kanssa, jolloin tämän sitoumuksen luonteen ymmärtäminen tulee tärkeäksi terapiassa. Kruusin (2010) mukaan pariterapian avulla voidaan myös tukea parisuhdetta sillä edellytyksellä, että parit ovat halukkaita jatkamaan suhdettaan, eikä väkivaltaa tai siihen liittyvää pelkoa enää ilmene. Haasteeksi voi kuitenkin muodostua se, ettei tapaamisissa keskitytä väkivaltaongelmaan, vaan keskustellaan parisuhteen vuorovaikutuksesta.

Parisuhdeväkivaltatilanteissa pari hakee apua usein ensisijaisesti pariterapiasta (Nyqvist, 2001). Pareilla on myös taipumusta pysyä yhdessä (McCollum & Stith, 2008). On hyödyllistä huomata se, että vapaaehtoisesti yhteen jäävillä pareilla ei välttämättä ole voimavaroja käytössään naisen turvallisuuden takaamiseksi heidän joutuessaan ratkomaan myös muita parisuhteen ongelmia (Tucker, Stith, McCollum, Rosen, & Locke, 2000). Tämän vuoksi on pystyttävä tarjoamaan myös yhteisiä palveluita sellaisille pareille, jotka päättävät jäädä yhteen ja haluavat parantaa parisuhdetta. McCollum ja Stith (2008) näkevät jopa vaaroja, jos väkivaltaisessa parisuhteessa elävät parit käyvät vain erillisissä terapioiden. Naisen rooli aggressiossa voi jäädä huomioimatta tai sitä voidaan aliarvioida. Tilanteellinen väkivalta onkin usein sukupuolisymmetristä (Johnson, 2006; Johnson & Leone, 2005), eli molemmat osapuolet ovat sekä väkivallan tekijöitä että uhreja. Saman menetelmän ei voida ajatella soveltuvan kaikille pareille, koska väkivaltaa käyttävät miehet ja väkivaltaa sisältävät parisuhteet ovat heterogeenisiä ryhmiä (McCollum & Stith, 2008) sekä väkivallasta on olemassa monia eri muotoja (Bograd & Mederos, 1999). Yhä yleisempi näkemys on, että kaikki parisuhdeväkivallan tekijät eivät tarvitse samanlaista hoito-ohjelmaa (Stith, McCollum,

Rosen, Locke, & Goldberg, 2005). Tästä syystä ei voida lähteä liikkeelle näkökulmasta, jonka mukaan kaikissa tapauksissa voitaisiin käyttää pelkästään miesten ryhmiä, feministisen näkökulman sisältävää työtettä tai psykoedukaatiota (McCollum & Stith, 2008).

Pariterapiaa kohtaan on osoitettu myös kritiikkiä, josta on voitu erottaa pragmaattinen ja filosofinen näkökulma (McCollum & Stith, 2008). Pragmaattinen kritiikki kohdistuu paritapaamisten aiheuttamaan väkivallan lisääntymisen uhkaan. Tämä perustuu oletukseen siitä, että naisen tulee olla tapaamisissa avoin ja rehellinen, vaikka turvallisuudesta istuntojen jälkeen ei olisi takeita. Filosofinen näkökulma taas pohjautuu kritiikkiin systeemisestä ajatusmallista, joka on perustana useimmissa pari- ja perheterapioissa. Systeemisen ajatusmallin mukaan perhe on avoin systeemi, jossa vuorovaikutus tapahtuu toisten avoimien systeemien kanssa (Piha, 1999). Tällöin yhdelläkään perheenjäsenellä ei voi olla yksipuolista kontrollia tai valtaa toiseen systeemin osaan (McConaghy & Cottone, 1998). Systeeminen teoria näkee perheessä esiintyvän väkivallan perhesysteemissä vallitsevasta häiriöstä johtuvaksi (Poutanen, Schulman, & Tukiainen, 1997). Valta taas voidaan nähdä lineaarisena käsitteenä, jolloin sen hahmottaminen voi olla vaikeaa systeemisen näkökulman kautta (Hintikka, 1999). Systeemiseen ajatusmalliin kohdistettu kritiikki pelkää naisen ajautuvan asemaan, jossa nainen uhrin asemassa joutuukin osittain vastuuseen miehen väkivaltaisen käyttäytymisen kontrolloinnista (McCollum & Stith, 2008). McCollum ja Stith (2008) näkevät systeemisen mallin kuitenkin monimutkaisempana, jolloin siinä voidaan huomioida myös parin vuorovaikutus sekä yksilöllinen ja sosiaalinen konteksti. Hintikan (1999) mukaan systeeminen lähestymistapa pariterapiassa antaa terapeutille mahdollisuuden ottaa myös väkivaltaa vastustava näkökulma. Systeemisen lähestymistavan lisäksi tarvitaan kuitenkin myös yksilöpsykologista, lineaarista näkökulmaa.

Pari- ja perheterapioiden yhteydessä on puhuttu neutraalisuuden vaatimuksesta (Antikainen, 1999; Selvini, Boscolo, Cecchin, & Prata, 1980). Tämä tarkoittaa sitä, ettei terapeutti saa olla kenenkään puolella ja toisaalta sitä, että terapeutin tulee olla kaikkien puolella (Antikainen, 1999; Selvini ym., 1980). Jos pariterapiaan kuuluu yksilötapaamisia, asettaa se omat haasteensa tälle vaatimukselle (Bograd & Mederos, 1999). Feministinen näkökulma tuomitsee neutraalisuuden vaatimuksen, koska se voidaan tulkita väkivallan hyväksymiseksi (Antikainen, 1999), eikä siinä kiinnitetä riittävästi huomiota väkivallan erityisluonteeseen sukupuolisidonnaisena ongelmana (Kruus, 2010). Neutraalisuuden vaatimus ei saa kuitenkaan tarkoittaa väkivallan hyväksymistä (Antikainen, 1999).

Pariterapian käyttöä parisuhdeväkivallan hoidossa on kritisoitu myös siitä syystä, että pariterapiaan osallistuneet naiset ovat raportoineet huonoja kokemuksia tästä hoitomuodosta. Kaufmanin (1992) mukaan naisen näkökulma ”katoaa mystisesti” pariterapiassa, ja naiset

pelkäävät tulevansa tuomituksi istuntojen aikana. Naiset ovat olleet myös pettyneitä pari- ja perheterapiaan (Nousiainen, 1996). Husson (1996) mukaan naiset kokivat pariterapian lähes systemaattisesti epäonnistuneeksi, koska paritapaamisissa miehet olivat hallitsevia osapuolia, eivätkä naiset saaneet ääntään kuuluviin. Naiset jopa kokivat pahentaneensa tilannetta puhumalla. Niin ikään Nyqvistin (2001) tutkimat naisasiakkaat mielsivät parityöskentelyn ongelmalliseksi väkivaltaongelman hoidossa.

Pariterapialla on joka tapauksessa paikkansa parisuhdeväkivallan hoidossa (Säävälä & Laaksamo, 2006). Parisuhdeväkivaltaan kohdistetun hoidon tavoitteena ei ole parisuhteen säilyttäminen vaan väkivallan loppuminen (Jäppinen & Ewalds, 2003). Yhteishoidon katsotaankin onnistuneen, jos väkivaltainen käytös loppuu - riippumatta siitä, päättyykö suhde eroon. Kaiken kaikkiaan pari- ja perhetapaamisten tavoitteena on auttaa paria löytämään rakentavia keinoja käsitellä riitatilanteita ja ristiriitoja ilman väkivaltaa (Säävälä & Laaksamo, 2006). Kruus (2010) näkee pariterapian antavan mahdollisuuden muun muassa parin välisen väkivallattomuussopimuksen solmimiseen. Lisäksi pari voi laatia pariterapissa yhdessä turvasuunnitelmia konfliktitilanteiden varalle. Pariterapia antaa mahdollisuuden myös vastuukysymysten selkiyttämiseen, jolloin voidaan määritellä molempia osapuolia koskevia vastuualueita parisuhteessa. Erillinen hoito on puolestaan osoitettu selvästi aiheelliseksi niissä tapauksissa, joissa väkivalta on ollut vakavaa, nainen haluaa lähteä suhteesta, eikä mies ole valmis ottamaan vastuuta väkivaltaisesta käytöksestään (Tucker ym., 2000). Säävälän ja Laaksamon (2006) mukaan parityöskentely ei ole ensisijainen parisuhdeväkivallan hoitomuoto, mutta se on silti tarpeellinen osa väkivaltatyötä, sillä se voi tarjota sellaisia näkökulmia, joita muilla työskentelymuodoilla ei välttämättä saavuteta.

1.3. Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella pariterapiassa tapahtuvaa refleksiivisyyden kehittymisen prosessia. Kiinnostuksen kohteena on, muuttuuko yksilöiden väkivaltaongelman käsittely refleksiivisemmäksi pariterapian edetessä, sekä onko refleksiivisyyden kehittyminen samanlaista parin osapuolten välillä. Tarkoituksena on myös tutkia, miten refleksiivisyyden kehittyminen näkyy käsitteellistämisen tasolla. Tämän yhteydessä tulee tiedostaa se, että miehen ja naisen lähtötilanteet sekä vastuukysymykset ovat yleensä erilaiset suhteessa väkivaltaongelmaan. Oletuksena on, että refleksiivisyyden lisääntyminen yksilötasolla on yhteydessä kehittyneempään kykyyn käsitellä väkivaltaongelmaa tuoden mukanaan

vaihtoehtoisia ajatus- ja käyttäytymismalleja. Aineistona toimivien terapiaistuntojen viitekehys ei ole kognitiivis-konstruktiivinen, mikä asettaa omat haasteensa tutkimuksen tavoitteille. Refleksiivisyyden kehittymisen näkökulma antaa kuitenkin mahdollisuuden tarkastella psykoterapiassa tapahtuvaa muutosprosessia.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1. Yleistä

Tutkimus toteutettiin laadullisena prosessitutkimuksena, mutta se sisälsi myös määrällisen tutkimuksen piirteitä, kuten eri kategorioiden lukumäärien laskemista. Tutkimus on luonteeltaan kuvaileva, mutta sen tarkoituksena oli myös kartoittaa, voiko pariterapiaa parisuhdeväkivallan hoitomuotona käsitteellistää kognitiivis-konstruktiivisen teorian ja ennen kaikkea refleksiivisyyden kehittymisen näkökulmasta käsin. Tutkimuskysymykset ja oletukset muodostettiin refleksiivisyyden kehittymisen teorian pohjalta, mutta myös aineisto muokkasi osaltaan tutkimuksen kulkua sekä kyseenalaisti teorian soveltuvuutta aineistoon sellaisenaan. Teorian, aineiston ja tutkijoiden välinen vuoropuhelu oli jatkuvaa läpi koko tutkimusprosessin, mikä onkin tärkeä osa laadullista tutkimusta.

2.2. Aineisto ja tutkittavat

Tämä tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla vuonna 2009 aloitettua Pariterapia parisuhdeväkivallan ehkäisemisen keinona - tutkimusprojektia. Projektin tarkoitus on selvittää, miten parisuhdeväkivaltaa käsitteellistetään pariterapiatapaamisissa eri tutkimus- ja hoito-organisaatioissa. Tämän tutkimuksen aineisto koostui kolmesta pariterapiaprosessista, joiden tapaamiset on tallennettu dvd-muotoon vuosien 2009 ja 2012 välillä. Aineistossa oli siis mukana yhteensä kuusi henkilöä, joista kolme oli miehiä ja kolme naisia. Aineiston valinta tapahtui yhteistyössä tutkimuksen ohjaajan kanssa. Mukaan pyrittiin valitsemaan mahdollisimman uudesta tutkimusaineistosta sellaisia pareja, joiden terapiaprosessit olivat luonteeltaan erilaisia. Tämä mahdollisti

useamman tapauksen vertailun, mutta toisaalta tutkittavien määrä pysyi tarpeeksi vähäisenä syvällisen tutkimusotteen säilyttämisen kannalta. Tutkimusaineistona ei ole hyödynnetty terapian ensimmäisessä tapaamisessa tehtyjen yksilöhaastatteluiden (ACBI, Abusive and Controlling Behaviour Inventory) (Davies, Holmes, Lundy, & Urquhart, 1995) tai terapian arviointiasteikkojen (SRS 3.0, Session Rating Scale) (Duncan ym., 2003) tietoja, sillä ne olivat saatavilla vain yhden parin osalta. Lisäksi muutamia tutkimusprojektin aineistoon kuuluvia tallenteita ei ollut saatavilla teknisistä tai inhimillisistä syistä johtuen, mikä rajoitti jonkin verran terapiaistuntojen tutkimista.

Tutkittuja tapaamisia oli yhteensä 33, joista 21 oli paritapaamisia, kahdeksan miehen yksilötapaamisia ja neljä naisen yksilötapaamisia. Paritapaamisten kesto vaihteli hieman yli tunnin istunnoista hieman yli kahden tunnin istuntoihin. Tyypillisin tapaamisen kesto oli noin 1,5 tuntia. Yksilötapaamiset olivat kestoaltaan lyhyempiä, keskimäärin noin yhden tunnin mittaisia. Tallenteista laadittiin kuvailevat muistiinpanot, joita kertyi yhteensä 74 sivua. Varsinaiset litteroinnit tehtiin valikoidusti muistiinpanojen ja aineiston luokittelun jälkeen. Litteroitua aineistoa muodostui 19 sivua. Seuraavaksi eritellään vielä tarkemmin kunkin parin tapaamisten taustatietoja. Tutkittavista tapauksista käytetään nimityksiä pari 1, 2 ja 3.

Parin 1 terapiaprosessi käsitti viisi pariterapiaistuntoa noin kuuden kuukauden aikana, ja tapaamiset päättyivät tämän jälkeen. Tutkimuksen kohteena olivat kaikki tapaamiset. Parilla 2 pariterapiaprosessista oli saatavilla noin 30 tallennettua tapaamista lähes kolmen vuoden ajalta. Näistä tutkimukseen valittiin 14 paritapaamista tasaisesti terapian eri vaiheista. Tämän parin terapia sisälsi lisäksi joitakin yksilötapaamisia sekä todennäköisesti loppuvaiheessa myös yksittäisiä "kontrollikäyntejä", mutta tallenteita näistä ei ollut saatavilla. Pari 3 oli muihin pareihin nähden poikkeuksellinen, sillä parin terapiaprosessi jatkui kahden ensimmäisen yhteiskäynnin jälkeen yksilötapaamisilla pääasiassa saman terapeutin luona. Miehellä tapaamisia oli kahdeksan ja naisella neljä. Kaikki edellä mainitut tapaamiset olivat mukana tämän tutkimuksen aineistossa. Prosessi kesti yhteensä noin kolme kuukautta, mutta todennäköisesti se jatkui tämän jälkeenkin. Tallenteita oli kuitenkin saatavilla vain tähän asti. Vaikka suurin osa tämän parin käynneistä oli yksilötapaamisia, niin se voidaan kuitenkin luokitella pariterapiaprosessiksi, koska se aloitettiin yhteistapaamisilla ja sama henkilö toimi molemmille myös yksilöterapeutina. Toisaalta tämä pari tarjosi myös mahdollisuuden vertailla pari- ja yksilötapaamisia sekä parin omaan prosessiin että muihin pareihin suhteutettuna.

Tutkimuksen kohteena olleet henkilöt olivat iältään 30–50-vuotiaita. Näistä kuudesta henkilöstä viisi oli vakituisesti ansiotyössä ja yksi osa-aikatyössä. Kaikki parit olivat avo- tai avioliitossa, vaikka toisaalta eron uhka oli voimakkaasti läsnä jokaisella parilla ainakin

jossakin vaiheessa terapiaprosessia. Kaikilla pareilla oli myös vähintään yksi yhteinen lapsi. Jokaisen parin kohdalla ainakin toinen osapuoli oli jo aikaisemmin käyttänyt muita palveluntarjoajia väkivaltaongelman takia. Nämä kokemukset vaihtelivat paljon: osalle henkilöistä aikaisemmista hoitokontakteista oli ollut selvästi hyötyä, kun taas osa oli kokenut ne kielteisinä. Tutkituista terapiaprosesseista kaikissa tapaamisissa oli mukana sekä mies- että naisterapeutti lukuun ottamatta yksilökäyntejä, joissa oli mukana vain yksi terapeutti. Kaikkien parien kohdalla tapaamiset olivat asiakkaille maksuttomia.

Väkivallan käyttö tai uhkaava käyttäytyminen oli alkanut tutkittavien henkilöiden kohdalla nykyisessä parisuhteessa 1-10 vuotta ennen terapian aloittamista. Väkivallan ilmeneminen oli ollut kestoaltaan jaksoittaista kaikilla pareilla. Aineiston perusteella vakavaa fyysistä väkivaltaa oli ollut vähän, mutta henkistä väkivaltaa paljon. Henkinen väkivalta oli ilmennyt muun muassa toisen osapuolen torjumisena, aggressiivisena huutamisena, uhkailuna, kuulusteluna tai toisen kontrolloimisena. Aineistosta ei käynyt selvästi ilmi, olivatko tutkittavat henkilöt kokeneet tai käyttäneet väkivaltaa aikaisemmissa parisuhteissaan tai nykyisen perheen ulkopuolella. Suurin osa oli kuitenkin nähnyt lapsuudessaan vanhempien välistä väkivaltaa, jossa isä oli ollut usein tekijänä. Tutkittavat eivät tuoneet ilmi käyttäytyneensä väkivaltaisesti omia lapsiaan kohtaan, mutta he arvelivat kuitenkin lastensa nähneen heidän väkivaltaista käyttäytymistään.

2.3. Menetelmä

Tässä tutkimuksessa analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysissa aineistona voi toimia lähes mikä tahansa tekstimuotoinen dokumentti (Tuomi & Sarajärvi, 2006). Pyrkimyksenä on tavoittaa tekstiin sisältyviä merkityksiä sekä saada tutkittava ilmiö tiivistettyyn ja yleiseen muotoon, kuitenkin kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Tässä tutkimuksessa sisällönanalyysi toteutettiin pääosin teorialähtöisesti eli deduktiivisesti, vaikka myös aineisto ohjasi osaltaan analyysia. Tutkimuksen taustateorianä toimii kognitiivis-konstruktiivinen teoria ja analyysirunkona refleksiivisyyden kehittymisen näkökulma. Sekä kognitiivis-konstruktiivisessa teoriassa että sisällönanalyysissä yksilöiden sisäiset ja kielelliset merkitykset ovat tärkeässä asemassa (Toskala & Hartikainen, 2005; Tuomi & Sarajärvi, 2006).

Sisällönanalyysi vastasi hyvin tutkimuksen tarkoitusta, sillä analysoitava aineisto oli muunnettu tekstimuotoiseksi. Menetelmä sopi tähän tutkimukseen myös siitä syystä, että

tutkimuksen tarkoituksena oli saada tutkimusaineisto tiivistettyyn ja mahdollisimman selkeään muotoon. Aineisto muunnettiin analyysivaiheessa myös osittain kvantitatiiviseen muotoon, jolloin Tuomen ja Sarajärven (2006) mukaan voidaan puhua sisällön erittelystä yhtenä sisällönanalyysin muotona. Sisällönanalyysi mahdollisti terapiassa tapahtuvan muutoksen tarkastelun, sillä sen avulla terapian aikana tapahtuvaa psyykkistä muutosta voitiin tarkastella jakamalla muutosprosessi eri kategorioihin. Lisäksi sisällönanalyysin avulla voitiin tutkia sitä, mitä merkityksiä tutkittavien puheessa ilmeni muutosprosessin eri vaiheissa.

2.4. Aineiston analysointi

Aineiston analysointi aloitettiin katsomalla tutkimukseen valikoidut terapiaistunnot. Pareilta 1 ja 3 tutkittiin kaikki terapiaistunnot, ja parilta 2 tarkastelun kohteena oli 14 istuntoa tasaisesti prosessin eri vaiheissa. Näin refleksiivisyyden kehittyminen ajan myötä pyrittiin saamaan selkeästi näkyville. Istuntojen tutkiminen jaettiin siten, että molemmat tutkijat katsoivat jokaiselta parilta noin puolet valituista istunnoista. Ensimmäisellä katselukerralla terapiaistunnoista oli tarkoitus poimia väkivaltaongelmaan liittyviä puheenvuoroja. Näistä laadittiin Word-tekstinkäsittelyohjelman avulla puheen sisältöjä kuvaavat muistiinpanot myöhempää tarkastelua varten. Istunnoista kirjattuun tekstiin saattoi sisältyä myös merkintöjä väkivaltaongelmaan liittymättömästä puheesta sekä terapeuttien puheenvuoroja, mutta tällaisia puheenvuoroja ei myöhemmin otettu analyysiin mukaan, elleivät ne olennaisesti liittyneet tutkittavaan ilmiöön. Tekstiaineistoon merkittiin dvd-nauhalla näkyvä aika, josta ilmeni, missä vaiheessa istuntoa kyseinen keskusteluosuus alkoi. Tällä tavalla kyseiset osiot oli helpompi löytää myöhempää tarkastelua varten. Tekstiaineiston aikamerkinnot lisäsivät myös aineiston luotettavuutta, sillä niiden avulla itse terapiaprosessin etenemistä voitiin seurata tarkasti. Tämän muodostuneen tekstiaineiston avulla tapahtui myös varsinainen aineiston luokittelu alakategorioihin. Nämä alakategorioita kuvaavat merkinnät korostettiin keltaisella värillä naisen ja punaisella fontilla miehen puheen osalta. Liitteenä on näyte muistiinpanoista (liite 1).

