

Pariterapian hiljaisissa hetkissä havaittava parin välinen
monitahoinen yhteys

Antti Itäkylä
Pro Gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Marraskuu 2020

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

ANTTI ITÄKYLÄ: Pariterapian hiljaisissa hetkissä havaittava parin välinen monitahoinen yhteys

Pro Gradu -tutkielma, 54 s., 1 liite

Ohjaaja: Virpi-Liisa Kykyri

Psykologia

Marraskuu 2020

TIIVISTELMÄ:

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa pariterapian hiljaisissa hetkissä havaittavasta parin välisestä yhteydestä monitahoisena ilmiönä. Yhteyttä tarkasteltiin kiinnittämällä huomiota parin väliseen kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason vuorovaikutukseen, jotka heijastavat yhteyden eri tasoja. Lisäksi tavoitteena oli ymmärtää, miten nämä yhteyden eri tasot ilmentävät parin välisen yhteyden luonnetta vetovoimana tai kumppanuutena. Tutkimus perustui Relationaalinen mieli -hankkeen 12 pariskunnan videoituihin pariterapiaistuntoihin, joita analysoitiin keskusteluanalyysin keinoin kiinnittämällä huomiota parin väliseen sanalliseen ja sanattomaan vuorovaikutukseen.

Kaikista algoritmin paikantamista 389 matalan äänienergian kohdista parin välistä yhteyttä ilmentäviin hetkiin luokiteltiin 109 hiljaisuutta. Aineiston ja tutkimuskirjallisuuden vuoropuhelun pohjalta yhteyttä ilmentävät hiljaisuudet luokiteltiin edelleen kognitiivisen tason samanmielisyyteen (69) ja me-henkisyyteen (6), moraalisen tason sitoutumiseen (11) sekä emotionaalisen tason tunneyhteyteen myönteisten (24) ja kielteisten tunteiden (16) piirissä. Yhteyden eri tasojen havaittiin olevan osittain päällekkäisiä, mutta ilmentävän kuitenkin parin välistä yhteyttä eri näkökulmista, joiden kaikkien huomioiminen on tärkeää. Parin välisen yhteyden eri tasojen lisäksi oltiin kiinnostuneita yhteyden luonteesta vetovoimana tai kumppanuutena. Vetovoiman havaittiin olevan emotionaalisen ja kognitiivisen tason ilmiö siltä osin, kun hiljainen hetki kuvasi parin välistä intohimon ja romanttisen viehätysvoiman kaltaista jännitettä. Vetovoiman kaltaiseen yhteyteen luokiteltiin neljä (4) hiljaista hetkeä. Kumppanuuden havaittiin sisältävän kognitiivisen, moraalisen sekä emotionaalisen tason piirteitä siltä osin, kun hiljaisuus ilmensi lämminhenkistä me-henkisyyttä, sitoutumista tai läheisyyden tunteita. Kumppanuutta ilmentäviä hiljaisia hetkiä löytyi aineistosta 25.

Tämän tutkimuksen perusteella parin välistä yhteyttä esiintyy pariterapian hiljaisissa hetkissä ja se voi ilmetä toisen osapuolen yksipuolisessa tai molempien osapuolten vastavuoroisessa viestinnässä. Yhteys on monitahoinen ilmiö, joka rakentuu monen tasoisessa vuorovaikutuksessa ja saa erilaisen luonteen sen mukaan, miten eri vuorovaikutuksen tasot painottuvat ja mitä sisältöjä ne saavat. Parin välinen yhteys voi ilmetä sekä vetovoiman että kumppanuuden kaltaisena romanttisena rakkautena tai kaikille suhteille tyypillisenä ei-romanttisena yhteytenä. Yhteyden monitahoisuuden ymmärtäminen on tärkeää, jotta paria voidaan tukea kokonaisvaltaisen yhteyden rakentamisessa.

Avainsanat: pariterapia, hiljaiset hetket, yhteys, yhteensovittautuminen, synkronia, samanmielisyyys, me-henkisyys, sitoutuminen, tunneyhteys, vetovoima ja kumppanuus

Sisälllys

1	Johdanto.....	2
1.1	Erillisyydestä rakentuva yhteys.....	3
1.2	Yhteyden tasot.....	4
1.2.1	Kognitiivinen taso.....	5
1.2.2	Moraalinen taso.....	6
1.2.3	Emotionaalinen taso.....	7
1.3	Yhteyden luonne.....	9
1.3.1	Vetovoima.....	10
1.3.2	Kumppanuus.....	11
1.4	Hiljaiset hetket ja pehmeä prosodia pariterapiassa.....	12
1.5	Tutkimuskysymykset.....	14
2	Tutkimuksen toteuttaminen.....	15
2.1	Aineisto ja tutkittavat.....	15
2.2	Menetelmä.....	16
2.2.1	Aineiston analyysimenetelmä.....	16
2.2.2	Matalan äänienergian kohdat.....	17
2.3	Tutkimuksen kulku ja analyysi.....	18
3	Tulokset.....	24
3.1	Kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason yhteys.....	24
3.1.1	Samanmielisyyys.....	24
3.1.2	Me-henkisyys.....	26
3.1.3	Sitoutuminen.....	28
3.1.4	Myönteiset tunteet.....	30
3.1.5	Kielteiset tunteet.....	32
3.2	Parin välisen yhteyden luonne.....	34
3.2.1	Vetovoima.....	34
3.2.2	Kumppanuus.....	36
3.3	Yhteenveto.....	39
4	Pohdinta.....	41
5	Lähteet.....	47
6	Liitteet.....	54

1 Johdanto

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin pariterapiassa esiintyvien hiljaisten hetkien yhteydessä havaittavaa parin välistä yhteyttä. Tavoitteena oli kuvata ja ymmärtää parin välillä havaittavaa yhteyttä monitahoisena ilmiönä, joka rakentuu eri tasojen varaan ja voi ilmetä luonteeltaan eri tavoin. Yhteyden tasoilla viitataan tässä tutkimuksessa puolisojen välillä ilmenevään kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason yhteyteen, jotka saattavat korostua eri tavoin parin tilanteesta riippuen. Yhteyden luonteella puolestaan viitataan parin välillä havaittavan yhteyden piirteisiin, jotka ilmentävät parisuhteen luonnetta vetovoimana tai kumppanuutena. Puolisoiden välistä yhteyttä tarkasteltiin tässä tutkimuksessa kiinnittämällä huomiota sekä sanalliseen että sanattomaan viestintään, jotka voivat molemmat toimia ikkunoina parisuhteen vuorovaikutukseen ja laatuun (Montgomery, 1981; Slatcher, Vazire, & Pennebaker, 2008; Slovak, Tennent, Reeves, & Fitzpatrick, 2014). Tutkimus oli lähtökohdiltaan aineistolähtöinen, mutta tutkimusprosessi eteni rinnakkain aineiston ja aiheen kannalta keskeisen parin väliseen yhteyteen sekä hiljaisiin hetkiin liittyvän tutkimuskirjallisuuden vuoropuhelussa.

Yleensä pariterapiaan hakeudutaan, jos parin välinen yhteys on jostain syystä rikkoutunut. Neumanin (2015) tekemän meta-analyysin mukaan yksi yleisimmistä syistä hakea apua parisuhteessa on puolisojen välisen tunneyhteyden ongelmat. Usein pariterapiaan tullaan tilanteessa, jossa pariskunta kokee suhteessaan avuttomuutta ja olevan hukassa ilman ymmärrystä sekä kontrollia suhteestaan ja elämästä (Epstein & Baucom, 2002; Malinen & Kumpula, 2013). Pariterapian keskeisimpiä tehtäviä on auttaa ihmisiä läheisempään yhteyteen toistensa kanssa. Eri terapiasuuntausten puitteissa parin välistä yhteyttä painotetaan eri tavoin. Myös tämä kertoo siitä, kuinka moniulotteinen ilmiö pariskunnan välille rakentuva yhteys on. Parin välisen yhteyden monitahoisuuden ymmärtäminen on tärkeää, jotta pariterapiassa voidaan tehokkaasti auttaa pariskuntaa katkenneen yhteyden uudelleen rakentamisessa. Parin välinen yhteys voi ilmetä eri tasoilla ja se voi olla luonteeltaan erilaista riippuen puolisojen välisestä vuorovaikutuksesta ja elämäntilanteesta. Yhteyden monitahoisuuden ymmärtämisen kautta voidaan auttaa paria sekä hahmottamaan keskinäisen yhteyden vahvuuksia että auttaa heitä rakentamaan yhteyttä siltä osin, kun siihen on tarvetta.

1.1 Erillisyydestä rakentuva yhteys

Ihminen on yksilöllinen olento, jolla näyttää olevan evolutiivinen synnynnäinen tarve luoda intiimejä, läheisiä ja merkityksellisiä suhteita toisiin ihmisiin (Pinomaa, 2015; Schoebi & Randall, 2015; Seikkula, Karvonen, Kykyri, Kaartinen, & Penttonen, 2015). Parin välistä yhteyttä ja ihmisen tarvetta luoda merkityksellisiä sosiaalisia suhteita on selitetty psykologian perinteissä eri tavoin. Tuhkasaaren (2007a) mukaan ihmisen yhteydettömässä tilassa oleva puoli etsii parisuhteessa yhteyttä puolisoon. Ihmisen kaipaus yhteyteen toisen kanssa ulottuu koko elämänkaareen, mutta varhaislapsuuden traumaattiset kokemukset saattavat aiheuttaa pelkoa ja estää ihmistä aikuisuudessa luomaan läheistä parisuhdetta (Anttonen, 2019).

Psykoanalyttisen paripsykoterapian näkökulmasta keskeinen pariskunnan välistä yhteyttä kuvaava käsite on parimielentila, jolla viitataan pariskunnan väliseen suhteeseen ”kolmantena” terapiaa ohjaavana näkökulmana (Tuhkasaari, 2015). Terapeutti pyrkii tuomaan esiin ja muokkaamaan millaisia tiedostamattomia odotuksia ja fantasioita pariskunnalla on suhteestaan (Anttonen, 2019). Tavoitteena on luova pari, jossa molemmat puoliset tietoisia itsestään ja tämän pohjalta syntyy myönteinen uutta luova tila heidän välilleen (Tuhkasaari, 2015). Näin psykoanalyttisen näkökulman mukaan kahdesta erillisestä ihmisestä muodostuu yhteyttä ilmentävä suhde, joka vastaa parhaimmillaan molempien perimmäisiin tarpeisiin ja eheyttää yksilöiden vanhoja traumoja.

Nuoruus on ikäkausi, jolloin Tuhkasaaren (2007b) mukaan käydään kamppailu itsenäisyyden sekä sitoutumisen välillä ja todellinen itsenäistyminen punnitaan kyvyssä sitoutua toiseen ihmiseen. Parisuhteessa koetun yhteyden edellytyksenä on ihmisen yhteys todelliseen itseensä ja riittävä erillisuus, joka mahdollistaa turvallisen dialogin parisuhteessa ilman hylätyksi tulemisen pelkoa. Parisuhde tarjoaa mahdollisuuden työstää itseä suhteessa kumppaniin sekä käsitellä esille tulevia tarpeita ja traumoja. Parhailtaan parisuhde voi tarjota korvaavia kokemuksia ihmisen syviin elämän aikana syntyneisiin haavoihin. Onnellisessa parisuhteessa kumppanit pystyvät sietämään yksinäisyyttä ja valjastamaan erillisyyden yhteiseksi voimavaraksi (Määttä, 2000).

Intersubjektiivisuudella viitataan käsitykseen, jonka mukaan ihmisellä on ymmärrys ja kyky vastavuoroiseen vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa (Siegler, DeLoache, & Eisenberg, 2010). Intersubjektiivisuuden tutkimuksessa huomattiin, että jo pienellä lapsella on sisäsyntyinen kyky ja tarve olla vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Mieltä ei nähdä täysin toisista ihmisistä erillisenä, vaan se alkaa rakentua osana kahden ihmisen välistä vuorovaikutusprosessia

(Seikkula, Karvonen, & Kykyri, 2016). Intersubjektiiviseen kommunikaatioon kuuluu synkroninen vastavuoroisuus, jossa osapuolet asettuvat toistensa kanssa samalle taajuudelle ja peilaavat toistensa eleitä ja ilmeitä. Näin osapuolet avaavat sisäisen maailmansa toiselle ja tästä seuraa vastavuoroinen vuorovaikutus ja toisiin vaikuttaminen. Tällainen syvä vuorovaikutus mahdollistaa Hughesin (2015) mukaan luottamuksen ilmapiirissä kahden ihmisen kasvavan läheiseen suhteeseen, menettämättä kuitenkaan omaa ainutlaatuisuuttaan.

Parin välisen yhteyden merkitys on tunnistettu laajasti psykologian kentässä. Parisuhde on kahden erillisen ihmisen välinen suhde, jossa kahdesta yksilöstä muodostuu ”kolmas”, eli parin välistä yhteyttä ilmentävä suhde. Puolisoiden välistä yhteyttä on kuitenkin määritelty eri tavoin ja tästä syystä on tarpeen tarkastella vielä yksityiskohtaisemmin mitä parin välisellä yhteydellä on tarkoitettu ja millaisia painotuksia se on eri perinteiden piirissä saanut.

1.2 Yhteyden tasot

Parin väliseen yhteyteen on viitattu tutkimuskirjallisuudessa käsitteillä *connection* ja *connectedness* (Jonathan & Knudson-Martin, 2012). Yhteyden muodostumiseen vaikuttaa puolisoiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa sekä sanallinen että sanaton viestintä ja siihen voi liittyä sekä tietoisia että tiedostamattomia piirteitä. Parit ovat kuvailleet yhteyden kokemustaan Jonathan ja Knudson-Martin tutkimuksessa termeillä: ”vahva sidos”, ”tiimityö”, ”kumppanuus” ja ”hyvä suhde”. Parin väliseen yhteyteen viitataan myös yhteensovittautumisena, joka tarkoittaa Siegelin (2012) mukaan toisen ihmisen mielentilaan asettautumista ja hetkittäistä linjautumista.

Yhteys voi ilmetä myös synkroniana toisen ihmisen keholliseen käyttäytymiseen, joka voi ilmetä kehon liikkeiden, katseen, ilmeiden ja kehollisten reaktioiden yhteneväisyytenä (Seikkula ym., 2016). Niemelä (2018) määrittelee yhteensovittautumisen parin väliseksi psykologiseksi yhteydeksi, kun taas synkronia ilmentää hänen mukaansa puolisoiden välistä yhteyttä kehollisuuden näkökulmasta. Luon ja Zhangin (2009) mukaan parin välinen yhteys saattaa ilmetä joko yksipuolisena puolisoon koettuna yhteytenä tai kaksisuuntaisena molempien vastavuoroisena yhteytenä. Tässä tutkimuksessa huomiota kiinnitetään sekä yksipuoliseen vain toisen osapuolen yksipuolisesti ilmentämään yhteyteen että puolisoiden välillä havaittavaan kahdensuuntaiseen yhteyteen.

1.2.1 Kognitiivinen taso

Parisuhde on monen tasoinen suhde, johon liittyy niin ihmisen kognitiivinen, moraalinen kuin emotionaalinen taso. Kognitiivisella tasolla viitataan parisuhteessa ilmeneviin tiedollisiin prosesseihin, kuten ajatteluun. Parisuhteeseen liittyviä kognitiivisen tason ilmiöitä on korostettu erityisesti kognitiivisen pariterapian yhteydessä. Lähestymistavassa on painotettu mikrotason ilmiöitä, eli ihmisen omien parisuhteeseen liittyvien automaattisten ajatusten ja vääristyneiden uskomusten käsittelyä, joita muokkaamalla on pyritty vaikuttamaan parin väliseen vuorovaikutukseen (Epstein & Baucom, 2002). Näihin osapuolten tiedollisiin prosesseihin vaikuttamalla pyritään vahvistamaan parisuhteeseen liittyviä uskomuksia ja yhteyttä rakentavaa käyttäytymistä.

Yksi tärkeä kognitiivisen pariterapian piirissä käytetty parin välistä yhteyttä kuvaavista käsitteistä on samanmielisyys, jolla viitataan ajatusten ja asenteiden yhteneväisyyteen parisuhteen sisällä (Davis & Rusbult, 2001). Samanmielisyys perustuu balanssiteorian ajatukseen, jonka mukaan ihmisellä on taipumus sopeuttaa ajatteluaan suhteessa lähimpiin ihmisiin ja hyväksyä ajatusten eroavaisuudet suhteessa ulkopuolisiin. Pyrkimys samanmielisyyteen korostuu Davisin ja Rusbultin mukaan, mikäli kyseessä on yleisesti merkityksellinen sisältö, asia on erityisen tärkeä parin toiselle osapuolelle ja mikäli kyseessä on romanttinen parisuhde. Samanmielisyys voi yhdistää pariskuntaa toisiinsa tietyissä tilanteissa, vaikka tämä ei tarkoita kaikesta samaa mieltä olemista.

Puolisoiden välistä samanmielisyyttä voidaan havainnoida sekä sanallisen että sanattoman viestinnän näkökulmista. Montgomery (1981) viittaa validoimiseen, eli vahvistamiseen, jolla osoitetaan merkityksellisyyttä ja kiinnostusta toisen ihmisen viesteihin. Tällainen vahvistaminen voi tapahtua puheen kautta, jossa yhdytään toisen esittämään asiaan ja voidaan luoda yhdessä hyväksytyjä kielellisiä lausuntoja (Seikkula, 2008). Toisen viestin vahvistaminen ja asettuminen samanmielisyyteen voi tapahtua myös ei-kielellisesti minimipalauttein tai hymähdyksin, kuten 'mm' (Schegloff, 1982). Lisäksi samanmielisyyttä voidaan osoittaa Montgomeryn (1981) mukaan katsein, jolla osoitetaan kiinnostusta toisen viestiin. Myös pään nyökkäykset voivat kertoa samanmielisyydestä puolisoiden välillä (Stivers, 2008). Näin yhteensovittautuminen ja synkronia voivat ilmentää parin välistä yhteyttä kognitiivisena samanmielisyytenä.

Samanmielisyyden lisäksi parin välisen yhteyden piirteinä on kognitiivisen näkökulman sisällä pidetty pariskunnan kykyä kiinnittää huomiota keskinäiseen suhteeseen, jolloin voidaan puhua me-henkisyydestä. Alea, Jefferson, Singer ja Labunko (2015) määrittelevät me-henkisyyden pariskunnan

kykynä luoda keskinäinen kognitiiviseen riippuvuuteen perustuva suhde, jossa kahdesta yksilöstä muodostuu ”me”. Gildersleeve (2015) puolestaan puhuu me-henkisyyden yhteydessä yhteisestä kertomuksesta (we-story), jossa korostuu kognitiivinen ulottuvuus, vaikka me-henkisyyteen liittyy myös emotionaalisia piirteitä. Me-henkisyys ilmenee myös pariskunnan käyttämänä me-puheena, jossa korostuu oman näkökulman ohella suhteen yhteinen näkökulma. Me-henkisyys ei ole kuitenkaan täydellistä toiseen ihmiseen sulautumista, vaan kyse on ennemmin yhteisestä tarinasta, johon halutaan myös sitoutua (Reid, Dalton, Laderoute, Doell, & Nguyen, 2010).

Parisuhteen me-henkisyyttä voidaan arvioida tarkastelemalla parin käyttämiä monikkopronomineja, jotka kertovat parisuhteessa koetusta läheisyydestä sekä tavasta määritellä itseään suhteessa toiseen (Agnew, Van Lange, Rusbult, & Langston, 1998). Erityisesti puolisoiden keskinäinen me-henkisyys näkyy heidän käyttäessään termejä ’me’ tai ’meidän’ (Alea ym., 2015). Me-henkisyys edellyttää Reidin ym. (2010) mukaan, että suhteessa on kaksi erillistä ihmistä, jotka muodostavat samalla yhden yksikön. Me-puheen lisäksi parin välinen me-henkisyys näkyy yksilöiden tapana heijastaa toisen tunteita ja pyrkimyksenä samaistua toisen näkökulmaan. Myös yhteisen historian ja menneisyyden muistelemisen viestittävät me-henkisestä ajattelusta (Alea ym., 2015; Londen, 1997). Viime aikoina tutkimuksissa on pyritty löytämään parin yhteisistä kertomuksista piirteitä, jotka ilmentävät puolisoiden välistä me-henkisyyttä. Gildersleeve, Jefferson, Singer, Skerrett ja Wein (2016) tarkastelivat seitsemää me-kertomuksille tyypillistä piirrettä, jotka ovat turvallisuus, empaattisuus, kunnioitus, hyväksyntä, mielihyvä, huumori ja jaettu merkitys. Myös keskinäisen viestinnän sujuvuus, jossa molemmat käyttävät tasaisesti puheenvuoroja on todettu olevan yhteydessä parin väliseen me-henkisyyteen (Koudenburg, Postmes, & Gordijn, 2013).

1.2.2 Moraalinen taso

Parin välisen yhteyden rakentumista voidaan tarkastella myös moraaliseen ulottuvuuteen liittyvän sitoutumisen käsitteen näkökulmasta. Juuri sitoutuminen luo Tuhkasaaren (2007a) mukaan parissuhteeseen tarkoituksen pitäen sisällään vastuun huolehtia itsestä, lapsista, arjen asioista, puolisoista ja parisuhteesta. Sitoutuminen on Pukkalan (2006) mukaan erityisen tärkeää vaikeaksi koettuina aikoina, jolloin parisuhteen yhteys tulee muutoin kyseenalaistetuksi.

