

**ERIMIELISYYDET RYHMÄMUOTOISESSA
PARITERAPIASSA SEKÄ TERAPEUTTIEN JA
RYHMÄLÄISTEN VASTAUKSET**

Reetta Joukainen & Liina Mäkipää
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Huhtikuu 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

JOUKAINEN, REETTA & MÄKIPÄÄ, LIINA: Erimielisyydet ryhmämuotoisessa pariterapiassa sekä terapeuttien ja ryhmäläisten vastaukset

Pro gradu -tutkielma, 38 s.

Ohjaaja: Aarno Laitila

Psykologia

Huhtikuu 2024

Parisuhteessa voidaan olla eri mieltä monesta asiasta ja näistä saatetaan kommunikoida kielteisellä tavalla riitelemällä. Tunnekeskeisessä pariterapiassa (EFT) korostetaan tunteiden merkitystä ja muutetaan pariskunnan vuorovaikutustapaa, joten siitä voi olla hyötyä erimielisyyksien käsittelyssä.

Tässä tutkielmassa selvitimme, millaisiin teemoihin pariskunnan puheessa esiintyvät erilaiset käsitykset ja erimielisyyden aiheet liittyvät sekä miten terapeutit ja muut ryhmäläiset niihin vastaavat. Aineistona oli ryhmämuotoisen pariterapian videoidut istunnot.

Erimielisyyksien aiheet liittyivät lasten kasvatukseen, vuorovaikutukseen, riitatilanteisiin, alkoholin käyttöön, kaverisuhteen merkitykseen sekä seksuaalisuuteen. Terapeutit vastasivat pyytämällä lisätietoa, toistamalla tai uudelleenmuotoilemalla, tarjoamalla tulkintaa, kysymällä puolison tunteita tai ajatuksia ja ottamalla toisen parin mukaan. Ryhmäläisten vastauksia oli selvästi vähemmän ja ne olivat liittyviä kommentteja, eriävän mielipiteen ilmaisuja tai sovittelevia kommentteja.

Pariskuntien välillä oli eroja siinä, miten paljon he ilmaisivat erimielisyyksiä ja mihin aiheisiin ne liittyivät. Yleisimmät erimielisyydet liittyivät vuorovaikutukseen tai lastenkasvatukseen. Terapeutit pyrkivät vastauksissaan lisäämään puolisoiden välistä ymmärrystä, ja ryhmäläiset tarjosivat vertaistukea ja normalisoivat parisuhteen haasteita.

Tuloksemme laajentavat käsitystä ryhmämuotoisesta pariterapiasta, mutta lisätutkimusta tarvitaan edelleen.

Avainsanat: EFT, tunnekeskeinen terapia, ryhmämuotoinen pariterapia, parisuhdeongelmat, konfliktit parisuhteissa, riidat, erimielisyydet, erimielisyyden aiheet

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of psychology

JOUKAINEN, REETTA & MÄKIPÄÄ, LIINA: Disagreements in group couple therapy and therapists' and participants' responses

Master's thesis, 38 p.

Instructor: Aarno Laitila

Psychology

March 2024

In a relationship, a couple can have disagreements and communicate negatively by arguing. Emotion-focused couple therapy (EFT) emphasises the importance of emotions and changes a couple's communication habits. Thus, it can be helpful in processing disagreements.

In this thesis, we examined what themes are present when couples talk about their differing views and disagreements and how therapists and other participants respond to them. Our data consisted of recorded sessions in couple group therapy.

In our data, couples disagreed on topics related to child rearing, communication, conflict situations, alcohol use, meaning of friendship, and sexuality. Therapists responded to these by asking for more information, repeating or rephrasing, offering interpretation, asking what the spouse feels or thinks, and including another couple into the conversation. There were less responses from other participants and these were about shared experiences, differing opinions or mediating comments.

Couples differed in the topics of disagreements and how much they expressed them. The most common disagreements related to communication and child rearing. Therapists aimed at increasing spouses' understanding of each other and other participants offered peer support and normalised relationship challenges.

Our results broaden understanding of group couple therapy but more research is needed.