Tekstimuotoisen aineiston luokittelu aloitettiin taustateoriaa apuna käyttäen. Tässä vaiheessa avuksi otettiin Keltasen, Räsänen ja Holman (2009) käyttämä analyysirunko, jota käytettiin alustavana mallina tämän tutkimusaineiston luokittelussa. Tämä analyysirunko sisälsi viisi eri refleksiivisyyden yläkategoriaa, joista jokainen sisälsi 5-9 eri alakategoriaa. Yläkategoriat kuvasivat refleksiivisyyden eri tasoja ja alakategoriat näiden tasojen sisältöjä.

Analyysirunko kokonaisuudessaan on esitetty liitteenä (liite 2). Luokittelun apuna käytettiin alkuperäisen analyysirungon alakategorioita ilmentäviä numerokoodeja. Aluksi molemmat tutkijat luokittelivat itsenäisesti aineistosta eri osia, minkä jälkeen tutkijat alkoivat käydä koko aineistoa yhdessä läpi. Joissakin puheenvuoroissa, jotka sisälsivät useita eri teemoja, oli havaittavissa useampi kuin yksi alakategoria yhdestä tai useammasta yläkategoriasta. Tällöin kyseinen puheenvuoro luokiteltiin useampaan kategoriaan. Osa puheenvuoroista puolestaan oli niin sanottuja rajatapauksia, jolloin niitä ei voitu selkeästi luokitella mihinkään tiettyyn kategoriaan kuuluvaksi. Tällaisissa tapauksissa tutkijat kävivät keskustelua sopivimmasta kategoriasta, johon tutkittava puhe lopulta luokiteltiin. Varsinkaan alakategorioiden rajoja ei voitu pitää jyrkinä, sillä ne saattoivat sisältää päällekkäisyyttä. Luokittelun aikana analyysirunko alkoi muodostua tämän tutkimuksen aineistoon sopivammaksi, jolloin etenkin vastuun ja kontrollintunteen teemat saivat tarkemman muotonsa. Tämä huomioitiin siitä syystä, että Keltanen ym. (2009) tutkivat vain väkivaltaisesti käyttäytyneitä miehiä, kun taas tämän tutkimuksen aineisto käsitti sekä väkivallan tekijöiden että uhrien puhetta.

Alakategorioiden sisältöä pyrittiin kuvaamaan ja tarkentamaan tutkimusaineistosta esiin nousseilla ilmaisuilla ja termeillä. Luokitteluprosessi sisälsi paljon tutkijoiden välistä keskustelua, jolloin osaa aineistosta käytiin useaan kertaan läpi, kunnes luokittelusta päästiin yksimielisyyteen. Luokittelun jälkeen kategorioiden esiintyvyyttä tarkasteltiin istuntokohtaisesti sekä miehen että naisen osalta muodostamalla niistä taulukot Excel-ohjelman avulla. Alakategoriat kirjattiin siihen järjestykseen, jossa ne esiintyivät terapiaistunnoissa. Tämän perusteella muodostettiin frekvenssitaulukot, jotka kertoivat kunkin yläkategorian esiintyvyyden eri istunnoissa. Taulukoiden avulla muutosprosessi saatiin tiivistettyyn ja selkeään muotoon, jolloin sitä pystyttiin tarkastelemaan kokonaisuutena. Lisäksi tällä tavalla saatiin kuva yhden istunnon tapahtumista sekä kaikkien istuntojen aikana tapahtuneesta muutoksesta. Luokittelun yhteydessä aineistosta etsittiin myös edustavia litterointinäytteitä kaikista alakategorioista, joita tutkittavilla henkilöillä esiintyi. Litteroinnin yhteydessä osa luokittelusta tarkentui vielä jonkin verran. Kokonaisuudessaan aineiston analysointi oli siis monivaiheinen prosessi, joka jatkui koko tutkimuksen ajan.

2.5. Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa nousevat yleensä esiin kysymykset totuuden luonteesta ja objektiivisen tiedon mahdollisuudesta (Tuomi & Sarajärvi, 2006).

Laadullisessa tutkimuksessa objektiivisen tiedon saavuttaminen on haasteellista, sillä totuuden nähdään muodostuvan yksilöiden subjektiivisina konstruktioina (McLeod, 2001). Tässä tutkimuksessa taustateoriana käytetyn kognitiivis-konstruktivisen teorian mukaan todellisuuden ymmärretään myös rakentuvan yksilöiden subjektiivisena kokemuksena (Toskala & Hartikainen, 2005). Laadullisen tutkimusotteen avulla oli näin ollen mahdollista tavoittaa tutkittava ilmiö, koska sekä tutkimusmenetelmässä että tutkimuksen taustateoriassa mielenkiinnon kohteena ovat yksilöiden kielelliset ilmaukset.

Laadullisen tutkimuksen yhteydessä ei ole määritelty tarkkoja luotettavuuden kriteereitä, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa (McLeod, 2001; Tuomi & Sarajärvi, 2006). Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytetyt reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet eivät välttämättä sovellu laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin (Tuomi & Sarajärvi, 2006). Laadullisessa tutkimuksessa validiteetti viittaa kykyyn, jolla saadaan tarkasti kuvattua jotain objektiivisen todellisuuden ilmiötä (McLeod, 2001). Toistettavuuteen tai tutkimuksen sisäiseen johdonmukaisuuteen liittyviä näkökulmia ei tule myöskään unohtaa (Metsämuuronen, 2008). On olennaista, että tutkijat antavat luotettavan ja yksityiskohtaisen selvityksen tutkimuksen etenemisestä, jotta tutkimustulokset tulevat selkeiksi ja ymmärrettäviksi (Tuomi & Sarajärvi, 2006). Tämä antaa lukijoille mahdollisuuden tutkimuksen tulosten luotettavuuden arviointiin sekä mahdollisuuden tehdä tutkijoiden kanssa yhteneviä johtopäätöksiä tuloksista. Sen lisäksi, että tutkimuksen teon eri vaiheita tulee kuvata tarkasti, myös kokonaisuuden tulee olla johdonmukainen. Nämä tekijät on pyritty huomioimaan tämän tutkimuksen eri vaiheissa.

Luotettavuuden lisäksi laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan puolueettomuudesta, jolla tarkoitetaan sitä, miten tutkijan oma viitekehys voi mahdollisesti vaikuttaa aineiston analysointiin ja tulkintaan (Tuomi & Sarajärvi, 2006). Laadullisessa tutkimuksessa on väistämätöntä, että tutkijan omat kiinnostuksen kohteet ja päättelykyky vaikuttavat tutkimusprosessin etenemiseen (Elliot, Fisher, & Rennie, 1999; McLeod, 2001; Metsämuuronen, 2008). Tämän takia on tärkeää, että laadullisen tutkimuksen tekijät pystyvät reflektoimaan kriittisesti omaa toimintaansa, jotta tutkimuksen tekemiseen saadaan mahdollisimman laaja näkökulma (McLeod, 2001). Kokonaisuudessaan tutkimuksen validiteetin voidaan ajatella liittyvän siihen, miten luotettavasti ja johdonmukaisesti tutkijat pystyvät esittämään tulkintoja tai johtopäätöksiä tutkimusaineistosta (Elliot ym., 1999). Tämän tutkimusprosessin aikana tutkijat ovat jatkuvasti pyrkineet reflektoimaan toimintaansa sekä tapaa, jolla tutkimusaineistoa ja sen tarjoamia tuloksia on tulkittu.

Tutkimuksen etenemisen tarkan raportoinnin lisäksi tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa myös muilla tavoin. Perusvaatimuksena on, että tutkijoilla on riittävästi aikaa

toteuttaa tutkimuksensa (Elliot ym., 1999; Tuomi & Sarajärvi, 2006). Lisäksi voidaan hyödyntää triangulaatiota, jolla viitataan useampien menetelmien, teorioiden, tietolähteiden tai tutkijoiden käyttöön samassa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi, 2003). Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin triangulaatiota siten, että kaksi tutkijaa työskenteli sekä itsenäisesti että yhdessä. Tutkijatriangulaatio mahdollisti tutkijoiden välisen vuoropuhelun aineiston luokittelun yhteydessä, jolloin luokittelu tarkentui eri kategorioille annettujen perusteluiden seurauksena. Niin ikään tässä tutkimuksessa laadulliseen tutkimusotteeseen yhdistettiin määrällisen tutkimuksen piirteitä, kun luokkien esiintyvyyttä tarkasteltiin lukumääräisesti. Tätä käytettiin kuitenkin vain työkaluna terapeutin muutosprosessin etenemisen ymmärtämisessä, eikä tutkimuksen tuloksia ollut tarkoituksenmukaista julkaista kvantitatiivisessa muodossa. Sen sijaan tutkimuksen tavoitteisiin sopi paremmin tulosten esittäminen kvalitatiivisessa muodossa, jolloin terapeutin prosessien ymmärtäminen oli helpommin tavoitettavissa.

3. TULOKSET

Tutkimuksen tulokset kuvataan siten, että ensin tarkastellaan refleksiivisyyden eri yläkategorioiden esiintyvyyttä tutkittavien terapiaprosesseissa yleensä sekä sukupuolten välillä. Yläkategorioilla viitataan siis refleksiivisyyden eri tasoihin. Niin ikään kerrotaan yleisesti siitä, mitä yhteisiä tekijöitä kaikilla pareilla sisältyi refleksiivisyyden kehittymiseen terapiaprosessin aikana. Yleisten tulosten jälkeen esitellään ylä- ja alakategoriat, sekä miten refleksiivisyyden kehittyminen näkyi tutkittavien puheen tasolla. Tässä osiossa edetään analyysirungon mukaisessa järjestyksessä siten, että ensin esitellään yläkategoria kokonaisuudessaan lyhyesti, minkä jälkeen eri alakategorioiden sisältöjä kuvataan yksityiskohtaisesti. Tässä yhteydessä tarkastellaan tekstinäytteitä jokaisesta alakategoriasta, jotta niiden sisältö tulisi havainnollisemmaksi. Joidenkin tekstinäytteiden perään on selvennyksen vuoksi merkitty sulkuihin sen edustaman alakategorian numerokoodi. Tekstinäytteet eivät välttämättä ole kaikissa tapauksissa sellaisia, että ne voitaisiin luokitella pelkästään kyseiseen alakategoriaan, vaikkakin pyrkimyksenä on ollut valita mahdollisimman selkeitä otteita. Tutkimuksen luonteen vuoksi joitakin tekstinäytteitä on mahdollisesti lyhennetty selkeyden takia siten, että epäolennaista puhetta on poistettu. Poistettu osio on merkitty kolmella pisteellä sulkeissa (...). Tutkimuksen tulosten kannalta merkityksettömiä täytesanoja on voitu poistaa myös ilman, että niitä on merkitty millään tavalla.

Tekstikatkelman alussa on ilmoitettu, onko puhuja mies (M), nainen (N) vai terapeutti (T). Hakasulut osoittavat tutkijoiden tekemiä lisäyksiä, jotka on tehty tutkittavien anonymiteetin suojan tai puheen asiayhteyden selkeyttämisen takia. Samaa alakategoriaa edustavat, eri istunnoista poimitut tekstinäytteet on erotettu toisistaan jättämällä niiden väliin tyhjä rivi. Tutkittavien henkilöiden nimet on muutettu.

Lopuksi tarkastelun kohteena on vielä jokaisen parin oman terapiaprosessin eteneminen. Tekstinäytteitä ei enää esitellä tässä vaiheessa tutkittavien anonymiteetin suojaamisen vuoksi. Terapeutista muutosta tarkasteltaessa huomioidaan kunkin tutkittavan parin ja henkilön yksilöllinen lähtötilanne, jolloin erilaiset refleksiivisyyden kehittymisen prosessit tulevat selvästi ilmi. Näiden tapauskuvausten tavoitteena on myös vertailla parin sisällä miehen ja naisen välistä sekä toisaalta eri parien välistä refleksiivisyyden kehittymistä.

3.1. Yleiset tulokset

Väkivaltaongelmaan liittyvää puhetta luokiteltiin selvästi eniten tunnistavan työskentelyn yläkategoriaan, joka edustaa tässä tutkimuksessa toisen tason refleksiivisyyttä. Tämä oli selvästi myös vallitseva lähtötaso kaikilla pareilla terapian alkaessa. Tämän jälkeen yleisin yläkategoria oli kolmannen tason reformulaatio, jota esiintyi jonkin verran enemmän kuin ensimmäistä refleksiivisyyden tasoa edustavaa reaktiivisen position yläkategoriaa. Yläkategorioista neljättä refleksiivisyyden tasoa edustavaa vaihtoehtoisuuden rakentumista tuli esiin lähinnä terapiaprosessin myöhemmissä vaiheissa. Viidenteen ja viimeiseen refleksiivisyyden tasoon kuuluvaa refleksiivisen position yläkategoriaa ei sen sijaan esiintynyt lainkaan. Tämä eri yläkategorioiden välinen esiintyvyys oli samanlaista sekä yleisesti että erikseen miehillä ja naisilla. Myös eri yläkategorioiden suhteelliset osuudet olivat pääosin samanlaisia jokaisen tutkittavan parin osapuolilla yksittäisissä istunnoissa. Refleksiivisyyden tasot kehittyivät siis miehillä ja naisilla samalla tavalla, vaikka väkivaltaongelmaan liittyvän puheen sisällöt olivat heillä lähtökohdista johtuen erilaisia. Näitä puheen sisältöjä eritellään tarkemmin tapauskuvausten yhteydessä. Miesten puheesta luokiteltiin kuitenkin ylipäättään enemmän refleksiivisyyden ilmaisuja, lukuun ottamatta vaihtoehtoisuuden rakentumista, jota esiintyi naisilla hieman enemmän.

Väkivaltaongelmaan liittyvä refleksiivisyyden kehittyminen ei yleisesti ottaen ollut suoraviivaista ja koko ajan eteenpäin menevää, vaan refleksiivisyyden eri tasojen esiintyvyys vaihteli istunnosta toiseen. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että matalampien

refleksiivisyyden tasojen, eli reaktiivisen position ja tunnistavan työskentelyn, esiintyvyys ei yleisesti ottaen vähentynyt tai noussut suoraviivaisesti. Näin ei myöskään tapahtunut korkeammilla refleksiivisyyden tasoilla, joita olivat tässä aineistossa reformulaatio ja vaihtoehtoisuuden rakentuminen. Välillä refleksiivisyys kehittyi eteenpäin ja välillä puolestaan taantui. Refleksiivisyyden kehittyminen korkeammalle tasolle terapiaprosessin aikana oli yhteydessä parempaan väkivaltaongelman käsittelyyn ja parisuhteen tilaan ylipäättään. Jos refleksiivisyyden kehittyminen puolestaan jäi matalalle tasolle, väkivaltaongelma ei saanut uusia rakentavampia käsittelytapoja eikä parisuhteen tila kohentunut. Sen sijaan refleksiivisyyden tason taantuessa väkivaltaongelman käsittely ja parin keskinäinen vuorovaikutus menivät huonompaan suuntaan. Eri pareilla refleksiivisyyden kehittymisen kulku poikkesi melko paljon toisistaan, joten mitään yksiselitteistä tulosta refleksiivisyyden kehittymisestä ei voida sanoa. Kaiken kaikkiaan refleksiivisyyden kehittymisen matalilla tasoilla käsiteltiin paljon parisuhteessa ilmenneitä konkreettisia väkivaltatilanteita ja niiden herättämiä välittömiä ongelmallisia kokemuksia, kun taas korkeammilla tasoilla tavoitettiin syvällisempiä ja laajempia tekijöitä, jotka olivat yhteydessä väkivaltakokemukseen. Näillä korkeammilla tasoilla myös yksilön oman osuuden hahmottaminen väkivaltatilanteisiin liittyen oli kehittyneempää.

3.1.1. Reaktiivinen positio

1. Reaktiivinen positio

- 1.1 Kokemuksen rakentuminen kokijan tietoisuuden ulkopuolella
- 1.2 Toimiminen välittömän kokemuksen ohjaamana
- 1.3 Ongelmalliseen kokemukseen liittyvän tilanteen hahmottaminen vain omasta näkökulmasta
- 1.4 Oman osuuden tiedostamattomuus ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä
- 1.5 Keinottomuus ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä
- 1.6 Sisäisen kontrollintunteen puuttuminen itsensä suhteen ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä

Reaktiivista positiota kuvasi hallitsemattomuus tai kieltäminen ongelmallista kokemusta kohtaan. Reaktiivisia kokemuksia tutkittavat kuvasivat siten, etteivät täysin hahmottaneet, mistä väkivaltaongelmassa oli kyse, jolloin kokemus jäi itselle vieraaksi (1.1). Tällaisia ongelmia tiedostamattomia alakategorioita ei ilmennyt aineistossa juuri lainkaan, sillä väkivaltaongelma oli terapian alkaessa kuitenkin jollain tasolla tiedostettu. Ongelmallisissa tilanteissa syntyneet reaktiot saattoivat olla hallitsemattomia, ja niihin liittyi joskus alkoholin

käyttöä, jolloin tilanteita ei myöskään pystytty selkeästi muistamaan jälkikäteen (1.2). Näitä kahta alakategoriaa havaittiin vain miesten puheista.

M: (...) Jotenkin ne [väkivalta-asiat] on kaikki niin hahmottomia mulle, että mä niinku. Tuntuu, että mä elän semmosessa sumussa tätä elämäni ja yritän luotsata sitä niinku jonneki satamaan niinku ilman, että mä tiän, että mihinkä mä niinku oon menossa. (1.1)

M: Siin vaiheessa, kyl sen nyt ehkä tajuu, mut ei siin enää sit. Sit se vaan niinku menee.

T: Mitä, saanks kysyy mikä se on se fiilis itessä se, että nyt tää alkaa olla. Onks se niinku joku raja ylittyny?

M: Siis se niinku palaa vaan käämit niinku. (1.2)

Ongelmallinen kokemus saatettiin hahmottaa vain omasta näkökulmasta käsin, jolloin tilannetta oli vaikea tarkastella objektiivisesti (1.3). Myöskään puolison näkökulmaa, tunteita tai reagoititapoja ei osattu tai haluttu ymmärtää. Tämä ilmeni keskustelun aikana siten, että eri osapuolilla oli ongelmallisista tilanteista vastakkaiset näkemykset. Tällöin puolison kokemus tai näkökulma saatettiin kumota täysin. Tilanteiden kestosta tai väkivallan vakavuudesta voitiin myös olla eri mieltä, jolloin useimmiten nainen oli kokenut tilanteet raskaampina ja kestoltaan pidempinä kuin mies. Tämän alakategorian puhetta ilmeni paljon myös sellaisissa yhteyksissä, kun puhuttiin alkoholinkäytön vaikutuksesta parisuhteen vaikean tilanteen tai väkivallan taustalla.

N: Se alko noin, siis noin vuos sitten sillon, kun me muutettiin. (...)

M: Se ei ollu siis väkivaltaa siinä tilanteessa.

N: No siinä oli sen uhka voimakkaasti.

N: Niinku huomattiin esimerkiks tässä vasta keskusteltiin, että tavallaan kun Kallella oli tilanne, et ei jaksa, niin sä sanoit sen kauheen sillai niinku, että elä tule tavallaa niinku voimakkaasti. Ni mä olin, että sano se rauhallisesti, et sano ihan nätisti. Et kyl mä ymmärrän sen. Et tavallaan, se on niinku toivottavaa.

M: Saanko vielä täsmentää tota. Ensin sanoin, et nyt mä en pysty ottaa vastaan ja sit sä sanoit, että no mutta ku. Koita nyt ymmärtää. Odota, minä en voi ottaa vastaan sillon. Että ei se kyllä ihan heti tullut.

Minä olen väsynyt, minä en jaksa.

N: Mun kokemus on, et se tulee heti.

M: Ei.

Reaktiiviseen positioon sisältyi myös kykenemättömyys tiedostaa omaa osuutta ongelmallisen kokemuksen taustalla (1.4). Vastuu omasta väkivaltaisesta käytöksestä tai parisuhteen hyvinvoinnista saatettiin siirtää puolisolalle esittämällä häntä kohtaan toiveita, vaatimuksia tai syytöksiä. Vastuuta ongelman ratkaisusta siirrettiin myös terapeuteille, jolloin parilla tai sen toisella osapuolella oli odotuksena, että terapeutit antavat valmiita vastauksia ongelman ratkaisemiseksi. Lisäksi tutkittavat saattoivat ajatella, että terapiassa ollaan ratkomassa vain puolison ongelmia. Omaa väkivaltaista käyttäytymistä selitettiin myös alkoholista johtuvaksi.