Sitoutumiselle ei ole Kähkösen (2010) mukaan yksiselitteistä määritelmää, mutta yleisesti sillä viitataan yksilön haluun olla suhteessa ja pysyä siinä. Sitoutumista on selitetty Kähkösen mukaan myös sosiaalisen vaihdon teoriolla, jonka mukaan suhteeseen sitoudutaan, jos edut ovat haittoja

suuremmat. Johnson, Gaughlin ja Huston (1999) esittelevät kolmikantaisen mallin parisuhteeseen sitoutumisen tekijöistä, jonka mukaan sitoutumisen taustalla voidaan nähdä persoonaan, rakenteeseen ja moraaliin liittyviä ulottuvuuksia. Persoonaan liittyvien tekijöiden näkökulmasta puolisoon sitoudutaan, koska ollaan ihastuneita puolisoon, parisuhteessa elämiseen tai parisuhde koetaan tärkeäksi identiteetin oman rakentumisen kannalta. Rakenteeseen liittyvästä näkökulmasta puolisoon sitoudutaan, koska eron esteenä on tekijöitä, kuten sosiaalinen paine tai vaihtoehtojen puute. Moraalin näkökulmasta halutaan sitoutua, koska avioliitto nähdään koko elämän mittaisena sitoutumisena, koetaan velvollisuutta toisen puolesta tai vaihtoehtoisesti halutaan sitoutua ympäristön arvoihin.

Parin keskinäistä sitoutumista voidaan havaita heidän puheenvuoroissaan, joissa he kertovat sitoutumisestaan toiseen osapuoleen ja syitä miksi haluavat pysyä parisuhteessa (Kähkönen, 2010). Kertomukset yhteisistä arvoista, elämän suurista kysymyksistä sekä tulevaisuuden suunnitteleminen voivat kertoa myös puolisoitten keskinäisestä sitoutumisesta. Romanttinen sitoutuminen toiseen ihmiseen voi näkyä puheessa myös epäsuorasti, kuten puheenvuoroissa esiintyvissä monikkopronominien runsaassa käytössä (Agnew ym., 1998). Parin välisen vuorovaikutuksen sujuvuus heijastuu Kähkönen (2010) mukaan parisuhteessa koettuun tyytyväisyyteen sekä sitoutumiseen. Myös katseella on keskeinen merkitys vuorovaikutuksessa. Haltian ym. (2017) mukaan katsekäyttäytymistä tarkkailemalla voidaan saada tietoa parin valmiudesta vuorovaikutukseen sekä puolisoitten keskinäisestä läheisyydestä ja sitoutumisesta toisiinsa. Tämä ilmenee katsekontaktin ylläpitämisestä, joka puolestaan kertoo toisen viestin validoimisesta ja merkityksen antamisesta.

1.2.3 Emotionaalinen taso

Ihmisen kognitiivisen ja moraalisen puolen lisäksi pariskunnan yhteyden rakentumisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota emotionaaliseen tasoon. Parin välisen emotionaalisen yhteyden on todettu olevan keskeinen tekijä parisuhteelle sekä parien hyvinvoinnille (Gottman & Gottman, 2017). Tunnekeskeisessä pariterapiassa kiinnitetään huomiota tunteiden merkitykseen parisuhteessa koetun yhteyden kannalta. Tulemalla tietoisiksi osapuolten omista tunteista, voidaan työstää myös pariskunnan välille rakentuvaa tunneyhteyttä, jonka on nähty olevan tärkein parin välistä yhteyttä määrittävä piirre (Johnson, 2010; Pinomaa, 2015; Schoebi & Randall, 2015).

Tunteet nähdään tunnekeskeisessä pariterapiassa sekä muutoksen kohteena että sen mahdollistajana (Pinomaa, 2015). Pyrkimyksenä on auttaa osapuolia tulemaan tietoisiksi omista

syvimmistä tunteistaan ja estää tämän pohjalta mahdollisesti syntyvät kielteiset vuorovaikutuskehät, jotka etäännyttävät paria toisistaan. Parisuhde ja tunteet vaikuttavat Schoebin ja Randallin (2015) mukaan toisiinsa niin, että yhtäältä parisuhde vaikuttaa siihen, miten puoliset kokevat tunteita ja toisaalta tunteiden kokeminen vaikuttaa siihen, millaisena parisuhde koetaan. Tunneyhteyden syntymisen näkökulmasta puolisojen välinen tunneista puhuminen on tärkeää, mutta myös niiden kokeminen on yhteyden syntymisen kannalta välttämätöntä (Lapides, 2011). Tunteiden kokemisen on todettu olevan yhteydessä myös havaittavaan muutokseen parin puheessa ja kehonkielessä, joka on alkanut näkyä empaattisuutena, hoivana ja syvänä tunneyhteytenä (Seikkula & Trimble, 2005).

Puolisoiden välinen tunneyhteys rakentuu psyykkisen yhteensovittautumisen ja kehollisen synkronoitumisen kautta, jossa voidaan joko virittäytyä toisen puolison tunnekokemukseen tai jakaa yhteinen tunnekokemus. Tunneyhteyttä voidaan kokea valenssiltaan erilaisten tunteiden, niin hyvältä tuntuvien myönteisten kuin vaikeilta tuntuvien kielteisten tunteiden piirissä (Haltia ym., 2017). Tunteiden jakaminen sanoittamalla omaa kokemusmaailmaa on tärkeää ja erityisesti myönteisten tunnesanojen käytön on todettu olevan yhteydessä vahvaan parisuhteeseen (Slatcher ym., 2008). Yhteensovittautuminen näkyy tunteista kertomisen lisäksi mukautumalla puolison käyttämään puheen prosodiaan, kuten rytmiin ja äänensävyihin (Seikkula ym., 2015). Rungas monikkopronomineja sisältävä puhe voi myös heijastaa puolisojen välistä läheisyyttä (Fitzsimons & Kay, 2004). Tunneyhteyden rakentumisen kannalta on tärkeää puolisoon keskittynyt kuunteleminen, joka voi ilmetä toisen puhetta myötäilevinä pieninä äännähdyksinä, kuten 'hmm' (Pasupathi, Carstensen, Levenson, & Gottman, 1999). Toisen tunnekokemukseen asettuminen ei perustu läheskään aina tietoiseen toimintaan, vaan puhuttaessa emotionaalisesta tarttumisesta viitataan ilmiöön, jossa toisen ihmisen tunnetilaan virittäytyminen tapahtuu spontaanisti (Haltia ym., 2017).

Emootiolla viitataan usein ihmisen mielensisäiseen kokemukseen, mutta sillä on yhteys myös kehollisuuteen, johon liittyy sekä emotionin itseilmaisullinen että sosiaalisen vuorovaikutuksen puoli. Parin kanssa samalle emotionaaliselle tasolle asettuminen tarkoittaa saman tunnekokemuksen jakamisen lisäksi usein myös kehollista synkroniaa. Kehollinen synkronia voi ilmetä liikkeiden samankaltaisuutena ja samanaikaisuutena, yhtenevinä kasvojen ilmeinä, eleinä sekä autonomisen hermoston yhtenevinä reaktioina. Pariskunnan asettuessa yhteiseen tunnekokemukseen heidän kehonsa liikkeet ja ilmeet saattavat synkronoitua joko tietoisesti tai tiedostamatta (Koole & Tschacher, 2016; Seikkula ym., 2016). Tällaista käyttäytymisen jäljittelyyn perustuvaa synkronoitumista kutsutaan mimikoimiseksi, ja se on yhteydessä läheisyyden ja samanlaisuuden kokemiseen sekä henkilöiden väliseen yhteyteen (Haltia ym., 2017). Katsekontaktin ja kehon

asentojen on havaittu olevan yhteydessä välttämisen- ja lähestymiskäyttäytymiseen, jossa voidaan säädellä läheisyyttä ja avoimuutta puolisoitten välillä (Haltia & Jaatinen, 2016). Yhteiset katsekontaktit ja synkronoidut kehon liikkeet ja asennot heijastavat puolisoitten välistä tunnekokemusta. Nyökkäykset kertovat Pasupathin ym. (1999) mukaan puolisoon keskittyneestä kuuntelemisesta, joka on yhteydessä parisuhdeonnellisuuteen. Myös naurun ja hymyn on todettu ilmentävän hetkessä rakentuvaa parin välistä tunneyhteyttä (Bänninger-Huber & Steiner, 1992).

Edellä on tarkasteltu parin välisen yhteyden käsitettä eri pariopsykoterapiasuuntausten näkökulmista, joiden piirissä sitä määritellään omista lähtökohdistaan. Viime aikoina keskusteluun on noussut eri terapiasuuntauksia yhdistäviä integratiivisia näkemyksiä (Lebow, J.L, 2003; Niemelä, 2004). Integratiivinen pariterapia lähtee liikkeelle ajatuksesta, että ihminen on moniulotteinen olento ja puolisoitten välisen yhteyden rakentaminen edellyttää eri näkökulmien huomioon ottamista. Terapeutin tehtävä on kuunnella ja tukea pariskunnan tilannetta ottamalla huomioon eri viitekehysten tarjoamat vahvuudet (Malinen & Kumpula, 2013). Tällaisen eri tasojen samanaikainen huomioiminen on myös Dattilion (1998) mukaan tärkeää, sillä sekä kognitiiviset, emotionaaliset, fyysiset ja sosiaaliset komponentit ovat hänen mukaansa yhteydessä toisiinsa. Pariterapian integratiivista luonnetta korostava keskustelu on lisääntynyt viime aikoina, mutta tästä huolimatta ihmisen eri tasot huomioon ottavaa parin välistä yhteyttä käsittelevää kirjallisuutta on saatavilla varsin vähän. Ihminen on kokonaisvaltainen kognitiivisten, moraalisten ja emotionaalisten tekijöiden pohjalta toimiva olento. Tästä syystä myös parin välistä yhteyttä on syytä tarkastella kaikkien näiden eri tasojen sekä niiden tarjoamien käsitteiden kautta.

1.3 Yhteyden luonne

Parin välistä yhteyttä on tähän saakka tarkasteltu ihmisen olemukseen ja vuorovaikutukseen liittyvien eri tasojen näkökulmasta. Seuraavassa huomio kiinnitetään siihen, millaista puolisoitten välinen yhteys voi luonteeltaan olla. Aluksi luodaan katsaus tutkimuskirjallisuuteen, jonka pohjalta määritellään mitä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan vetovoiman ja kumppanuuden käsitteillä. Tämän jälkeen tarkastellaan miten vuorovaikutuksen kognitiivinen, moraalinen ja emotionaalinen taso ilmentävät parin välisen yhteyden luonnetta vetovoimana tai kumppanuutena.

1.3.1 Vetovoima

Sternberg (1986) jakaa rakkauden komikantateoriassaan rakkauden kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat intohimo, läheisyys ja sitoutuminen. Näistä vetovoiman kaltaiseen parin väliseen jännitteeseen liittyy intohimo, jolla Sternberg tarkoittaa voimakasta seksuaalista tai romanttista vetovoimaa, johon liittyy pyrkimys fyysiseen ja tunnepohjaiseen läheisyyteen toisen kanssa. Ratelle, Carbonneau, Vallerand ja Mageau (2013) viittaavat romanttisella intohimolla voimakkaaseen tarpeeseen hakeutua toisen ihmisen lähelle, joka näkyy energian ja ajan uhraamisena rakastamalle ihmiselle. Kimin ja Hatfieldin (2004) mukaan intohimo on parin välinen emotionaalisesti latautunut voima, joka ajaa ihmiset yhteen ja sitä voidaan kuvata termeillä ”pakkomielteinen rakkaus”, ”murskaava rakkaus”, ”ihastuminen”, ”olla rakastunut”.

Fisher (2004) jakaa pariskunnan välisen rakkauden romanttiseen viehätysvoimaan ja romanttiseen kiintymykseen. Romanttinen viehätysvoima kuvaa puolisoitten välistä vetovoimaa, joka korostuu usein suhteen alkuvaiheessa saaden puoliset kiinnostumaan toisistaan. Viehätysvoimaan liittyy lisääntynyt motivaatio, energia ja tunnepitoinen halu liittyä toiseen ihmiseen. Toisessa tutkimuksessa Fisher, Aron ja Brown (2006) osoittavat, että ihmisillä on kolme osittain erillistä, mutta yhdessä toimivaa parin löytymiseen liittyvää ja käyttäytymistä ohjaavaa aivoaktivaatiojärjestelmää. Näistä kaksi ensimmäistä kuvaavat vetovoiman kaltaista jännitettä puolisoitten välillä. Ensimmäinen järjestelmä on seksuaalinen tarve, joka ohjaa ihmistä hakeutumaan tietyn parin yhteyteen. Toisella viitataan intohimoon, joka auttaa valitsemaan juuri oikean puolison. Fisher, Aron, Mashek, Li ja Brown (2002) määrittelevät viehätysvoiman energisoivana voimana, joka auttaa ihmistä kiinnittämään tarkkaavaisuuden ihailun kohteena olevaan henkilöön. Viehätysvoima korostaa ihmisten välisiä tunteita ja auttaa henkilöitä luomaan keskinäisen tunneyhteyden. Voimakkaaseen tunnelataukseen parin välillä viitataan tutkimuskirjallisuudessa osin päällekkäisin käsitteisin, kuten intohimo sekä romanttinen viehätysvoima. Tässä tutkimuksessa puolisoitten väliseen edellä kuvattuun intohimon ja viehätysvoiman kaltaiseen jännitteeseen viitataan vetovoiman käsitteellä.

Podină, Uscătescu ja Mogoșe (2014) tarkastelevat tutkimuksessaan intohimoista vetovoiman kaltaista rakkautta ihmisen emotionaalisen sekä toisaalta kognitiivisen tason näkökulmasta. Molemmat tasot vaikuttavat intohimoisessa parisuhteessa, mutta kognitiivinen ajattelu ei ole heidän mukaansa tässä yhteydessä rationaalista vaan saa irrationaalisen luonteen. Vetovoimaan ja intohimoon perustuva rakkaus on ennen kaikkea intensiivinen emotionaalinen tila (Hatfield & Rapson, 2009). Tästä syystä intohimoisesti rakastunut ihminen ei ajattele aina järkevästi vaan on tunteiden vietävänä. Vetovoiman kaltainen suhde on mielletty siis ennen kaikkea emotionaaliseksi

tilaksi, johon liittyy myös kognitiivista tasoa kuvaavia usein irrationaalisia ajattelutapoja ja uskomuksia. Moraalisen tason yhteyteen ei löydy vetovoimaisen suhteen näkökulmasta tutkimuskirjallisuudesta viittauksia, joten moraali ei näyttäisi olevan vetovoiman kannalta merkittävä tekijä. Sen sijaan parin väliseen vetovoimaan perustuvaa yhteyttä voidaan tarkastella kiinnittämällä huomiota kognitiivisen ja ennen kaikkea emotionaalisen tason vuorovaikutukseen, jossa ilmenee intohimoista, eroottista ja energisoivaa jännitteenä puolisoitten välillä. Näin parin välistä vetovoimaa voidaan havainnoida sekä sanallisen että sanattoman viestinnän näkökulmasta, kuten edellä parin välisen yhteyden kognitiivisen tason ja emotionaalisen tason yhteydessä on kuvattu (kts. 1.2.1 ja 1.2.3).

1.3.2 Kumppanuus

Vetovoiman lisäksi parisuhteessa voi korostua lämmin kumppanuuteen liittyvä luonne. Sternbergin (1986) rakkauden kolmikantateoriassa tällaista parisuhteen kumppanuudellista puolta ilmentäviä ulottuvuuksia ovat läheisyys ja sitoutuminen. Läheisyyttä kuvaa Sternbergin mukaan parin välinen luottamus ja yhteenkuuluvuuden tunne, kun taas sitoutumisella viitataan ihmisen tietoiseen päätökseen ja siteeseen, joka saa aikaan halun ylläpitää suhdetta vaikeinakin aikoina. Fisher (2004) puhuu romanttisen intohimon lisäksi kumppanuutta kuvaavasta romanttisesta kiintymisestä, joka luo perustaa pariskunnan keskinäiselle sitoutumiselle, turvallisuudelle ja pidemmälle suhteelle. Tämä näkyy Fisherin ym. (2006) mukaan myös aivoaktivaatiojärjestelmien tasolla, sillä ihmisellä on heidän mukaansa vetovoimaa korostavien seksuaalisen tarpeen ja intohimon lisäksi myös kiintymykseen liittyvä aivoaktivaatiojärjestelmä, joka auttaa puolisoitten luomaan pitkäaikaisen turvallisen suhteen sekä mahdollistaa vanhempana toimimisen.

Li, Fung, Tsang, Qiu ja Wang (2020) viittaavat kumppanuutta ilmentävään puolisoitten väliseen yhteyteen rakkauden ulottuvuutena, joka korostaa läheisyyttä, kiintymystä ja vastaa yksilöiden välisen rakkauden sekä yhteenkuuluvuuden tarpeisiin. Sitä voisi kuvata ”sydänten kumppanuutena” tai ”rakkauden siteenä”, joka liittyy pitkäaikaisesti kaksi ihmistä yhteen. Lin ym. tutkimuksissa havaittiin, että avioliitossa elävien välistä kumppanuutta kuvaa parhaiten sitoutuminen toiseen puolisoon, mutta sitoutumisen lisäksi läheisyyden kokemukset ovat tärkeitä kumppanuuden tekijöitä. Skerrett ja Singerin (2018) mukaan pariskunnan yhteiset me-kertomukset luovat pohjaa ja kertovat parin välisestä kumppanuudesta. Kim ja Hatfield (2004) puolestaan kuvaavat kumppanuutta ”ystävyyssrakkaudeksi”, joka sisältää jaetut arvot, syvän kiintymyksen ja pitkäaikaisen sitoutumisen.

Tässä tutkimuksessa viitataan tutkimuskirjallisuudessa käytettyihin läheisyyteen, sitoutumiseen ja romanttiseen kiintymykseen kumppanuuden käsitteellä, joka ilmentää lämmintä rakkaudellista yhteyttä puolisoon. Puolisoiden välisessä kumppanuuteen perustuvassa yhteydessä vaikuttaa niin kognitiivisen, moraalisen kuin emotionaalisenkin tason tekijöitä. Kognitiivisen tason näkökulmasta kumppanuuteen liittyy yhteiset kertomukset, jotka sitovat pariskuntaa yhteen (Skerrett & Singer, 2018). Moraalinen taso näkyy myös kumppanuudessa, jossa pariskunta haluaa sitoutua toisiinsa ja jakavat usein yhteisiä arvoja (Kim & Hatfield, 2004). Emotionaalisesti kumppanuutta kuvataan vetovoimaa vähemmän intensiiviseksi tilaksi, mutta tästä huolimatta siinä korostuu kuitenkin lämmin yhteenkuuluvuuden tunne ja läheisyyden kokemukset (Li ym., 2020). Kumppanuuden kaltaista yhteyttä tulee tästä syystä havainnoida sekä kognitiivisen, moraalisen että emotionaalisen tasojen näkökulmasta (kst. 1.2.1, 1.2.2 ja 1.2.3) kiinnittämällä huomiota, miten parin välinen vuorovaikutus ilmentää näillä tasoilla edellä kuvattuja kumppanuudelle tyypillisiä piirteitä.

Vetovoimana ja kumppanuutena ilmenevä rakkaus on tärkeä osa elämää ja se on tärkeässä osassa myös puhuttaessa elämäntyytyväisyydestä. Kumppanuuteen perustuvan rakkauden on nähty ennustavan parempaa elämäntyytyväisyyden kokemusta niin henkilökohtaisella kuin parisuhteen tasolla. Intohimoisen rakkauden on puolestaan nähty olevan yhteydessä myönteisten ja kielteisten tunteiden kokemiseen parisuhteessa (Kim & Hatfield, 2004; Palisi, 1984). Parisuhde ei ole kuitenkaan muuttumaton, vaan ennemmin jatkuvasti koko ihmisten elämänkaaren aikana osapuolten mukana kasvava ja kehittyvä suhde. Avioliittotyytyväisyyttä kuvaavan tavoiteteorian mukaan parisuhteeseen kuuluu usein kolme vaihetta, jonka mukaan nuoria ihmisiä motivoi erityisesti henkilökohtaisen kasvun tavoitteet, keski-ikäisiä välineelliset tavoitteet ja vanhempia ihmisiä kumppanuus (Li & Fung, 2011). Myös Watts ja Stenner (2005) ovat kritisoineet, että parin välinen romanttinen kumppanuus on usein nähty liian yksinkertaisena ja kaavamaisena. He ovat tarkastelleet yksilöiden subjektiivisia kokemuksia romanttisista suhteistaan. Heidän mukaansa rakkaudelle tulisi antaa tilaa kasvaa ja yksilöille kokea suhde omalla tavallaan.