Keywords: EFT, emotion-focused therapy, group couple therapy, relationship problems, conflicts in relationships, arguments, disagreement, disagreement topics

Sisällys

1. JOHDANTO	1
1.1. Tunnekeskeinen terapia.....	2
1.2. Riitely parisuhteessa	5
1.3. Erilaiset käsitykset riitojen taustalla.....	6
1.4. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	8
2. AINEISTO JA MENETELMÄT.....	9
2.1. Aineisto.....	9
2.2. Keskustelunanalyysi menetelmänä	9
2.3. Eettisyys.....	10
2.4. Analyysin eteneminen.....	11
3. TULOKSET	12
3.1. Erimielisyyksien aiheet	13
3.2. Vastaamistavat	23
4. POHDINTA	25
4.1. Tutkimuksen laadun arviointi.....	30
4.2. Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	31
LÄHTEET.....	33

1. JOHDANTO

Parisuhteessa tulee vääjäämättä vastaan erimielisyyksiä ja jopa väärinkäsityksiä. Vaikka nämä ovat normaaleja parisuhteen ilmiöitä, joskus niistä koituu niin suurta haittaa, että pariskunta hakee apua ongelmiinsa. Pariterapian avulla voidaan vähentää parisuhteessa ilmenevää kärsimystä ja vaikuttaa tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyviin sekä fyysisen terveyden ongelmiin (Lebow & Snyder, 2022). Yksi tällaisiin ilmiöihin vaikuttamisesta näyttöä saanut menetelmä on tunnekeskeinen pariterapia (McRae, Dalglish, Johnson, Burgess-Moser & Killian, 2014).

Alun perin parisuhteen ongelmia ratkottiin yksilöterapiassa erikseen, mutta 1960-luvun jälkeen systeemisen terapian yleistyessä, pariskunta tavattiin usein yhdessä (Lebow & Snyder, 2022). Parisuhdeterapian kentässä on monia suuntauksia, joista osa keskittyy yleisesti vähentämään tuskaa ja lisäämään parisuhdetyytyväisyyttä ja osa tiettyihin ongelmiin kuten lähisuhdeväkivaltaan (Lebow & Snyder, 2022). Parisuhdeterapian toimivuutta tarkastelleiden tutkimusten mukaan suurin osa pariskunnista hyötyy terapiasta (Carr, 2019). Erityisen tehokkaita ovat tunnekeskeinen (EFT) ja behavioraalinen pariterapia (BCT) (Rathgeber, Bürkner, Schiller & Holling 2018).

Yksilöä tai pareja koskevia haasteita voidaan hoitaa myös ryhmäterapiassa. Ryhmäterapiaa alettiin tarjota interventiona 1900-luvun alussa ja sitä on sittemmin käytetty monissa tilanteissa ja monenlaisten ongelmien hoidossa (Malat & Leszcz, 2015). Ryhmäterapia on todettu toimivaksi menetelmäksi, mutta sen vaikutusmekanismeista ei ole yhteisymmärrystä (Malat & Leszcz, 2015). Ryhmäterapiassa ongelmien universaalius tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen (Malat & Leszcz, 2015). Ryhmän jäsenet huomaavat, että muillakin on samoja haasteita parisuhteissa, mikä voi lisätä tunnetta siitä, ettei ole yksin ongelmien kanssa. Muiden kertomusten kuuleminen voi saada rohkaistumaan jakamaan parisuhteen haasteita ja vaikeuksia.

Myöhemmin pariterapiaa on tarjottu myös usean parin ryhmäterapiana. Esimerkiksi Hollannissa tällainen toiminta alkoi vuonna 1991 (Sytema & Bout, 2006). Sytema ja Bout (2006) kirjoittavat, että intervention tehokkuutta on tutkittu alusta alkaen ja se on todettu hyödylliseksi. Usean parin intensiivisestä yhden viikonlopun ryhmäterapiasta posttraumaattisen stressihäiriön hoidossa on myös saatu lupaavia tuloksia (Fredman ym., 2020). Emme kuitenkaan löytäneet tutkimuksia, jotka olisivat käyttäneet kontrolloituja kokeellisia asetelmia tuloksellisuuden tutkimiseen tai meta-analyyseja monen parin ryhmäterapiasta. Ryhmämuotoisen tunnekeskeisen pariterapian toimivuutta on tutkittu aiemmin ainakin lähisuhteessa tapahtuvaan aggressioon rintasyöpää sairastavilla naisilla (Hedayati, Hajjalizadeh & Fathi, 2021) sekä yhdessä pro gradu -