M: Alkoholilla on semmonen vaikutus, että se niinku irrottaa kielen kannat ja se se tota noin niin tavallaan tekee susta [puhuu yleisellä tasolla] niinkun rohkeemman sanomaan asioista. Ja jos on ollu koko ajan tarve sille vallankäytölle ja sanomiselle, niin totta kai se silloin tulee esiin.

T: Kuinka kauan uhkaavaa käyttäytymistä on ollu sitte?

M: No sanotaan näin, että ehkä mieluummin niin, että henkistä väkivaltaa varmaan meiän suhteen ajan niinku enemmän tai vähemmän, ja Emilia on siihen tavallaan alistunu tai tai tuota noin niin, ei oo tavallaan siitä siihen riittävän voimakkaasti niinku tarttunu, että siitä on tullu vähän semmonen niinku elämäntapakin. Voi sanoo näin, että että jos en jos en ite ois tajunnu, niin kai itekin ois voinu niinku ravistaa jo kauan sitten, mutta tota noin niin se uhkaavan uhkaava käyttäytyminen liittyy sitten niihin meiän riitoihin. (...)

T: Päämäärät on molemmilla nähtävästi voi olla niinku Markus sanoi että haluaa, mut että ne keinot on jotakin sellasta mitä ei, mihinkä ei oo löytyny vielä ratkasua.

N: Niin, niitähän teiltä [terapeuteilta] ootetaan. Teillä vois olla tarjottimella. Sen takiahan me ollaan täällä. Koska meillä ei niitä keinoja oo.

Keinottomuuden kokemuksia tutkittavat kuvasivat siten, ettei heillä ollut oikeastaan minkäänlaisia rakentavia tai toimivia keinoja käytettävissään ongelmallisten tilanteiden ratkaisuun (1.5). He eivät saaneet tilanteissa ääntään kuuluviin tai yhteyttä toiseen osapuoleen. Tilanteet muodostuivat kestäättömiksi ja tunne omista vaikutusmahdollisuuksista puuttui kokonaan. Riidat ajautuivat umpikujaan, jolloin keinottomuudesta saattoi seurata lamaantumista, hallitsematonta suuttumista tai asioiden hiljaa nielemistä. Tässä vaiheessa ei vielä suoranaisesti tunnistettu näitä reagoititapoja, vaan kyseessä oli nimenomaan keinottomuuden kokemus.

M: (...) Ei oo enää niinku mitään keinoja tai muuta. Tai ehkä niinku, ei keinoja, siis on keinoja mut. (...) Ja alussa, kun näitä tämmösiä rupes tulemaan, niin mä heitin niinku jonkun tyynyn. (...) Tai jotain niinku et mitä helvettiä.

N: No ku siitä ei tule yhtään mitään. (...) Sitten mä oon hiljaa ja nyökkäilen ja oon kuunteleva osapuoli, ni sit niinku ei tuu sitä semmosta riitaa tai showta tai mikä se nyt sitten on.

Reaktiivisessa positiossa tutkittavilta puuttui sisäinen kontrollintunne itsensä suhteen ongelmallisen kokemuksen yhteydessä (1.6). Tutkittavat saattoivat kokea parisuhteen riitatilanteet hallitsemattomina, kestäättöminä tai sellaisina, joita he eivät jaksaneet kohdata. Tätä alakategoriaa kuvasi heikko elämänhallinnan tunne, jolloin tutkittavat tunsivat suurta voimattomuutta ja uupumusta tilanteensa takia. Lisäksi saatettiin kokea kontrollintunteen puuttumista alkoholin käytön yhteydessä, mikä edelleen johti väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Sisäisen kontrollintunteen puuttuminen näkyi myös siten, että tutkittavat kokivat suurta epätietoisuutta omasta halustaan jatkaa suhdetta. He eivät halunneet jatkaa suhteessa nykyisellä tavalla, mutta eivät myöskään uskaltaneet tehdä eropäätöstä. Tutkittavat eivät uskaltaneet tehdä tulevaisuuden suhteen ylipäättään minkäänlaisia päätöksiä.

N: Sit mä huomasin sen, että mä en niinku kestä sitä, että et mun pitää niinku hallita tää, et täst kuumenee tunteet mut mun pitäis niinku, et mä koen hirveen usein et mun pitää niinku hallita tää paketti silti, vaikka niinku täs tu- niinku tulee riitaa. Ja sitte sit mä koen, että Kalle loukkas mua sanallisesti niin rajusti, että mä jotenki täysin niinku täysin menetin itsehillinnän, jolloin mä löin Kallea. (...)

M: Mulla on ollu oikeesti aika paha olo jo pari vuotta. (...) Kestämätön tilanne, siis vaikee, todella vaikee tilannehan se on, mutta mä oon tän asian kanssa paininu just, että mitä mä teen tälle asialle.

N: Mulla on semmonen tunne, että mä en uskalla edes luottaa siihen et sä [puhuu puolisosta] voisit muuttua. Mä en uskalla tehdä eroa. (...) Musta tuntuu, että mä en jaksa erota enkä mä jaksa enää tämmöstä elämää. Mä en oikeesti jaksa enää. (...) Mitäs sitten kun yritetään ja se ei onnistu ja mä en nouse sieltä enää. (...) Mulla on niinku semmonen olo, että meillä ei oo tulevaisuutta, et mä en nää ku sitä eroo, mut mä en uskalla sitä yksin tehdä.

3.1.2. Tunnistava työskentely

2. Tunnistava työskentely

Ongelmalliseen kokemukseen liittyvien

2.1 kehollisten tuntemusten

2.2 tunteiden

2.3 ajatusten

2.4 reagoititapojen tunnistaminen.

2.5 Väkivaltatilanteen tai ongelmallisen kokemuksen / tilanteen tarkastelu

2.6 Toisen näkökulman alustava huomiointi

2.7 Oman osuuden osittainen tiedostaminen ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä

2.8 Ulkokohtaisten keinojen käyttö ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä

2.9 Epävarma sisäinen kontrollintunne ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä

Tunnistavan työskentelyn vaiheessa tutkittavat alkoivat tunnistaa itsessään ongelmaan liittyviä tunteita, ajatuksia sekä reagoititapoja. Tutkittavat pystyivät tarkastelemaan ongelmallisia tilanteita objektiivisemmin sekä ymmärtämään alustavasti omaa osuuttaan tilanteiden rakentumisessa. He tunnistivat ja oppivat myös käyttämään ulkokohtaisia keinoja tilanteiden kärjistymisen ehkäisemiseksi. Alustava sisäinen kontrollintunne alkoi kehittyä, mutta se oli vielä melko epävarmalla tasolla. Tunnistavan työskentelyn vaiheeseen sisältyi kuitenkin enemmän konkreettista tai pintapuolista käsitteellistämistä, jolloin tunteiden ja ajatusten tunnistaminen oli vielä lähinnä toteavalla tasolla ilman niiden syvempää prosessointia. Tätä yläkategoriaa esiintyi eniten läpi kaikkien parien terapiaprosessien. Tutkittavat saattoivat kuvata ongelmallisiin kokemuksiin liittyviä kehollisia tuntemuksia, kuten jännitteen tunnetta sisällä, väsymystä tai huonovointisuutta (2.1).

T: Miltä se tuntuu, kun käämit palaa? Missä sä sen tunnistat? Tuntuuks se kehossa jossain?

M: Kehossa ja.

T: Missä kohti?

M: Täs jossain [näyttää käsillä rinnan aluetta]. (...) Rupee ahistaa.

T: Ahistaa, vaikee hengittää tai.

M: Joo joo.

T: Pumppu hakkaa.

M: Joo.

N: (...) Huomaa, että mä oon tosi niinku jännittyny.

T: Ja ne linkittyy siihen pelkoon.

N: Niin.

M: Mulla se on kans tiedossa ja sit se saattaa aiheuttaa mussakin jännitystilaa. (...) Kelaan sitä hirveesti, mulla menee koko energia siihen

T: Jaatteks te sitä?

M: Kyl me yritetään, mut sitte jotenki kun me ruvetaan jakamaan sitä, niin niistä tulee kahden kolmen tunnin sessioita, jotka on äärimmäisen uuvuttavia mulle. Että kyl mä jaksan kuunnella Oonaa, mutta se että kun se toistaa sitä asiaa niinku kolme tuntia ja sanoo, että sinä et ymmärrä ja sinä et kuuntele, niin mä uuvun siihen ja väsyn siihen.

Myös ongelmallisen kokemuksen aiheuttamia tunteita pystyttiin nimeämään tunnistavan työskentelyn vaiheessa (2.2). Yleisimpänä tunteena esiintyi pelko, jota koettiin sekä puolison että omaa käyttäytymistä kohtaan. Tämän lisäksi muita tunteita olivat esimerkiksi epämääräisesti kuvattu paha olo, ahdistuneisuus, surullisuus, ärtyneisyys ja vihaisuus. Tunteet saattoivat myös olla positiivisia. Tällöin tutkittavat kokivat iloisuutta tai lämmintä oloa. Positiiviset tunteet liittyivät useimmiten parisuhteessa vallinneeseen parempaan ajanjaksoon, jolloin ongelmallisia tilanteita koettiin vähemmän tai ei ollenkaan.

N: (...) Oli tosi semmonen lämmin ja hyvä olo niin kauan ennenku se Kalle lähti juomaan. (...)

N: No välillä tulee tietysti semmonen surullinen olo, että ei tää muutu mikskään, et tää on ihan turhaa. Sitte välillä tulee semmonen vihanen niinku, että mä saatan sanoakin, että nyt perhana kuuntele. (...)

M: Se on vaan aina, kun tulee niitä menneisyyskuvia päähän, niin sit se aina on jotenkin niin ahistavaa ja sit tulee niin paska fiilis.

N: (...) Nyt ku meillä on ollu vähän semmosta riitasta niinku aika jo monena päivänä, niin mä oon niinku tunnistanu, että mä oon jotenki. (...) Hirveesti. (...) Vierailu menneissä muistoissa. Mulle on niinku noussu tosi rankkoja muistoja niinku päivittäin. (...) Ja et mulla on niinku semmosii pelkotiloja, että apua jos mä niinku joudun samaan tilaan kuin syksyllä, että kaikki lähtee käsistä. Niin mä oon jotenki pelänny. Mulle on tullu tam- et jotenki mulle on tullu hirveen ahdistunu. Sen takii mä oon kauhee niinku varuil- peloissani, että vähän niinku Kallen sanoihinkin. (...)

Omien ajatusten tunnistaminen ilmeni puolestaan omien taipumusten, kokemusten tai tarpeiden sanoittamisena (2.3). Tämä näyttäytyi myös parisuhteen ongelmakohtien tunnistamisena tai haluna ymmärtää puolisoa. Lisäksi kuvattiin hämmästyistä omaa tai puolison käyttäytymistä kohtaan. Myös ajatukset saattoivat tunteiden tavoin olla myönteisiä,

jolloin tutkittavat tiedostivat parisuhteen hyviä puolia. Tällaisia ajatuksia saattoi ilmetä, kun ongelmallisia tilanteita koettiin vähemmän tai ei ollenkaan.

M: Niin mä kommentoin omalta osaltani sillä tavalla, että aikaa on kulunu runsaasti ja mä oon ihmeissäni, että (...) Me ollaan selvitty tänne asti. Tilanteessa ei oo tapahtunu oikeen minkäänlaista mun mielestä kehitystä niinku mihinkään suuntaan ja edelleenkin mulla on semmonen tunne, että mä oon yksinäni tän asian kanssa ja mä en oikein aina tiiä, että mikä asia ku Emilia väittää, että kaikki asiat on ihan selvää, mutta mulle ei oo kaikki asiat selvää, että mitä pitäis tapahtua. (...)

N: Nii ja mulla on hirveen suuri tarve ymmärtää niinku se koko. (...) Kulku, et mitä mä oon luku niinku et mitä tapahtuu parisuhteessa, missä on perheväkivaltaa ja mä tunnistan, et okei tätä reittiä täs on menty, et mä koenkin et mulla on jotenki niinku tärkeä ymmärtää ja jotenki se, että niinku hyväksyä et miten täs ollaan muututtu tai miten tää on meihin kumpaiseenkin vaikuttanu. Että et jotta niinku jotenki, et vois ymmärtää sen ja tietäs mistä irrottaa tai miten irrottaa. (...)

Tutkittavat alkoivat tunnistaa myös omia reagoititapojaan konfliktitilanteissa (2.4). Reagoititapoja saattoivat olla suuttuminen, äänen korottaminen tai huutaminen, samalla mitalla puolisolalle vastaaminen tai itkeminen. Osalla tutkittavista oli vaikeuksia irrottautua riitatilanteesta ja sen aiheuttamasta tunnetilasta, jolloin he kokivat joutuvansa palaamaan kiihtyneenä yhä uudestaan riidan synnyttäneeseen aiheeseen. Tutkittavat tunnistivat itsessään myös taipumusta tilanteen välttelyyn. Osa tutkittavista saattoi puolestaan kokea lamaantuvansa vaikean tilanteen yhteydessä.

N: Ku sillon ku on lapset, ni mähän annan mennä niinku. Nyt ei semmosia tilanteita viime aikoina ollu, mutta annan paljon mennä niinku, että mä en puutu niihin ja. Mut jos me ollaan kahestaan, niin mä puutun herkemmin.

M: (...) Minä irrottaudun nyt tästä, koska siitähän tulee aivan mahoton riita enkä minä halua, että se leviää niinku se käsiin, koska se on tunnepitonen juttu. Että jos mä alan taistelemaan, niin mä alan niinku se tuleekin semmonen riita ja ja ehkä mun temperamentti on just se, että mä saatan kirotta yhtäkkiä. (...)

M: Mä ite huomaan sen, että mulla itelläni on niinku vaikee, vaikeesti irrottautua niistä, vaikka se ei siihen riitaan liitykkään. Mut kun siinä tulee niitä heittoja, niin mä saatan jäähää niinku niihin sitten liikaa kiinni, että vaikka se ei kuulu siihen riitaan, vaikka niinkun käytetään aseena semmosia sanoja.

T: (...) Mikä vaikutus sil- [miehen tenttaamisella] on sinuun?

N: (...) Se menee niinku silleen, et jos ne menee ohi niin, mut jos se niinku jatkaa niistä viel. (...) Jos se jatkaa sitä jankutusta, niin sit mä saatan kyl ruveta jäkättää sille takasin, et mitä helvettiä niinku et. Jos mä sanon sulle, et mä oon ollu siel ja mä sanon, et mä oon ollu siin yksin, niin niinku turhaan sä vielä tunnin päästä kyselet uudestaan, et jos sä epäilet, et mä valehtelen. (...)

Väkivaltatilanteita ja -kokemuksia alettiin tarkastella enemmän objektiivisesta näkökulmasta. Tutkittavat puhuivat ongelmallisten tilanteiden luonteesta tai etenemisestä sekä toisaalta parisuhteen vallitsevasta tilasta, kuitenkin pääasiassa vielä konkreettisella tasolla (2.5). Tällöin kuvailtiin niin omaa kuin puolisonkin käyttäytymistä yksittäisissä tilanteissa tai

yleisesti, joskin kerronta tapahtui useimmiten vielä omasta näkökulmasta käsin. Omia tekoja tai sanoja saatettiin pitää oikeutettuna, kun taas puolison toimintatapa saatettiin nähdä epäsuorasti ongelmallisena, vaikka häntä ei varsinaisesti enää tunnistavan työskentelyn vaiheessa syytettykään. Myös parisuhteessa ilmenneitä hyviä jaksoja tai onnistuneesti ratkenneita tilanteita tuotiin esiin jonkin verran, mutta nämä ilmaisut olivat tässä vaiheessa vielä yksittäisiä ja väliaikaisia. Pidempiä syy-seurausketjuja hyvien jaksojen taustalla ei osattu vielä hahmottaa. Vaikka kokemusten kuvailut olivat vielä konkreettisella tasolla, niiden pohjalta oli myöhemmin mahdollista lähestyä ongelmaa uudesta näkökulmasta käsin ja saavuttaa reformulaation taso.

N: (...) Me oltiin siellä juhlista Kallen kanssa ja meillä oli tosi kivaa siellä. Sitte tota me oltiin siellä. (...) Siis koko yö ja sit me niinku molemmat joi alkoholia, mutta sä [puhuu puolisoista] ehkä päihdyit vähän enemmän ja ja sit alko ilmetä siinä aamuyöstä sillai, et mä huomasin et Kalle alkaa olla vähän rasittavana rasittava tai hankala ja ja mä lähin sen takia vähän niinku varkain pois sieltä aikasemmin. Menin kotiin. (...) Nukkumaan. Sit mä heräsin siihen, et Kalle tuli kotia ja alko ravistelee mua ja ja haukku mua huoraks.

N: (...) Se oli sellasta, että se ei antanu mun nukkua ollenkaan, vaan jotain kuulusteli koko yön jostain mä en enää muista mistä asiasta, mut mä en saanu nukkua siis. Istuin ja itkin ja pyysin, et se lopettais, et mä saisin nukkua. Ei, se vaan huutaa siinä menemään.

M: (...) Jos me riidellään. (...) Niin mun mielestä siinä riitelystä mättää. Me ei pystytä keskustelemaan mistään asiasta. (...) Mä tarkotan me voiaan keskustella arkisista asioista niinku ihan normaalisti, jos me ei olla eri mieltä. Mutta heti jos me ollaan eri mieltä, niin Emilialla on tarve todistaa ihan selkeesti mulle, että hän päättää ja. (...) Haluu mulle osoittaa, että hän päättää ite näistä asioista ja tota noin niin, en mä tiä jotenkin niinku se, että jos mä oon eri mieltä, jos mä en oo valmis luopuu siitä mun kannastani siinä asiassa, niin me ei pystytä keskustelemaan siitä niistä näkemyseroista sillä tavalla, että se ois niinku rakentavaa. (...)

Tunnistavan työskentelyn vaiheessa alettiin vähitellen myös ymmärtää puolison näkemystä (2.6). Ymmärrys ei vielä tässä vaiheessa ollut kovin syvällistä, vaan se oli jokseenkin epävarmaa ja saattoi olla seurausta terapeutin aloitteesta. Tutkittavat osoittivat huomioineensa puolison näkemysten esimerkiksi olemalla samaa mieltä hänen kanssaan tai ymmärtämällä osittain toisen ajatusmaailmaa ja mielialaa. Puolisoa kohtaan voitiin alustavasti tuntea myös empatiaa. Tämä tapahtui muun muassa siten, että mies alkoi käsittää naisen pelkäävän hänen käytöstään tai nainen alkoi tavoittaa miehen väkivaltaisuuden taustalla olevaa ongelmallista kokemusta.

N: (...) Ku se yrittää niinku, se pelkää niinku ajatuksiakin niinku, etten mä vaan. Se yrittää saada tietää, että ajattelenko mä niitä [eksiä] koko ajan.

N: Sul on varmaan niinku monen asian suhteen pää hirveen puuroutunu. (...) Et monet asiat on kauheen vaikeita.

M: Ihan tismalleen samaa mieltä siis niinku siitä, että mun mielestä pitää olla itsestään selvää, että sulla on itsemääräämisoikeus ja sulla on sä oot riippumaton, et et olinpa olinpa minä sitten missä hyvänsä, niin sää pystyt toimimaan. Ihan samaa mieltä siitä asiasta, mut jostain syystä me ei vaan pystytty viestii niitä asioita sillee, et Emilialla on sellanen vaikutelma et mä yritän rajottaa hänen niinkun liikkumistaan tai hänen tota noin niin vapauksiaan ja. (...) Että se ratkasee enemmän, että jos mä saan hänelle sen fiiliksen, että mä olen hänen tukena ja tarjoamassa niitä mahdollisuuksia toteuttaa itteensä. (...)

Tutkittavat alkoivat tiedostaa osittain omaa osuuttaan ongelmallisissa tilanteissa, jolloin väkivallan tekijät myönsivät osittain vastuunsa väkivaltaisesta käyttäytymisestä (2.7). Väkivallan kohteet puolestaan olivat omalta osaltaan valmiita löytämään tilanteeseen ratkaisun ja halusivat selkeyttää molempien osapuolten vastuualueita parisuhteessa. Vastuunottaminen omasta käyttäytymisestä ei kuitenkaan ollut vielä kovin selkeää, jolloin vastuuta ei otettu vielä kokonaan itselle. Tutkittavat saattoivat esimerkiksi tunnistaa toimineensa joissain tilanteissa väärin myöntämällä sen. He eivät kuitenkaan menneet oman käytöksen analysoinnissa tämän pidemmälle. Tutkittavat kertoivat haluavansa muutosta ja yrittäneensä tehdä töitä oman vastuullisemman käyttäytymisen eteen, mutta saattoivat vedota vielä myös puolisoonsa toivomalla hänenkin muuttavan käyttäytymistään. Tätä alakategoriaa esiintyi enemmän miesten puheessa.