1.4 Hiljaiset hetket ja pehmeä prosodia pariterapiassa

Tässä tutkimuksessa puolisoiden välistä yhteyttä tarkasteltiin pariterapian hiljaisten hetkien kontekstissa. Hiljaisuus kuuluu luonnollisena osana ihmisten väliseen vuorovaikutukseen siinä missä puhekin. Hiljaisuus ei ole vain taukoa puheen keskellä, vaan siihen voi liittyä intensiivisiä kokemuksia ja tulkintoja vuorovaikutuksen laadusta. Tästä syystä hiljaisuuden mekanismien ja

merkitysten ymmärtäminen ja käyttäminen on pariterapiassa kumppanien välisen yhteyden rakentamisessa tärkeää. Hiljaisuutta on tutkittu yksilöterapian ja erityisesti psykoanalyttisen psykoterapian piirissä suhteellisen paljon ja toisaalta pariterapian kontekstissa varsin vähän (Valle, 2019). Vielä pariterapian piirissä tehty tutkimuskin on keskittynyt enemmän terapisuhteeseen, jolloin parin välinen näkökulma on jäänyt hyvin vähälle huomiolle.

Hiljaisten hetkien näkökulmasta tutkimuksissa on haluttu selvittää, miksi terapiassa käytetään hiljaisia hetkiä, mitä merkityksiä ne voivat saada sekä millaisia etuja ja haittoja hiljaisuuteen liittyy asiakkaan ja terapeutin näkökulmasta (Regev, Kurt, & Snir, 2016). Levitt (2001a) tarkasteli tutkimuksessaan yksilöterapian asiakkaiden kokemuksia hiljaisten hetkien merkityksistä. Tämän pohjalta hän löysi kolme pääluokkaa, joiden mukaan hiljaisuus voi olla merkitykseltään tuottavaa, estävää tai neutraalia. Tuottavaan hiljaisuuteen liittyy emotionaaliset, ilmaisulliset ja reflektiiviset tauot, joiden parissa asiakas sai paremmin kosketuksen voimakkaisiin tunteisiinsa, koki syvempää yhteyttä itseensä ja ymmärsi jonkin keskeisen asian elämästään (Levitt, 2002). Estävät hiljaisuudet Levitt (2001b) jakoi asiakkaan välttelevään käyttäytymiseen vaikeaksi koetun aiheen äärellä ja tilanteeseen, jossa huomio kääntyy asiakkaasta terapeuttiin tai terapisuhteeseen. Neutraali hiljaisuus syntyy, kun asiakas kokosi ajatuksiaan tai terapiaistunnossa oltiin teeman vaihdoksen äärellä (Levitt, 2001a).

Terapeutin näkökulmasta hiljaisuudet voivat tarjota tärkeitä työkaluja terapian onnistumiseksi. Ladany, Hill, Thompson ja O'Brien (2004) haastattelivat kahtatoista terapeuttia, jotka raportoivat käyttävänsä hiljaisuutta terapiassa tyypillisesti empatian osoittamiseen, helpottamaan reflektiota, haastamaan asiakasta ottamaan vastuuta, helpottamaan tunteiden kohtaamista tai kerätäkseen omia ajatuksiaan. Hiljaisuuden käyttämisen edellytyksenä oli kuitenkin terapeuttien mukaan hyvä terapeutin allianssi. Bartels ym. (2016) luokittelivat terapeutin ja asiakkaan välisen vuorovaikutuksen hiljaisten hetkien aikana neljään kategoriaan. Yhteyttä ilmentävälle hiljaisuudelle on tyypillistä asiakkaan emotion ja merkityksen jakaminen. Kutsumiseen liittyvässä hiljaisuudessa terapeutti puolestaan haastoi asiakasta ilmaisemaan itseään. Neutraalilla hiljaisuudella ei ole vaikutusta vuorovaikutukseen, kun taas viimeinen kategoria ilmensi asiakkaan ja terapeutin välistä etäisyyttä ja sitoutumisen puutetta. Hiljaisten hetkien tehokas ja menestyksellinen käyttö edellyttää kuitenkin terapeutilta harjoittelun ja kokemuksen kautta syntyneitä ymmärrystä, miten ja milloin hiljaisuutta on hyvä terapiaistunnossa hyödyntää (Back, Bauer-Wu, Rushton, & Halifax, 2009). Terapeutin tulee osata luoda arvostava ilmapiiri ja korostaa, että hiljaisuus on sallittua terapiaistunnossa.

Hiljaisten hetkien lisäksi viime aikoina on kiinnitetty huomiota prosodiaan, eli puheen musiikillisiin piirteisiin. Tällöin kiinnitetään huomiota puheen rytmiin ja nopeuteen, sävelkulkuun, eli intonaatioon sekä äänen voimakkuuteen ja pehmeuteen (Kykyri ym., 2017). Prosodially on tärkeää puheen laajemman merkityksen tulkitsemisessa. Äänenpainot ja voimakkuus saattavat merkata vuorovaikutuksessa erityisen merkityksellisiä kohtia (Kochanski & Shih, 2003). Prosodia ilmentää Bozkurtin, Yemezsin ja Erzinin (2019) mukaan puheen puolta, jossa erityisesti emootioilla on suuri merkitys. Terapiakontekstissa on tutkittu erityisesti pehmeää prosodiaa, jolla viitataan matalampaan äänienergiaan, rauhallisempaan rytmiin ja tasaisempaan sävelekulkuun (Kykyri ym., 2017). Prosodiatutkimuksen parissa on kiinnitetty huomiota terapeuttien ja asiakkaiden väliseen vuorovaikutukseen, jossa pehmeä prosodia tarjoaa Weiste ja Peräkylän (2014) mukaan terapeutille empaattisen keinon validoida asiakkaan ajattelua. Kykyrin ym. (2017) tutkimuksessa puolestaan osoitettiin, että pehmeä prosodia voi tarjota terapeutille mahdollisuuden emotionaaliseen yhteen sovittautumiseen ja keholliseen synkroniaan asiakkaan kanssa.

1.5 Tutkimuskysymykset

Parin välinen yhteys on monitahoinen ilmiö ja sen rakentumista pariterapiassa havaittujen hiljaisten hetkien yhteydessä on tutkittu vain vähän. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja lisätä ymmärrystä pariterapian hiljaisten hetkien yhteydessä ilmenevästä puolisoitten välisestä yhteydestä. Tällaista parin välillä havaittavaa yhteyttä tarkasteltiin keskusteluanalyysin tarjoamin menetelmin sekä sanallisen että sanattoman vuorovaikutuksen näkökulmasta. Tarkoituksena oli aineiston ja tutkimuskirjallisuuden vuoropuhelun kautta lisätä ymmärrystä puolisoitten välillä ilmenevästä yhteydestä monitahoisena ilmiönä, jonka luonne voi myös vaihdella parin ja elämäntilanteen mukaan.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten pariterapian hiljaisissa hetkissä, sanallisen ja sanattoman vuorovaikutuksen kautta havaittava parin välinen yhteys, ilmentää parin välisen yhteyden kognitiivista, moraalista ja emotionaalista tasoa?
2. Miten parin välisessä kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason vuorovaikutuksessa havaittava yhteys ilmentää yhteyden luonnetta vetovoimana ja toisaalta kumppanuutena?

2 Tutkimuksen toteuttaminen

2.1 Aineisto ja tutkittavat

Käsillä oleva tutkimus oli osa Jyväskylän yliopiston Relationaalinen Mieli -tutkimusprojektia (The Relational Mind in Events of Change in Multiactor Therapeutic Dialogues). Tutkimusprojekti oli Suomen Akatemian rahoittama hanke, joka oli osa laajempaa Ihmisen Mieli -hanketta (MIND). Relationaalinen Mieli -hankkeen tarkoituksena oli tutkia pariterapiakontekstissa tapahtuvaa sanallista ja sanatonta viestintää sekä kiinnittää huomiota myös autonomisen hermoston reaktioihin terapiaistunnon kannalta merkityksellisissä hetkissä. Hanke oli Jyväskylän Yliopiston eettisen toimikunnan hyväksymä ja kaikilta hankkeeseen osallistuneilta on saatu kirjallinen lupa tiedonkeruuseen ja saadun tiedon käyttöön tutkimusraporteissa.

Pariterapiaistunnot ja aineistonkeruu tapahtui vuosien 2013-2015 välisenä aikana. Hankkeessa oli mukana kaikkiaan 12 pariterapiatapausta, eli yhteensä 24 asiakasta. Istuntojen määrä vaihteli pareittain 4-24 istunnon välillä. Terapiaistunnot kestivät n. 90 minuuttia ja terapiaistuntojen jatkumisesta ja lopettamisesta päätettiin yksilöllisesti kunkin parin tarpeiden mukaisesti. Terapiaistunnoissa oli asiakkaiden lisäksi mukana myös kaksi psykoterapeuttia, jotka vaihtelivat tapauksittain. Toteutettu pariterapia ei edustanut varsinaisesti mitään tiettyä pariterapiasuuntausta, mutta kukin terapeutti työskenteli omien tavanomaisten työskentelytapojen mukaisesti, johon sisältyi Seikkulan ym. (2015) mukaan narratiivisia, dialogisia ja reflektiivisiä piirteitä.

Terapiaistunnot kuvattiin kuudella videokameralla, joista neljä kuvasi osallistujien kasvoja sekä kaksi kameronista kuvasi asiakkaiden ja terapeuttien kokovartalokuvaa. Lisäksi terapiaistuntoihin sisältyi kunkin parin kohdalla 1-3 mittausistuntoa, joiden aikana rekisteröitiin asiakkaiden ja terapeuttien autonomisen hermoston reaktioita mittaamalla ihon sähkönjohtavuutta, sydämen sykettä ja hengitystiheyttä. Lisäksi mittausistunnoista nauhoitettiin kaikilta osallistujilta videoavusteiset jälkihaastattelut, joiden aikana mitattiin myös autonomisen hermoston vasteita.

Taulukko 1. Pariterapiaistuntojen määrät pareittain: kaikkiaan ja mittausistunnot.

Pari:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	Yht.
Istuntoja kaikkiaan:	24	10	7	5	6	8	5	5	10	5	4	6	95
Mittausistuntoja:	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	22

Tämä tutkimus kohdistui 12 parin mittausistuntoihin, joten pariskuntien keskinäistä yhteyttä tarkasteltiin kaikkien 22 mittausistunnon osalta. Näin ollen tutkittavia oli kaikkiaan 24 asiakasta. Terapiaan osallistuneet asiakkaat olivat iältään 27-61 väliltä. Kaikki asiakasparit ilmoittivat terapeuteilta saamansa tiedon perustella halustaan osallistua toteutettavaan tutkimukseen. Syyksi pariterapiaan hakeutumiselle he mainitsivat taustatietolomakkeissa mm. kuormittavan elämäntilanteen, parisuhdeväkivallan ja etäännyksen kokemuksen puolisostaan. Kaikissa tapauksissa yhtä paria lukuun ottamatta parit olivat eri sukupuolta. Tutkimusraportissa kaikki henkilöiden nimet ja muut anonymiteetin kannalta merkittävät yksityiskohdat ovat muutettu.

2.2 Menetelmä

2.2.1 Aineiston analyysimenetelmä

Tämän tutkimuksen aineisto analysoitiin keskusteluanalyysin avulla. Keskusteluanalyysi on etnometodologian pohjalta 1960-luvulla Harold Garfinkel ja myöhemmin oppilaansa Harvey Saksin kehittämä menetelmä (Hakulinen, 1997; Lindholm, Stevanovic, & Peräkylä, 2016). Keskusteluanalyttisen ajattelun mukaan ihmisillä on kyky käyttää keskustelua jäsentäviä normeja ja rakenteita hyväksi yhteisen ymmärryksen resursseina, jolloin keskustelua ei nähdä sattuman ohjaamana kaaoksena vaan vuorovaikutus on jäsentynyttä yksityiskohtia myöden merkityksellistä toimintaa (Hakulinen, 1997). Keskusteluanalyysille tyypillisiä käsitteitä ovat kokoontuminen ja kohtaaminen. Kokoontumisella viitataan ihmisten fyysiseen läheisyyteen tietyssä paikassa tiettyyn aikaan. Syvempi ihmisten välinen vuorovaikutus syntyy kohtaamisessa, jossa kiinnitetään tarkkaavaisuus toiseen ihmiseen ja tehdään näkyväksi suuntautuminen toiseen (Lindholm ym., 2016). Keskustelu nähdään puheaktiteorian mukaisesti aktiivisena toimintana, jonka kautta yhteistoiminnallisesti luodaan identiteettejä sekä asetetaan kumppanin kanssa samalle puolelle tai häntä vastaan (Hakulinen, 1997).

Keskusteluanalyysin vahvuutena on mikroanalyysi, joka tarjoaa tarkan kvalitatiivisen, eli laadullisen menetelmän aidon keskustelutilanteen analysoimiseksi (Lindholm ym., 2016). Viime aikoina vuorovaikutuksen tutkimisessa on korostettu vuorovaikutusta multimodaalisena ilmiönä, jolloin tarkastelun kohteena puheen lisäksi on usein keskustelijoiden välillä synkronoidusti esiintyvää sanatonta viestintä (Stec, Huiskes, & Redeker, 2016). Keskusteluanalyysin piirissä viitataan sosiaalisen vuorovaikutuksen resursseihin, jotka mahdollistavat ihmisten välisen kommunikoinnin

(Lindholm ym., 2016). Yksi näistä resursseista ovat sanat, jolla viitataan ihmisten väliseen sanalliseen vuorovaikutukseen. Sanattoman vuorovaikutuksen resursseja puolestaan ovat kehollinen läsnäolo, katse, ilmeet ja eleet, prosodia, tila ja liike sekä sosiaaliset rakenteet.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin pariterapian hiljaisissa hetkissä havaittavaa puolisojen välistä yhteyttä sekä sanallisen että sanattoman vuorovaikutuksen kautta. Tutkielman tuloksissa yksityiskohtaisemmin esiteltävien aineisto-otteiden yhteydessä litteraation vasemmassa sarakkeessa kulkee sanallinen ja oikeassa sarakkeessa asiakkain sanaton viestintä. Vaikka terapeuteilla on pariterapiatilanteessa vaikutusta parin väliseen vuorovaikutukseen, tässä tutkimuksessa tutkimuskysymykset rajattiin puolisojen keskinäistä yhteyttä ilmentävän vuorovaikutuksen tarkastelemiseen. Tästä syystä litteraatioon ei ole merkitty terapeuttien sanatonta viestintää, vaan ainoastaan asiakkaiden sanaton viestintä on dokumentoitu.

2.2.2 Matalan äänienergian kohdat

Tässä tutkimuksessa hiljaiset hetket on määritelty pariterapiaistuntojen äänitiedoista algoritmin avulla tunnistetuiksi matalan äänienergian kohdiksi. Osassa matalan äänienergian kohdissa esiintyi täyttä hiljaisuutta, kun taas toisissa havaittiin pehmeää prosodiaa, joka kuitenkin poikkesi energialtaan muusta kontekstista. Matalan äänienergian hetket oli paikannettu valmiiksi terapiaistunnoista Kykyrin ja Tsashisvilin (julkaisematon) MATLAB-ympäristössä rakentamalla Automatic Silence Detected (ASD) -algoritmillä. Algoritmi paikantaa matalan äänienergian kohdat käyttämällä 10 sekunnin liikkuvaa aikaikkunaa sekä neliöllistä keskiarvoa. Kynnysarvoksi algoritmiin oli määritelty 20 %, jolloin algoritmi huomioi kaikkien ympäröivää puhetta hiljaisempien matalan äänienergian kohtien joukosta ne, jotka kuuluivat hiljaisimpaan 20 prosenttiin. Jatkossa puhuttaessa hiljaisista hetkistä tai hiljaisuuksista viitataan juuri näihin algoritmin paikantamiin matalan äänienergian kohtiin, jotka voivat olla täyttä hiljaisuutta tai sisältää hiljaisella äänellä tuotettua puhetta eli pehmeää prosodiaa.

Kaikkiaan 12 parin 22 mittausistuntoa analysoitiin algoritmillä, joka paikansi istunnoista 389 matalan äänienergian kohtaa. Vaihteluväli matalan äänienergian kohdilla istunnoittain oli 7-28 ja keskimäärin hiljaisuuksia oli yhtä istuntoa kohti n. 18 kappaletta. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin puolisojen välillä ilmenevää yhteyttä hiljaisten hetkien kohdalla sekä niiden lähiympäristössä, johon katsottiin kuuluvaksi 30 sekuntia ennen ja jälkeen algoritmin paikantaman hiljaisuuden. Matalan äänienergian hetket ovat merkitty myöhemmin käytettävissä litteraatioissa yliviiivalla harmaalla

värillä sanallisen vuorovaikutuksen sarakkeesta se osa, jonka kohdalla havaittu 10 sekunnin hiljainen hetki esiintyy.

2.3 Tutkimuksen kulku ja analyysi

Ennen varsinaista analyysiä aloitimme seminaarityöskentelynä luomaan luokittelujärjestelmää, jonka avulla pariterapiaistunnoissa esiintyvät hiljaiset hetket pystyttäisiin luokittelemaan. Tässä luokittelun rakentamisessa hyödynsimme sisällönanalyysiä ja vuoronvaihtojen kautta etenevää keskustelun analyysimenetelmää. Pyrimme luokittelemaan aineistossa havaittavia hiljaisia hetkiä aikaisemman tutkimuksen pohjalta laaditun alustavan luokituslistan pohjalta, jonka mukaan hiljaisuudet saattoivat ilmentää vetäytymistä, uutta suuntaa, pohdintaa, ymmärryksen syventämistä, haastamista tai tunneilmaisun haltuunottoa (Karsikas-Järvinen ym., 2018). Lisäksi hyödynsimme aineiston pohjalta syntynyttä julkaisematonta tietoa, joka sisälsi edellisten lisäksi mahdollisia näkökulmia tulevaan luokitusjärjestelmään. Työskentelymme lopputuloksena syntyi luokittelujärjestelmä, jonka mukaan havaittavia hiljaisia hetkiä luokiteltiin kuuden toisiaan täydentävän ulottuvuuden näkökulmasta: teemanvaihdos, aktiiviset osapuolet, synty, sisältö, ilmapiiri ja yhteys. Myöhemmin aineiston parissa työskennellessäni havaitsin, että näiden kuuden näkökulman lisäksi tulisi myös huomioida ilmentääkö vuorovaikutus parin välistä yksi- vai kaksisuuntaista yhteyttä. Tästä syystä lisäsin luokittelujärjestelmään seitsemänneksi kohdaksi vielä vastavuoroisuuden. Seuraavassa taulukossa on esitelty seminaarityöskentelyn pohjalta päivitetty luokitusjärjestelmä lyhyine kuvauksineen.

Taulukko 2. Hiljaisten hetkien kuuden ulottuvuuden luokitusjärjestelmä

1. Teemanvaihdos	<ul style="list-style-type: none">• Tapahtuuko hiljaisuuden yhteydessä teemanvaihdos vai jatkuuko sama teema hiljaisuuden jälkeen
2. Aktiiviset osapuolet	<ul style="list-style-type: none">• Kuka tai ketkä ovat aktiivisia osapuolia hiljaisuuden yhteydessä
3. Synty	<ul style="list-style-type: none">• Ajatuksen tai tunteen vahvistaminen (validointi terapeuteilla)• Aiemman kokoaminen (formulointi terapeuteilla)• Kutsu reflektioon• Itsereflektio• Ajatusten kokoaminen

4. Sisältö	<ul style="list-style-type: none"> • Kognitiivinen = viestintä ilmentää hiljaisuuden tiedollista ja asiakeskeistä puolta, ilman havaittavaa tunnelatausta • Emotionaalinen = hiljaisuuden yhteydessä viestinnästä ilmenee myönteisiä tai kielteisiä tunnetiloja
5. Ilmapiiri	<ul style="list-style-type: none"> • Kielteinen = ilmapiiri jännitteinen ja painostava • Myönteinen = ilmapiiri kevyt ja iloinen • Neutraali = ei havaittavia tunneilmaisua
6. Yhteys	<ul style="list-style-type: none"> • Osallistujien yhteys näyttää säröilevän tai katkeavan • Osallistujien välille näyttää syntyvän ja/tai vahvistuvan yhteys • Yhteyden ilmenemisessä ei näy muutoksia
7. Vastavuoroisuus	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteys ilmenee yksipuolisesti vain toisen viestinnässä • Yhteys ilmenee vastavuoroisena osapuolten viestinnässä

Tässä kohtaa tutkimuksen kulkua olin luokittelun rakentamisen yhteydessä tutustunut jo alustavasti kaikkien parien ensimmäisiin mittausistuntoihin. Tämän pohjalta rajasin teemaa hiljaisten hetkien yhteydessä havaittavan parin välisen yhteyden tarkastelemiseen. Saman teeman ja aineiston äärellä on tehty aiemmin yksi pro gradu -tutkielma, jossa tarkasteltiin parin välillä havaittavaa yhteyttä yhden tutkimukseen osallistuneen parin näkökulmasta (Niemelä, 2018). Tutkimuksessaan Niemelä tarkastelee ennen kaikkea parin välisen emotionaalisen yhteyden ilmenemistä kiinnittämällä huomiota sanalliseen ja sanattomaan viestintään sekä asiakkaiden autonomisen hermoston reaktioihin.