työssä, jossa haluttiin selvittää, miten osallistujat keskustelevat toistensa kertomuksista (Puustinen & Sarttila, 2023). EFT:stä on myös sovellettu ‘Hold Me Tight, Let Me Go’-ohjelma avuksi vanhemmuuden ongelmiin, jota on tarjottu ryhmämuotoisena pareille ja siitä tehdyissä muutamissa tuloksellisuutta mittaavissa tutkimuksissa on saatu lupaavia tuloksia (Cheung, Leung, Lam & Chan, 2023; Conradi Dingemans, Noordhof, Finkenauer & Kamphuis, 2018).

1.1. Tunnekeskeinen terapia

Tunnekeskeinen terapia (emotion-focused therapy, EFT) on terapiasuuntaus, joka korostaa tunteiden merkitystä. Sen kehittivät alun perin 1980-luvulla Susan Johnson ja Leslie Greenberg seuraamalla parien muutosprosessia pariterapiassa (Johnson, 2004; Greenberg, 2010). Alkuperäisten luoja mukaisesti EFT:stä voidaan erottaa kaksi versiota, joista Johnsonin versio korostaa kiintymyssuhteen merkitystä ja Greenbergin versiossa korostuu tunteiden säätely (Erdman, 2007). EFT pohjautuu humanistis-kokemukselliseen suuntaukseen sekä systeemiseen terapiaan (Johnson, 2004). Humanistinen lähestymistapa näkyy siten, että terapeutit ovat avoimia ja empaattisia ja ilmaisevat tukeaan ja ymmärrystään asiakkaille sekä auttavat asiakkaita tunnistamaan, laajentamaan, kokemaan ja ilmaisemaan tunteitaan (Greenman & Johnson, 2013). EFT on myös kokemusperäinen ja systeeminen interventio, minkä vuoksi esimerkiksi pariterapiaistunnoissa hyödynnetään sen hetkistä vuorovaikutuskokemusta ja pari nähdään systeeminä, jonka molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Pariterapian kontekstissa EFT perustuu myös kiintymyssuhdeteoriaan, jossa parisuhteen ongelmat nähdään johtuvan turvattomasta kiintymystyylistä. EFT on tutkimuksissa havaittu toimivaksi ja sen vaikutukset kestävät vielä terapian päättymisen jälkeen (Greenman & Johnson, 2013).

EFT:tä on hyödynnetty parisuhdekontekstin lisäksi yksilöterapiassa muun muassa sosiaalisten tilanteiden pelon ja traumojen hoitoon. Yksilöterapiassa korostuu keskeisen ongelman, esimerkiksi ahdistuneisuushäiriössä itsekriittisyyden (Shahar, Bar-Kalifa & Alon, 2017) ja trauman hoidossa traumaattisen tapahtuman (Harrington, Pascual-Leone, Paivio, Edmondstone & Baher, 2021) esille tuominen ja siihen liittyvien tunteiden käsittely. Ongelmalliseen vuorovaikutukseen ei yksilöterapiassa keskitytä, mutta ahdistuneisuushäiriön hoidossa voidaan hyödyntää tyhjän tuolin tekniikkaa, jossa asiakas kertoo tuntemuksistaan häntä väärin kohdelleelle, esimerkiksi huoltajalle tai kiusaajalle (Shahar ym., 2017). EFT:tä on käytetty myös esimerkiksi perheterapiassa (Brigance &

Cottone, 2023) sekä parisuhdeterapiana riippuvuuksien hoidossa (Fletcher & MacIntosh, 2018). Sitä on myös sovellettu ryhmäterapiana syömishäiriön, masennuksen ja ahdistuksen hoidossa (Robinson, 2020). EFT:ssä tavoitteena on oppia tiedostamaan ja säätelemään tunteita paremmin sekä muuttaa tunnekokemuksia (Greenberg, 2004). Tukea tähän prosessiin saa turvallisesta ympäristöstä sekä terapeutin empaattisesta ja validoivasta lähestymistavasta (Greenberg, 2004). Keskeistä on myös tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden rooli vuorovaikutuksessa (Johnson, 2004).