M: (...) Mä tiiän, että mä esimerkiks sen edellisen tapaamisen jälkeen olen. (...) Selkeästi syyllistäny Emiliaa tai tai lapsia jostakin asiasta ja sitten tajunnu hetken päästä, että hitto vie, tätä mä just tätä mä en niinku halunnu, ja tätä mä en niinku halunnu tämmöseen mennä, ja mä oon joka kerta pyytäny käytöstäni anteeksi niissä, kun olen sen tunnistanu. (...)

M: Siinä henkisessä väkivallassa on kaks ihmistä mukana. Siinä on toinen osapuoli myös. Mä oon teille sanonu monta kertaa, et se toinen osapuoli on osallistunu siihen projektiin. Mää en halua lähtee syyllistämään tällä asialla. Mä sanon vaan, että mua ammutaan siinä asiassa aika kovaa. Mää oon sitä mieltä, että mä olen syyllinen siihen. Mä myönnän sen, mä oon mukana siinä, mut mä en oo ainut syyllinen siihen asiaan. Siinä on toinenkin osapuoli siinä asiassa.

Tunnistavan työskentelyn vaiheessa tutkittavat alkoivat löytää myös keinoja riitatilanteiden pysäyttämiseksi (2.8). Tässä vaiheessa keinot olivat luonteeltaan vielä melko tilapäisiä ja ulkokohtaisesti opittuja. Ne eivät useinkaan olleet kovin mieluisia tutkittaville itselleen, mutta niiden avulla tilanteet saatiin pysäytettyä ennen kuin ne johtivat riidan kärjistymiseen tai väkivaltaan. Terapiassa suurimmalle osalle pareista kerrottiin aikalisästä ja osa pareista myös käytti tätä keinoa. Tutkittavat olivat myös oma-aloitteisesti käyttäneet aikalisän tapaista keinoa poistumalla tilanteista, mutta ongelmaa ei ollut tilanteen rauhoittumisen jälkeen käsitelty. Tilanteen kärjistymistä vältettiin myös suostumalla keskustelemaan vaikeista asioista vasta terapiassa. Lisäksi erolla uhkailu ja alkoholin käytöstä pidättäytyminen käsitettiin tällaisiksi ulkokohtaisiksi keinoiksi.

N: Se tuntuu kaikista parhaimmalta, kun toinen poistuu kotoa. Se on kaikkein paras ratkaisu.

M: Mä pelkään periaatteessa niinku sitä just sitä kontrollin menettämistä niinkun, jos mä otan alkoholia ja siks mä en ole niinku ottanutkaan sillä lailla sitä. (...)

N: Mikä Kalle sulle vois olla se keinomuoto, jos huomaa et lähtee turha semmonen niinku pyörimään tilanne, niin mikä sulle on keino se et mitä sä kaipaavat. Mikä sua rauhoittaa tai.

M: Ööö, ehkä vaan kuuntelu tai mäkin ton aistin et kuuntelet sä oikeesti vai onks sulla oma juttu päällä niinku et sä et kuuntele.

N: No jos se vääristyy, niin mikä ois susta keino siihen. Jos näyttää, että toi ei kuuntele.

M: Ai sinulle sanoa jotain.

N: Niin tai mä mietin, et oonks mä se tai must tuntuu et mulla mä mietin et okei nyt vähän aikaa, et toinen menee ulos tai ja palataan asiaan ja.

M: No niin mä ainaki sitä käytän.

Tunnistavan työskentelyn vaiheessa tutkittavat kokivat alustavaa sisäistä kontrollintunnetta ongelmallisissa tilanteissa (2.9). Kontrollintunne oli kuitenkin luonteeltaan vielä epävarmaa eikä kovin pysyvää. Epävarmuutta omasta sisäisestä kontrollintunteesta kuvattiin esimerkiksi omien reagoititapojen hallitsemisen horjumisena. Tutkittavat kuvasivat vaikeuksiaan ottaa hankalia asioita puheeksi tai päästää irti häiritsevistä ajatuksista. Erityisesti naisilla esiintyi varuillaan olemista ja suurta epätietoisuutta sekä omasta jaksamisesta että parisuhteen tilasta. Oman elämänhallinnan tunne oli vielä epävarma myös siitä syystä, että tutkittavat eivät voineet ennustaa parisuhteen ja ongelmallisten kokemusten kehittymistä tulevaisuudessa.

T: Minkälaista vaikutusta sillä on sinuun kun joudut olemaan varuillas?

N: (...) Kyllä se vähän vaikuttaa, et joutuu koko ajan niinku miettimään, että ettei se toinen revi nyt jostain jotain kohtausta, et säilyis niinku se tilanne siellä kotona semmosena niinku tasapainoisena ja normaalina.

N: (...) Koko ajan semmosta, se on hirveen ite on niinku. Se on hirveen raskasta ja hirveen niinku toivotonta, ettei oo semmosta kanssakumppanuutta, jonka kanssa jakaa niinku semmonen henkinen kumppanuus vaan, että et vaan hirveesti yrittää niinku koko ajan jotenki kau- ettei vaan ettei. Ja sit varsinki ku kokenu sitä oman mielen depression menosta. On kokemus siitä itsetuhoisesta ajasta ja semmosista ajatuksista ja kaikesta, niin sit koko ajan yrittää niinku jotenki sit niinku, et mä selviän tästä niinku tai mä en mee tohon, mä en tipahda tai nyt mä kannattelen tän ja se on kauheen raskasta. (...)

M: Totta kai mulla on kovasti opettelemista siinä, että mä osaisin valita oikeat sanat eri tilanteisiin ja osaisin reagoida tilanteisiin sillä tavalla, että se et minkä mä ajattelen mikä tuntuu, et mää oikeesti sen sisimpäni välittäisin siihen.

3.1.3. Reformulaatio

3. Reformulaatio

- 3.1 Ongelmalliseen kokemukseen liittyvien ydintunteiden tavoittaminen ja nimeäminen
- 3.2 Ongelmalliseen kokemukseen liittyvien ydinajatusten tavoittaminen ja nimeäminen
- 3.3 Ongelmallisen kokemuksen / tilanteen rakentumisen ymmärtäminen
- 3.4 Toisen näkökulman ymmärtäminen

Alustavaa itselähtöisyyttä

- 3.5 oman osuuden ymmärtämisessä ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä
- 3.6 keinojen käytössä ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä
- 3.7 sisäisessä kontrollintunteessa ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä

Ongelman uudelleenmuotoilun eli reformulaation vaiheessa tutkittavat alkoivat tavoittaa syvempiä ydintunteita ja -ajatuksia ongelmalliseen kokemukseen liittyen. Ongelmatilanteiden kehittymisen eri vaiheita alettiin myös ymmärtää. Toisen osapuolen näkökulman ymmärtäminen syventyi, sekä itselähtöisyys ongelmallisten tilanteiden ratkaisupyrkimyksissä lisääntyi ja muuttui rakentavammaksi. Reformulaatiota voitiin pitää alkusysäyksenä oman ajattelun ja käyttäytymisen muutokselle. Se ei kuitenkaan välttämättä johtanut siihen, että ajattelussa olisi päästy pysyvästi korkeammalle refleksiivisyyden tasolle. Vaikka reformulaatiota esiintyi aineistossa selvästi vähemmän kuin tunnistavaa työskentelyä, se oli kuitenkin toiseksi yleisin viidestä refleksiivisyyden yläkategoriasta.

Tutkittavien ydintunteita olivat muun muassa syyllisyys, häpeä, loukkaantuminen ja mustasukkaisuus (3.1). Myös yksinäisyys, huonomuus sekä luottamuksen puute toista kohtaan koettiin vahvoina ydintunteina. Kuten tunnistavan työskentelyn vaiheeseen liittyvään tunnetyöskentelyyn, myös ydintason tunteisiin luokiteltiin myönteisiä tunteita. Tällöin tutkittavat kuvasivat onnen tunteita, jotka liittyivät heidän kokemaansa parempaan vaiheeseen parisuhteessa.

N: Jos mulle tulee se tunne, että mä oikeesti voin tuohon mieheen luottaa, niin sen jälkeenhän mä voin ruveta tunnustelemaan, että onko mulla semmosia tunteita, että mä haluan tuon miehen kanssa olla.

N: (...) Mut sit se oli tietysti aika kova pettymys ja jotenki semmonen niinku. Nii se oli kova pettymys se, et se lähti sitte niinku oli lähössä muualle, mut sit ilmeni et hän oli juonu ja tuli aamulla kotiin.

M: (...) Mä koen huonommuutta niinku koko ajan tässä liitossa. Niinku ylipäättään se on se mun vallitseva tunne. Että et mä haluisin niinku siitä jollain tavalla päästä eroon. Et jonkunlaista, ees jonkunlaista kunnioitusta. (...)

Tutkittavat tavoittivat reformulaation vaiheessa itseensä liittyviä ydinajatuksia, kuten itsenäisyyden ja riippuvuuden välistä jännitettä (3.2). He havaitsivat omia persoonallisuuden piirteitään ja joissain tapauksissa heillä oli myös vaikeuksia hyväksyä näitä piirteitä. Lisäksi kokemukset kohtuuttomuudesta tai puolustuskyvyttömyydestä luokiteltiin näihin ydinajatuksiin. Tässä vaiheessa ajatukset saattoivat vielä olla melko ristiriitaisia. Verrattuna tunnistavan työskentelyn vaiheeseen, omia ajatuksia kuvattiin ylipäätään voimakkaammin ja syvällisemmin, jolloin kerronnassa saatettiin hyödyntää vertauskuvia. Tutkittavat kertoivat, etteivät tule kuulluksi tai voineet olla eri mieltä puolison kanssa, mutta toisaalta he ilmaisivat myös, etteivät tarvitse puolison hyväksyntää omille mielipiteilleen. Tähän liittyen tutkittavat pohtivat paljon sitä, ovatko he tärkeitä ja tarpeellisia puolisolalle. Ydinajatuksia olivat lisäksi pohdinnat vallankäytön eri muodoista parisuhteessa. Tämän alakategoria sisälsi ydintunteiden tavoin myönteisiä ajatuksia, kuten myönteisten muutosten tiedostamista omassa ajattelussa ja käyttäytymisessä.

M: Mä huomaan, että miks mä en kykene kykene ottamaan häntä kädestä kiinni sillä hetkellä. Niin minä olen se aiheuttaja ja samanaikaisesti mun pitäis pystyä niinku olla olemaan suojelija ja joku niinkun enkeli joka. (...) Mutta mä itse olen se paha.

N: (...) Mä koen, et siinä vaiheessa me ollaan niinku äiti ja pieni poika, joka tulee jossain vaiheessa ehkä. Siis et se on niinku niin älytöntä se sen alkoholinkäyttö, että et ei mulla oo koskaan itellä tapahtunu vastaavaa, et mulla, et mulla lähtis täysin hallinnasta kaikki.

M: Niin no en mä tiä, onks mulla ikinä niinku se tavallinen fiiliskään niin hirveen hyvä, mutta sanotaan että.

T: Se on toisenlainen?

M: Se on toisenlainen ehkä ja sit kyl mä niinku sanotaan, että kyl mä niinku kyllä mulla on semmonen tietynlainen alakuloisuus ja masentuneisuus on niinku mun perus- perusolotila.

Tutkittavat alkoivat ymmärtää myös ongelmatilanteiden rakentumisen syntymekanismeja pidemmällä aikavälillä (3.3). He ymmärsivät, että ongelmalliset tilanteet syntyivät kielteisen vuorovaikutuksen kehän kautta, jota oli vaikea katkaista. Tutkittavat havaitsivat, että kun ongelmia ei ollut saatu purettua rakentavasti keskustelemalla, ne patoutuivat ensin sisälle ja sen seurauksena purkautuivat väkivaltaisesti tai toista loukkaavalla tavalla. Ymmärryksessä tärkeänä osana havaittiin, että ongelmallinen tilanne rakentuu omien mielensisäisten prosessien seurauksena, eikä väkivaltainen tai toista loukkaava käytös ole vain yhtäkkäinen reaktio. Tutkittavat tunnistivat alustavasti ongelmallisen kokemuksen lähtökohdat ja toistuvuuden parisuhteen historian aikana.

M: Kyl sitä on tietonen siitä, mutta se semmonen jotenki se kauhun tasapainossa koko ajan, että se sanotaan niinku se kehä on, niin se ruokkii itse itseään, että että se rulla ku lähtee päälle, niin se on niinku vaikee pysäyttää. Sit tulee jotenkin niin kovaa kovaa niinku se kovalla volyymilla ja semmosella

kovalla tekstillä ja semmosten rajojen meillä. (...) Pitäs olla pienemmällä volyymilla. Se saattaa olla hyvinkin pieni asia, jos rupee miettimään niitä asioita, niin ne on aika mitättömiä.

M: Oona on se verbaalikko enemmänkin meidän perheessä, joka niinkun paljon puhuu ja ilmasee mielipiteensä ja tunteensa ja kaikkia, ja mä koen aina sen niin, että mä kasaan jonkunlaista kuormaa sitte et et mä en uskalla sanoa siihen juuta enkä jaata, ja sitten ku mä saatan aukasta sen sanasen arkkuni, ni et onhan mullakin asiaa ja mielipiteitä, niin sit sit niinku lähtee homma raiteiltaan.

N: Kallen temperamentti on sen verran tulinen, et mä jotenkin niinku mä en kestä sitä. Jotenki tuntuu, että en yhtään tällä hetkellä, että sitä että tulistutaan niinku hetkessä aamullaki. (...) Mä en todellakaan siedä sitä karkeeta ja kiroilu on mun mielestä hirveen inhottavaa, et mä saatan suuttua ja sit mä käytän itekin rumaa kieltä. Sen jälkeen mä suutun ihan silmittömästi, koska mä koen et kaikki menee pieleen. (...)

Tutkittavat alkoivat myös saada syvyyttä puolison näkökulman ymmärtämiseen, jolloin pystyttiin selkeämmin käsittämään puolison ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä, vaikka ne saattoivat olla erilaisia kuin itsellä (3.4). Tällöin opittiin myös enemmän hahmottamaan sitä, millainen kielteinen vaikutus omalla toiminnalla mahdollisesti oli puolison mielialaan tai käyttäytymiseen. Niin ikään voitiin antaa tunnustusta puolison toiminnalle. Tätä alakategoriaa luokiteltiin kaiken kaikkiaan melko vähän.

N: Ku Kalle puhuu usein siitä huonommuudesta, ni sehän on ollu silloin jo meidän suhteen alkuvaiheessa, ni sulla oli vaikea kohata niitä vaikeita tilanteita, tai sä koit huonommuutta ja pakenit. Et onks se sit joku asia, mitä sun pitäis työstää yksin myöskin, että että onko se semmonen asia, joka tulee ehkä sieltä lapsuudesta jo. Tai niinkun joku semmonen niinku, et onks se sillai, että et se todella kumpuaa niin syvältä se huonommuuden. Totta kai sitä on tullu tässä liitossa ja mä oon varmasti sitä vahvistanu osaltani näiden kokemusten myötä, että et onhan se karmeaa ja ongelma, jos tuntee koko ajan huonommuutta.

Reformulaatio alkoi näkyä alustavana itselähtöisyytenä oman osuuden ymmärtämisessä ongelmallisissa tilanteissa (3.5). Tutkittavat pohtivat tietoisesti omaa osuuttaan ja ottivat vastuuta omasta toiminnastaan. Tällöin alettiin paremmin ymmärtää esimerkiksi sitä, että riidoissa on kaksi osapuolta, mutta väkivallasta on vastuussa vain väkivallan tekijä eikä väkivallan kohde. Lisäksi tutkittavat olivat valmiita edistämään väkivallattomuutta sekä parisuhteen hyvinvointia. Osittain he olivat näin jo toimineetkin, vaikka tulokset eivät välttämättä olleet pysyviä. Tärkeä muutos yksilöiden ajattelutavassa oli oivallus siitä, että heidän oli muutettava jotain omassa käyttäytymisessään väkivallan lopettamiseksi tai parisuhteen tilan parantamiseksi. Myös tätä alakategoriaa luokiteltiin ylipäätään melko vähän.

M: Mä en ihan oikeesti halua enää ikinä joutua sellaseen tilanteeseen, että mä niinku itte pilaan niinku ilman niinku tolla tavalla. Äsken kysyit siitä, niistä askeleista, mikä ois se askel, niin mun mielestä se askel ensimmäinen askel ois se, että me voitais käydä ensimmäinen semmonen rakentava keskustelu jostakin asiasta, josta me ollaan vähän eri mieltä. Meillä on varmasti niitä asioita paljon, missä me ollaan jostakin asiasta, Emilia on tota mieltä ja mä oon tätä mieltä, ja tota niin me pystyttäis rakentavasti käymään semmonen keskustelu. (3.5)

N: Mä nään sen ehtomasti semmosena, että siin on tullu meille liian vaikeita asioita, joita mä en voi vieläkään käsittää, että semmosta on voinu tapahtua. Niin, niin, en mä tiä. Mulla ei oo enää voimia ainakaan siihen jotenkin nähä sitä. (...)

M: Niin, ei se varmaan sinun tehtävä ookaan tehdä sen asian kanssa töitä, vaan minun. (...) Se ei oo sinun asia. [miehen puheenvuoro 3.5]

Reformulaatiovaiheessa myös väkivallan ehkäisy ja parisuhteen hyvinvoinnin edistämisen keinot alkoivat muuttua itselähtöisemmiksi ja enemmän konflikteja ennaltaehkäiseviksi kuin tunnistavan työskentelyn vaiheessa (3.6). Tilanteiden annettiin mennä ohitse, jolloin niihin voitiin suhtautua rauhallisemmin ja ilman vastareaktioita. Tutkittavat eivät kuitenkaan enää välttämättä paenneet tilanteita, vaan pystyivät purkamaan asiat ensin mielessään, minkä seurauksena oma olotila rauhoittui, ja sen ansiosta asioita pystyttiin käsittelemään rakentavasti. Joskus tilanteita purettiin myös huumorin avulla. Toimivia kommunikaatiotapoja saatettiin pohtia myös mielikuvien tasolla. Niin ikään oma-aloitteinen avun hakeminen muilta tahoilta tai ystävien kanssa puhuminen kuuluivat tähän alakategoriaan. Myös liikunnan, musiikin tai rentoutumisharjoitusten avulla säädeltiin omaa mielialaa ja purettiin vaikeita tunteita. Kaiken kaikkiaan keinot olivat tässä vaiheessa itsenäisesti käyttöön otettuja ja ainakin osittain toimiviksi miellettyjä, vaikka ne eivät välttämättä poistaneet väkivaltaongelmaa pysyvästi. Niiden avulla pystyttiin kuitenkin vaikuttamaan paremmin omaan mielialaan ja jaksamiseen verrattuna tunnistavan työskentelyn vaiheessa käytettyihin ulkokohtaisiin keinoihin.

M: On sellasia tilanteita ollu useempia, jossa mä oon tunnistanu sen jo ennen ku se lähtee liikkeelle ja mä oon ottanu itelleni sen tilan ja ajan, ja Emilia ei niistä tiä niistä tilanteista yhtään mitään, koska mä oon onnistunu sen asian niinku torpedoimaan ja vähän niinku ite mielessäni jo juhlinukkin sitä, että hieno homma, et mä tajusin sen riittävän ajoissa, et nyt mä en pura sitä keneenkään sitä pahaa oloani.

N: Mut se on mun mielestä kauheen niinku niinku sääli tavallaan, että jos on tukka putkella. No tietenki on eri asia, jos mä oon raivoissani, mutta mutta tota et se, jos tavallaan haluan yhteyttä, niin tavallaan se ei et tavallaan se kuitenkin vielä herkkä ja hieno tila haluan yhteyttä, vaikka toinen ei siihen kykenisi niin sen vois kuitenkin siinä kohtaa kohdata ihan et okei, et tarviin vähän aikaa tai en nyt pysty, jos on niinku kauniilla sävyllä.

M: Kyllä.

N: Kohdattu niin sillon tavallaan tarjoaa niinku kyllä mahdollisuuksia, vaikkei siinä hetkessä niinku kommunikoiskaan et.

M: Mutta tossa niinku sanoit kerroit niinku niin valaisevasti sitä sinun työpalaveria, jossa olit niinku valmistautunu ja mietit mielessäsi, että minä olen minä ja. Niin miksemme mekin voi joskus, kun meille tulee mielen päälle vähän niitä asioita, niin pikkasen koota ensin mielessämme niitä asioita ja ja ehkä kokeilla edes joskus sitä. Että monta kertaa se tulee kyllä niinku tykin suusta.