Kyseisen aineiston parissa ei ole kuitenkaan tehty näin laajaa tutkimusta, jossa olisi ollut mahdollisuus tehdä läpileikkaus kaikkiin aineiston 22 mittausistuntoon. Laadulliselle tutkimukselle suhteellisen laajan aineiston takia, tässä tutkimuksessa oli mahdollista tarkastella parin välistä yhteyttä eri tasojen näkökulmista, kiinnittämällä huomiota yhteyden sekä kognitiivisiin, moraalisiin että emotionaalisiin puoliin. Autonomisen hermoston tarkasteleminen rajattiin tutkimustaloudellisista syistä tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Sen sijaan parin välistä monitahoista yhteyttä tarkasteltiin kiinnittämällä huomiota puolisoiden väliseen sanalliseen ja sanattomaan viestintään. Aineiston analyysin tueksi määrittelin tutkimuskirjallisuuden pohjalta vuorovaikutuksen piirteet, joiden varassa toteutin hiljaisten hetkien yhteydessä havaittavan parin välisen yhteyden luokittelun. Parin välisen yhteyden kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason yhteyttä merkkäavia vuorovaikutuksen piirteitä on esitelty johdantoluvun kappaleissa 1.2.1, 1.2.2 sekä 1.2.3. Seuraavassa esittelen analyysin

kulkua sekä yksityiskohtaisesti tutkimuskirjallisuuteen pohjautuvia piirteitä, joiden varassa aineiston analyysi ja luokittelu toteutettiin.

Varsinainen analyysi eteni neljän vaiheen kautta, joiden aikana tein myös tutkimuspäiväkirjaa, johon merkitsin havaintoni ja kuvasin tärkeitä esille nousseita näkökulmia. Ensimmäisessä vaiheessa katsoin videolta kaikkien 22 mittausistunnon 389 hiljaista hetkeä sekä vähintään 30 sekuntia ennen ja jälkeen hiljaisuuden ymmärtääkseni missä kontekstissa hiljaisuus esiintyy. Tässä kohtaa luokittelin hiljaiset hetket yleisellä tasolla, joko parin välistä yhteyttä ilmentäviin tai hiljaisuuksiin, joiden piirissä puolisoiden välillä havaittavaa yhteyttä ei ilmene. Analyysissa hyödynsin seminaarityöskentelyn pohjalta päivitettyä luokittelujärjestelmää, jonka mukaan hiljaisen hetken tarkastelemisessa voidaan hyödyntää seitsemää toisiaan täydentävää näkökulmaa: teemanvaihdos, aktiiviset osapuolet, synty, sisältö, ilmapiiri, yhteys ja vastavuoroisuus (kts. taulukko 2). Tämän lisäksi tarkastelin hiljaisia hetkiä tutkimuskirjallisuudesta nousevien piirteiden valossa, joiden kautta yhteyttä on havainnoitu.

Analyysin yhteydessä kiinnitin huomiota sekä puolisoiden väliseen sanalliseen viestintään että sanattomaan viestintään, joka saattoi näkyä katseiden suuntina ja kestona, ilmeinä ja eleinä, puheessa ilmenevänä pehmeänä prosodiana ja kehollisina liikkeinä (Lindholm ym., 2016). Sanalliseen vuorovaikutukseen liittyviä parin välistä yhteyttä ilmentäviä piirteitä olivat suorat yhteyttä ilmentävät puheensisällöt, toisen puheen vahvistaminen, monikkopronominien käyttö, yhteistä tarinaa muistelevat puheenvuorot ja kuvaukset yhteisistä arvoista tai merkityksellisistä asioita. Puheeseen liittyviä ei-kielelliseen vuorovaikutukseen liittyviä yhteyttä ilmentäviä piirteitä olivat minimipalautteiden käyttö, äännähdykset sekä puolisoiden toistensa prosodiaan, kuten puheen rytmiin ja äänensävyihin sovittautuminen. Kehollisen synkronian näkökulmasta puolisoiden välistä yhteyttä kuvaavia piirteitä olivat yhteneväiset kehon liikkeet, ilmeet ja eleet, jaetut katsekontaktit, nyökkäykset, pariin keskittynyt kuunteleminen sekä yhteinen nauru (kts. 1.2.1, 1.2.2 ja 1.2.3). Näiden piirteiden pohjalta löysin kaikkiaan 109 hiljaista hetkeä, joissa pariskunnan välillä oli havaittavissa yhteyttä ilmentävää vuorovaikutusta.

Analyysin toisessa vaiheessa katsoin läpi kaikki puolisoiden välistä yhteyttä ilmentävät hiljaiset hetket (109), jotka luokittelin edelleen kognitiivisen, moraalisen tai emotionaalisen tason yhteyttä kuvaaviksi hetkiksi. Luokittelussa painotin asiakkaiden suoraa sanallista kuvausta yhteyden tasosta. Lisäksi vähintään kahden seuraavaksi esiteltävistä eri luokkien piirteistä tuli esiintyä parin välisessä vuorovaikutuksessa, jotta hiljaisuus tuli luokitelluksi kyseiseen luokkaan. Tutkimuskirjallisuudesta nousevia kognitiivisen, eli tiedollisen tason yhteyttä ilmentäviä vuorovaikutuksen piirteitä olivat puolison puheen sisällön vahvistaminen sanallisesti, minimipalauttein, katsekontaktein ja

nyökkäyksin sekä yhteiset kertomukset, monikkopronominien käyttö ja pyrkimys samaistua toisen asemaan (kts. 1.2.1). Näiden pohjalta löydettiin yhteensä 75 parin välisen kognitiivisen tason yhteyttä ilmentävää hiljaisuutta. Moraalisen tason yhteyttä ilmentäviä piirteitä olivat suora keskinäistä sitoutumista kertova puhe, kertomukset syistä miksi puoliset haluavat pysyä yhdessä, kuvaukset yhteisistä arvoista ja merkityksellisistä asioista, monikkopronominien käyttö, vuorovaikutuksen sujuvuus sekä jaetut katsekontaktit (kts. 1.2.2). Näin aineistosta löytyi 11 moraalisen tason yhteyttä ilmentävää hiljaista hetkeä. Emotionaalista yhteyttä ilmentäviä piirteitä olivat omien tunteiden jakaminen ja tunnesanojen käyttö, mukautuminen puolison prosodiaan, kuten puheen rytmiin ja äänensävyihin, monikkopronominien käyttö, puolison keskittynyt kuunteleminen, toisen puhetta mukailevat minimipalautteet ja äännähdykset, katsekontaktit, nyökkäykset, yhteinen nauru ja hymy sekä muu puolison liikkeiden, eleiden ja ilmeiden heijastaminen (kts. 1.2.3). Tällaisia parin välisen emotionaalisen tason yhteyttä kuvaavia hiljaisuuksia löytyi 40 kappaletta.

Kolmannessa analyysin vaiheessa katsoin läpi uudestaan videolta kaikki parin välistä yhteyttä ilmentävät hiljaiset hetket (109). Aineiston ja tutkimuskirjallisuuden vuoropuhelun pohjalta havaitsin, että yhteyttä ilmentäviä hiljaisia hetkiä olisi tarpeen luokitella vielä tarkemmin kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason sisällä. Kognitiivisen tason yhteyteen liittyvistä ilmiöistä nousi esiin samanmielisyys ja me-henkisyys. Samanmielisyyttä puolisoitten välillä ilmentää suora toisen puheen sisällön vahvistaminen sanallisesti, minimipalauttein tai pään nyökkäyksin sekä toisen puheen vahvistaminen katsekontaktein (kts. 1.2.1). Me-henkisyyteen liittyviä piirteitä olivat parin käyttämät monikkopronominit, pyrkimys heijastaa toisen tunteita ja pyrkimys samaistua toisen näkökulmaan, menneisyyden muisteleminen sekä yhteiset tarinat, joissa ilmenee turvallisuuden, empaattisuuden, kunnioituksen, hyväksynnän, mielihyvän, huumorin ja jaetun merkityksen piirteitä (kts. 1.2.1). Moraalisen tason jakamiseen pienempiin alaluokkiin ei ilmennyt tarvetta. Sen sijaan emotionaalisen tason luokittelin vielä koskemaan tunneyhteyttä yhtäältä myönteisten ja toisaalta kielteisten tunteiden parissa. Luokittelu tunneyhteyteen myönteisen tunteen parissa tehtiin sen perusteella, liittyikö emotionaalisen tason yhteyttä kuvaaviin vuorovaikutuksen piirteisiin havaittavia myönteisiin tunnetiloihin näkyvää tunneilmaisua, joka saattoi ilmentää esimerkiksi iloa, helpotusta tai levollisuutta. Kielteisten tunteiden parissa tunneyhteyttä ilmentävään luokkaan valikoitiin sellaiset hiljaisuudet, joiden piirissä emotionaalisen tason piirteet liittyivät havaittaviin kielteisiin tunteisiin, kuten suruun, häpeään, pelkoon tai vihaan (kts. 1.2.3). Analyysin kolmannen vaiheen luokittelun tulokset esitellään myöhemmin tarkemmin luokittain tutkielman tulososassa.

Neljännessä analyysin vaiheessa katsoin vielä kerran läpi parin välistä yhteyttä ilmentävät hiljaiset hetket (109) ja kiinnitin huomiota ilmentääkö hiljaisuus vetovoiman vai kumppanuuden

kaltaista yhteyttä. Puolisoiden välistä vetovoimaa ja kumppanuutta on tutkittu paljon kyselytutkimusten avulla, jolloin on keskitytty parin subjektiiviseen kokemukseen parisuhteen luonteesta. Parin välisen vuorovaikutuksen havainnointiin perustuvaa tutkimusta vetovoiman ja kumppanuuden näkökulmasta on puolestaan tehty varsin vähän. Valmiita piirteitä ei tästä syystä juuri ole, joiden kautta puolisojen välisen yhteyden luonnetta voisi havainnoida. Tästä syystä käsillä olevassa tutkimuksessa puolisojen välisen yhteyden luonnetta havainnoitiin kiinnittämällä huomiota edellä kuvattuihin kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason piirteisiin tarkastelemalla samalla tutkimuskirjallisuuden valossa, miten puolisojen välinen yhteys ilmentää eri yhteyden tasoja ja korostuuko siinä vetovoiman vai kumppanuuden kaltaiset piirteet.

Vetovoiman kaltaiseen yhteyteen liittyy tämän tutkielman johdantoluvussa esitellyn tutkimuskirjallisuuden valossa sekä emotionaalisen että kognitiivisen tason tekijöitä. Vetovoima määritellään ennen kaikkea parin väliseksi vahvaksi emotionaaliseksi tilaksi, jolle on tyypillistä intohimon, eroottisuuden, energisyyden ja jännitteen kaltaiset tunteet. Kognitiivisesta näkökulmasta tarkasteltuna vetovoimaan voi liittyä tunteiden ohjaamia epärealistisia intohimon ja keskinäisen jännitteen kaltaisia uskomuksia parisuhteesta. Parin välistä vetovoimaa voidaan siis havainnoida kiinnittämällä huomiota emotionaalisen ja kognitiivisen tason piirteisiin siltä osin, kun nämä ilmentävät sisällöllisesti suhteen intohimoista puolta (kts. 1.3.1). Tämä saattaa ilmetä parin puheenvuoroissa, joissa he kertovat sanallisesti suhteesta koetusta vetovoimasta tai käyttävät intohimoon liittyviä tunnesanoja. Myös ei-kielelliset emotionaalisen vuorovaikutuksen piirteet voivat kertoa puolisojen välisestä vetovoimasta, jolloin tärkeitä seikkoja ovat parin prosodiaan mukautuminen, keskittynyt kuunteleminen, minimipalautteet, katsekontaktit sekä puolison liikkeiden eleiden ja ilmeiden peilaaminen (kts. 1.2.3). Parin välinen vetovoima on pitkälti subjektiivinen kokemus, jonka havainnointi voi olla ulkopuoliselle hankalaa. Tästä syystä tässä tutkimuksessa puolisojen välistä vetovoimaa ilmentäväksi hiljaiseksi hetkeksi määriteltiin vain sellaiset hetket, joissa vetovoiman kaltainen yhteys tuli sanallisesti ilmi asiakkaiden kuvatessa yhteyttään intohimoisena suhteena. Lisäksi hetkiin saattoi sisältyä myös vetovoimasta kertovaa ei-kielellistä yhteensovittautumista tai synkroniaa.

Kumppanuus puolestaan on parin välistä lämminhenkistä läheisyyttä, kiintymystä ja sitoutumista kuvaava tila, johon liittyy sekä kognitiivisen, moraalisen kuin emotionaalisen tason piirteitä. Kognitiivisesta näkökulmasta kumppanuutta kuvaa tietoinen halu olla toisen kanssa, yhteiset mehenkisyyttä kuvaavat kertomukset ja me-puhe. Moraalista tasoa ilmentää kumppanuudelle tyypillinen halu sitoutua parisuhteeseen sekä yhteisiksi koetut arvot. Emotionaalisesti kumppanuutta kuvataan vetovoimaa vähemmän intensiiviseksi tilaksi, johon liittyy kuitenkin yhteenkuuluvuuden ja

lämminhenkisyyden tunteita (kts. 1.3.2). Parin välistä kumppanuutta havainnoitiin kiinnittämällä huomiota puolisoiden käyttämiin puheenvuoroihin, jotka ilmensivät parin välistä me-henkisyyttä, sitoutumista sekä kumppanuudelle tyypillisiä tunnesanoja sekä näihin liittyvää ei-kielellistä yhteensovittautumista ja synkroniaa (kts. 1.2.1, 1.2.2 ja 1.2.3). Myös tässä kohtaa edellytettiin mahdollisten ei-kielellisten tekijöiden lisäksi, että kumppanuudellista yhteyttä ilmentävän hiljaisuuden parissa tuli esiintyä sanallista viestintää, joka kertoi kumppanien välisestä me-henkisyydestä, sitoutumisesta tai lämminhenkisestä tunneyhteydestä. Myös neljännen analyysin vaiheen luokittelun tulokset esitellään tarkemmin tutkielman tulososassa.

3 Tulokset

Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita terapiaistuntojen hiljaisissa hetkissä ilmenevän parin välisen yhteyden eri tasoista ja luonteesta. Tutkimuksen tuloksia käsittelevä kappale on jaettu kolmeen alalukuun. Ensin esitellään aineisto-otteiden avulla tutkimuksen tuloksia liittyen puolisoiden välillä havaittavan monen tasoiseen yhteyteen, joka ilmenee vuorovaikutuksen kognitiivisella, moraalisisella ja emotionaalisella tasolla. Toisessa alaluvussa esitellään tuloksia aineisto-otteiden avulla liittyen parin välisen yhteyden luonteeseen, joka voi ilmetä vetovoimana tai kumppanuutena. Jokaisen alaluvun yhteydessä esitellään myös, montako parin välistä yhteyttä ilmentävää hiljaista hetkeä kyseiseen luokkaan valikoitiin toteutetun analyysin pohjalta. Kolmannessa alaluvussa luodaan vielä yhteenveto tutkimuksen tuloksista.

3.1 Kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason yhteys

3.1.1 Samanmielisyyys

Samankielisyydellä viitataan parin väliseen kognitiivisen tason tiedolliseen yhteyteen, joka syntyy silloin kun pariskunta on jostain asiasta keskenään samaa mieltä. Analyysin pohjalta (kts. 2.3) samanmielisyyys oli havaituista luokista kaikista yleisin ja siihen valikoitiin kaikkiaan 69 hiljaisuutta puolisoiden välistä yhteyttä ilmentäneistä hiljaisista hetkistä. Edustavaksi parin välistä samanmielisyyttä kuvaavaksi tapaukseksi valikoitiin katkelma neljännen parin toisesta istunnosta. Kyseinen episodi sijoittuu istunnon alkupuolelle, jossa on puhuttu Antin perheen aiheuttamista ongelmista Antin ja Liisan väliselle suhteelle. Tarkasteltava matalan äänenenergian kohta sijoittuu keskelle laajempaa keskustelua, eikä hiljaiseen hetkeen liity teemanvaihdosta. Katkelmassa asiakkaat kertovat tuoreesta riidasta, jota olivat käyneet ja tekevät keskustelun aikana uuden havainnon suhteestaan.

J004_2

Sanallinen viestintä	Sanaton viestintä
Liisa: [loppupeleistä mää mä en tiä kuinka monesta muusta asiasta niinkö (1) me ihan hirveenä niinku saatas riitoja	Liisa katso Anttia, jolloin Antti nostaa myös katseen Liisaan. Liisa pudistaa päätään. Antti katsoo lattiaan ja huokaisee.

T1: aikaseks (16:20-16:30) °joo°	
Liisa: jos nyt mietit ihan tarkkaa	Liisa katsoo edelleen Anttia ja mutristelee suuta.
Antti: °niih° (.) nii mistä me riidellään	
Liisa: no ku ei me riellä rahasta eikä me riellä (1) semmosesta niinkö (1) jotenki niinku must tuntuu niinku nyt ku mä mietin ni aika paljon niinkö se arka paikka on justiisa se	Liisa vilkuilee ympärille ja palauttaa katseen Anttiin. Antti vilkaisee Liisaa ja katsoo uudelleen lattiaan. Liisa vilkaisee T1, lattiaan ja siirtää katseen Anttiin.
Antti: itseasissa joo on varmaa. On perhana.	Antti nostaa katseen Liisaan ja nyökkäilee. Myös Liisa nyökkäilee.
Liisa: [mm]	
T1: [mm]	
Antti: kyllä mä oon ihan samaa et se on voi tulla jostai (1) perheestä joko se on	Antti katsoo lattiaan.
T1: siis teidän perheestä [vai mistä perheestä ajoo	Liisa vilkaisee T1 ja siirtää katseen takaisin Anttiin. Antti vilkaisee T1, Liisaan, T2 ja katsoo lattiaan.
Antti: [nii mä mietin et tulekse pelkästään siis se on selkeetä et se tulee mun puolelta ainaki tulee sitä [tavaraa	
T2: [joo]	
Antti: mut sit mä mietin että tuleeko sitä sun puolelta niinkö	Antti nostaa katseen Liisaan, joka nyökkäilee kevyesti.
Liisa: hmm	
Antti: riidelläänkö me niinkö sen takia ni ei varm[aa	Liisa mutristelee suuta ja Antti katsoo seinään.
Liisa: [hmm]	
Antti: °kyllä riidellä hirveesti° et ehkä se on sitä et ku keskustellaan jonkun Liisan perheen asioista ni sit se menee vaan sillee et no voijaanko puhua jostai muusta että nyt ei <u>jaksa</u>	Liisa vilkaisee lattiaan ja palauttaa katseen Anttiin. Myös Antti vilkaisee Liisaan, katsoo lattiaan, jonka jälkeen katse kiertää kaikissa istuntoon osallistuvissa. Liisa nyökkäilee.

Tarkastelujakso lähtee liikkeelle Liisan kommentista: ”loppupeleistä mää mä en tiä kuinka monesta muusta asiasta niinkö me ihan hirveenä niinku saatas riitoja aikaseks”. Episodin alussa Liisa on aktiivinen osapuoli, jonka kommentin jälkeen hiljainen hetki syntyy, kun Antti jää pohtimaan Liisan ajatusta. Liisa jatkaa Antin haastamista vielä kahteen otteeseen toteamalla: ”jos nyt mietit ihan tarkkaa” ja ”no ku ei me riellä rahasta eikä me riellä (1) semmosesta niinkö (1) jotenki niinku must tuntuu niinku nyt ku mä mietin ni aika paljon niinkö se arka paikka on justiisa se”. Näin hiljaisuuteen tullaan Liisan puheenvuorosta, jossa hän kertoo näkemyksensä yhdestä keskeisistä riidan aiheista ja

haastaa Anttia reflektioon käsiteltävän asian suhteen. Hiljaisuus syntyy Antin miettiessään ajatuksiaan kyetäkseen vastaamaan hänelle esitettyyn kysymykseen.

Tämän jälkeen keskustelussa toimii aktiivisena osapuolena Antti, joka pohtii lapsuudenperheensä kautta tulevien asioiden vaikutusta parisuhteessa käytäviin riitoihin. Antti vahvistaa Liisan ajatuksen toteamalla: ”itseasiassa joo on varmaa. On perhana.”, jolloin asiakkaat katsovat toisiinsa ja nyökyttelevät. Myöhemmin katkelman aikana Liisa vahvistaa Antin pohdintaa riitojen syistä antamalla minimipalautteita ” [mm]” ja ” [hmm]”. Parin väliset katsekontaktit, nyökkäilyt, minimipalautteet sekä suora sanallinen toisen ajatuksen vahvistaminen ilmentävät yhdessä puolisoiden välistä yhteyttä samanmielisyyden tasolla. He tekevät tärkeän jaetun oivalluksen siitä, mistä yleensä arjessa riitelevät. Kyseinen terapiaistunto pitää kokonaisuudessaan sisällään varsin paljon emotionaalisesti latautunutta vuorovaikutusta, mutta tässä kohtaa keskustelua kuvaa ennemmin neutraali sävy, eikä keskustelusta välity havaittavaa emotionaalista latausta. Keskustelussa korostuu kognitiivinen taso, mutta tästä huolimatta keskustelu näyttää olevan merkityksellinen ja sen yhteydessä syntyy tärkeä oivallus. Episodin merkityksellisyydestä parille viestittävät hiljaisen hetken kohdalla ja ympärillä ilmenevä pehmeä prosodia, Liisan suun mutristelu, Antin huokaus ja monet asiakkaiden väliset katsekontaktit. Parin välinen samanmielisyyteen perustuva yhteys näyttäytyy vastavuoroisena yhteytenä, jossa molemmat osapuolet viestittävät olevansa samaa mieltä toisen kanssa.