EFT:ssä tunteilla on keskeinen merkitys vuorovaikutuksessa sekä muutoksen mahdollistajana (Johnson, 2004). Tunteet antavat merkityksiä havainnoille, ohjaavat havainnointia sekä käyttäytymistä ja niiden avulla voi kommunikoida (Johnson & Whiffen, 1999). Niiden pohjalta arvioidaan myös itseä ja ympäristöä, ja ne liittyvät tarpeisiin, arvoihin ja tavoitteisiin (Greenberg, 2004). Koska tunteet eivät ole ainoastaan seuraus jostakin, vaan ne myös ohjaavat toimintaa, niin EFT:n mukaan ne tulee huomioida parisuhteen ongelmia työstäessä.

EFT perustuu käsitykseen, että tunteet voidaan jakaa niiden luonteen mukaan ensisijaisiin ja toissijaisiin tunteisiin sekä sen mukaan, kuinka adaptiivisia ne ovat (Shahar, 2014). Osa tunteista voidaan luokitella myös välinetunteiksi, joilla pyritään vaikuttamaan muihin tietoisesti tai tiedostamattomasti (Şenol, Gürbüz & Dost, 2023). Ensisijaiset tunteet ovat perustavanlaatuisia reaktioita tilanteisiin ja toissijaiset tunteet ovat reaktioita näihin tai mielen sisäisiin tekijöihin kuten huoliin tai itsekritiikkiin (Shahar, 2014). Toissijaiset tunteet usein myös korvaavat toimivan, adaptiivisen, ensisijaisen tunteen (Şenol ym., 2023). Yksilö keskittyy yleensä toissijaisiin tunteisiin eikä huomaa tai ilmaise taustalla olevaa alkuperäistä, ensisijaista tunnetta, kuten hylkäämisen pelkoa. Tästä seuraa kielteinen vuorovaikutuskehä, kun osapuolet ilmaisevat ainoastaan toissijaisia tunteita, kuten vihaa (Byrne, Carr & Clark 2004). Usein ensisijaiset tunteet saadaan näkyväksi vasta, kun toissijaisia tunteita on käsitelty, koska toissijaiset tunteet voivat suojella ensisijaisilta tunteilta (Greenberg, 2004). Maladaptiivisille tunteille on tyypillistä, että ne eivät muutu, vaikka tilanne muuttuisi tai niitä ilmaisisi (Greenberg, 2004). Ne eivät myöskään auta ratkaisemaan ongelmia joustavasti, kuten adaptiiviset tunteet (Greenberg, 2004). Kokemukset vaikuttavat siihen, kuinka adaptiivisia tunteet ovat ja EFT:ssä maladaptiiviset tunteet tuodaankin esiin, jotta niitä voidaan muuttaa uudella tiedolla ja kokemuksilla (Greenberg, 2004). Esimerkiksi terapeutti voi rohkaista kertomaan tunnekokemuksesta kumppanille terapiaistunnossa ja kun kumppani kuuntelee, voi pelko torjutuksi tulemisesta lievittyä.

Parisuhteeseen on voinut muodostua samanlaisena toistuva tapa toimia konfliktitilanteissa, kielteinen kehä, jossa osapuolet toimivat kerta toisensa jälkeen samalla tavalla. Taustalla on yleensä kiintymyssuhteeseen liittyviä tarpeita, jotka eivät ole tulleet täytetyksi (Johnson & Whiffen, 1999). Tämä ilmenee hätänä parisuhteessa (Byrne ym., 2004). Asiakkaana terapiassa on parisuhteen

osapuolten välinen suhde enemmän kuin kaksi erillistä yksilöä, ja ongelmia tarkastellaan epävarmuuksien ja eron aiheuttaman hädän näkökulmasta (Johnson & Whiffen, 1999).