N: Mä sanoin, et mä haluan puhua siitä [riita-asiasta], et lähetään kävelyille tai jonnekin. Ja sitten me lähettiin.

T: Ja siellä.

M: Käsiteltiin se asia, ja mun mielestä ensimmäisen kerran käsiteltiin asia. Et tähän asti on lähetetty riitelemään siitä, et ei oo niinku semmosta niinku yhteistä näkemystä siitä, millä se saatas tavallaan. No nyt on, tai nyt oli mun mielestä.

Sisäinen kontrollintunne muuttui reformulaatiovaiheessa itselähtöisemmäksi (3.7). Tutkittavien elämänhallinnan tunne alkoi muodostua paremmaksi, jolloin he oppivat tiedostamaan ja asettamaan paremmin omia rajojaan. He pystyivät selkeämmin ennakoimaan ongelmallisia tilanteita sekä kontrolloimaan omaa käyttäytymistä joutumatta tilanteissa niin paljon tunteidensa valtaan. Tämän ansiosta vuorovaikutustilanteissa voitiin käyttäytyä rauhallisemmin. Ajattelun tasolla ongelmallisia tilanteita ja parisuhdetta kokonaisuudessaan alettiin katsoa uudesta, myönteisemmästä näkökulmasta. Tämä näkyi muun muassa siten, että ongelmallinen tilanne käsitettiin vain väliaikaiseksi ja usko parempaan tulevaisuuteen lisääntyi. Omaa olotilaa kuvattiin vapautuneeksi, koska tilanteiden kärjistymistä ei tarvinnut enää pelätä niin paljon.

N: No sehän vapauttaa sen, kun ei tarvi koko ajan pelätä.

T: Ja sun ei oo nyt tarvinnu pelätä sitten niin paljon?

N: Niin on ja niinku esimerkiksi siellä reissussa, niin mähän sitten sanoin. (...) Markukselle, että no mikä nyt on, että mä käyttäydyn kyllä erillä tavalla Markuksen kanssa, ku me ollaan kahestaan. Että mä herkemmin niinku sanon ja niinku voimakkaammin. (...) Että et se, että minulla on oikeus itsenäiseen elämään ja tämmöseen niinku, et ei voi toista pitää liekassa sillä lailla että.

M: Mulla on joskus ollu semmosia niinku ahistavia tilanteita niinku yhä itsessäni, niin sekin ajatus, ihan yksinkertainen ajatus voi auttaa, et tää ei oo ikuista ja tää loppuu kohta. Mut ei sille voi mitään, sä vaan oot siinä ja tää kohta loppuu.

N: Mä myöskin huomaan, että mä tunnistan, et kun mä poistun kotoa lapsen kanssa, niin silloin mä hallitsen, laitan puhelimen kiinni. Me ollaan tässä, et ei oo mitään hätää. Mulla on tosi hyvä olo sekä niinku itseni kannalta että lapsen. Että nyt meillä on rajat, meidän ei tarvii kokea mitään kauhun hetkiä, kun me ollaan täällä. Ja myöskin se, et seuraava päivä mä oon voinu nauttia yhdessä tekemisestä lapsen kans ja ajattelen et mä suljen kokonaan Kallen pois. Et et niinku eikä mulla enää vyöry se semmonen olotila, vaan et mä jollakin pysyn koossa.

3.1.4. Vaihtoehtoisuuden rakentuminen

4. Vaihtoehtoisuuden rakentuminen

- 4.1 Hyväksyvä ja salliva suhde ongelmalliseen ydinkokemukseen
- 4.2 Ongelmallisen kokemuksen ymmärtäminen suhteessa omaan kehityshistoriaan
- 4.3 Ongelmallisen kokemuksen generoitumisen ymmärtäminen
- 4.4 Toisen asemaan asettuminen
- 4.5 Vahvistunut oman osuuden ymmärtäminen ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä
- 4.6 Vahvistunut itselähtöisten keinojen käyttäminen
- 4.7 Vahvistunut sisäinen kontrollintunne ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä

Vaihtoehtoisuuden rakentumista kuvasi uudenlainen, hyväksyvä suhtautuminen ongelmalliseen kokemukseen. Ongelma tuntui hallittavalta eikä sen olemassaoloa tarvinnut

enää kieltää. Oman osuuden ymmärtäminen ongelmallisen kokemuksen yhteydessä sekä sisäinen kontrollintunne itsensä suhteen vahvistuivat. Ongelmanratkaisukeinot olivat myös tässä vaiheessa vahvemmallalla pohjalla kuin aikaisemmin, ja ne olivat muodostuneet osaksi tyypillistä toimintatapaa ongelmatilanteissa. Kun väkivaltaongelman käsittelyssä päästiin vakiintuneesti tälle refleksiivisyyden tasolle, väkivalta tai sen uhka oli vähentynyt merkittävästi tai poistunut kokonaan. Lisäksi menneisyyden ongelmallisia kokemuksia voitiin tarkastella turvallisessa ja ymmärtävässä ilmapiirissä. Vaihtoehtoisuuden rakentumista esiintyi selvästi vähemmän kuin muita aineistosta luokiteltuja yläkategorioita. Pysyvästi tätä refleksiivisyyden tasoa esiintyi vain yhdellä parilla terapiaprosessin loppuvaiheessa.

Hyväksyvä ja salliva suhde ongelmalliseen ydinkokemukseen näkyi ajattelutavan muutoksen tiedostamisena, tyytyväisenä ja harmonisena olotilana sekä läsnäolona hetkessä (4.1). Vaikeudet ongelmallisen kokemuksen käsittelemisessä tiedostettiin, mutta tapa suhtautua niihin oli muuttunut empaattisemmaksi ja avoimemmaksi. Tutkittavat olivat oppineet erottamaan menneisyyden ongelmalliset kokemukset nykyhetken turvallisesta tilanteesta. Tietoisuus itsestä ja omasta elämästä oli kasvanut, kuten myös luottamus toiseen osapuoleen. Tutkittavat alkoivat nähdä ajattelunsa ja käyttäytymisensä syiden taustalla oman historian vaikutuksen, johon lukeutui lapsuuden ja aikuisuuden merkittävässä ihmissuhteissa kohdattuja vaikeita kokemuksia sekä automaattisesti opittuja reagoitintapoja (4.2). Näiden tekijöiden kautta ei kuitenkaan enää puolusteltu omaa käyttäytymistä, vaan ne osattiin suhteuttaa nykyiseen elämäntilanteeseen siten, että vastuu omasta käyttäytymisestä tiedostettiin. Menneisyyden kokemusten vaikutus nykyiseen elämäntilanteeseen ymmärrettiin ja ne osattiin nähdä osana minuutta.

N: Se niinku rakastava ymmärrys jollakin tavalla, et näin se elämä kulkee, mut mä voin itse tähän jotenki vaikuttaa. Ja must on ainaki ollu kauheen kiinnostavaa, niinku me ollaan Kallen kanssa siitä puhuttu, että et voidaanko me niinku katkasta jotenki tämmönen väkivallan malli tai siis jotenki, et onko meillä mahdollista, että meillä todellaki niinku et me muutetaan, et me ei niinku toisteta enään, et me pystytään. Me ollaan koettu sitä riittävästi ja tota se on ollu meidän parisuhteessa. Voidaanko me niinku. Nyt se loppu tähän tai jotenki laittaa ovi siihen kiinni, et onks se mahdollista ku se on monessa sukupolvessa ollu niinku jotenki. Että ne on niin laajakantoisia ja sit se oma niinku suhtautuminen. Miten sä niinku osaat suhtautua tai antaa myöskin anteeksi tai ymmärtää. (4.1, 4.2)

M: Sit sitä on niinku, me on luotu oma minäkuvammekin ja on vaikee sitä on lähtee niinku luopua niistä, semmosista takiaisistakin, joilla rakennetaan omaa identiteettiämme jopa niinku. On pelottavaa huomata, että ihminen rupee niin, et se on vaikee luopua jopa siitä. Et se rakentaa omaa minäkuvaansakin jopa niinku tämmösen, tai egoistisen kuvan tai mikä se on, niittenkin varaan. Ja sitten niistä voi olla vaikee jopa luopua niistä, vaikka tekis hyvää, vaikka tietää ja.

T: Ne on jollain tavalla myös mielekkäitä.

M: Niin, ne on jollain tavalla semmosia niinku ruokkivia sitten. (...) Itselleen näitä asioita sitä kautta, ja löytyy selitys joka asialle ja niinku raikkaasti, että pääsee niistä irti ja. Nehän on ne meidän taakat niinku jollain tavalla, jarruttavat tekijät ollu. (4.1, 4.2)

Ongelmallisen kokemuksen generoitumisen yhteydessä tutkittavat ymmärsivät nykyisessä parisuhteessa esiintyvien ongelmallisten kokemusten toistuneen aiemmissa parisuhteissa tai suhteessa vanhempiin (4.3). Tämä ilmeni ymmärryksenä siitä, että aiemmissa parisuhteissa petetyksi tuleminen ja oma mustasukkaisuus vaikuttivat käyttäytymiseen myös nykyisessä parisuhteessa. Tällaiset ongelmallisen kokemuksen generoitumiseen liittyvät huomiot saattoivat kuitenkin esiintyä yksittäisinä puheenvuoroina, eikä niiden avulla välttämättä aina päästy ongelmallisen kokemuksen käsittelyssä pysyvästi vaihtoehtoisuuden rakentumisen tasolle. Toisen asemaan asettumista (4.4) ei luokiteltu tämän tutkimuksen aineistosta ollenkaan, vaikkakin toisen näkökulman ymmärtäminen (3.4) saattoi olla varsin lähellä tätä refleksiivisyyden tasoa joissakin tapauksissa. Tämä alakategoria olisi kuitenkin vaatinut syvempää toisen asemaan eläytymistä, eikä tällaisia kokemuksia tavoitettu aineistosta.

M: No kyllähän se nyt ihan suoraan sillai joskus vaikuttaa, et jos äiti on sattunu soittamaan mulle ja sit mä oon niinku siitä valmiiks paskalla päällä, niin sit on saattanu tulla sitten meillegin [puhuu itsestä ja puolisoista] riitoja niinku sillai et. On se kynnyks sitten niinku tota semmonen niinku. En tiää, mä en oo mikään psykologi että tota, ite asiassa vaikuttaa tällä tavalla niinku alitajusesti.

T: Sä oot sun oman elämäs asiantuntija.

M: Mut en tiää tota niinku... En tiää sit niinku vaikuttasko se sitten jollain tavalla niinku tota tohon niinku luottamusta niinku. Voisko se vaikuttaa sit jollain tavalla niinku tommosiin niinku naiseen kohdistuva luottamus, luottamus et. Niinku lapsesta saakka aika huono niinku esimerkki ollu tässä. En tiää. En mä siit suoranaisesti kyl veä mitään niinku, mitään niinku yhtäläisyyttä sillai mutta tota. (4.3)

Oman osuuden ymmärtäminen ongelmallisen kokemuksen yhteydessä vahvistui entisestään (4.5). Tämä ilmeni oivalluksena siitä, että vaikeita kokemuksia pitää vain uskaltaa kohdata ja käsitellä, jotta myös oma käyttäytyminen muuttuisi pysyvästi. Tätä alakategoriaa esiintyi aineistossa kuitenkin hyvin vähän. Itselähtöisten keinojen vahvistuminen näkyi selkiytyneiden ja rakentavien keinojen käyttämisen vakiintumisena (4.6). Puolison kanssa voitiin käydä avointa ja myönteistä keskustelua siten, että toista osapuolta kuunneltiin aidosti. Yhteistyö ja molemminpuolinen kunnioitus olivat vahvasti läsnä parin vuorovaikutuksessa. Jos ongelmallinen kokemus alkoi nousta keskusteluissa esiin kielteisen vuorovaikutuksen muodossa, se osattiin pysäyttää rakentavalla tavalla. Pari oli saanut aiemmin arjessa konflikteille altistaneet tilanteet hallintaan muuttamalla omia vastuualueitaan selkeämmiksi. Lisäksi muiden ihmisten kohtaamisista löydettiin yhä enemmän myönteisiä vaikutuksia.

Sisäinen kontrollintunne vahvistui edelleen ja muuttui luonteeltaan pysyväksi, mikä näkyi muun muassa parempana arjen hallintana (4.7). Parisuhteessa eläminen oli vapautuneempaa ilman väkivallan pelkoa. Tutkittavat puhuivat sisäisen rauhan saavuttamisesta, ja myös luottamus toiseen osapuoleen oli vahvistunut. He kokivat, ettei puolisoa tarvinnut enää kontrolloida, eikä heidän toisaalta tarvinnut enää itse olla kontrollin kohteena. Myös omista

rajoista kiinni pitäminen ja omien reagoititapojen hallinta oli tullut pysyvämmäksi osaksi käyttäytymistä. Tutkittavat tiedostivat ylipäättään elämän muuttuneen selvästi parempaan suuntaan terapiaprosessin aikana.

N: Mikä on tärkeä on jotenki se, et voi toiseen luottaa ja päästää niinku irti, että tavallaan ja niinku okei, et tää on sun [puhuu puoliosasta] niinku ratkaisu myöskin, että jos sä teet niin, niin mä teen sitten näin tai jotenki. Et ei oo enää kiinni siinä, että mä yrittäisin niinku marionettia niinku jotenki ohjailla, ettei vaan ettei vaan niinku tapahdu mitään tai jotenki. Et myöskin itse on vastuussa siitä, että tapahtuuko jot- tai niinku siitä, että minkälaisen roolin itse valitsee. (...) Mä en enää jää kontrolloimaan, että mitä tapahtuu tai valvomaan sitä tilannetta, vaan että ovi kiinni ja pois. Ja niinku, että se oli yks tosi merkittävä semmonen ymmärrys, että irti irti pois ja nythän tietysti varmaan se luottamuskin on tuottanu niinku sitä, että että se alkoholi ei oo sillä tavalla näyttäytyny ongelmana meiän perheessä. (4.5, 4.6, 4.7)

M: Kyllä se varmaan se just, että et ku puhutaan ja kuunnellaan, niin silloin ku kuunnellaan ja on vastaanottaja, niin se silloin se niinkun joudut sen niinkun enempi skarppaamaan ja työstämään sitä niinku puhuessasi. (4.6)

N: Et huomaa, et hei mä oon tässä risteyksessä mulla on erilaisia mahdollisuuksia valita. (...) Et jos musta tuntuu, et noi sanat on niin loukkaavat, et mä voin niinku tavallaan sanoo kiitos, mut mä en ota niitä vastaan. (...) Et ainaki sitä, mitä mä oon harjoitellu, et pystyy olemaan rehellinen ja totuudenmukainen. Sanoa, et tavallaan se liittyy juuri siihen rajoihin, että että et jos kokee tullessa loukatuksi, niin myös osaa olla rehellinen tai nimittää, sanottaa, miltä se tuntuu tai mitä mä tarkoitan- mitä tää niinku tarkoittaa semmonen, mitä mä oon ainaki opetellu. (...) Kesän aikana semmosia omien rajojen tunnistaminen ja et mul on oikeus sanoa, et tää tuntuu näin tai.

T: Rohkeuttako? Tunnistaa niitä ja sanoo ääneen.

N: Joo joo, kyl se vaatii paljonkin rohkeutta. (...) Se varmaan liittyy niinku tavallaan just väkivaltaan ja sen kokemiseen. (...) Et se, että ei oo tavallaan ollu rajoja. Et sen rajojen tunnistaminen että tai niinku ja varmasti vieläki edelleen tutkia sitä, että mitkä on ne omat rajat ja miten niitten yli. (...) Ja mä myös itse kunnioitan itseäni omaa tilaani, että siihen tilaan ei saa tulla tai miten mä pidän siitä huolen. (4.5, 4.7)

3.1.5. Refleksiivinen positio

5. Refleksiivinen positio

- 5.1 Ongelmallisen kokemuksen omistaminen ja integrointi minuuteen
- 5.2 Säätölevä eli agenttinen suhde omaan kokemukseen
- 5.3 Pysyvä oman osuuden ymmärtäminen
- 5.4 Uudenlaisten toimintatapojen automatisoituminen
- 5.5 Pysyvä sisäinen kontrollintunne

Refleksiivistä positiota ei luokiteltu aineistosta ollenkaan. Tätä tasoa edustava yläkategoria pidettiin kuitenkin osana analyysirunkoa, koska se voidaan käsittää refleksiivisyyden kehittymisen päämääräksi. Tälle tasolle pääseminen olisi edellyttänyt ongelmallisen kokemuksen sekä siihen liittyvien tunteiden ja ajatusten hyväksymistä kokonaan osaksi itseä (5.1). Ongelmallista kokemusta ei enää tässä vaiheessa olisi pidetty hallitsemattomana, vaan siihen olisi pystytty muodostamaan agenttinen suhde, jolloin sen kokemista olisi kyetty

säätlemään mielensisäisesti (5.2). Oman osuuden ymmärtäminen olisi muodostunut pysyväksi, jolloin olisi pystytty selvästi hahmottamaan, mitkä asiat ovat itsestä ja mitkä toisesta osapuolesta lähtöisin (5.3). Tämä olisi mahdollistanut myös selkeän vastuunottamisen omasta käyttäytymisestä ja toisaalta ymmärryksen siitä, ettei itse voi olla vastuussa puolison käyttäytymisestä. Tällöin myös sisäinen kontrollintunne sekä omien rajojen ymmärtäminen olisi muuttunut pysyväksi (5.5). Oman käyttäytymisen säätely olisi tällöin sisäistynyt ja automatisoitunut osaksi itseä. Näin ollen ulkoa tulevat ärsykkeet eivät enää olisi laukaisseet välittömiä, automatisoituneita ja hallitsemattomia reaktiota, vaan niihin olisi osattu jopa varautua ennakoon. Myös rakentavat toimintatavat olisivat automatisoituneet, jolloin niiden avulla konflikteja olisi pystytty ennaltaehkäisemään jo pidemmällä aikavälillä (5.4). Uusien toimintapojen avulla olisi voitu vaikuttaa jatkuvasti parisuhteen vuorovaikutukseen, eikä keinoja olisi otettu käyttöön pelkästään konfliktitilanteiden lähestyessä tai ollessa päällä. Voidaan siis todeta, että refleksiivisessä positiossa on kyse kokonaisvaltaisesta minuuden kokemisesta, jolloin itseä ja omaa toimintaa voidaan tarkastella ja säädellä sekä sisältä että ulkoa päin.

3.2. Tapauskuvaukset

Seuraavaksi esitellään tarkemmin vielä kunkin parin ja yksilön refleksiivisyyden kehittymistä tapauskohtaisesti. Parin 1 viiden tapaamisen ja kuuden kuukauden terapiaprosessi oli refleksiivisyyden kehittymisen kannalta epäonnistunein, sillä refleksiivisyys kehittyi huonompaan suuntaan sen aikana. Sen sijaan parilla 2 tapaamisia oli noin 30 lähes kolmen vuoden aikana, ja refleksiivisyyden kehittyminen oli tämän tutkimuksen aineistossa onnistuneinta. Refleksiivisyys kehittyi tällä parilla selvästi korkeammalle tasolle alkutilanteeseen verrattuna. Parin 3 osalta tutkittu terapiaprosessi oli kestoaltaan kolme kuukautta. Se sisälsi kaksi yhteistapaamista, sekä kahdeksan miehen ja neljä naisen yksilötapaamista. Tällä parilla refleksiivisyys ei kehittynyt olennaisesti mihinkään suuntaan, vaan pysyi samalla, matalalla tasolla. Kokonaisuudessaan voidaan sanoa, että terapiaprosessit olivat sekä luonteeltaan että tulokseltaan hyvin poikkeavia toisiinsa nähden.

3.2.1. Pari 1

Parin 1 terapiaprosessi käsitti viisi istuntoa noin puolen vuoden aikana. Ensimmäisen ja toisen käynnin aikana tunnistava työskentely oli keskeisessä osassa, mutta myös reformulaatiota esiintyi jo jonkin verran. Reaktiivisuuden määrä oli sen sijaan alussa vähäistä, mutta toisessa istunnossa sitä esiintyi jo yhtä paljon kuin reformulaatiota. Molemmat osapuolet kuvailivat sitä, millaista henkinen väkivalta tässä parisuhteessa oli ollut. Pari kertoi, miten heille tulee väärinymmärryksiä sekä vaikeuksia sovittaa näkemuserojaan yhteen. Molemmat puhuivat myös vaihtelevasta luottamuksesta toiseen sekä niistä toiveista ja odotuksista, joita heillä on väkivallan loppumisesta. Tässä vaiheessa esiintyi myös jonkin verran vastuun siirtämistä ongelmallisesta tilanteesta toiselle osapuolelle. Mies myönsi kokevansa syyllisyyttä ja kertoi käyttäytyneensä huonosti, vaikka hänen tarkoituksensa olivat olleet hyviä. Nainen puolestaan toi ilmi, että oli oppinut olemaan pelkäämättä ja uskaltanut sanoa vastaan, mutta kaiken kaikkiaan hänen kokemuksensa omasta jaksamisestaan ja parisuhteen jatkumisesta oli hyvin epävarma.