3.1.2 Me-henkisyys

Me-henkisyydellä viitataan parin väliseen siteeseen, yhteiseen kertomukseen ja keskustelussa ilmenevään me-puheeseen. Me-henkisyys voidaan nähdä kognitiivisen tason ilmiönä, vaikka siihen liittyy myös emotionaalisesti lämpimiä piirteitä. Analyysin pohjalta (kts. 2.3) aineistosta löytyi 6 hiljaista hetkeä, joissa esiintyi me-henkisyyttä ilmentävää vuorovaikutusta. Edustavaksi katkelmaksi me-henkisyydestä valikoitiin aineistosta episodi ensimmäisen parin seitsemänneistä istunnosta. Havaitun hiljaisuuden ympärillä on keskustelua Marian mielenterveydellisten häiriöiden vaikutuksesta elämään ja ihmissuhteisiin, eikä hiljaisuus sisällä teeman vaihdosta.

Sanallinen viestintä	Sanaton viestintä
T2: Ville ajattelet tästä (.) tästä kun (.) Maria aika kauniisti puhu (.) puhu sinusta että oot pysynyt siinä (.) siinä vierellä kahdeksan vuotta niin (.) mitä ajatuksia se herätti?	Ville ja Maria katsovat T2. Maria vilkaisee Villeä, juo vettä ja palauttaa katseen T2. Maria hymyilee ja katsoo Villeä.
Ville: no (.)no äkkiä sanottuna (.) onhan tää jollain tavalla (34:40-34:50) niin tää meidän (.) parisuhde niin (1) aika ainutlaatuista (1) ei voi varmaan Suomesta löytyä monta samanlaista paria kun me ollaan	Ville kääntää katseen seinään ja kohottaa kulmiaan. Maria katsoo lattiaan ja kääntää katseen uudelleen Villeen. Maria nauraa, vilkaisee T2 ja siirtää katseen uudelleen Villeen.
Maria: he he he	Maria nauraa hersyvästi.
Ville: s- kaks sairasta (.) eri lailla (.) vähän samaan tapaan (.) saman tapaset lapsuudesta asti vaikeudet (1)	Ville katsoo lattiaan. Maria vilkuilee ylös ja palauttaa katseen Villeen.
Ville: ja sitten asuttiin yksin ja nyt (1) eletään yhdessä (.) tuetaan toisiamme (.) voimiamme mukaan (.) ollaan kumpikin (.) väsyneitä (.) niinku loppuun palaneita (.) mut kumminkin mennään (.) eteen päin (.) sekin eteenpäin (.) meno osoitus y- y- yks on se että ollaan täällä. [on tänne	Maria vilkaisee lattiaan ja palauttaa katseen Villeen. Maria vilkaisee T1 ja katsoo jälleen Villeen. Ville kääntää katseen T2. Maria nyökkää.
Maria: [se on iso eteenpäin meno	Maria nyökkäilee, vilkaisee T2 ja katsoo taas Villeen.
Ville: niin (.) että on tänne tultu	Ville ja Maria katsovat toisiinsa, jonka jälkeen Ville kääntää katseen pois.
Maria: mmm	
Ville: ja täällä jatkuu tää homma (.) >vielä< (.) on toiveita (.) että tästä olis apua (.) mutta (.) [yks (.) yks- yks-	Ville ja Maria katsovat jälleen toisiinsa ja Maria nyökkäilee.
Maria: [ON (.) älä vissikkäänkö ON hyötyä he he	Maria nauraa ja vilkuilee terapeutteja.

Episodin alussa aktiivisena osapuolena on toinen terapeuteista (T2), joka kysyy Villeltä mitä ajatuksia hänelle heräsi Marian aiemman puheenvuoron pohjalta. Tämän jälkeen keskustelun aktiivinen rooli siirtyy tarkastelujakson loppuajaksi Villelle, joka kuvailee seikkaperäisesti kokemustaan heidän parisuhteestaan. Keskustelun yhteydessä havaittava hiljainen hetki syntyy terapeutin tekemän kysymyksen jälkeen, jolla hän kutsuu Villeä itsereflektioon. Ville vastaa terapeutin kysymykseen: ”no (.)no äkkiä sanottuna (.) onhan tää jollain tavalla niin tää meidän (.) parisuhde niin (1) aika ainutlaatuista (1) ei voi varmaan Suomesta löytyä monta samanlaista paria kun me ollaan”. Kuvaillessaan parisuhteen ainutlaatuisuutta, Ville ilmaisee puheen merkityksellisyyttä kohottamalla kulmiaan ja käyttämällä pehmeää prosodiaa, joka synnyttää matalan äänienergian

hetken. Ville jatkaa edelleen: ”...kaks sairasta (.) eri lailla (.) vähän samaan tapaan (.) saman tapaset lapsuudesta asti vaikeudet (1) ja sitten asuttiin yksin ja nyt (1) eletään yhdessä (.) tuetaan toisiamme...”.

Villen puheenvuorot sisältävät paljon monikon kolmanteen persoonamuotoon puettua me-puhetta, jonka kautta hän kuvailee heidän suhteensa ainutlaatuisuutta ja avaa yhteistä tarinaa. Hän kuvailee heidän yhteneviä kokemuksia lapsuuden ajan vaikeuksista sekä nykyisistä sairauksista ja väsymyksestä, jotka yhdistävät heitä ja antaa mahdollisuuden tukea toisia. Villen viestintä ilmentää ennen kaikkea yhteyden kognitiivista sisältöä, sillä hänen puheensa ja elekielensä on asian merkityksellisyydestä huolimatta asiallista, rauhallista, tyyntä ja hänen katseensa suuntautuu tarkastelujakson aikana pääosin lattiaan tai seinään. Maria reagoi Villen puheenvuoroihin katsomalla usean kerran häneen, vahvistamalla Villen viestiä nyökkäilemällä, hymyilemällä ja jopa nauramalla hersyvästi, joka korostaa episodin aikana vallitsevaa lämmintä ilmapiiriä. Maria vahvistaa myös sanallisesti Villen ajatuksen terapian hyödyistä toteamalla: ”[se on iso eteenpäin meno”. Havaittavaa kahdenkeskeistä tunneyhteyttä ei parin välille näytä syntyvän, mutta Villen puheenvuorot sekä Marian reaktiot ilmentävät vastavuoroista me-henkistä ajattelua ja lämminhenkistä suhtautumista yhteiseen tarinaan haasteineen ja vaikeuksineen.

3.1.3 Sitoutuminen

Sitoutuminen liittyy parin välisen yhteyden moraaliseen tasoon, jossa korostuu tietoisien tahtomisen ja arvojen näkökulma. Analyysin pohjalta (kts. 2.3) puolisoitten välistä sitoutumista ilmentäviä hiljaisia hetkiä löytyi aineistosta kaikkiaan 11 kappaletta. Edustavaksi katkelmaksi valikoitiin episodi kahdeksannen parin toisesta istunnosta. Tarkasteltavan hiljaisen hetken edellä oli keskusteltu Pirkon pettämisestä ja keskustelu jatkuu saman teeman sisällä hiljaisuuden jälkeen, joten teemanvaihdosta ei ilmene.

J008_2

Sanallinen viestintä	Sanaton viestintä
T2: miten Pirkko ↑sun oma (.) ihan jos tätä päivää ajattelet niin se (.)varmuus siitä että sä olet nyt sitoutunut tähän suhteeseen ja oot tähän jäämässä nii mitä sä siitä nyt ajattelet	Pirkko katsoo lattiaan ja Päivi katsoo Pirkkoon. Pirkko vilkaisee T2 ja katsoo jälleen lattiaan.

<p>Pirkko: noo mä oon ihan täysin varma että mä haluun olla tässä (.) että kyllä mää (4) kyllä mää tuota <u>opin</u> näistä muutamasta kerrasta ja °että° että (1:01:55-1:02:05) tuota ei se kannata (2) turhaa hajottaa kaikkea °mitä me on tehty rakennettu°</p>	<p>Pirkko katsoo T2 ja nyökkäilee. Päivi katsoo tiiviisti Pirkkoon ja nyökkää kevyesti. Pirkko siirtää katseen Päiviin ja sen jälkeen lattiaan. Pirkko katsoo uudelleen Päiviä ja hieroo nenää. Pirkon katse kiertää Päivissä, terapeuteissa ja suuntautuu lattiaan. Pirkko katsoo uudelleen Päiviä, mutristelee huulia ja nyökkää kevyesti. Päivi katsoo lattiaan.</p>
<p>T2: mm näetkö sä mitää sellasta millä sä voit tota Päivin (2) epävarmuutta jotenki lievittää tai saada häntä vakuuttumaan että (2) sä oot ny tosissaan</p>	<p>Pirkko ja Päivi katsovat molemmat T2. Pirkon katse vaelttaa T2 ja lattiassa, jonka jälkeen hän mutristelee suuta.</p>
<p>Pirkko: noo emmä tiä emmää pysty muuta ku vakuuttelemaan että (.) sanomaan että mää oon tosissaan ja (3) emmä tiä mitää muuta °keinoa°</p>	<p>Pirkko nostaa katseen Päiviin, joka katsoo takaisin Pirkkoon. Päivi hymyilee ja katse vaelttaa Pirkossa ja suuntautuu lattiaan. Pirkko katsoo vuorotellen lattiaan ja Päiviin sekä kohauttaa hartioitaan. Päivi katsoo T2, mutristelee suuta ja huokaisee syvään.</p>

Episodin aikana aktiivisen osapuolen rooli vaihtelee toisen terapeutin (T2) ja Pirkon välillä. Alussa terapeutti kysyy Pirkolta kuinka hän kokee oman sitoutumisensa parisuhteeseen pettämisen jälkeen. Pirkko ottaa puheenvuoron vastaamalla: ”noo mä oon ihan täysin varma että mä haluun olla tässä (.) että kyllä mää (4) kyllä mää tuota opin näistä muutamasta kerrasta ja °että° että tuota ei se kannata (2) turhaa hajottaa kaikkea °mitä me on tehty rakennettu°”. Puheenvuoronsa aikana hän katsoo vuoroin lattiaan ja Päiviin, hieroo kasvojaan, mutristelee huuliaan, nyökkää ja käyttää pehmeää prosodiaa, joka synnyttää matalan äänienergian kohdan. Päivi puolestaan katsoo tiiviisti Pirkkoa ja nyökkää kevyesti. Tarkastelujakson lopussa Pirkko vastaa vielä terapeutin kysymykseen, miten hän voisi vakuuttaa Päiville sitoutumistaan: ”noo emmä tiä emmää pysty muuta ku vakuuttelemaan että (.) sanomaan että mää oon tosissaan ja (3) emmä tiä mitää muuta °keinoa°”. Puhuessaan Pirkko kohauttaa hartioitaan ja katsoen vuoron perään Päiviin ja lattiaan. Päivin katse vaelttaa Pirkon sekä lattian välillä ja hän elehtii aluksi hymyilemällä, mutta lopuksi mutristelemalla suutaan ja hengittämällä syvään vakavan näköisenä.

Hiljainen hetki syntyy terapeutin haastaessa kysymyksellään Pirkkoa reflektioon pohtimaan omaa sitoutumistaan parisuhteessa, johon Pirkko vastaa käyttämällä pehmeää prosodiaa. Hiljaisuuden keskellä ei ole havaittavissa parin välillä emotionaalisen tason tunneyhteyttä, eikä kognitiivisen tason samanmielisyyttä tai me-henkisyyttä. Puolisoiden välinen yhteys ilmenee tässä yhteydessä yksipuolisena viestintänä, jossa Pirkko vakuuttaa tietoisesta halusta ja päätöksestä sitoutua suhteeseen. Tämä tulee esille Pirkon suorassa sanallisessa viestinnässä, puheen prosodiassa ja elekielessä. Ilmapiiri episodissa on luonteeltaan painostava korostaen asian vaikeutta, vaikka

Pirkko vakuuttaakin sitoutumistaan nykyiseen suhteeseen. Parin välillä vaikuttaa olevan ristiriitoja, jolloin kahdensuuntaista yhteyttä ei ole havaittavissa.

3.1.4 Myönteiset tunteet

Läheinen tunneyhteys on yksi tärkeistä parisuhteen yhteyttä ilmentävistä tekijöistä. Tunneyhteys voi syntyä toisen parin kielteiseen tunteeseen tai yhteisen myönteisen tunnekokemuksen jakamisena. Analyysin pohjalta (kts. 2.3) myönteisen tunteen äärellä havaittavaa tunneyhteyttä ilmeni aineistossa kaikkiaan 24 hiljaisessa hetkessä. Myönteisen tunteen jakamista edustavaksi katkelmaksi valikoitiin neljännen parin toisen istunnon yksi hiljaisista hetkistä. Episodin taustalla Antti on käynyt terapeuttien johdolla läpi vaikeita emotionaalisesti raskaita asioita omasta lapsuudenperheestään. Tarkastelujakson kohdalla Liisa kutsutaan mukaan keskusteluun, mutta keskustelun teema pysyy hiljaisen hetken ympärillä samana.

J004_2

Sanallinen viestintä	Sanaton viestintä
T2: hmm mietin millä mielin sä Liisa kuuntelit oot kuunnellu tässä Anttia	Antti katsoo lattiaan. Liisa katsoo T2 ja kääntää katseen Anttiin.
Liisa: ihan hyvillä mielin (1) ei ei oo mulle niinku mitään uusia asioita	Antti katsoo lattiaan ja nyökyttää kevyesti päätä. Liisa nyökyttelee ja katsoo Anttia. Liisa katsoo T2 ja puistaa päätään.
T1: mm	
Liisa: mikään näistä ihan niinku tuttuja ja hyvä että hän niinkö puhuu niistä että (1) yleensä kyllä jou- että tämmösen sais ulos ni se ois semmonen niinku puol vuotta varmaan kestäis	Antti nostaa katseen Liisaan, joka katsoo myös Anttia. Antti kääntää katseen lattiaan. Liisa katsoo edelleen Anttia ja hymyilee. Antti katsoo hämmentyneen näköisesti Liisaa ja muuttaa ilmeen hymyyn.
Antti: mmmhh [nii]	
Liisa: [tai että niinku et (59:10-59:20) noi helposti ehkä (1) musta tuo on hienoa että niinku puhut niistä tuntuu musta hyvälle	Liisa katsoo Anttia ja heiluu. Antti puolestaan katsoo lattiaan. Liisa vilkaisee kattoon ja katsoo uudelleen Anttia. Antti katsoo lattiaan, puree leukoja yhteen, hymyilee ja nyökyttelee. Liisa nyökyttää ja katsoo Anttia.
Antti: mm nii	
Liisa: että ehkä itekki (.) oot jotain niinku uutta oivaltanu kuulostaa musta siltä	Antti vilkaisee Liisaa ja katsoo uudelleen lattiaan. Liisa katsoo T2 ja raapii päätään.
T1: [mm]	
T2: [minkä sä näät uudeksi	Liisa katsoo T2, pyrittelee päätään ja huokaisee.

Liisa: hhh no ehkä sen että hän jollain tavalla hyväksyy sen että (.) että niille kaikille asioille hän ei voi tehdä mitään	Liisan katse vaelttaa katon, Antin ja T2 välillä. Antti nostaa katseen Liisaan, hengittää syvään ja puree huuliaan.
T1: hmm	

Tarkastelujakso alkaa toisen terapeutin (T2) kutsusta Liisalle pohtia mitä ajatuksia hänelle syntyi Antin käydessä läpi vaikeita asioita. Näin terapeutti kutsuu Liisaa mukaan keskusteluun, johon Liisa vastaa: ”ihan hyvillä mielin (1) ei ei oo mulle niinku mitään uusia asioita”, jolloin molemmat nyökyttelevät samanaikaisesti. Liisa jatkaa ajatustaan: ”mikään näistä ihan niinku tuttuja ja hyvä että hän niinkö puhuu niistä että (1) yleensä kyllä jou- että tämmösen sais ulos ni se ois semmonen niinku puol vuotta varmaan kestäis”, jolloin pariskunta katsoo toisiaan ja hymyilevät toisilleen. Tarkastelujakso etenee Liisan ollessa aktiivinen ja käydessä läpi hänelle heränneitä ajatuksia tarkemmin, joiden väliin puolestaan aktiivisena kuuntelijana toimiva Antti vastaa minimipalauttein sekä sanattomin viestein. Liisa kuvaa vielä tarkemmin ajatuksiaan kannustaen Anttia ja antamalla hänelle arvostavaa palautetta. Varsinainen matalan äänienergian kohta keskusteluun syntyy Liisan kuvaillessa: ”[tai että niinku et noi helposti ehkä (1) musta tuo on hienoa että niinku puhut niistä tuntuu musta hyvälle”. Antti vahvistaa ajatuksen minimipalautteella ja pariskunta katsovat jälleen toisiaan hymyillen. Tämän jälkeen Liisa jatkaa vielä: ”että ehkä itekki (.) oot jotain niinku uutta oivaltanu kuulostaa musta siltä”.

Hiljaisen hetken syntymisen taustalla vaikuttaa terapeutin haastaminen, jossa hän haastaa Liisaa reflektioon edellä käydyn keskustelun pohjalta. Tämän jälkeen hiljainen hetki syntyy Liisan ja Antin yhteisen pehmeän prosodia käytöstä, joka ilmentää vuorovaikutuksen merkityksellisyyttä. Hiljainen hetki pitää sisällään kognitiivisen tason piirteitä, kun Liisa kokoaa ajatuksiaan edellisen keskustelun jälkeen voidakseen vastata terapeutin kysymykseen. Pääasiassa keskustelun luonnetta kuvaa kuitenkin emotionaalisen tason lataus, joka ilmenee parin välisessä vuorovaikutuksessa myönteisinä tunteina, kuten toisen arvostamisena, levollisuutena ja iloisuutena. Ilmapiiri episodissa on lämminhenkinen ja ilmentää puolisoitten välille syntyvää kahdensuuntaista tunneyhteyttä myönteisten tunteiden äärellä. Tämä ilmenee parin välillä sekä suorassa sanallisessa viestinnässä että sanattomalla tasolla pehmeän prosodian, jaettujen katseiden, hymyjen ja samanaikaisten nyökyttelyjen kautta.

3.1.5 Kielteiset tunteet

Tunneyhteys voi syntyä myös kielteisten tunteiden parissa, jolloin toinen parista voi linjautua puolison rinnalle jakamaan vaikeaksi koettua tunnetta. Analyysin pohjalta (kts. 2.3) tällaisia kielteisten tunteiden äärellä esiintyviä parin välistä yhteyttä ilmentäviä hiljaisuuksia löytyi aineistosta 16 kappaletta. Puolisoiden välistä yhteyttä kielteisten tunteiden jakamisessa edustaa kuudennen parin toisen istunnon valittu episodi. Matalan äänienergian kohta sijoittuu pidemmän keskustelun keskelle, jossa Minna kertoo edellisestä aviomiehestään ja erosta aiheutuneista kokemuksistaan. Hiljaisuuteen ei sisälly teemanvaihdosta.

J006_2

Sanallinen viestintä	Sanaton viestintä
Minna: [mulla (.) mies oli ulkomailla silloin (1) silloin sitte (3) sitte sillai (.) siinä loppukesästä ja kesä ja syksyllä ja (3) ja sillo mä sit tein sen päätöksen (.) päätöksen tavallaa et tota (.) lähin hakemaan asuntoo (2) pakkasin tavaroitani (3) ja tota (2) pari päivää ennen ku (.) mies °tuli sitten (2) suomeen ni (3) mä jätin (1) avaimet sinne penkille ja° (2) järjestin pojat (1) äitini luokse	Minna katsoo lattiaan ja hieroo sormella silmää. Pekka katsoo tiiviisti Minnaa ja hengittää syvään. Minna katsoo lattiaan ja huokaisee myös syvään. Minna pyörittää katsetta maassa. Pekka vilkaisee nopeasti lattiaan ja palauttaa katseen Minnaan. Minna vilkaisee T1, katsoo lattiaan ja nieleskelee.
T1: m[m	
Minna: [sille viikonloppulle °ja (2) .hhh sen jälkeen maailma oli (2) täyttä paskaa°	Minna katsoo lattiaan, hengittää syvään ja nieleskelee. Pekka laskee katseen lattiaan ja palauttaa takasin Minnaan.
T1: mm	
Minna: (5) juristilta tuli heti °haaste sitte (2) olin kuulemma ryöstäny kaike (57:55-58:05) ja (2) pilannu kaike ja°	Minna pyörittää katsetta lattiassa, mutristelee suuta ja kyynel valuu poskella, jota hän pyyhkii paperilla. Pekka siirtää katseen lattiaan ja raaputtaa korvaa, liikuttaa kulmia ja korjaa silmälaseja.
T1: mm mm	
T2: mm	
Minna: (7) sitte tapeltii lapsista	Minna niiskuttaa ja Pekka nostaa katseen häneen.
T1: mm	
Minna: lastensuojeluviranomaisia myöten mä olin sopimaton äidiksi °jos jos mun mies ois saanu sen läpi mutta joo°	Minna puhuu murheellisesti.
T1: mm	

Minna: °hullu mikä hullu° (2) vai hulluha jättää °täydellisen miehesä°	Minna katsoo lattiaan ja niiskuttaa. Pekka kääntää äkisti katseen myös lattiaan. Minna puistaa päätä ja niiskuttaa.
T1: mm	
T2: mm	
T1: tää prosessi kesti kaiken kaikkiaan sit jotakin	Minna katsoo T1 ja huokaisee syvään. Pekka kääntää katseen myös T1.
Minna:	Huokaisee syvään.
Pekka: sitse	Pekka kohottautuu ylöspäin ja katsoo kattoon.
Minna: (2) se (1) mieshä muutti heti (.) heti tota (3) pari kuukautta siitä ni toisen naisen luokse että	Minna katsoo lattiaan, niiskuttaa ja pyyhkii nenää paperilla. Pekka katsoo myös lattiaan, vilkaisee T1, raapii päätä ja katsoo Minnaan.