Kolmannella ja neljännellä käynnillä reaktiivisuus kohosi selvästi molemmilla, kun taas tunnistavan työskentelyn määrä pysyi suunnilleen samalla tasolla. Toisaalta, kolmannella ja varsinkin neljännellä kerralla tunnistava työskentely oli vielä selkeästi hallitsevin refleksiivisyyden taso. Reformulaation määrä pysyi kolmannessa istunnossa samana kuin aikaisemmin, mutta väheni huomattavasti neljännellä kerralla. Näiden tapaamisten aikana keskustelu alkoi muistuttaa väittelyä ja molemmat kokivat, etteivät tule kuulluiksi istuntojen aikana. Toisen osapuolen syyllistäminen lisääntyi, eikä kumpikaan enää tavoittanut puolison ajatuksia ja näkökulmia. Pari toi ilmi, miten heidän toiveensa parisuhteessa olemisesta ja keskinäisestä vuorovaikutuksesta ovat varsin erilaisia. Tähän ongelmaan parin oli vaikea löytää sopivia keinoja, jotka olisivat tyydyttäneet molempia. Nainen toi ilmi haluttomuutensa käsitellä heidän välisiä riitatilanteita, kun taas mies kertoi halustaan yrittää ymmärtää naista ja pelastaa suhde niin kauan kuin se on mahdollista. Naisen mielestä arki ei ollut sujunut hyvin, ja mies koki, ettei terapia ollut vienyt asiaa mihinkään suuntaan. Myönteiset kokemukset parisuhteen tilasta olivat molemmilla enää yksittäisiä.

Viidennellä, ja samalla myös viimeisellä, istunnolla reaktiivisuuden määrä kohosi poikkeuksellisen suureksi, ja sitä esiintyi jo enemmän kuin tunnistavaa työskentelyä. Toisen ymmärtäminen ja yhteisten näkökulmien saavuttaminen jäivät hyvin vähäisiksi. Molemmat puhuivat siitä, miten tilanne oli muuttunut edellisiin käynteihin verrattuna vieläkin vaikeammaksi, eikä sen käsittelyyn löytynyt enää keinoja. Kumpikaan ei kokenut voivansa

olla parisuhteessa oma itsensä. Mies toi esiin halunsa yrittää vielä yhdessä ratkaista asioita, mutta nainen näki tilanteen lähes toivottomana. Nainen kuvasi olevansa pelokas ja jatkuvasti huonovointinen. Mies puolestaan kertoi siitä, miten hän oli usein menetellyt väärin, mutta aina myös pyytänyt anteeksi. Viimeisen istunnon aikana puhuttiin paljon eron mahdollisuudesta ja sen käytännön järjestelyistä, joihin varsinkin naisella liittyi hyvin ristiriitaisia tuntemuksia. Mies oli ylipäättään paljon äänessä, ja hän syyllisti koko ajan enemmän sekä naista että terapeutteja väkivaltaongelman jatkumisesta. Lopulta terapeutit tekivät päätöksen, että pariterapiaprosessin jatkumiselle ei ollut edellytyksiä, sillä se ei olisi ollut enää hyödyllistä eikä turvallista. Viidennessä istunnossa myös reformulaation määrä nousi hieman verrattuna neljanteen istuntoon, sillä molemmat tavoittivat tällä viimeisellä kerralla joitakin ongelmallisia ydinajatuksia. Kaiken kaikkiaan terapiaprosessin voidaan kuitenkin sanoa edenneen refleksiivisyyden kehittymisen osalta huonompaan suuntaan. Refleksiivisyyden kehittyminen oli pääpiirteittäin samankaltaista parin molemmilla osapuolilla. Miehellä reaktiivisuutta ja tunnistavaa työskentelyä esiintyi jonkin verran enemmän, kun taas naisella reformulaation määrä oli hieman suurempi.

3.2.2. Pari 2

Parin 2 kohdalla tarkastelun kohteena oli 14 terapiaistuntoa, jotka oli valittu tasaisesti noin kolme vuotta kestäneen terapian eri vaiheista. Lähtötilanteessa yleisimpänä refleksiivisyyden tasona oli tunnistava työskentely. Naisella esiintyi kuitenkin paljon reformulaatiota ja vähän reaktiivisuutta, kun taas miehen puheesta luokiteltiin näitä molempia yläkategorioita yhtä paljon. Yleisesti voidaan sanoa, että terapiaprosessin alkuvaiheen istunnoissa reaktiivisuudeksi, tunnistavaksi työskentelyksi ja reformulaatioksi luokitellun puheen määrä kasvoi, mutta näiden yläkategorioiden esiintyvyys oli samanlaista toisiinsa nähden sekä miehellä että naisella. Terapian alkuvaiheessa käsiteltiin väkivallan historiaa, aikaisempia hoitokokemuksia väkivaltaongelmaan liittyen sekä äskettäin tapahtuneita väkivaltatilanteita. Näistä tutkittavien kuvauksista kävi ilmi, että molemmat olivat olleet sekä väkivallan tekijöitä että kohteita. Terapiaan oli kuitenkin hakeuduttu pääosin miehen väkivaltaisuuden takia, sillä se oli ollut selvästi yleisempää kuin naisen käyttämä väkivalta. Pari kertoi kuitenkin myös arkielämän myönteisistä puolista. Molemmat ilmaisivat väkivaltakokemusten herättäneen voimakkaita kielteisiä tunteita, mutta he puhuivat myös siitä, miten olivat käsitelleet paljon keskenään näitä tilanteita. Nainen puhui suuresta vastuustaan ja tarpeestaan kontrolloida

miestä tämän alkoholinkäytön takia. Mies myönsikin alkoholinkäytön olevan hänelle suuri ongelma kontrollin säilyttämisen ja parisuhteen hyvinvoinnin kannalta. Tähän liittyen käsiteltiin paljon luottamus- ja vastuukysymyksiä sekä sitä, miten parin on vaikea saada yhteyttä toisiinsa. Molemmat mielsivät ongelmalliseksi myös heidän erilaiset tapansa käsitellä riitoja. Mies toi ilmi tarvitsevansa naista enemmän aikaa käsitellä vaikeita asioita ensin omassa mielessään. Lisäksi miehen temperamentti ja karkea kielenkäyttö tuottivat haasteita parin väliseen kommunikaatioon. Väkivallan etenemisen prosesseja sekä omia reagoititapoja tiedostettiin, mutta niitä ei pystytty hallitsemaan kovin hyvin.

Terapiaprosessin keskivaiheessa ongelmalliseen kokemukseen liittyvien, refleksiivistä prosessia ilmaisevien puheenvuorojen määrä väheni. Tunnistava työskentely oli edelleen vallitsevaa, ja etenkin miehellä reaktiivisuus muuttui hyvin vähäiseksi. Poikkeuksena voidaan pitää terapiassa pitkää taukoa edeltänyttä käyntiä, jolloin reaktiivinen positio ja ennen kaikkea tunnistava työskentely nousivat taas molemmilla enemmän pinnalle. Erityisesti tässä istunnossa miehen alkoholinkäyttö toi erimielisyyksiä parin välille. Tässä vaiheessa terapiaa puhuttiin ylipäänsä paljon miehen alkoholinkäytöstä, sen taustasta ja vaikutuksesta parisuhteen tilanteeseen. Puolessa välissä terapiaprosessia reformulaatio oli vähentynyt verrattuna alkuvaiheeseen. Tämän jälkeen sen määrä alkoi kohota miehellä tasaisesti, mutta naisella se pysyi suurin piirtein ennallaan. Molemmat toivat näiden istuntojen aikana esille ydintunteita ja -ajatuksia, kuten tarvetta suurempaan itsenäisyyteen ilman pelkoa toisen käyttäytymisestä. Miehellä vallitsevina tunteina olivat huonommuus ja syyllisyys, kun taas nainen koki pelkoa ja turvattomuutta. Mies toi myös esiin paljon sitä, miten hän on itse vastuussa käyttäytymisestään. Mies koki vaikeaksi ongelmatilanteiden käsittelyn heti niiden jälkeen, mutta toisaalta hän ilmaisi myös ajatelleensa erilaisia keinoja selvittää tilanteista paremmin. Näistä tilanteiden kärjistymistä ehkäisevistä toimintatavoista pari keskusteli myös yhdessä. Keskinäisen yhteyden löytäminen koettiin kuitenkin vaikeaksi.

Viimeisten istuntojen aikana ongelmalliseen kokemukseen liittyvää refleksiivistä puhetta esiintyi edelleen melko vähän. Tässä vaiheessa tapahtui kuitenkin selvä muutos refleksiivisyyden kehittämisessä myönteiseen suuntaan, sillä vaihtoehtoisuuden rakentumista ja reformulaatiota alkoi esiintyä eniten. Pieni taantumus refleksiivisyyden kehittämisessä tapahtui kuitenkin neljänneksi viimeisessä terapiaistunnossa, jolloin tunnistavaa työskentelyä esiintyi selvästi eniten ja reaktiivisuuttakin jonkin verran. Tämän jälkeen reaktiivisuutta ei esiintynyt ollenkaan ja tunnistavaa työskentelyäkin vain yksittäisissä ilmaisuissa. Kohentunut tilanne tuli ilmi muun muassa siten, että parin välinen keskustelu oli muuttunut rakentavaksi ja yleisilmpiiri tasapainoiseksi. Keskinäinen luottamus ja toisaalta myös omien rajojen asettaminen oli selkeytynyt molemmilla osapuolilla. Mies koki käsitelleensä menneisyyden

ahdistuksen ja päässeensä eroon voimakkaista itsesyytöksistä, vaikka kielteinen kehä lähti yhä ajoittain pyörimään. Näissä tilanteissa mies koki edelleen haastavana oman näkökulmansa esiin tuomisen sekä kielteisistä tunteista, kuten riittämättömyydestä ja loukkaantumisesta, irti pääsemisen. Nainen puolestaan kertoi yhä tunteneensa lamaan tulla tällaisissa tilanteissa. Näitä ongelmallisia kokemuksia esiintyi tässä vaiheessa kuitenkin enää hyvin harvoin. Vaikka miehen alkoholinkäyttö oli parille edelleen hieman arka asia, kokemus sen ongelmallisuudesta oli helpottunut. Mies oli saanut rauhassa käsitellä asiaa AA-ryhmässä sekä omassa mielessään. Nainen oli ottanut miehen alkoholiongelmaan etäisyyttä ja keskittynyt omaan jaksamiseensa. Kaiken kaikkiaan pari oli kokenut saavansa terapiasta paljon välineitä ja uusia näkökulmia tilanteensa käsittelyyn.

3.2.3. Pari 3

Parin 3 terapiaprosessi oli noin kolmen kuukauden mittainen. Se käsitti aluksi kaksi yhteistapaamista, jonka jälkeen miehellä oli kahdeksan ja naisella neljä yksilötapaamista. Kahdella ensimmäisellä käynnillä tunnistava työskentely oli molemmilla selvästi yleisintä. Miehellä esiintyi melko paljon myös reaktiivisuutta, kun taas naisella sitä oli vain vähän. Toisella käynnillä molempien puheesta havaittiin myös reformulaatiota. Pari kertoi siitä, millaisia väkivaltatilanteita oli ollut viime aikoina. Pari kuvaili, kuinka riitatilanteet kehittyvät ja miten niitä on vaikea pitää hallinnassa. Miehen ja naisen näkemykset poikkesivat paljon toisistaan, ja kumpikin osapuoli siirsi jonkin verran vastuuta ongelmallisten tilanteiden synnystä toiselle osapuolelle. Toisaalta, mies myös otti ainakin osittain vastuuta omasta väkivaltaisuudestaan. Mies sanoi ärsyyntyvänsä helposti ja nainen puolestaan toi esiin joutuvansa olemaan usein varuillaan. Myös nainen kertoi ärsyyntyvänsä niissä tilanteissa, kun miestä jää vaivaamaan jokin asia, josta hän alkaa kuulustella naista. Mies tunnisti, että tarve kuulustella naista liittyy hänen taipumukseensa olla mustasukkainen. Ensimmäisissä tapaamisissa puhuttiin paljon myös parin historiasta ja siitä elämäntilanteesta, jolloin miehen väkivaltainen käytös oli alkanut. Mies kertoi kokeneensa parisuhteen lähtötilanteen vaikeana. Nämä asiat olivat hänen mielestään jääneet käsittelemättä ja olivat edelleenkin voimakkaasti läsnä miehen ajatuksissa. Paritapaamisten jälkeen terapiaprosessia päätettiin jatkaa yksilökäynneillä turvallisuuden takaamiseksi ja paremman hyödyn aikaansaamiseksi.

Miehellä reaktiivisuus väheni selvästi yksilötapaamisiin siirryttäessä, ja lopulta sitä ei esiintynyt enää ollenkaan. Tunnistavaa työskentelyä oli paritapaamisten tavoin selvästi eniten

myös miehen yksilötapaamisissa, joskin reformulaatio oli vallitseva refleksiivisyyden taso viidennessä ja kuudennessa tapaamisessa. Muissakin istunnoissa reformulaatiota esiintyi, mutta sen määrä oli läpi prosessin melko vähäistä verrattuna tunnistavaan työskentelyyn. Yksilötapaamisissa miehellä esiintyi myös yksittäisiä kommentteja, jotka luokiteltiin vaihtoehtoisuuden rakentumisen yläkategoriaan. Refleksiivisyyden kehittyminen parempaan suuntaan oli vain hetkittäistä, eikä edistystä käytännössä tapahtunut reaktiivisen position poistumista lukuun ottamatta. Mies käsitteli yksilökäynneillään parisuhteen lähtökohtien ongelmallista luonnetta. Myös hänen kokemuksensa sekä lapsuudenperheestä että aikaisemmista parisuhteista olivat olleet huonoja. Hän arveli, että myös hänen väsynyt ja kireä mielialansa, sekä jossain määrin synkkä maailmankatsomuksensa, saattoivat vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä. Lisäyksenä tähän mies kuitenkin mainitsi, että hänen pitäisi nähdä enemmän myös positiivisia asioita. Hän otti osittain vastuuta väkivallasta itselleen, mutta toi myös ilmi oman näkemyksensä väkivallan lievästä luonteesta. Lisäksi mies näki, että nainen oli omilla teoillaan osaltaan aiheuttanut hänen kielteiset tunteensa ja näistä seuranneen väkivaltaisen käyttäytymisensä. Mies kertoi omasta mustasukkaisuudestaan ja tarpeestaan saada asiat selvitettyä heti, kun ärtymys ja vihan tunne nousevat pintaan. Hän toi kuitenkin esiin joitakin omia rauhoittumiskeinoja, jotka voivat saada ikävät asiat pois mielestä, kun hän onnistuu poistumaan jännittyneistä tilanteista. Terapiaprosessin aikana hän oppi omien sanojensa mukaan hillitsemään omaa käyttäytymistään jonkin verran paremmin, mutta ongelmallisia asioita oli silti hyvin vaikea ottaa puheeksi naisen kanssa.

Naisella reaktiivisuutta ei esiintynyt ensimmäisissä yksilötapaamisissa lainkaan, mutta kahden viimeisen tapaamisen osalta reaktiiviseen positioon luokiteltiin yksittäisiä puheenvuoroja. Tunnistavaa työskentelyä ilmeni miehen tavoin myös naisen yksilötapaamisissa selvästi eniten. Reformulaatiota esiintyi jonkin verran, mutta sen määrä oli läpi prosessin melko vähäistä verrattuna tunnistavaan työskentelyyn. Joitakin puheenvuoroja luokiteltiin myös vaihtoehtoisuuden rakentumisen luokkaan. Yksilötapaamisissa nainen keskittyi kuvaamaan konkreettisesti useita ongelmallisiksi kärjistyneitä tilanteita ja lähinnä miehen käyttäytymistä niissä. Hän tavoitti myös joitakin molempien osapuolten kehityshistoriaan liittyviä tekijöitä ongelmallisen kokemuksen taustalla. Lisäksi hän kertoi itsekin ilmaisseensa ajoittain miestä loukkaavia asioita tahattomasti tai leikillään. Nainen toi ilmi, että hän oli yrittänyt monia keinoja tilanteen parantamiseksi, mutta yleensä kuitenkin tuloksetta. Hän sanoi edelleen kärsivänsä voimattomuudesta, ahdistuksesta ja turvattomuudesta, mutta oma syyllisyydentunne miehen väkivaltaisuudesta oli vähentynyt terapiaprosessin aikana. Ylipäättään parin molempien osapuolten puheessa tuli paljon esille vaikeus toimia itsenäisesti ja ottaa omaa aikaa toisen osapuolen kontrolloidessa. Riitely ja

ongelmalliset kokemukset jatkuivat terapiaprosessin aikana, eikä parisuhteen tila muuttunut paremmaksi lähtötilanteeseen verrattuna. Kaiken kaikkiaan terapiaprosessi ei edennyt refleksiivisyyden osalta parempaan eikä huonompaan suuntaan.

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella parisuhdeväkivallan hoitoon tarkoitettussa pariterapiassa tapahtuvaa refleksiivisyyden kehittymisen prosessia kognitiivis-konstruktiiivisesta näkökulmasta käsin. Kiinnostuksen kohteena oli, muuttuuko yksilöiden väkivaltaongelman käsittely refleksiivisemmäksi pariterapian edetessä, ja onko tämä kehitys samansuuntaista parin molemmilla osapuolilla. Muutosta tarkasteltiin prosessina, jotta refleksiivisyyden kehittymisen eri vaiheet voitiin huomioida terapian edetessä. Refleksiivisyyden kehittymisen prosessi pyrittiin tavoittamaan tutkittavien puheesta erittelemällä sitä, miten he käsitteellistivät ongelmallista kokemustaan. Oletuksena oli, että refleksiivisyyden kehittyminen korkeammalle tasolle on yhteydessä parempaan kykyyn käsitellä väkivaltaongelmaa, ja että tämä tuo mukanaan uudenlaisia vaihtoehtoisia ajatus- ja käyttäytymismalleja. Tämän yhteydessä pyrittiin kuitenkin huomioimaan väkivallan tekijän sekä uhrin erilaiset lähtökohdat väkivaltaongelman käsittelylle.

Tutkimus osoitti, että väkivaltaongelmaan liittyvän refleksiivisyyden kehittyminen pariterapiaprosessin aikana oli vaihtelevaa sekä parin oman terapiaprosessin sisällä että parien välillä. Vaikka tunnistavan työskentelyn tasoa esiintyi lähtötilanteessa eniten kaikilla pareilla, refleksiivisyyden muutosprosessi rakentui lopulta erilaiseksi eri pareilla. Näin ollen ei voida sanoa, että pariterapiassa tapahtuva, väkivaltaongelmaan liittyvä refleksiivisyys kehittyisi lähtökohtaisesti korkeammalle tasolle siinä järjestyksessä kuin sen ajatellaan yleisesti etenevän kognitiivis-konstruktiiivisen teorian mukaan. Voidaan kuitenkin todeta, että saman parin eri osapuolilla refleksiivisyyden kehittyminen pariterapiaprosessin aikana oli pääosin samanlaista. Tämän voidaan ajatella kertovan siitä, että parin osapuolten yksilöllinen terapiaprosessi on pohjimmiltaan myös yhteinen ja samankaltainen prosessi.

Refleksiivisyyden kehittymisen ja psykoterapeuttisen muutoksen yhteys havaittiin tässä tutkimuksessa. Refleksiivisyyden kehittymisen kokonaisprosessi oli yhteydessä siihen, millaisena tutkittavat kokivat väkivaltilanteen parisuhteessa. Jos refleksiivisyyden taso oli lopussa noussut pysyvästi lähtötilanteeseen verrattuna, tutkittavat olivat löytäneet vaihtoehtoisia ajatus- ja käyttäytymismalleja, jolloin myös väkivaltaongelman koettiin

selvästi lieventyneen. Jos refleksiivisyys puolestaan väheni suhteutettuna alkutilanteeseen, väkivalta ja parisuhteen vuorovaikutusongelmat näyttivät edelleen kärjistyvän, jolloin tilanne muuttui yhä kestävämmäksi. Refleksiivisyyden pysyessä koko prosessin ajan matalalla tasolla, väkivaltaongelman käsittelyssä ei myöskään tapahtunut edistystä, ja tutkittavat tunsivat ongelman pysyvän ratkaisemattomana. Refleksiivisyyden kehittyminen oli siis tältä osin yhteydessä ajattelun ja käyttäytymisen tason muutoksiin, sekä ylipäätään minuuden kehittymiseen tai toisaalta taantumiseen. Terapiaprosessin aikana tapahtuneilla väliaikaisilla refleksiivisyyden tason kohoamisilla ei kuitenkaan ollut tässä tutkimuksessa suoranaista yhteyttä väkivaltaongelman kehittyneempään käsittelyyn sillä hetkellä.