Aktiivisena osapuolena hiljaisen hetken yhteydessä esiintyvässä keskustelussa toimii Minna, joka kertoo vaikeita kokemuksiaan edellisestä liitosta ja erokokemuksista. Pekka toimii tarkastelujakson aikana aktiivisena kuuntelijana, joka myötäilee Minnan tunteita ennen kaikkea sanattoman viestinnän kautta. Aloittaessa kertomaan erostaan Minna liikuttuu selvästi, josta kertoo lattiaan kohdistunut katse, syvä hengitys, silmien hierominen, nieleskely ja murheellinen äänensävy. Liikituksen aikana Pekka katsoo tiiviisti Minnaa, vilkaisee lattiaan ja palauttaa katseen nopeasti taas Minnaan hengittäen myös syvään. Minna jatkaa: ”[sille viikonloppulle °ja (2) .hhh sen jälkeen maailma oli (2) täyttä paskaa”, jolloin hän katsoo taas lattiaan ja hiljentää puheensa ääntä entisestään. Pekka laskee myös katseen lattiaan, mutta palauttaa katseen takaisin Minnaan. Seuraavan Minnan puheenvuoron aikana syntyy havaittava hiljainen hetki, kun Minna kertoo pää kumarassa ja kyynel poskella: ”(5) juristilta tuli heti °haaste sitte (2) olin kuulemma ryöstäny kaike (57:55-58:05) ja (2) pilannu kaike ja”. Pekka siirtää jälleen katseen lattiaan, raaputtaa korvaa, liikuttaa kulmia ja korjaa silmälaseja vaikean näköisenä. Hiljainen hetki jatkuu, kun Minna jatkaa totisena: ”(7) sitte tapeltii lapsista”. Pekka nostaa jälleen katseen ja suuntaa sen Minnaan. Episodin lopussa Minna kertoo vielä katse lattiaan suunnattuna, niiskuttaen ja pyyhkien paperilla nenää: ”(2) se (1) mieshä muutti heti (.) heti tota (3) pari kuukautta siitä ni toisen naisen luokse että”. Tällöin Pekka siirtää myös katseen lattiaan, vilkaisee toiseen terapeuttiin (T1), raapii päätä ja katsoo jälleen Minnaa.

Katkelmassa havaittava matalan äänienergian kohta havaitaan Minnan puheenvuoron sisällä, jossa se ilmentää hetken kielteistä emotionaalista latausta. Hiljaisen hetken ympäristö on vahvasti emotionaalisesti latautunut ja tarkastelujaksossa työskennellään Minnan kokemien kielteisten tunteiden äärellä. Katkelma poikkeaa tunnelataukseltaan muusta terapiaistunnon kontekstista. Kyseisen hiljaisen hetken yhteydessä näyttää parin välille muodostuvan tunneyhteys vaikeiden tunteiden äärellä, kun Minna kertoo vaikeista kokemuksistaan ja Pekka reagoi puolisonsa puheeseen kuuntelemalla tarkasti, katsomalla ja vilkuilemalla Minnaa, peilaamalla Minnan katseen suuntaa,

hengittämällä syvään ja hieromalla kasvoja, kun Minna pyyhkii kyyneleitä. Parin välisessä vuorovaikutuksessa havaittava yhteys ei vaikuta olevan kuitenkaan vastavuoroista, vaan näyttäytyy enemmän Pekan yksipuolisena yhteensovittautumisena Minnan tunteeseen samalla, kun Minna vaikuttaa olevan kiinni omassa tunnekokemuksessaan. Ilmapiiri episodissa vaikuttaa olevan raskas, mutta samalla lämminhenkisen huolehtiva.

3.2 Parin välisen yhteyden luonne

3.2.1 Vetovoima

Parin välisen yhteyden luonnetta voi kuvata vetovoimana tai kumppanuutena. Vetovoima määritellään puolisoiden väliseksi vahvasti emotionaaliseksi tilaksi, johon voi liittyä myös kognitiivisen tason uskomuksia parisuhteesta. Parin välistä vetovoimaa ilmentävät vuorovaikutuksessa esiintyvät intohimon, eroottisuuden, energisyyden ja jännitteen kaltaiset piirteet. Analyysin pohjalta (kts. 2.3) parin välistä vetovoimaa kuvaavia hiljaisia hetkiä löytyi aineistosta 4 kappaletta. Tällaista puolisoiden välistä vetovoimaa edustavaksi episodiksi valikoitiin ote kolmannen parin toisesta istunnosta. Tarkastelujakson edellä on keskusteltu Helmin uskottomuudesta ja parin erilaisista käsityksistä siitä, millaisia ihmissuhteita vastakkaiseen sukupuoleen parisuhteessa elävillä henkilöillä voi olla. Matalan äänienergian kohdan jälkeen keskustelu jatkuu samasta temasta, joten teemanvaihdosta ei hiljaisuuden yhteydessä ilmene.

J003_2

Sanallinen viestintä	Sanaton viestintä
T2: [minkälaista se oli- mm nii nii (.)minkälaista se oli kun teidän suhde alkoi nii ajatteliks sää et sä jollaki tavalla (.) vielä rakastit (.) vaimoas?	Petri ja Helmi katsovat T2.
Petri: mä en tiedä että (.) mä en oikeen oo koskaan (.) siinä suhtees niinkun (.) e-e- edes oikeestansa niinkun (.)mä en edes <u>tienny</u> mitä se semmonen niinku rakkaus on	Petri maiskauttaa suuta, huokaisee syvään, nojaa käteensä, huojuu ja katsoo seinään. Helmi katsoo lattiaan ja nostaa katseen Petriin. Petriin katse kiertää lattiassa ja hän pudistaa päättään samalla kun nojaa käteensä.
T2: mmh	
Petri: että kyllä se vasta nyt on niinkun (.) ensimmäisen kerran kolahtanu	Petri hymyilee vienosti. Helmi katsoo tarkkaavaisesti Petriin, puree hampaita yhteen

	ja katse kiertää lattiassa, terapeuteissa ja palaa Petriin.
T2: mmh (1) mm	
Petri: se oli vaan sellasta <u>kumppanuutta</u> enemmän	Petri nyökyttelee kevyesti, liikuttelee suutaan, huokaisee, vilkaisee Helmiin ja siirtää katseen lattiaan. Helmi katsoo tarkasti Petriä ja hengittää syvään.
T2: jaa jaa (1:06:10-1:06:20) (12)	
Petri: mutta (.) sillälaila me ollaan erilaisia Helmin kanssa et ei <u>mulla</u> oo niinku (.) mun ystäväpiiris ei oo naisystäviä (.) sillälaila kyllä ne on mun ystävät on- on miehiä ja sitä kautta korkeintaan (.) heidän vaimonsa on jollain lailla sitten niinku ystävä mut ei mulla niinku (.) kyllä mä niinku sillälaila oon erilainen että (.) ei mulla oo mitään semmosia tämmösiä (2) ystävyys (1) suhteita niinkun (.) toisiin naisiin	Helmi katsoo Petriä, joka puolestaan katsoo lattiaan ja pudistaa päätään. Petri siirtää katseen T2. Helmi nyökkäilee katsoessaan Petriä. Petri viittoo puhuessaan kädellä. Helmi siirtää katseen lattiaan ja nyökyttä kevyesti. Tämän jälkeen Helmi katsoo Petriä ja pudistaa päätään kevyesti. Petri liikuttaa päätään ja katsoo lattiaan.

Hiljaisen hetken ympärille rakentuva katkelma alkaa toisen terapeutin (T2) kysymyksellä Petrille, jolla hän haastaa Petriä reflektioon rakastiko hän edellistä vaimoan vielä, kun pariskunnan nykyinen suhde alkoi. Loppuepisodin aikana Pekka on keskustelun aktiivinen osapuoli hänen kuvaillessaan suhdettaan entiseen vaimoonsa ja Helmiin nykyisessä parisuhteessaan. Helmi on tarkastelujakson aikana tarkkaavainen kuuntelija, joka reagoi Petrin puheenvuoroihin vain pienin sanattomin elein. Petri vastaa terapeutin kysymykseen: ”mä en tiedä että (.) mä en oikeen oo koskaan (.) siinä suhtees niinkun (.) e-e- edes oikeestansa niinkun (.)mä en edes tienny mitä se semmonen niinku rakkaus on”. Puheenvuoronsa aikana Petri merkitsee asiansa tärkeyttä elehtimällä voimakkaasti, maiskuttamalla suutaan, huokaisemalla syvään, nojaamalla käteensä, huojumalla ja pudistamalla päätään. Helmi katsoo lattiaan, mutta nostaa katseensa vähäeleisesti Petriin. Tämän jälkeen Petri jatkaa hymyilemällä vienosti: ”että kyllä se vasta nyt on niinkun (.) ensimmäisen kerran kolahtanu”. Helmi katsoo tarkkaavaisesti Petriä ja puree hampaitaan yhteen. Seuraavaksi Petri palaa kuvaamaan vielä suhdettaan edelliseen vaimoonsa toteamalla samalla nyökyttellen, liikuttaen suutaan, huokaisemalla syvään ja vilkaisten Helmiin: ”se oli vaan sellasta kumppanuutta enemmän”. Helmi katsoo tarkasti Petriin ja hengittää syvään, jonka jälkeen seuraa 12 sekunnin pitkä täysin hiljainen hetki.

Katkelmassa esiintyvän hiljaisen hetken edellä on terapeutin Petrille esittämä kutsu reflektioon, mutta hiljainen hetki syntyy varsinaisesti vasta Petrin puheenvuoron keskellä. Petri rinnastaa edellisessä liitossa koetun kumppanuuden sekä nykyisessä suhteessa koetun vetovoimaisen rakkauden, joka omien sanojensa mukaan ”vasta nyt on niinkun (.) ensimmäisen kerran kolahtanu”.

Hiljaisen hetken yhteydessä esiintyvä keskustelu on sikäli ristiriitaista, että Petri puhuu vahvasta emotionaalisesta kokemuksestaan nykyisessä parisuhteessa, mutta käsillä olevassa hetkessä parin välillä havaittavaa tunneyhteyttä ei ilmene. Sen sijaan Helmi pysyy koko katkelman ajan hiljaa ja hänen elekielestään välittyy enemmän totinen, tarkkaileva ja varauksellinen ilmapiiri. Näin tämän hiljaisen hetken yhteydessä parin välistä kahdensuuntaista intohimoiseen tunneyhteyteen perustuvaa vetovoimaa ei ilmene. Tästä huolimatta Petrin sanallisessa kertomuksessa välittyy hänen kokemuksensa nykyisen parisuhteen alussa näkyneestä vahvasta vetovoiman kaltaisesta emotionaalisesta rakkaudesta. Kyseinen episodi ei ilmennä puolisoiden välistä vastavuoroista vetovoimaista yhteyttä hiljaisuuden aikana, mutta Petrin kuvaus ilmentää yksipuolisesti hänen kokemaansa romanttista vetovoimaa parisuhteen alussa.

3.2.2 Kumppanuus

Toinen pariskunnan välisen yhteyden luonnetta kuvaavista käsitteistä on kumppanuus. Parin välisessä kumppanuudessa korostuu yhteyden sekä kognitiivinen, moraalinen että emotionaalinen taso, jotka näkyvät parin välisenä me-henkisyytenä, sitoutumisena ja lämpiminä läheisyyden tunteina. Analyysin pohjalta (kts. 2.3) kumppanuutta ilmentäviä hiljaisia hetkiä löytyi kaikkiaan 25 kappaletta. Parin välistä yhteyttä kumppanuuden näkökulmasta esitellään kuudennen parin toiseen istuntoon sijoittuvan katkelman kautta. Kyseinen matalan äänienergian hetki sijoittuu keskustelun jälkeen, jossa on käsitelty Minnan vaikeita kokemuksia edellisestä liitosta ja erosta. Käsiteltävässä episodissa Pekka kuvaa nykyisen parisuhteensa luonnetta, jonka jälkeen keskustelu jatkuu saman teeman äärellä, eli hiljaisuuteen ei liity teemanvaihdosta.

J006_2

Sanallinen viestintä	Sanaton viestintä
T1: [°joo° (1) °joo° (2) .hh no: olittekste jotenki hyvä pari tavallaan niinku purkaa näitä ahdistuksi ja (1) löytää iloiheita niinku (1) [siin on kuitenkin molemmilla oli aika paljo paineita	Pekka katsoo T1. Myös Minna katsoo T1 ja puree huulta. Pekka siirtää katseen lattiaan. Minna katsoo Pekkaa ja naurahtaa. Minna, T1 ja T2 alkavat hymyillä.
Minna: (3) ʔei mulla ainakaa mittää moittimista o(h)oʔ	Minna vilkuilee T1, Pekkaa ja naurahtaa jälleen. Pekka vilkaisee Minnaa ja katsoo lattiaan.
T1: m[m	

Pekka: [mitenkä mä tohon ko[mmentoisin (1) s- [siis ei ei [to <u>todellakaan</u> (2) ei	Pekka naurahtaa. Minna katsoo Pekkaa ja nauraa hersyvästi.
Minna: [tästä [keskustellaan vielä [illalla	Minnan nauraa hersyvästi, katse vaeltaa Pekassa, terapeuteissa ja hän nauraa edelleen.
T2: [fmm [mmf	Kaikki hymyilevät.
Pekka: [hyvä pari purkamaan mitään asioita	
Minna:	Nauraa vielä hiipuen.
T1: joo	
Pekka: niinku on tullu aikasemmin ilmi ni (1) <u>käytännön</u> asiat pelaa tosi hyvin mut sitte jos jotai hallintaasioita pitäis keskustella ni voi olla vähä vaikeeta (.) [puolin ja toisin (1) .hh m- <u>tavallaan</u> tota hhh (1) ne	Minna katsoo Pekkaan ja nauraa vielä hiipuen. Pekka katsoo lattiaan, viittoilee käsillä puhuessaan, raapii leukaansa ja maiskuttaa.
T1: Hmm	
Pekka: <u>harrastustekemis</u> et ja kaikki <u>tämmöset</u> (2) me oltii lauantaina esimerkiks [paikkakunnalla 1] tuolla (1) koko päivän retkellä (1:02:00-1:02:10) kat- kättelemassa vähä speedway[ta ja (2) ja tuota (4) ylm- yh-	Pekka hymyilee puhuessaan. Minna katsoo Pekkaa, kääntää katseen lattiaan ja hymyilee vienosti.
T2: [mm	
Pekka: siis (1) yhden yhdistyksen jäseniä olemme molemmat ja tuota (1) sen järjestämä <u>retki</u> (2) voisi sanoa että aika aika <u>vähis- vähissä</u> on semmoset (.) pariskunnat jot- joista molemmat on harrastaa speedwaytä.	Pekka vilkaisee Minnaa ja maiskuttaa jälleen. Minna katsoo lattiaan ja liikuttaa suutaan. Pekka katsoo terapeutteja ja korjaa silmälaseja. Minna katsoo lattiaan ja hymyilee vienosti.
T2: m[m	
T1: [mm (.) joo [joo	
Pekka: [se on tämmöne speedway[kurssiyhdistysten (1) [yhdistyksen niinku (.) paikallinen	Pekka katsoo jälleen lattiaan.
T1: [°joo° [joo	
T2: [mm	
Pekka: paikallinen tuota (3) <u>jäsenjärjestö</u> ja tuota (2) sillä porukal oltii siellä ni sitte tavallaan se niinku (4) semmosten niinku me (.) kumminki pyritään yhdessä tekemää <u>jotain</u> aina (3) viiko (.) kahen viikon päästä lähetää helsinkii ja (.) näin edelleen ni [sanotaan että <u>se</u> o ollu tavallaan varmaan semmonen meidän (2)	Minna pyyhkii paperilla nenää, katsahtaa Pekkaa ja siirtää katseen lattiaan. Pekka katsoo edelleen lattiaan ja viittoo käsillään. Minna katsoo Pekkaa ja kuuntelee tarkasti. Pekka huokaisee ja naputtaa sormiaan yhteen.
T1: [mm	
Pekka: meidän tota niinku (2) että (.) tuntee et me tehdään kumminki meidän juttuja (.) yhdessä	Minna katsoo Pekkaa ja nyökkää kevyesti.
T1: joo [joo joo °joo°	

Tarkastelujakso lähtee liikkeelle toisen terapeutin (T1) aktiivisuudesta, jossa hän kutsuu pariskuntaa reflektioon kysymällä ovatko he mielestään hyvä pari purkamaan ahdistuksia ja

löytämään iloja vaikeiden asioiden äärellä. Tämän jälkeen Minna ottaa hetkeksi ottaa puheenvuoron naurahtaen iloisesti: ”(3) *£ei mulla ainakaa mittää moittimista o(h)of*”. Pekka vastaa Minnan kommenttiin toteamalla: ”[mitenkä mä tohon ko[mmentoisin”, joka aiheuttaa yleisesti huvittunutta naurua. Tämän jälkeen aktivoituu Pekka, joka alkaa kertoa heidän suhteestaan Minnan ollessa kuuntelija. Pekka kuvaa heidän suhdettaan katsoessaan maahan, viittoillen käsillään, raapien leukaansa ja maiskuttaen suutaan: ”niinku on tullu aikasemmin ilmi ni (1) käytännön asiat pelaa tosi hyvin mut sitte jos jotai hallintaasioita pitäis keskustella ni voi olla vähä vaikeeta...”. Minna kuuntelee, katsoo Pekkaa ja nauraa vielä hiipuen. Pekka jatkaa: ”harrastustekemiset ja kaikki tämmöset (2) me oltii lauantaina esimerkiks [paikkakunnalla 1] tuolla (1) koko päivän retkellä kattertelemassa vähä speedway[ta ja (2) ja tuota (4) ylm- yh-”. Kertoessaan Pekka hymyilee ja puhuu hiljaisella äänellä, joka synnyttää havaittavan hiljaisuuden keskusteluun. Minna katsoo Pekkaa, kääntää katseen lattiaan ja hymyilee myös vienosti. Pekka kuvaa edelleen yhteistä harrastustaan ja ainutlaatuista parisuhdetaan: ”...aika vähis- vähissä on semmoset (.) pariskunnat jot- joista molemmat on harrastaa speedwaytä...”. Pariskunta vilkaisee toisiaan ja siirtää katset lattiaan. Pekka maiskuttaa suuta ja korjaa silmälaseja puheenvuoron aikana, kun taas Minna hymyilee edelleen vienosti katsoessaan lattiaan. Tarkastelujakson loppupuolella Pekka kuvaa heidän yhteistä pyrkimystä tehdä yhdessä asioita: ”...kumminki pyritään yhdessä tekemää jotain aina (3)...” ja jatkaa vielä: ”meidän tota niinku (2) että (.) tuntee et me tehdään kumminki meidän juttuja (.) yhdessä”. Puheenvuoronsa aikana Pekka katsoo Minnaa ja lattiaan viittoen samalla käsillään, huokaisten syvään ja naputtamalla sormiaan yhteen kasvojen edessä. Minna puolestaan katsoo vuoron perään Pekkaa ja lattiaan, pyyhkii paperilla nenää, kuuntelee tarkasti ja nyökkää Pekan päättäessään puheenvuoronsa.

Episodissa havaittava hiljainen hetki syntyy, kun Pekka käyttää pehmeää prosodiaa ja laskee äänensä voimakkuutta kertoessaan yhteisestä harrastuksestaan. Tarkastelujakson sisällä vallitsee myönteinen, iloinen ja kevyt ilmapiiri. Pekan kertoessa heidän yhteisestä harrastuksestaan parin välisessä huumorissa ja naurussa ilmenee heidän keskinäinen lämmin emotionaalinen suhde. Katkelman yhteydessä korostuu myös parin välisen yhteyden kognitiivinen ja moraalinen taso. Kognitiivisen tason kumppanuudellista yhteyttä korostaa Pekan puheesta huokuva me-henkisyys, joka ilmenee hänen käyttämässä monikkomuotoa korostavassa kerronnassa sekä yhteisen yleisestä poikkeavan harrastuksen kuvaamisessa. Samoin kognitiivista ulottuvuutta kuvaa heidän samanmielisyytensä, joka näkyy Minnan sanoissa sekä tavoissa reagoida Pekan kertomukseen katsomalla Pekkaa tarkkaavaisesti, nyökkäilemällä ja yhtymällä hänen hymyynsä. Moraalisen tason sitoutumista kuvaa Pekan kertomukset heidän pyrkimyksistään tehdä yhdessä asioita, johon Minna myös nyökkäämällä yhtyy. Kaikkiaan Pekan ja Minnan vuorovaikutusta kuvaa tarkastelujakson

aikana kumppanuuden kaltainen yhteys, jossa korostuu me-henkisyys, samanmielisyys, sitoutuminen ja emotionaalinen lämpö.

3.3 Yhteenveto

Aineiston analyysi tapahtui neljänä vaiheena, joiden kautta parin välillä havaittavaa yhteyttä luokiteltiin aina yksityiskohtaisemmin. Ensimmäisen vaiheen kautta kaikista aineiston hiljaisista hetkistä (389) luokittelin parin välistä yhteyttä ilmentäviksi hiljaisuuksiksi 109 hiljaista hetkeä. Toisen analyysivaiheen kautta luokittelin parin välistä yhteyttä ilmentävät hiljaisuudet sen mukaan ilmentääkö hiljaisuus yhteyden kognitiivista (75), moraalista (11) vai emotionaalista (40) tasoa. Kolmannessa vaiheessa kognitiivisen tason yhteys luokiteltiin edelleen parin keskinäistä samanmielisyyttä (69) ja me-henkisyyttä (6) ilmentäviin hiljaisuuksiin. Emotionaalisen tason yhteys luokiteltiin tässä yhteydessä edelleen tunneyhteyteen myönteisten (24) ja kielteisten (16) tunteiden äärellä. Seuraavassa taulukossa on koottuna vielä pareittain koko tutkittavan aineiston hiljaisten hetkien sijoittuminen eri yhteyden tasojen kuvaaviin luokkiin.

Taulukko 3. Yhteyttä ilmentävien hiljaisuudet pareittain ja tasoittain.

Tasot Pari	Kognitiivinen samanmielisyys	Kognitiivinen me-henkisyys	Moraalinen sitoutuminen	Emotionaalinen myönteinen	Emotionaalinen kielteinen
1.	7	3	1	3	1
2.	-	-	1	-	1
3.	2	1	2	2	1
4.	5	-	1	4	5
5.	10	-	1	-	-
6.	4	1	-	3	1
7.	11	-	-	1	1
8.	4	-	2	3	1
9.	10	-	-	3	3
10.	1	1	-	3	-
11.	8	-	-	-	1
12.	7	-	3	2	1
Yht.	69	6	11	24	16
Yht.	75		11	40	

Tämän tutkimuksen pohjalta voidaankin todeta, että parin välinen yhteys ilmenee pariterapiassa esiintyvissä hiljaisissa hetkissä monen tasoisesti. Yhteys ilmenee kognitiivisen, moraalisen tai emotionaalisen tason yhteytenä sen mukaan minkälaista parin välinen vuorovaikutus on. Parin välinen kognitiivisen tason yhteys voi ilmetä samanmielisyytenä käsiteltävistä asioista tai mehenkisenä viestintänä. Lisäksi parin väline yhteys saattaa näkyä keskinäisessä sitoutumisessa parisuhteeseen sekä yhteisinä jaettuina arvoina. Edelleen parin välinen hiljaisissa hetkissä havaittava yhteys voi ilmentää parin välistä tunneyhteyttä joko myönteisten tunteiden jakamisena tai toisen kielteiseen tunteeseen yhteensovittautumisena. Parin välinen yhteys voi ilmetä tämän tutkimuksen perusteella myös joko molempien puolisoiden vastavuoroisena yhteytenä tai vain toisen osapuolen yksipuolisessa viestinnässä, joka kertoo hänen suhteestaan parisuhteeseen.

Hiljaisten hetkien luokittelu kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tasojen yhteyttä ilmentäviin luokkiin ei kuitenkaan ole aina yksiselitteistä. Tämä johtuu yhtäältä siitä, että saman hiljaisuuden sisällä saattoi ilmetä puolisoiden välillä aidosti eri tasoista yhteyttä ja toisaalta siitä, että eri luokkiin liittyi osittain päällekkäisiä tutkimuskirjallisuudesta nousevia piirteitä. Piirteiden päällekkäisyydestä johtuvaa sekaannusta pyrittiin välttämään tarkastelemalla yhteyttä ilmentävää hiljaista hetkeä kokonaisuutena huomioimalla sekä hiljaisuuden konteksti että havaittava sanallinen ja sanaton vuorovaikutus. Näin yksittäisiä vuorovaikutuksessa esiintyviä piirteitä pystyttiin tulkitsemaan kontekstistaan käsin, jolloin niiden sijoittaminen oikeaan luokkaan tuli perustelluksi. Sama hiljainen hetki saattoi kuitenkin sisältyä useampaan luokkaan, mikäli se täytti eri luokkien kriteereitä ja ilmensi puolisoiden välistä monen tasoista yhteyttä. Kaikista parin välistä yhteyttä ilmentävästä hiljaisesta hetkestä 17 hiljaisuutta luokiteltiin useampaan kuin yhteen luokkaan. Näin ollen suurin osa hiljaisuuksista tuli luokitelluksi vain yhteen, joko kognitiivisen samanmielisyyden tai mehenkisyyden, moraalisen sitoutumisen tai emotionaalisen tason tunneyhteyden luokkaan myönteisten tai kielteisten tunteiden äärellä.

Analyysin viimeisessä vaiheessa aineistosta löytyi 4 hiljaista hetkeä, jotka ilmensivät parin välistä emotionaalisen ja kognitiivisen tason yhteyttä intohimoisen vetovoiman näkökulmasta. Kognitiivisen tason mehenkisyyttä, moraalisen tason sitoutumista ja emotionaalisen tason lämminhenkistä läheisyyttä sisältäviä kumppanuutta ilmentäviä hiljaisuuksia löytyi puolestaan 25. Näin tämän tutkimuksen perusteella parin välisen yhteyden luonne rakentuu edellä kuvattujen vuorovaikutuksen kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tasojen varassa niin, että vetovoima ja kumppanuus ilmentävät osittain eri yhteyden tasoja ja saavat niissä eri sisältöjä. Myös vetovoiman ja kumppanuuden ilmeneminen hiljaisissa hetkissä saattoi näkyä joko yksipuolisessa toisen osapuolen tai molempien puolisoiden vastavuoroisessa viestinnässä.

4 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada kuvailevaa tietoa pariterapian hiljaisissa hetkissä havaittavasta parin välisestä monitahoisesta yhteydestä. Yhteyttä tarkasteltiin kiinnittämällä huomiota parin väliseen sanalliseen ja sanattomaan vuorovaikutukseen, joissa saattoi ilmetä puolisoiden välistä yhteyttä kognitiivisella, moraalisisella sekä emotionaalisella tasolla. Lisäksi tavoitteena oli ymmärtää, miten nämä eri yhteyden tasot ilmentävät parin välisen yhteyden luonnetta vetovoimana tai kumppanuutena.

Pariterapiassa havaittuja hiljaisia hetkiä on tarkasteltu varsin paljon yksilöterapian kontekstissa, jolloin huomiota on kiinnitetty terapeutin ja asiakkaan väliseen suhteeseen. Tässä tutkimuksessa huomiota kiinnitettiin puolisoiden keskinäiseen vuorovaikutukseen, jonka kautta tarkasteltiin puolisoiden välillä havaittavaa yhteyttä. Tutkimuksen aineisto sisälsi kaikkiaan 389 hiljaista hetkeä, joista 109 luokiteltiin ilmentämään parin välillä havaittavaa yhteyttä. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että pariterapian hiljaisissa hetkissä esiintyy parin välillä havaittavaa yhteyttä. Levittin (2002) mukaan terapiassa havaittavat hiljaiset hetket voivat olla tuottavia, neutraaleja tai estäviä. Tuottavaan hiljaisuuteen liittyy emotionaaliset ja reflektiiviset tauot, joiden parissa asiakas voi saada kosketuksen tunteisiinsa ja kokea yhteyttä itseensä. Myös Bartels ym. (2016) ovat luokitelleet hiljaiset hetket neljään kategoriaan. Näistä ensimmäisen he nimeävät yhteyttä ilmentäväksi hiljaisuudeksi, jolle on tyypillistä asiakkaan emotionin ja merkityksellisyyden jakaminen. Tässä tutkimuksessa tarkasteltuja parin välistä yhteyttä ilmentäviä hiljaisuuksia voisi kuvata Levittin tapaan tuottaviksi tai Bartels ym. tapaan yhteyttä ilmentäviksi hiljaisuuksiksi. Hiljaisen hetken tuottavuus ja yhteys näkyy puolisoiden välisessä sanallisessa ja sanattomassa vuorovaikutuksessa, jossa tapahtuu parin välistä jakamista ja toisen asemaan asettumista, jonka kautta puolisoit näyttävät saavan yhteyden toisen osapuolen ajatuksiin tai tunteisiin.

Tutkimuksen ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla oli tarkoitus selvittää, miten parin välinen sanallinen ja sanaton vuorovaikutus ilmentävät puolisoiden välistä monen tasoista yhteyttä kognitiivisella, moraalisisella ja emotionaalisella tasolla. Tutkimuksen yhteydessä toteutetun kirjallisuuskatsauksen pohjalta oli syytä olettaa, että parin välinen yhteys olisi monen tasoinen ilmiö, vaikka yleensä eri teoriasuuntaukset korostavat jotain tiettyä yhteyden tasoa, sivuuttaen integratiivisen näkökulman. Tämän tutkimuksen tulokset tukivat oletusta parin välisen yhteyden monen tasoisuudesta, jossa korostuvat sekä kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason piirteet.

Vuorovaikutuksen kognitiivisella, eli tiedollisella tasolla parin välistä yhteyttä ilmentäväksi hiljaiseksi hetkeksi luokiteltiin 75 hiljaisuutta, joka muodostui kaikista yleisimmäksi luokaksi. Parin välistä kognitiivisen tason yhteyttä on korostettu erityisesti kognitiivisen pariterapian kontekstissa, jossa keskeistä on ollut kiinnittää huomiota parien usein automaattisiin uskomuksiin yhteyden näkökulmasta (Epstein & Baucom, 2002). Kognitiivisen tason yhteyden havaittiin ilmentävän parin välistä yhteyttä tiedollisena asiakeskeisenä samanmielisyytenä (69) tai parin keskinäisenä mehenkisyysnä (6). Samanmielisyyttä on selitetty balanssiteorialla, jonka mukaan parilla on taipumus ajatella asiasta samalla tavalla sitä todennäköisemmin, mitä merkityksellisemmästä asiasta ja mitä läheisemmästä ihmissuhteesta on kyse (Davis & Rusbult, 2001). Samanmielisyyttä on selitetty balanssiteorian mukaisella ajatuksella, jonka mukaan romanttisilla ihmisillä on taipumus ajatella asioista samalla tavalla. Yhteyden vahvasti kognitiivinen luonne näkyy myös me-henkisyydessä, jossa korostuu puolisoiden kyky luoda kognitiiviseen riippuvuuteen perustuva suhde (Alea ym., 2015) ja yhteinen me-kertomus (Gildersleeve, 2015). Tässä tutkimuksessa me-henkisyys ei ollut erityisen yleinen luokka, mutta joidenkin parien istunnoissa oli havaittavissa vahvasti me-henkistä sanallista ja sanatonta viestintää.

Parin välisen yhteyden moraalinen taso on jäänyt aikaisemmassa tutkimuksessa melko vähälle huomiolle. Tämän tutkimuksen perusteella moraalisen tason yhteys on kuitenkin tärkeä osa parin välille muodostuvaa yhteyttä. Parin väliseen moraalisen tason yhteyteen luokiteltiin aineistosta kuuluvaksi 11 hiljaisuutta. Näissä esiintyi aiemman tutkimuksen mukaisesti sanallista ja sanatonta vuorovaikutusta, joka korosti puolisoiden halua sitoutua toiseen, yhteiseksi koettuja arvoja sekä tulevaisuuteen suuntautuvia ajatuksia. Moraalisen tason sitoutuminen on liitetty aiemmin erityisesti vaikeiksi koettuihin aikoihin, jolloin sitoutuminen mahdollistaa yhteyden säilyttämisen (Pukkalan, 2006). Tämän tutkimuksen aineisto tuki tätä oletusta, sillä kaikki moraalisen tason sitoutumista ilmentävät hiljaisuudet esiintyivät istunnoissa käsiteltävien parisuhteen kannalta haastavien sisältöjen yhteydessä. Lisäksi sitoutumiseen liittyi muita alaluokkia enemmän parin välisen yhteyden yksipuolinen luonne, jossa vaikeaksi koetussa tilanteessa toinen puolisoista vakuutti haluaan sitoutua suhteeseen, ilman havaittavaa vastavuoroisuutta. Myös tämä tutkimustulos on linjassa aikaisemman tutkimustiedon kanssa, jonka mukaan parin välinen yhteys saattaa ilmetä joko yksipuolisena tai kaksisuuntaisena molempien vastavuoroisena yhteytenä (Luo & Zhang, 2009).

Emotionaalisen tason tunneyhteyden on tunnekeskeisen pariterapian piirissä nähty olevan tärkein puolisoiden välistä yhteyttä määrittävä piirre (Johnson, 2010; Pinomaa, 2015; Schoebi & Randall, 2015). Lisäksi emotionaalisen tason yhteyden on todettu olevan keskeistä parisuhteen laadun ja parin hyvinvoinnin kannalta (Gottman & Gottman, 2017). Tämän tutkimuksen aineistossa parin

välistä emotionaalista yhteyttä ilmeni suhteellisen paljon, sillä kaikkiaan 40 hiljaista hetkeä luokiteltiin ilmentämään puolisoiden välistä tunneyhteyttä. Lapidessin (2011) mukaan tunneyhteyden kannalta on tärkeää sekä tunteista puhuminen että niiden kokeminen. Aineistossa havaituissa parin välistä tunneyhteyttä ilmentävissä hetkissä esiintyi usein asiakkaiden sanallisia kuvauksia tunteistaan ja tunnesanojen käyttöä. Lisäksi asiakkaiden liikuttuminen tai vahva emotionaalisesti sanaton viestintä näyttivät kertovan tunteiden kokemisesta, vaikka ulkopuolelta havainnoimalla ei ole täysin mahdollista tavoittaa henkilön sisäistä kokemusta.

Tunneyhteyttä voidaan kokea valenssiltaan erilaisten tunteiden parissa, jolloin puolisoiden välinen yhteys voi syntyä joko myönteisten tai kielteisten tunteiden yhteydessä (Haltia ym., 2017). Myös käsillä olevan aineiston pohjalta tuli esiin tarve jakaa parin välisen tunneyhteyden luokka vielä kahteen alaluokkaan, jolloin oli mahdollista erottaa puolisoiden välisten myönteisten tunteiden jakaminen (24) ja toisen puolison kielteiseen tunteeseen yhteensovittautuminen (16). Parin välisen tunneyhteyden syntyminen myönteisten tunteiden äärellä oli usein vastavuoroista ja jaettua, jolloin puoliset ilmensivät esimerkiksi naurulla ja katseilla yhteistä iloa. Kielteisten tunteiden yhteydessä parin välinen yhteys näytti puolestaan syntyvän usein toisen osapuolen yksisuuntaisena asettumisena puolison suruun tai ahdistukseen. Tällainen puolison kielteiseen tunteeseen yhteensovittautuminen näyttäisi olevan läheisesti yhteydessä myös aikaisempien yksilöterapiaan keskittyneiden tutkimusten havaintojen kanssa. Bartels ym. (2016) ovat huomanneet, että terapeutin ja asiakkaan välillä yhteyttä ilmentävät hiljaiset hetket sisältävät asiakkaan emotionin ja merkityksen jakamista. Ladany ym. (2004) puolestaan kuvaavat terapeuttien käyttävän hiljaisia hetkiä helpottamaan asiakkaan tunteen kohtaamista, osoittamaan empatiaa ja helpottamaan reflektiota.

Puolisoiden välinen yhteys voi tämän tutkimuksen perusteella ilmetä kognitiivisen tason samanmielisyytenä tai me-henkisyytenä, moraalisen tason sitoutumisena tai emotionaalisen tason tunneyhteytenä myönteisten tai kielteisten tunteiden parissa. Eri tasojen yhteyttä kuvaava hiljaisuuksien luokittelu ei ollut aina tarkkarajaista, vaan saman hiljaisen hetken piirissä saattoi esiintyä päällekkäin eri tason yhteyttä. Kaikkiaan 17 hiljaisuutta luokiteltiin useampaan kuin yhteen luokkaan, eli suurin osa parin välistä yhteyttä ilmentävistä hiljaisista hetkistä luokiteltiin kuitenkin vain yhteen luokkaan. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että parin välisen yhteyden eri tasot ovat osittain päällekkäisiä, mutta niiden erittelemisen on kuitenkin mahdollista ja myös tärkeää puolisoiden välisen monen tasoisen yhteyden ymmärtämiselle.

Toisen tutkimuskysymyksen yhteydessä tarkasteltiin, miten parin välisessä kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason vuorovaikutuksessa havaittava yhteys ilmentää yhteyden luonnetta vetovoimana ja kumppanuutena. Parin välisen yhteyden luonteen oletettiin rakentuvan

edellä kuvattujen kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason varaan niin, että parin välisen yhteyden luonne riippuu siitä, miten nämä eri yhteyden tasot painottuvat ja millaisia sisältöjä ne saavat. Vetovoiman kaltaista romanttista jännitettä kuvataan vahvaksi emotionaaliseksi tilaksi, johon liittyy myös irrationaalisia kognitiivisen tason uskomuksia (Podinā ym., 2014). Vetovoimaan viitataan käsitteillä intohimo (Kim & Hatfield, 2004; Ratelle ym., 2013; Sternberg, 1986) ja romanttinen viehätysvoima (Fisher, 2004). Näin ollen vetovoimaa tarkasteltiin tässä tutkimuksessa emotionaalisen ja kognitiivisen tason ilmiönä, joiden sisällä suhde ilmentää intohimon ja romanttisen viehätysvoiman piirteitä. Näin parin välistä vetovoimaa ilmentäviä hiljaisia hetkiä löytyi aineistosta 4 kappaletta. Kumppanuus puolestaan kuvataan tutkimuskirjallisuudessa emotionaalisesti vähemmän intensiivisemmäksi tilaksi, jossa korostuu kuitenkin lämmin emotionaalisen tason yhteenkuuluvuus (Li ym., 2020), kognitiivisen tason me-henkinen ajattelu (Skerrett & Singer, 2018) sekä moraalisen tason halu sitoutua kumppaniin (Kim & Hatfield, 2004). Kumppanuutta on kuvattu käsitteillä läheisyys (Sternberg, 1986), romanttinen kiintymys (Fisher, 2004) ja ystävyysrakkaus (Kim & Hatfield, 2004). Näin ollen tässä tutkimuksessa puolisoitten välistä kumppanuutta tarkasteltiin kiinnittämällä huomiota parin väliseen sanalliseen ja sanattomaan viestintään, joka ilmensi läheisyyden ja romanttisen kiintymyksen kaltaisia piirteitä kognitiivisen tason me-henkisyydessä, moraalisen tason sitoutumisessa ja emotionaalisen tason myönteisessä tunneyhteydessä. Tämän pohjalta 25 hiljaista hetkeä luokiteltiin ilmentämään kumppanuuden kaltaista yhteyttä.

Kaikkiaan aineistosta löytyi vain 4 vetovoimaa ja 25 kumppanuutta ilmentävää hiljaista hetkeä. Tätä voi selittää ainakin kolme tekijää. Ensiksi, parin välistä vetovoimaa ja kumppanuutta ilmentäviin hiljaisuuksiin määriteltiin tulkinnallisuuden vuoksi vain sellaiset hetket, joiden piirissä esiintyi asiakkaiden suoraa sanallista kuvausta vetovoiman tai kumppanuuden piirteistä. Toiseksi, pariterapiaan hakeudutaan usein tilanteessa, jossa parin välinen tunneyhteys on katkennut. Tämän voisi ajatella heijastuvan myös romanttisen vetovoiman ja kumppanuuden puutteena suhteessa. Kolmanneksi, kaikki puolisoitten välistä yhteyttä ilmentäneet hiljaiset hetket eivät pitäneet sisällään romanttiselle rakkaudelle tyypillisiä piirteitä, jotka näkyisivät vetovoiman kaltaisena intohimona tai kumppanuudelle tyypillisenä lämminhenkisenä me-henkisyytenä, sitoutumisena ja läheisyytenä. Sen sijaan suurin osa aineiston parin välistä yhteyttä ilmentävistä hiljaisuuksista luokiteltiin kaikille ihmissuhteille tyypillisiin ei-romanttista yhteyttä ilmentäviksi hetkiksi. Useimmin tämä näkyi kognitiivisen tason samanmielisyydessä, joka oli yleisin luokka, jota voi esiintyä parisuhteen lisäksi kaikissa muissakin ihmissuhteissa, ilman romanttista vetovoiman tai kumppanuuden kaltaista sisältöä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin keskusteluanalyysin menetelmin pariterapiaan osallistuneiden pariskuntien sanallisen ja sanattoman vuorovaikutuksen kautta havaittavaa puolisoiden välistä yhteyttä. Tarkastelun ulkopuolelle jäi puolisoiden omat subjektiiviset kokemukset parisuhteessa koetusta yhteydestä. Näin ollen saadut tulokset kertovat vain ulkopuolisen henkilön havainnoista, jotka antoivat kuvailevaa tietoa tarkasteltavasta ilmiöstä. Tutkimuskysymysten ulkopuolelle rajattiin tutkimustaloudellisista syistä myös terapeutin työskentelyn merkitys sekä asiakkaiden autonomisen hermoston tarkasteleminen. Tutkimuksen aineisto muodostui kaikista aineiston 12 pariskunnan 22 mittausistunnosta ja antaa näin varsin laajan kuvan koko aineistosta. Kyseessä oli laadullinen tapaustutkimus, eikä tutkimuksen tuloksia näin ollen voida suoraan yleistää kuvaamaan parisuhteen yhteyttä ja hiljaisten hetkien merkitystä pariterapiassa yleisesti. Tutkimus eteni kuitenkin aineiston ja tutkimuskirjallisuuden vuoropuhelussa ja tutkimus antaa näin myös laajemmin viitteitä siihen, miten monitahoinen ilmiö parin välinen yhteys on ja miten pariterapiassa havaittavat hiljaisuudet voivat ilmentää tätä yhteyttä.

Tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta on huomioitava myös, että toteutin tämän tutkimuksen yksin. Laadullinen tutkimus ja keskusteluanalyysin käyttö sisältävät aina tulkinnallisuutta. Tästä syystä pyrin määrittelemään menetelmäosassa tarkasti tutkimuskirjallisuuden pohjalta ne piirteet, joiden varassa toteutin analyysin. Myös tulososan raportoinnissa kiinnitin huomiota edustavien aineisto-otteiden kautta siihen, millä perusteella olen luokittelun toteuttanut. Kirjoitin itselleni myös tutkimuksen ajalta tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjasin tutkimuksen etenemisen. Lisäksi tarkastutin tutkielman yleisen palautteen lisäksi kahdesti tutkimusta ohjaavalla opettajalla, jonka kommenttien pohjalta muokkasin tekstiä. Itse analyysin toteutin neljän toisiaan seuraavan vaiheen kautta, jolloin hyödynsin tehdyn analyysin kontrollianalyysiä varmistuakseni analyysini perusteltavuudesta.

Parin välisen yhteyden luokittelu kognitiivisen tason samanmielisyyteen ja henkisyteen, moraalisen tason sitoutumiseen ja emotionaaliseen tason tunneyhteyteen myönteisten ja kielteisten tunteiden äärellä ei ole aina tarkkarajaista. Myöskään puolisoiden välisen yhteyden luonteen luokittelu vetovoimaan ja kumppanuuteen ei ole aina yksiselitteistä. Parin välisen yhteyden käsitteellinen pilkkominen ei voi koskaan vastata täysin todellisessa elämässä esiintyvää puolisoiden välistä monitahoista yhteyttä. Parhaimmillaan tämän tutkimuksen yhteydessä toteutettu luokittelu ja tutkimustulokset voivat antaa suuntaa parin välisen yhteyden monitahoisuudelle ja antaa näin mahdollisuuden auttaa asiakkaita yhteyden uudelleen rakentamisessa.

Tässä tutkimuksessa saatiin kuvailevaa tietoa aineiston parien kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason yhteydestä sekä yhteyden luonteesta vetovoimana ja kumppanuutena. Jatkossa

olisi kiinnostavaa tarkastella, mitä eri yhteyden tasoja ja luonnetta pariskunnat pitävät itse tärkeinä parisuhdetyytyväisyyden näkökulmasta. Tämä edellyttäisi asiakkaiden parisuhdetyytyväisyyteen liittyvän subjektiivisen kokemuksen tarkastelua esimerkiksi haastattelun pohjalta, jota tässä aineistossa ei ollut käytettävissä. Kiinnostavaa olisi tutkia myös, minkä tason yhteyden työstäminen näyttäisi olevan yhteydessä parempaan terapian vaikuttavuuteen. Jatkossa olisi mielenkiintoista tarkastella myös parin välisen yhteyden eri tasojen ja luonteen näkökulmasta, miten puolisoiden välille syntyvä yhteys ilmenee autonomisen hermoston tasolla kehollisissa reaktioissa. Parin välisen yhteyden ilmenemistä olisi kiinnostava tutkia jatkossa myös määrällisin menetelmin, jolloin voitaisiin saada paremmin yleistettävää tietoa parin välisen yhteyden eri tasoista sekä siitä, miten kognitiivinen, moraalinen ja emotionaalinen taso ovat yhteydessä vetovoimaan tai kumppanuuteen.

Aikaisemmissa tutkimuksissa terapiassa havaittavien hiljaisten hetkien merkitystä on tarkasteltu pääosin yksilöterapian näkökulmasta, jolloin huomio on ollut terapeutin ja asiakkaan välisessä suhteessa. Pariterapiakontekstissa tarkasteltaessa parin välistä yhteyttä on lähestytty yleensä jonkin yksittäisen parin välisen yhteyden tason kautta, jolloin ei ole ollut mahdollista huomioida ihmisen ja vuorovaikutuksen moniulotteista olemusta. Tiedossani ei myöskään ole, että parin välisen yhteyden luonnetta vetovoimana tai kumppanuutena olisi aikaisemmissa tutkimuksissa pyritty ymmärtämään tarkastelemalla puolisoiden välistä monen tasoista vuorovaikutusta, huomioiden sekä kognitiivisen, moraalisen että emotionaalisen tason piirteet. Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt ymmärtämään laajasti parin välistä monitahoista yhteyttä huomioiden sekä kognitiivisen, moraalisen että emotionaalisen tason yhteys ja pyrkinyt selvittämään, miten parin välisen yhteyden luonne vetovoimana tai kumppanuutena rakentuu näiden eri tasojen varaan.

Pariterapiaan hakeudutaan yleensä tilanteessa, jossa parin välinen yhteys on katkennut (Epstein & Baucom, 2002; Malinen & Kumpula, 2013; Neumann, 2015). Parin välinen yhteys on monitahoinen ilmiö, joka rakentuu sekä kognitiivisen, moraalisen ja emotionaalisen tason yhteyden varaan. Näiden pohjalta romanttinen parisuhde rakentuu parin vuorovaikutuksesta ja elämäntilanteesta riippuen parhaimmillaan vetovoiman tai kumppanuuden kaltaiseksi suhteeksi. Parin välisen yhteyden monitahoisuuden ymmärtäminen on tärkeää sekä asiakkaan itseymmärryksen että terapeutin työskentelyn näkökulmasta. Näin huomiota voidaan kiinnittää sekä parisuhteen vahvuuksiin että tarjota terapeutista tukea juuri siitä näkökulmasta, jossa parisuhteessa on yhteyden kannalta eniten haasteita.

5 Lähteet

- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 939-954.
- Alea, N., Jefferson A. Singer, J.A., & Labunko, B. (2015). "We-ness" in relationship-defining memories and marital satisfaction. Teoksessa K. Skerrett & K. Fergus (toim.), *Couple resilience: Emerging perspectives*, (s. 163-177). Springer.
- Anttonen, A. (2019). Erilaisuuden sietämättömyydestä luovaan tunneyhteyteen psykoanalyttisessä paripsykoterapiassa. Teoksessa S. Aavaluoma, A. Anttonen & J. Lähteensuo (toim.), *Parisuhde kolmantena. Psykoanalyttisiä kirjoituksia paripsykoterapiasta*, (s. 77-111). Tampere: Therapie-säätiö.
- Back, A. L., Bauer-Wu, S. M., Rushton, C. H., & Halifax, J. (2009). Compassionate silence in the patient-clinician encounter: A contemplative approach. *Journal of Palliative Medicine*, 12, 1113–1117.
- Bartels, J., Rodenbach, R., Ciesinski, K., Gramling, R., Fiscella, K., & Epstein, R. (2016). Eloquent silences: A musical and lexical analysis of conversation between oncologists and their patients. *Patient Education and Counseling*, 99, 1584–1594.
- Bozkurt, E., Yemez, Y., & Erzin, E. (2019). Affective synthesis and animation of arm gestures from speech prosody. *Speech Communication*. 119, 1-11.
- Bänninger-Huber, E., & Steiner, F. (1992). Identifying microsequences: A new methodological approach to the analysis of affective regulatory processes. Teoksessa M. Leuzinger-Bohleber, H. Schneider & R. Pfeifer (toim.), *"Two Butterflies on My Head..." Psychoanalysis in the interdisciplinary scientific dialogue*, (s. 257-276). Springer-Verlag.
- Dattilio, F.M. (1998). Epilogue. Teoksessa F.M. Dattilio (toim.), *Case studies in couple and family therapy. Systemic and cognitive perspectives*, (s. 473-479). New York: Guilford Press.
- Davis, J.L., & Rusbult, C.E. (2001). Attitude alignment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 81, 65-84.
- Epstein, N.B., & Baucom, D.H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples. A contextual approach*. Washington: American Psychological Association.

- Fisher, H.E., Aron, A., Mashek, D., Li, H., & Brown, L.L. (2002). Defining the brain systems of lust, romantic attraction, and romantic attachment. *Archives of Sexual Behavior*, 31, 413–419.
- Fisher, H. E. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. New York: Henry Holt.
- Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2006) Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions*, 361, 2173-2186.
- Fitzsimons, G., & Kay, A. (2004). Language and interpersonal cognition: Causal effects of variations in pronoun usage on perceptions of closeness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 547-557.
- Gildersleeve, S. (2015). Capturing the "We-ness" of happy couples through narrative analysis. *Psychology Honors Papers*, 52, 1-86.
- Gildersleeve, S., Jefferson, A., Singer, A., Skerrett, K., & Wein, S. (2016). Coding "We-ness" in couple's relationship stories: A method for assessing mutuality in couple therapy. *Psychotherapy Research*, 27, 1-13.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 7-26.
- Hakulinen, A. (1997). Johdanto. Teoksessa L. Tainio (toim.), *Keskustelunalyysin perusteet*, (13-17). Tampere: Vastapaino.
- Haltia, M., & Jaatinen, K. (2016). *Hyvinvoivien pariskuntien vuorovaikutuksen yhteys sympaattisen hermoston synkronoitumiseen*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Psykologian laitos.
- Haltia, M., Jaatinen, K., Karolaakso, T., Lampinen, E., Kaartinen, J., Penttonen, M., & Kykyri, V.-L. (2017). Pariskunnan keskinäisen kehollisen synkronian tarkastelu edellyttää vuorovaikutustilanteen havainnointia. *Perheterapia*. 33, 21-35.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (2009). The neuropsychology of passionate love and sexual desire. Teoksessa E. Cuyler & M. Ackhart (toim.), *Psychology of relationships*, (s. 1-26). New York: Nova Science.
- Hughes, D. (2015). *Kiintymyskeskeinen perheterapia – vuorovaikutteineen kehitypsykoterapia*. Tampere: PT-Kustannus.

- Johnson, M.P., Gaughlin J.P., & Huston, T.L. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to staymarried. *Journal of Marriage and Family*, 61, 160-177.
- Johnson, S.M. (2010). *Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja*. P. Auvinen (suom.), Jyväskylä: Psykologien Kustannus Oy.
- Jonathan, K., & Knudson-Martin, C., (2012). Building connection: Attunement and gender equality in heterosexual relationships. *Journal of Couple & Relationships Therapy*, 11, 95-111.
- Karsikas-Järvinen, A., Timonen, M., Kykyri, V-L., Karvonen, A., Penttonen, M., Kaartinen, J., & Seikkula, J. (2018). Hiljaisten hetkien merkityksiä riidan hankaloittamassa pariterapiaistunnossa. *Perheterapia*, 2, 6-21.
- Kim, J. & Hatfield, E., (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality*, 32, 173-182.
- Kochanski, G., & Shih, C. (2003). Prosody modeling with soft templates. *Speech Communication*. 39, 311–352.
- Koole, S. L., & Tschacher, W. (2016). Synchrony in psychotherapy: A review and an integrative framework for the therapeutic alliance. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-17.
- Koudenburg, N., Postmes, T., & Gordijn, E. H. (2013). Conversational flow promotes solidarity. *PLOS One*, 8, 1-6.
- Kykyri, V., Karvonen, A., Wahlström, J., Kaartinen, J., Penttonen, M., & Seikkula, J. (2017). Soft prosody and embodied attunement in therapeutic interaction: A multimethod case study of a moment of change. *Journal of Constructivist Psychology*, 30, 211-234.
- Kykyri, V-L., & Tsashivili, (julkaisematon). *MATLAB program for silence and soft prosody detection in speech recordings*. User Manual. Version 2.7.
- Kähkönen, P. (2010). Parisuhteeseen sitoutuminen. – Järjellä, tahdolla, tunteella vai tuurilla. Teoksessa V. Malinen & P. Alkio (toim.), *Paripsykoterapia ja parisuhteen kätkeytymähdollisuudet*, (70-92). Turku: Väestöliitto.
- Ladany, N., Hill, C. E., Thompson, B. J., & O'Brien, K. M. (2004). Therapist perspectives on using silence in therapy: A qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 4, 80 – 89.
- Lapides, F. (2011). The implicit realm in couples therapy: Improving right hemisphere affectregulating capabilities. *Clinical Social Work Journal*, 39, 161-169.

- Lebow, J.L. (2003). Integrative approaches to couple and family therapy. Teoksessa T.L. Sexton, G.R. Weeks & M.S Robbins (toim.), *Handbook of Family Therapy*, (s. 205-227). New York: Brunner-Routledge.
- Levitt, H. M. (2001a). Sounds of silence in psychotherapy: The categorization of clients' pauses. *Psychotherapy Research*, 11, 295-309.
- Levitt, H. M. (2001b). Clients' experiences of obstructive silence: Integrating conscious reports and analytic theories. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 31, 221–244.
- Levitt, H. M. (2002). The unsaid in the psychotherapy narrative: Voicing the unvoiced. *Counselling Psychology Quarterly*, 15, 333–350.
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15, 246-254.
- Li, T., Fung, H. H., Tsang, V. H-L., Qiu, X-L., & Wang, W-C. (2020). Measuring dynamic goals for marriage: Development and validation of the marital goal scale using rasch modeling. *Psychological Assessment*, 32, 211-226.
- Lindholm, C., Stenanovic, M., & Peräkylä, A. (2016). Johdanto. Teoksessa M. Stenanovic & C. Lindholm (toim.), *Keskustelunanalyysi. Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta*, (s. 9-31). Tallinna: Vastapaino.
- Londen, A. (1997). Kahden- ja monenkeskisen keskustelu. Teoksessa L. Tainio (toim.), *Keskustelunanalyysin perusteet*, (s. 56-74). Tampere: Vastapaino.
- Luo, S., & Zhang, G., (2009). What leads to romantic attraction: Similarity, reciprocity, security, or beauty? Evidence from a speed-dating study. *Journal of Personality*, 77, 933-960.
- Malinen, V., & Kumpula, S. (2013). Integratiivinen lähestymistapa kuvata ja tutkia paripsykoterapiaa. Teoksessa V. Malinen (toim.), *Integratiivinen paripsykoterapia*, (s. 9-40). Jyväskylä: Psykologien Kustannus Oy.
- Montgomery, B. M. (1981). The form and function of quality communication in marriage. *Family Relations*, 30, 21-29
- Määttä, K. (2000). *Kestävä parisuhde*. Juva: WSOY.
- Neumann, A. P. (2015). Reasons to search for couple and family therapy: A systematic literature review. *Psychologica*, 1, 23-39.

- Niemelä, M. (2018). *Pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentuminen pariterapian hiljaisissa hetkissä*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Psykologian laitos.
- Niemelä, T. (2004). Kognitiivinen pariterapia. *Kognitiivisen psykologian verkkolehti*, 2, 110-127.
- Palisi, B. J. (1984). Marriage companionship and marriage well-being: A comparison of metropolitan areas in three countries. *Journal of Comparative Family Studies*, 15, 43-57.
- Pasupathi, M., Carstensen, L. L., Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1999). Responsive listening in long-married couples: A psycholinguistic perspective. *Journal of Nonverbal Behavior*, 23, 173-193.
- Pinomaa, H. (2015). Tunnekeskeinen pariterapia. Teoksessa O. Huttunen & H. Kalska (toim.) *Psykoterapiat*, (s. 279-297). Riika: Duodecim.
- Podină, I.R., Uscătescu, L., & Mogoșe, C. (2014). Are we confusing passionate love with irrationality? Putting passionate love into a cognitive-behavioral framework. *Transylvanian Journal Of Psychology*, 15, 49-59.
- Pukkala, T. (2006). *Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Ratelle, C. F., Carbonneau, N., Vallerand, R. J., & Mageau, G. (2013). Passion in the romantic sphere: A look at relational outcomes. *Motivation and Emotion*, 37, 106–120.
- Regev, D., Kurt, H., & Snir, S. (2016). Silence during art therapy – The client’s perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 69-75.
- Reid, D.W, Dalton, E.J, Laderoute, K., Doell, F.K., & Nguyen, T. (2010). Therapeutically induced changes in couple identity: The role of we-ness and interpersonal processing in relationship satisfaction. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 132, 241-284.
- Schegloff, E. A. (1982). Discourse as an interactional achievement: Some uses of ‘uh-huh’ and other things that come between the sentences. Teoksessa D. Tannen (toim.), *Analyzing discourse: Text and talk*, (s. 71–93). Washington, DC: Georgetown University Press.
- Schoebi, D., & Randall, A. K., (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 7, 342-348.
- Seikkula, J., & Trimble, D. (2005). Healing elements of therapeutic conversation: Dialogue as an embodiment of love. *Family Process*, 44, 461-475.

- Seikkula, J., Karvonen, A., Kykyri, V-L., Kaartinen, J., & Penttonen, M. (2015). The embodied attunement of therapists and a couple within dialogical psychotherapy: An introduction to the relational mind research project. *Family Process*, 54, 703-715.
- Seikkula, J., Karvonen, A., & Kykyri, V-L. (2016). Ihmisen mieli suhteissa ja kehossa – pariterapiakin on ruumiillista yhteistyötä. Teoksessa M. Ylikangas (toim.), *Mielen salat*, (s. 58-70). Tallinna: Gaudeamus.
- Seikkula, J. (2008). Inner and outer voices in the present moment of family and network therapy. *Journal of Family Therapy*, 30, 478-491.
- Seppänen, E-L., (1997). Vuorovaikutus paperilla. Teoksessa L. Tainio (toim.), *Keskusteluanalyysin perusteet*, (s. 18-31). Tampere: Vastapaino.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.
- Siegler, R, DeLoache, J., & Eisenberg, N. (2010). *How children develop*. United States of America: Worth Publishers.
- Skerrett, K., & Singer, J. (2018) We-stories in couple and family therapy. Teoksessa J.L. Lebow, A. Chambers & D.C. Breunlin (toim.), *Encyclopedia of couple and family therapy*, (s.1-4). Springer.
- Slatcher, R. B., Vazire, S., & Pennebaker, J. W. (2008). Am "I" more important than "we"? couples' word use in instant messages. *Personal Relationships*, 15, 407-425.
- Slovak, P., Tennent, P., Reeves, S., & Fitzpatrick, G. (2014). Exploring skin conductance synchronisation in everyday interactions. *NordiCHI'14*, 511-520.
- Stec, K., Huiskes, M., & Redeker, G. (2016). Multimodal quotation: Role shift practices in spoken narratives. *Journal of Pragmatics*, 104, 1-17.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Stivers, T. (2008). Stance, alignment, and affiliation during storytelling: When nodding is a token of affiliation. *Research on Language and Social Interaction*, 41, 31–57.
- Tuhkasaari, P. (2007a). Psykoanalyttisesta paripsykoterapiasta. Teoksessa V. Alinen & P. Alkio (toim.), *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus*, (s. 14-22). Helsinki: VL-markkinointi Oy.
- Tuhkasaari, P. (2007b). Parisuhteen ja paripsykoterapian prosessista. Teoksessa V. Alinen & P. Alkio (toim.), *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus*, (s. 34-53). Helsinki: VL-markkinointi Oy.

Tuhkasaari, P. (2015). Psykoanalyttinen paripsykoterapia. Teoksessa O. Huttunen & H. Kalska (toim.), *Psykoterapiat*, (s. 264-279). Riika: Duodecim.

Valle, Ron. Toward a psychology of silence. *The Humanistic Psychologist*, 47, 219–261.

Watts, S., & Stenner, P. (2005). The subjective experience of partnership Love. *British Journal of Psychology*, 44, 85-107.

Weiste, E., & Peräkylä. A. (2014). Prosody and empathic communication in psychotherapy interaction. *Psychotherapy Research*, 24, 1-15.

6 Liitteet

Liite 1

Litteraatiomerkinnot

(Seppänen, 1997, 22-23)

. Laskeva intonaatio

? Nouseva intonaatio

↑ Puhunta korkeammalta

↓ Puhunta matalammalta

joo Painotus

[jep] Päällekkäinpuhunta

(.) Mikrotauko ($\leq 0,2$ sekuntia)

(3) Tauko (sekuntia)

= Puhunnosten liittyminen toisiinsa tauotta

> < Nopeutettu puhunta

< > Hidastettu puhunta

: Äänteen venytys

° ° Vaimeampaa puhetta

.hhh Sisäänhengitys

hhh Uloshengitys

.joo Puhunta sisäänhengittäen

he he Naurua

£ £ Puhunta hymyillen

Nariseva ääni

si- Sana jää kesken

(-) Epäselvä puhunta

(()) Selityksiä