Vaikka reformulaatiota esiintyi aineistossa suhteellisen paljon, pysyvästi vaihtoehtoisuuden rakentumisen tasolle pääseminen osoittautui haastavaksi. Tältä osin reformulaation korkea määrä ei ollut muutoksen kannalta ratkaisevaa, vaikkakin se oli yksi muutoksen edellytyksistä. Pysyvän muutoksen vaatimuksena oli vaihtoehtoisuuden rakentumisen tasolle pääseminen. Sen sijaan Keltasen ym. (2009) tutkimuksessa reformulaation tason saavuttaminen oli keskeisemmässä asemassa verrattuna tähän tutkimukseen. Tässä tutkimuksessa myönteisen muutoksen kannalta olennaisia tekijöitä olivat luottamuksen saavuttaminen kumppaniin sekä se, että tutkittavat oppivat tiedostamaan omaa osuuttaan ja omia rajojaan parisuhteen ongelmallisissa tilanteissa. Oivallus ongelman itselähtöisyydestä oli Keltasen ym. (2009) tutkimuksessa niin ikään merkittävä tekijä muutoksen kannalta. Tässä tutkimuksessa myös hyväksyvä suhde omaan ongelmalliseen tilanteeseen sekä siihen liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin nousi keskeiseksi muutostekijäksi. Samanlaisia havaintoja ongelmalliseen kokemukseen liittyvän hyväksyvän suhteen merkityksestä ovat tehneet myös Greenberg ja Paivio (1997) sekä Toskala ja Hartikainen (2005). Kielteisen muutoksen tai muuttumattoman refleksiivisyyden osatekijöinä olivat tässä tutkimuksessa puolestaan oman osuuden tiedostamisen vaikeus väkivaltatilanteiden taustalla sekä voimakkaiden kielteisten tunteiden ilmaiseminen ilman niiden syvempää prosessointia. Lisäksi jatkuva epävarmuus parisuhteen tulevaisuudesta sekä vaikeus tehdä siihen liittyviä päätöksiä liittyivät selvästi kielteiseen muutokseen. Näiltä osin tämä tutkimus laajentaa käsitystä refleksiivisyyden kielteiseen kehitykseen liittyvistä piirteistä.

Refleksiivisyyden näkökulman soveltaminen tässä tutkimuksessa oli haasteellista, koska pariterapiaprosesseissa käytetty viitekehys ei ollut kognitiivis-konstruktivinen. Toisaalta, tämä näkökulma tarjosi mahdollisuuden tarkastella terapiassa tapahtuvia muutosprosesseja. Refleksiivisyyden käsitteen soveltaminen näiden prosessien tutkimisessa ei kuitenkaan ole yksinkertaista. Refleksiiviset prosessit etenevät nopeasti ja usein myös automaattisesti, jolloin eri osaprosessien erottaminen toisistaan on vaikeaa (Toskala & Hartikainen, 2005). Tässäkään

tutkimuksessa yläkategorioiden eikä varsinkaan niiden sisältämien alakategorioiden välillä voitu nähdä yksiselitteistä rajaa. Korkeimman tason refleksiivistä positiota ei luokiteltu tämän tutkimuksen yhteydessä lainkaan. Sitä voidaankin pitää ideaalisena tilanteena, jonka saavuttaminen saattaa olla vaikeaa niin perustavanlaatuisessa ja moniulotteisessa ongelmassa kuin parisuhdeväkivalta. Myöskään Keltasen ym. (2009) tutkimuksessa ryhmän miehillä ei havaittu esiintyneen refleksiivistä positiota. Voidaankin pohtia, onko refleksiivisen position tasolle pääseminen edes välttämätöntä, sillä tämän tutkimuksen perusteella vaihtoehtoisuuden rakentumisen tasolle pääseminen osoittautui riittäväksi myönteisen muutoksen kannalta. Refleksiivisen position saavuttaminen edellyttää yleensä ottaen agenttisuutta, eli mielensisäistä säätelevää suhdetta omaan kokemiseen, mikä puolestaan johtaa muutokseen myös psyyken syvätason rakenteissa (Toskala & Hartikainen, 2005). Refleksiivisen position saavuttaminen olisikin ehkä tässä tutkimuksessa vaatinut pidemmän vaihtoehtoisuuden muodostamisen kautta tapahtuneen prosessoinnin. Toisaalta, Keltasen ym. (2009) tutkimuksessa jo pelkästään refleksiivisyyden osittainen kehittyminen johti vaihtoehtoisuuden lisääntymiseen sekä itsesäätelyn paranemiseen ajattelun ja käyttäytymisen tasolla. Sama johtopäätös voidaan tehdä tämän tutkimuksen perusteella.

Keltasen ym. (2009) käyttämä analyysirunko sopi tutkimuksemme hyvin, sillä molemmissa refleksiivisyyden kehittymistä tarkasteltiin väkivaltaongelman yhteydessä, jossa tulee aina huomioida sen omat erityispiirteet. Analyysirungon soveltaminen sellaisenaan ei kuitenkaan ollut mahdollista, sillä vastuun ja kontrollintunteen alakategoriat eivät alkuperäisessä muodossaan sopineet tämän tutkimuksen aineistoon. Sen sijaan niissä tuli huomioida väkivallan tekijän ja kohteen erilaiset lähtökohdat suhteessa väkivaltaongelmaan. Erityisesti naisten - jotka ovat tavallisesti väkivallan kohteen asemassa - ei voida ajatella olevan vastuussa miehen tekemästä väkivallasta, joten tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään määritelmää oman osuuden ymmärtäminen. Sisäisellä kontrollintunteella viitattiin puolestaan siihen, miten hyvin tutkittava henkilö koki väkivaltaongelman ja elämäntilanteen ylipäätään olevan hallinnassa. Tällöin kontrollintunteen käsite suhteutettiin jokaisen tutkittavan henkilökohtaiseen tilanteeseen ja kokemukseen. Ongelman ymmärtäminen nimenomaan mielensisäisenä prosessina on yksi ensimmäisistä vaiheista refleksiivisyyden kehittämisessä (Toskala & Hartikainen, 2005).

Tässä tutkimuksessa refleksiivisyys ei edennyt myönteiseen suuntaan kuin yhdellä parilla, kun taas Keltasen ym. (2009) tutkimuksessa refleksiivisyyden rakentuminen lähti aineiston kaikilla miehillä ryhmäterapian aikana jollain tasolla liikkeelle. Tässä tutkimuksessa kahden parin alle puoli vuotta kestäneet pariterapiaprosessit eivät edenneet toivotulla tavalla refleksiivisyyden kehittymisen näkökulmasta. Sen sijaan parilla, jonka terapiaprosessi kesti

noin kolme vuotta, refleksiivisyys kehittyi korkealle tasolle. Näin ollen pariterapiaa voitiin mieltää tästä näkökulmasta kyseisen parin kohdalla toimivaksi ratkaisuksi. On mahdollista, että terapiaprosessin kestolla on yhteys pariterapiassa tapahtuvaan refleksiivisyyden kehittymiseen. Tämä on ymmärrettävää, sillä kognitiivis-konstruktivisen teorian mukaan nopea muutos terapiassa ei ole mahdollista minän eheyden ja jatkuvuuden suojaamisen takia (Toskala & Hartikainen, 2005). Lisäksi parisuhdeväkivalta voidaan ymmärtää hyvin syvälle juurtuneeksi osaksi parisuhdetta, joten sen hoito on myös siitä syystä haasteellista. Pariterapiaan osallistuu kaksi yksilöä, jolloin molemmilta vaaditaan erityistä sitoutumista hoitoon, halua tehdä töitä parisuhteen hyvinvoinnin eteen sekä muutosvalmiutta väkivallattoman käyttäytymisen tavoitteluun.

Pariterapian käyttö parisuhdeväkivallan hoidossa on saanut osakseen ristiriitaisia näkemyksiä. Kritiikkiä on osoitettu muun muassa pariterapian aiheuttamaa väkivallan uusiutumisen riskiä kohtaan (Husso, 1996; McCollum & Stith, 2008). Tämän tutkimuksen aineistona toimivista pareista yhden (pari 3) kohdalla terapiaa päädyttiin jatkamaan yhteistapaamisten jälkeen miehen ja naisen yksilötapaamisina sen vuoksi, etteivät vaatimukset turvallisuudesta yhteisen terapian toteuttamisen suhteen täytyneet. Kyseisen parin kohdalla väkivalta oli ollut tutkittavista pareista vakavinta ja myös sen uhka voimakkaimmin päällä. Voidaankin todeta, että miehen ja naisen yhteiset tapaamiset eivät ole sopiva vaihtoehto kaikissa tapauksissa. Pariterapiaa on kritisoitu myös siitä syystä, että naisen voi olla vaikea saada ääntään kuuluviin paritapaamisissa (Husso, 1996). Tässä tutkimuksessa tämä ilmeni erityisesti parin kohdalla, jossa mies käytti valtaa puhumalla selvästi naista enemmän istuntojen aikana. Yksi vallankäytön muoto onkin terapiaistunnoissa toiselta osapuolelta tilan vieminen, jolloin uhri joutuu joko ponnistelemaan kohtuuttomasti saadakseen äänensä kuuluviin tai tyytymään hiljaa olemiseen (Kulta, Kyrö, & Holma, 2013).

Tässä tutkimuksessa miehiltä luokiteltiin kaiken kaikkiaan enemmän puheenvuoroja kuin naisilta, mikä voidaan tulkita niin, että väkivalta on kuitenkin enemmän miehen ongelma, ja sitä käsitellään myös pariterapian kontekstissa paljon miehen näkökulmasta. Tutkittavat olivat hakeutuneet pariterapiaan miehen väkivaltaisuuden vuoksi, jolloin voidaan myös tämän tutkimuksen perusteella ajatella, että miehellä on vastuu muuttaa käytöstään väkivallattomaan suuntaan. Tällöin on syytä pohtia, mikä osuus naisella on parin terapiaprosessissa. Tämän tutkimuksen naiset käsitelivät terapiaistunnoissa paljon omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä heitä traumatisoineita väkivaltakokemuksia. He toivat myös esiin oman näkökulmansa ongelmallisten riita- tai väkivaltatilanteiden kulusta, sekä kuinka he olivat itse tilanteissa käyttäytyneet. Pariterapia voikin olla ainoa turvallinen parin keskinäisen vuorovaikutuksen paikka, jossa väkivallan uhrin saamat puheenvuorot on turvattu terapeuttien avustuksella

(Kulta ym., 2013). Tällöin myös väkivallan tekijän voisi olla mahdollista tavoittaa väkivallan kohteen näkökulma, vaikka tämän tutkimuksen perusteella se jäi yleensä ottaen melko pinnalliseksi. Pariterapia tarjoaa kuitenkin mahdollisuuden saavuttaa parisuhteesta kokonaisvaltainen kuva (Hintikka, 1999), mikä tuli tässä tutkimuksessa esiin huomiona siitä, että parisuhdeväkivalta kietoutui vahvasti koko parisuhteeseen ja siinä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Toisaalta, tämä voi olla myös riski sille, ettei tapaamisissa keskitytä väkivaltaongelmaan riittävästi (Kruus, 2010), vaikka pariterapiassa tulisi ottaa selkeästi väkivaltaa vastustava kanta (Stith & McCollum, 2011). Yhteiset tapaamiset voivat kuitenkin mahdollistaa myös naisen roolin huomioimisen aggression suhteen (McCollum & Stith, 2008). Tutkittavien henkilöiden puheiden perusteella naisten käyttämää fyysistä väkivaltaa esiintyi jonkin verran myös tämän tutkimuksen aineistossa, jolloin sitä oli käytetty yleensä itsepuolustuksena. Tutkimuksessa mukana olleiden naisten käyttämän henkisen väkivallan esiintymiseen on sen sijaan vaikea ottaa yksiselitteistä kantaa, sillä se ei tullut selkeästi ilmi tästä aineistosta.

On osoitettu, että pariterapia on parisuhdeväkivallan hoidossa hyödyllistä ainakin joidenkin parioiden kohdalla (McCollum & Stith, 2008). Myös tässä tutkimuksessa yksi tutkittavista pareista (pari 2) toi selvästi ilmi hyötyneensä terapiasta vaikeista hetkistä ja ajoittaisesta refleksiivisyyden kehittymisen taantumisesta huolimatta. Edellytysten toteutuessa pariterapia antaa mahdollisuuden pohtia turvallisesti yhdessä, mistä kumpikin osapuoli on parisuhteessaan vastuussa (Kruus, 2010). Parin 2 terapiaprosessissa molemmat osapuolet halusivat muutosta sekä oppivat terapian lopussa tiedostamaan omaa osuuttaan ja omia rajojaan. Myös väkivallan kohteen oli turvallista osallistua yhteisiin istuntoihin, mikä onkin Bogradin ja Mederosin (1999) mukaan onnistuneen hoidon ensisijainen edellytys. Sen sijaan pari 1 koki tilanteen jopa pahentuneen terapian vuoksi. Mies koki pariterapian ennen kaikkea vastakkainasetteluna, jossa oli tarkoituksena ainoastaan syyllistää häntä. Parin 3 terapiaprosessi ei puolestaan edennyt toivottuun suuntaan kahden yhteisen tapaamisen aikana. Yksilötapaamisista molemmat kertoivat kuitenkin saaneensa hieman helpotusta tilanteeseensa, jonka he kokivat kuitenkin edelleen enimmäkseen ongelmallisena. Tämän parin terapiaprosessi kuitenkin todennäköisesti jatkui tutkittujen tapaamisten jälkeen, joten tämän tutkimuksen aineiston perusteella ei voida sanoa, miten refleksiivisyys kehittyi tulevaisuudessa tapaamisissa. Onkin mielenkiintoista pohtia, millä tavalla erillisissä ja yhteisissä terapiaistunnoissa tuotettu puhe mahdollisesti eroaa toisistaan, ja millainen vaikutus tällä on terapian etenemiseen. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että pariterapia soveltuu hyvin joillekin pareille parisuhdeväkivallan hoidossa, kun taas joillekin

se ei ole toimiva hoitomuoto. Näin ollen pariterapiaa tulee harkita jokaisen parin kohdalla erikseen, kuten aiemmatkin pariterapian soveltuvuustutkimukset ovat osoittaneet.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu aiemmin tutkimuksen toteuttamisen ja menetelmän esittelyn yhteydessä. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi ei ole niin yksiselitteistä verrattuna määrälliseen tutkimukseen (McLeod, 2001; Tuomi & Sarajärvi, 2006). Tässä tutkimuksessa luotettavuutta pyrittiin parantamaan yhteisiä luokittelusääntöjä sopimalla sekä tutkijoiden välisellä vuoropuhelulla, jota käytiin läpi koko tutkimusprosessin. Tutkimuksen etenemisestä ja tuloksia koskevasta päättelyprosessista on pyritty raportoimaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti, jolloin lukijan olisi helppoa päätyä samantlaisiin johtopäätöksiin. Luokittelussa oli kuitenkin osittain vaikea erottaa puhtaasti väkivaltaan liittyvää refleksiivistä puhetta muusta puheesta, sillä väkivalta kietoutui vahvasti koko parisuhteeseen ylipäätään. Toiseksi, refleksiivisyys käsitteenä viittaa niin laajaan psykoterapeuttiseen muutokseen, että refleksiivisen puheen suodattaminen ei-refleksiivisestä puheesta oli ajoittain tulkinnanvaraista. Luokittelun tarkkuutta ei voida myöskään pitää yksiselitteisenä, sillä kategorioiden rajat eivät kaikissa tapauksissa olleet jyrkkiä. Osa puheenvuoroista oli sellaisia, jotka eivät olleet selkeästi vain yhteen kategoriaan kuuluvia. Tällöin tutkijat kävivät keskustelua sopivan kategorian suhteen. Pääosin näissä tapauksissa oli kyse tulosten kannalta vähemmän merkittävistä alakategorioista, jolloin voidaan ajatella, että muutosprosessin tavoittamisen kannalta merkittävien yläkategorioiden rajat olivat kuitenkin melko selkeät.

Tutkimuksen aihepiiri, parisuhdeväkivalta, sisältää voimakkaita arvolatauksia muun muassa sukupuolirooleihin liittyen. Tämä voi osoittautua haasteelliseksi tutkimuksen puolueettomuutta ajatellen. Tässä tutkimuksessa tutkijat edustivat eri sukupuolta, jolloin voidaan ajatella, ettei tutkimukseen ole vaikuttanut pelkästään yhden sukupuolen näkemys parisuhdeväkivallasta. Tutkimuksen yhteydessä pyrittiin muutenkin aktiivisesti välttämään tutkimusta ohjaavia ennakoasenteita, joskin niiden katsotaan vaikuttavan väistämättä jonkin verran laadullisen tutkimuksen kulkuun (McLeod, 2001). Niin ikään itse tutkimuksen aineisto koostui sekä miesten että naisten puheesta, jolloin voidaan ajatella, että naisen kokemus väkivaltaongelmasta tuli paremmin esiin verrattuna Keltasen ym. (2009) miesten ryhmää koskevaan tutkimukseen. Toisaalta, yksilön prosessin tutkiminen pariterapiakontekstissa ei useinkaan ollut ongelmatonta. Lisäksi on syytä huomioida, että tällaisiin erityistä sensitiivisyyttä vaativiin tutkimusaiheisiin liittyy useita eettisiä dilemmoja, joista yksi on tarkka anonymiteetin suojeleminen (Thompson & Chambers, 2011). Tämä seikka pyrittiin huomiomaan myös tätä tutkimusta tehdessä.

Tässä tutkimuksessa aineistona oli kolme paria, eli yhteensä kuusi henkilöä, jolloin ei voida olettaa, että tutkimustulokset voitaisiin suoraan yleistää koskemaan laajempaa joukkoa. Suurien määrien tutkiminen ei olisi ollut järkevää tai edes mahdollista ilmiön syvällisen ymmärtämisen säilyttämisen kannalta, mikä on keskeinen osa laadullista tutkimusta. Tutkimuksen tekemisen yhteydessä voidaan aina myös pohtia ajan ja resurssien rajallisuutta, jotka väistämättä vaikuttivat tässäkin tutkimuksessa aineiston kokoon ja analysointiin. Tutkimuksen aineistoksi valikoituneita tapauksia ei myöskään kontrolloitu taustamuutujien tai terapian keston suhteen, jolloin määrällisen tutkimuksen kaltaisia yleistyksiä ei voida tehdä. Ylipäänsä jokainen terapiaprosessi on ainutlaatuinen ja sisältää paljon kontrolloimattomia muuttujia, jolloin niiden keskinäinen vertailu on vaikeaa. Vaikka tutkittavien henkilöiden refleksiivisyyden lähtötaso oli pääpiirteittäin samanlainen, niin muutosvalmius oli hyvin erilaista eri yksilöillä. Vaikka tiettyjen tekijöiden, kuten terapian keston ja refleksiivisyyden kehittymisen, välillä voitiin ajatella olevan yhteys, ei näitä havaintoja voida ilman lisätutkimusta yleistää koskemaan laajempaa joukkoa.

Pariterapian käyttö parisuhdeväkivallan hoidossa on suhteellisen uusi ja mutta kasvava tutkimusalue. Refleksiivisyyden kehittymistä parisuhdeväkivallan hoidon yhteydessä on tutkittu vain Keltasen ym. (2009) tutkimuksessa. Ylipäänsä refleksiivisyyden kehittymistä pariterapiakontekstissa on tutkittu hyvin vähän. Tässä tutkimuksessa yhdistettiin ensimmäistä kertaa refleksiivisyyden käsite yhtäaikaaisesti sekä parisuhdeväkivaltaan että pariterapian kontekstiin. Näin pyrittiin selvittämään refleksiivisyyden näkökulman toimivuutta parisuhdeväkivallan hoidossa pariterapian keinoin sekä tavoittamaan etenkin yksilön oma prosessi parisuhteen ongelmallisessa tilanteessa. Tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollista saavuttaa luotettavaa tietoa pariterapian tuloksellisuudesta, koska tutkimusmenetelminä ei käytetty tarkkoja kvantitatiivisia mittareita, kuten terapian arviointiasteikkoja. Yksi jatkotutkimuksen aihe voisikin olla selvittää tarkempien mittareiden avulla, miten hoitotulos ja tyytyväisyys pariterapiaan ovat yhteydessä refleksiivisyyden kehittymiseen. Tämän yhteyden luotettava tutkiminen vaatisi kuitenkin refleksiivisyyden kehittymistä tukevan kognitiivis-konstruktivisen näkökulman systemaattista soveltamista pariterapiaprosessissa. Refleksiivisyyden kehittymisen prosessia parisuhdeväkivallan hoidossa voitaisiin niin ikään tutkia jatkossa syvällisemmin myös yksilöterapian kohdalla. Tällöin olisi mahdollista vertailla refleksiivisyyden kehittymistä yksilö- ja pariterapiassa. Kaiken kaikkiaan mielenkiintoinen kysymys tulevaisuuden tutkimusta ajatellen on, miten refleksiivisyyden kehittymisen näkökulma voisi auttaa lisäämään tietoa siitä, millainen hoitomuoto on kullekin asiakkaalle hyödyllinen parisuhdeväkivallan hoidossa.

Parisuhdeväkivalta on ollut pitkään vaiettu aihe, mutta nykyään siitä uskalletaan jo puhua julkisuudessa enemmän. Parisuhdeväkivaltaan liittyvästä keskustelusta heijastuvat kuitenkin vahvasti sen herättämät voimakkaat mielipiteet ja arvolataukset. Tämän lisäksi sopivista parisuhdeväkivallan hoitomuodoista on käyty paljon keskustelua eikä niistä ole edelleenkään päästy yksimielisyyteen. Vallitseva suuntaus on kuitenkin tällä hetkellä se, että eri yksilöiden ajatellaan hyötyvän erilaisista hoitomuodoista. Parisuhdeväkivallan hoidossa joillekin sopii hyvin yksilökäynnit ja toisille puolestaan ryhmäterapia. Osalle sen sijaan pariterapia voi tarjota soveltuvimman vaihtoehdon. Parisuhteesta on mahdollista löytää vahvuuksia sekä voimavaroja, joita voidaan hyödyntää parisuhdeväkivallan ehkäisemisessä ja parisuhteen tukemisessa nimenomaan pariterapian keinoin. Tällöin tulee kuitenkin muistaa, että väkivallan tekijän tulee ottaa vastuu omista teoistaan, mutta sekä tekijä että kohde ovat yhdessä vastuussa parisuhteen hyvinvoinnista. Perheväkivallan hoidosta vastaavien tahojen tulee huolehtia siitä, että väkivaltaa kokeneet parit pääsevät mahdollisimman nopeasti matalan kynnyksen palveluiden piiriin. Tämän lisäksi parisuhdeväkivallan hoitoon erikoistuneiden työntekijöiden tulisi tukea paria löytämään juuri heille sopiva hoitomuoto. Kaiken kaikkiaan parisuhdeväkivalta on moniulotteinen ilmiö, jonka kitkemiseen ei ole olemassa yhtä yksinkertaista ratkaisumallia. Myös tämän tutkimuksen yhteydessä voitiin todeta parisuhdeväkivallan olevan monimutkainen ja haastava ilmiö. Terapeuttisen muutoksen tarkastelu refleksiivisyyden näkökulmasta tarjosi kuitenkin yhdenlaisen lähestymistavan pariterapian käyttöön parisuhdeväkivallan hoidossa.

LÄHTEET

- Ahonen, S., & Sinkkonen, M. (2001). *Refleksiivisyyden kehittyminen masennuksen kognitiivis- konstruktivistisessa ryhmämuotoisessa psykoterapiassa*. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Antikainen, J. (1999). Perheväkivallan perhekeskeinen hoito. Teoksessa J. Aaltonen & R. Rinne (toim.), *Perhe terapiassa. Vuoropuhelua vuosituhannen vaihtuessa*, (s. 194-217). Jyväskylä: Suomen Mielenterveysseuran Koulutuskeskus.
- Bograd, M., & Mederos, F. (1999). Battering and couples therapy: Universal screening and selection of treatment modality. *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(3), 291-312.
- Cooper, J., & Vetere, A. (2005). *Domestic violence and family safety. A systemic approach to working with violence in families*. London: Whurr Publishers.
- Davies, L., Holmes, M., Lundy, C., & Urquhart, L. (1995). *Re-education for abusive men: The effect on the lives of the woman partners*. Family Violence Prevention Division. Health Canada.
- Duncan, B. L., Miller, S. D., Sparks, J. A., Claud, D. A., Reynolds, L. R., Brown, J., & Johnson, L. D. (2003). The session rating scale: Preliminary psychometric properties of a "working" alliance measure. *Journal of Brief Therapy*, 3(1), 3-12.
- Elliot, R., Fisher, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for the publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215-229.
- Fergus, K. D., & Reid, D. W. (2001). The couple's mutual identity and reflexivity: A systematic-constructivist approach to the integration of persons and systems. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11(3), 385-410.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
- Goldner, V. (1999). Morality and multiplicity: Perspectives on the treatment of violence in intimate life. *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(3), 325-336.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford.
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, J. (2001). A dialectical constructivist view of the creation of personal meaning. *Journal of Constructivist Psychology*, 14(3), 165-186.

- Guidano, V. (1991). *The self in process. Toward a post-rationalist cognitive therapy*. New York: Guilford Press.
- Guidano, V. (1995). Self-observation in constructivist psychotherapy. Teoksessa R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (toim.), *Constructivism in psychotherapy*, (s. 155-168). Washington: APA.
- Harris, G. E. (2006). Conjoint therapy and domestic violence: Treating the individuals and the relationship. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(4), 373-379.
- Hintikka, A-M. (1999). Kun rakkaudessa lyödään - systeeminen ja feministinen näkökulma parisuhdeväkivaltaan. Teoksessa J. Aaltonen & R. Rinne (toim.), *Perhe terapiassa. Vuoropuhelua vuosituhannen vaihtuessa*, (s. 218-230). Jyväskylä: Suomen Mielenterveysseuran Koulutuskeskus.
- Hokkanen, J., & Kiuru, N. (2002). *Refleksiivisyyden yhteys terapeutiseen muutokseen: Masennuksen hoito kognitiivis-konstruktivistisessa ryhmämuotoisessa lyhytterapiassa*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Holma, J. (2005). Parisuhde- ja perheväkivallan turvallinen ehkäisy ja hoito. Teoksessa J. Holma & J. Wahlström (toim.), *Iskuryhmä. Miesten puhetta Vaihtoehto väkivallalle -ryhmässä*, (s. 154-175). Helsinki: Yliopistopaino.
- Husso, M. (1996). *Lyötyjen mu(i)stelmia. Kertomuksia parisuhdeväkivallasta*. Lisensiaatin tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.
- Johnson, M. P. (2006). Conflict and control gender symmetry and asymmetry in domestic violence. *Violence Against Women*, 12(11), 1003-1018.
- Johnson, M. P., & Leone, J. M. (2005). The differential effects of intimate terrorism and situational couple violence. *Journal of Family Issues*, 26(3), 322-349.
- Jäppinen, O., & Ewalds, H. (2003). Mitta täysi - Mättet rågat. Pariterapiaa väkivaltaa kokeneille pareille. *Perheterapia*, 19(2), 24-41.
- Karkkila, S-R., & Syrjälä, M. (2001). *Reaktiivisesta positioista kohti refleksiivisyyttä sosiaalisen fobian kognitiivis-konstruktivistisessä terapiassa*. Jyväskylän yliopisto. Psykologian pro gradu -tutkielma.
- Kaufman, G. (1992). The mysterious disappearance of battered women in family therapists' offices: Male privilege colluding with male violence. *Journal of Marital and Family Therapy* 18(3), 233-243.
- Keltanen, J., & Räsänen, E. (2007). *Psykoterapeuttisen muutoksen rakentuminen väkivaltaisten miesten ryhmäterapiassa: refleksiivisyyden näkökulma*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.

- Keltanen, J., Räsänen, E., & Holma, J. (2009). Refleksiivisyyden muutos väkivaltaisten miesten ryhmäterapiassa. *Psykologia* 44(4), 275-286.
- Kieslich, H., & Patja, M. (2004). *Refleksiivisyyden luokittelu ja sen muutoksen kuvaus sosiaalisen fobian kognitiivis-konstruktivisessa psykoterapiassa*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Kiiskinen, N., & Mutanen, S. (2002). *Sosiaalisten jännittäjien refleksiivisyyden ja desentraation muutos lyhytkestoisessa kognitiivis-konstruktivisessa ryhmäterapiassa*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Koivula, K., & Koski, T. (1999). *Sosiaalisten jännittäjien reflektiivinen toiminta ja sen yhteys kognitiivis-konstruktivisessa terapiassa tapahtuneeseen muutokseen*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Kruus, H. (2010). Väkinen otettua valtaa - näkökulmia parisuhteessaan väkivaltaa käyttäneen miehen auttamiseen. Teoksessa V. Malinen & P. Alkio (toim.), *Paripsykoterapia ja parisuhteen kätkeytymismahdollisuudet*, (s. 135-173). Turku: VL-Markkinointi Oy.
- Kulta, H., Kyrö, H., & Holma, J. (2013). Parisuhdeväkivaltaan liittyvän vallankäytön muodot pariterapiaistunnossa. *Perheterapia*, 29(2), 32-44.
- Lawson, H. (1985). *Reflexivity: The post-modern predicament*. London: Hutchinson.
- McCullum, E. E., & Stith, S. M. (2008). Couples treatment for interpersonal violence: A review of outcome research literature and current clinical practices. *Violence and Victims*, 23(2), 187-201.
- McConaghy, J. S., & Cottone, R. R. (1998). The systemic view of violence: An ethical perspective. *Family Process*, 37(1), 51-63.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet* (3. painos). Helsinki: Methelp.
- Niemelä, T. (2010). Toisen mielen ymmärtäminen parisuhteessa. *Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti* 7(1), 48-70.
- Nousiainen, V. (1996). Onko naiselle tilaa - kokemuksia perheväkivallasta ja terapiasta. *Perheterapia*, 12(3), 20-27.
- Nyqvist, L. (2001). *Väkivaltainen parisuhde, asiakkuus ja muutos. Prosessiarviointi parisuhdeväkivallasta ja turvakotien selviytymistä tukevasta asiakastyöstä*. Julkaisu 28. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.
- Pence, E., & Paymar, M. (1993). *Education groups for men who batter: The Duluth model*. New York: Springer.

- Piha, J. (1999). Lapsikeskeinen perheterapia. Teoksessa J. Aaltonen & R. Rinne (toim.), *Perhe terapiassa. Vuoropuhelua vuosituhannen vaihtuessa*, (s. 14-20). Jyväskylä: Suomen Mielenterveysseuran Koulutuskeskus.
- Poutanen, O., Schulman, G., & Tukiainen, S. (1997). Perheväkivallan ymmärtäminen ja sen hoito. *Suomen Lääkärilehti*, 52(33), 3899-3907.
- Rennie, D. L. (1992). Qualitative analysis of the client's experience of psychotherapy: The unfolding of reflexivity. Teoksessa S. G. Toukmanian & D. L. Rennie (toim.), *Psychotherapy process research: Paradigmatic and narrative approaches*, (s. 211-233). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Saarinen, J., & Sopanen, T. (2000). *Reflexivity and therapeutic change in the cognitive constructive psychotherapy of panic disorder*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Sarlin, K., & Syrjäläinen, R. (1999). *Reaktiivisesta positioista refleksiiviseen positioon paniikkihäiriössä*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.
- Selvini, M. P., Boscolo, L., Cecchin, G., & Prata, G. (1980). Hypothesizing-circularity-neutrality: Three guidelines for the conductor of the session. *Family Process*, 19(1), 3-12.
- Sodian, B., & Kristen, S. (2010.) Theory of mind. Teoksessa B. Glatzeder, V. Goel, & A. Müller (toim.), *Towards a theory of thinking. Building blocks for a conceptual framework* (s. 189-201). New York: Springer.
- Stith, S. M., & McCollum, E. E. (2011). Conjoint treatment of couples who have experienced intimate partner violence. *Aggression and Violent Behavior*, 16(4), 312-318.
- Stith, S. M., McCollum, E. E., Rosen, K. H., Locke, L. D., & Goldberg, P. D. (2005). Domestic violence-focused couples treatment. Teoksessa J. L. Lebow (toim.), *Handbook of clinical family therapy*, (s. 406-430). New Jersey: Wiley.
- Stith, S. M., Rosen, K. H., & McCollum, E. E. (2003). Effectiveness of couples treatment for spouse abuse. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 407-426.
- Säävälä, H., & Laaksamo, E-M. (2006). Perhe- ja parityöskentely. Teoksessa H. Säävälä, R. Pohjoisvirta, E. Keinänen, & S. Salonen (toim.), *Mies varikolle: Apua lähisuhdeväkivaltaan*, (s. 137-151). Oulu: Kalevaprint Oy.
- Säävälä, H., Pohjoisvirta, R., Keinänen, E., & Salonen, S. (2006). Johdanto. Teoksessa H. Säävälä, R. Pohjoisvirta, E. Keinänen, & S. Salonen (toim.), *Mies varikolle: Apua lähisuhdeväkivaltaan*, (s. 13-16). Oulu: Kalevaprint Oy.

- Thompson, A. R., & Chambers, E. (2012). Ethical issues in qualitative mental health research. Teoksessa D. Harper & A. R. Thompson (toim.), *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: A guide for students and practitioners*, (s. 23-38). Chichester: John Wiley & Sons.
- Tiuraniemi, J. (2002). Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Teoksessa P. Nieminen & E. Keskinen (toim.), *Taitavan toiminnan psykologia*, (s. 165-195). Helsinki: Hakapaino.
- Toskala, A., & Hartikainen, K. (2005). *Minuuden rakentuminen: psyykkinen kehitys ja kognitiivis-konstruktivinen psykoterapia*. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus.
- Tucker, N. L., Stith, S. M., Howell, L. W., McCollum, E. E., & Rosen, K. H. (2000). Metadialogues in domestic violence-focused couples treatment. *Journal of Systemic Therapies*, 19(4), 56-72.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2006). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (4. painos). Helsinki: Tammi.

LIITTEET

LIITE 1: Näyte muistiinpanoista

- Noin 15.15 Mitä nainen tarvitsisi nyt? Omaa aikaa, irtiotto kotoa. Ahdistaa olla saman katon alla ja pyöriä yhdessä koko ajan. Naisen mielestä he ovat etäännyneet toisistaan, ja hän haluaisi pohtia omia valintoja. Hän haluaisi saada omaa tilaa, olla liikkeessä, nähdä ystäviä. Erittäin negatiivinen asia, jos ei uskalla lähteä ulos kollegoiden tms. kanssa. Haluaisi itselleen aikalisän. Nainen huomaa olevansa lukossa työtilanteissa, joissa mieskin on mukana. (2.3 & 3.6)
- Noin 21.15 Mikä toisi miehelle turvallisuutta? Sellainen olo, että luotettaisiin. Tarvitsisi ehkä ystäviä ja kontakteja, mutta vaarana että menee ”pitkän kaavan kautta”. Kokee olevansa itse oman tilanteensa vanki: ei voi lähteä, kun toinen ei luota ja toinen pelkää (2.3 & 2.9). Esim. jos nainen lähtee ulos kavereiden kanssa, niin mies voi ajatella naisen ajattelevan kostoksi sen, että samalla mieskin lähtee ulos kavereiden kanssa juomaan (2.6). Mies ja nainen hieman väittelevät tästä. Nainen syyllistää miestä, mies on pettynyt itseensä. Mies toivoo, että nainen voisi luottaa häneen (vaikka naisella ei ole tästä hyviä kokemuksia). (molemmilla 1.4)
- Noin 25.45 Naisen mielestä syksyllä oli tärkeintä, että mies kävi AA:ssa, ja puhui asioista oikeilla termeillä, vastuuta ottaen ja kohtaamalla tapahtumat. Se tuntui naisesta selkeältä ja toi turvallisuutta, oli valtavan iso tekijä (3.2). Voi olla, että miehelle tuli tunne, että hän rakentaa itselleen lisää esteitä – että joutuu jättämään kaiken normaalin taakse. Vaikea luopua, vaikea hyväksyä, vaikka järki näin sanookin. Naisen mielestä miehelle alkoholista luopuminen on iso asia, vaikka hänen mielestä se on vain pieni asia (3.4). Mutta se, mitä alkoholista luopumisesta saisi, olisi paljon enemmän. (2.3)
- Noin 30.45 Miehen mielestä alkoholista luopuminen parantaisi suhdetta: helpottaisi syyllisyydentuntoa, ettei tuntisi koko ajan olevansa huono ihminen (3.2). Naisen mielestä miehellä olisi itsellään erittäin paljon käsiteltävää omassa henkilöhistoriassaan (1.4). Kun nainen oli raskaana, mies alkoi juoda ja olla väkivaltainen (2.5). Miehellä myös ikävä omiin aikaisemmassa suhteissa saatuihin lapsiinsa. Naiselle tuli tällöin ajatus, että hänellä täytyy olla verkosto, johon tukeutua. Ei voinut ajatellakaan muuttavansa jonnekin muualle. (3.6)
- Noin 34.45 Mitä hyötyä alkoholista miehelle? Tuo iloa, saa tavata ystäviä. Entä jos tapaisi kavereita eikä ottaisi alkoholia? Miehen mielestä näitäkin on ollut, mutta silloin ei välttämättä olisi kaverin kanssa samalla aaltopituudella. Alkoholi ehkä rentouttaa enemmän ja saa työajatukset pois päästä – halu päästä pois, tulla oman itsensä herraksi. (2.3 & 2.4)
- Noin 39.45 Miesterapeutti kysyy, että voiko olla jos on riittävästi turvaa ja luottamusta, silloin on myös enemmän itsenäisyyttä. Mies sanoo, että rakasti naista, mutta on myös jollain tavalla itsellinen ihminen (3.2). Nainen sanoo, että kaikki vakavat ongelmat ovat jotenkin tehneet elämän pieneksi ja pelokkaaksi, jolloin pyrkii kontrolloimaan tilanteita ja ennakoimaan (2.5 & 2.9). Raskasta ja toivonta, ei tunnetta kumppanuudesta (2.2). Myös voimakas pettymys itseän, että on saanut tällaisen elämän. Jos ei pysty lähtemään mihinkään, niin vähän ajan päästä huomaa, ettei kukaan enää kutsukaan ja jää oman tilanteen vangiksi (3.2).

LIITE 2: Analyysirunko

1. REAKTIIVINEN POSITIO	2. TUNNISTAVA TYÖSKENTELY	3. REFORMULAATIO	4. VAIHTOEHTOISUUDEN RAKENTUMINEN	5. REFLEKSIIVINEN POSITIO
<p>1.1 Kokemuksen rakentuminen kokijan tietoisuuden ulkopuolella</p> <p>1.2 Toimiminen välittömän kokemuksen ohjaamana</p> <p>1.3 Ongelmalliseen kokemukseen liittyvän tilanteen hahmottaminen vain omasta näkökulmasta</p> <p>1.4 Oman osuuden tiedostamattomuus ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p> <p>1.5 Keinottomuus ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p> <p>1.6 Sisäisen kontrollintunteen puuttuminen itsensä suhteen ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p>	<p>Ongelmalliseen kokemukseen liittyvien</p> <p>2.1 kehollisten tuntemusten</p> <p>2.2 tunteiden</p> <p>2.3 ajatusten</p> <p>2.4 reagoititapojen tunnistaminen.</p> <p>2.5 Väkivaltilanteen tai ongelmallisen kokemuksen / tilanteen tarkastelu</p> <p>2.6 Toisen näkökulman alustava huomiointi</p> <p>2.7 Oman osuuden osittainen tiedostaminen ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p> <p>2.8 Ulkokohtaisten keinojen käyttö ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p> <p>2.9 Epävarma sisäinen kontrollintunne ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p>	<p>3.1 Ongelmalliseen kokemukseen liittyvien ydintunteiden tavoittaminen ja nimeäminen</p> <p>3.2 Ongelmalliseen kokemukseen liittyvien ydinajatusten tavoittaminen ja nimeäminen</p> <p>3.3 Ongelmallisen kokemuksen / tilanteen rakentumisen ymmärtäminen</p> <p>3.4 Toisen näkökulman ymmärtäminen</p> <p>Alustavaa itselähtöisyyttä</p> <p>3.5 oman osuuden ymmärtämisessä ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p> <p>3.6 keinojen käytössä ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p> <p>3.7 sisäisessä kontrollintunteessa ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p>	<p>4.1 Hyväksyvä ja salliva suhde ongelmalliseen ydinkokemukseen</p> <p>4.2 Ongelmallisen kokemuksen ymmärtäminen suhteessa omaan kehityshistoriaan</p> <p>4.3 Ongelmallisen kokemuksen generoitumisen ymmärtäminen</p> <p>4.4 Toisen asemaan asettuminen</p> <p>4.5 Vahvistunut oman osuuden ymmärtäminen ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p> <p>4.6 Vahvistunut itselähtöisten keinojen käyttäminen</p> <p>4.7 Vahvistunut sisäinen kontrollintunne ongelmallisen kokemuksen / tilanteen yhteydessä</p>	<p>5.1 Ongelmallisen kokemuksen omistaminen ja integrointi minuuteen</p> <p>5.2 Säätelevä eli agenttinen suhde omaan kokemukseen</p> <p>5.3 Pysyvä oman osuuden ymmärtäminen</p> <p>5.4 Uudenlaisten toimintatapojen automatisoituminen</p> <p>5.5 Pysyvä sisäinen kontrollintunne</p>