Kiintymyssuhdeteorian mukaan huoltaja ei ole lapsuudessa osannut vastata lapsen tunteen ilmaisuihin sopivalla tavalla (Burgess Moser ym., 2016). Tästä lapselle on joko muodostunut ahdistunut kiintymyssuhde (*anxiously attached*) ja hän on oppinut voimistamaan tunneilmaisujaan saadakseen tukea tai lapselle on muodostunut välttelevä kiintymyssuhde (*avoidantly attached*) ja lapsi peittelee tunteitaan ja yrittää selvittää niiden kanssa yksin. Näitä opittuja tapoja toistetaan myöhemmin aikuisuudessa läheisissä suhteissa. EFT:ssä ahdistuneesti kiintynyttä osapuolta voidaan kutsua syyttelijäksi, joka syyttää tai vaatii kumppaniltaan jotakin, ja välttelevästi kiintynyttä vetäytyjäksi, joka toiminnallaan pyrkii välttämään kumppanin hylkäämisen, koska hän ei osaa miellyttää tätä (Burgess Moser ym., 2018; Johnson, 2004). Syyttelijä hakee läheisyyttä hyökkäämällä, esimerkiksi kritisoidulla, mihin vetäytyjä reagoi etäännyttämällä (McRae ym., 2014; Greenman & Johnson, 2013). Nämä toimintatavat aiheuttavat samankaltaisena toistuvan kielteisen kehän, mistä seuraa haasteita parisuhteelle. Terapiassa osapuolet oppivat ymmärtämään omaa tapansa hakea läheisyyttä ja ratkoa konfliktitilanteita. Kun osapuolet tunnistavat oman ja toisen vuorovaikutustavan ja muuttavat käyttäytymistään, kielteinen kehä voidaan katkaista.

EFT voidaan jakaa kolmeen päävaiheeseen: (1) negatiivisen kehän katkaisu, (2) vuorovaikutusasemien muuttaminen sekä (3) vakauttaminen ja liittäminen (Johnson, 2004). Ensimmäisessä vaiheessa terapeutit auttavat paria tunnistamaan kielteisen vuorovaikutuskehän taustalla olevia tunteita (Greenman & Johnson, 2013). Seuraavassa vaiheessa pyritään siihen, että vetäytyjä ottaa enemmän kontaktia (Burgess Moser ym., 2018). Sen jälkeen syyttelijän toimintaa voidaan pehmentää, mikä on osoittautunut erityisen tärkeäksi (McRae ym., 2014). Tavoitteena on, että molemmat osapuolet tunnistaisivat ja ilmaisisivat tunteitaan, kuten pelkoa, ja pyytäisivät kumppanilta lohdutusta (Greenman & Johnson, 2013). Kolmannessa vaiheessa uutta vuorovaikutustapaa tarkastellaan suhteessa kielteiseen kehään (Greenman & Johnson, 2013). Onnistuneessa tunnekeskeisessä pariterapiassa siis molempien osapuolten toiminta on muuttunut.

EFT:ssä terapeutti pyrkii tunnistamaan olennaisimmat asiakkaan tunteet ja tuo näitä esiin esimerkiksi reflektoimalla, korostamalla ja empaattisen tulkinnan avulla (Johnson & Whiffen, 1999). Terapeutin tehtävä on myös ohjata paria kohti toimivampaa tunteiden käsittelyä sekä vuorovaikutusta (Johnson, 2004). Tämä tapahtuu tunnistamalla omat tunnereaktiot ja muuttamalla niitä joustavammiksi, jotta vuorovaikutus kumppanin kanssa voi muuttua. Terapeutin tulee siis auttaa asiakasta kohtaamaan, sietämään ja säätelemään tunteitaan (Greenberg, 2004). Omien tunteiden ja tarpeiden sanallistaminen ja ilmaiseminen kumppanille ovat myös keskiössä. Terapian aikana luodaan uusia vuorovaikutuskokemuksia (Johnson, 2004), joissa näitä taitoja harjoitellaan. Sitä

varten terapeutin tulee tunnistaa pariskunnan tapa olla vuorovaikutuksessa keskenään (Johnson & Whiffen, 1999). Tämän lisäksi terapiassa lisätään ymmärrystä toisen tunteista sekä tavasta, jolla vastataan toisen pyrkimykseen saada tukea ja yhteyttä (Burgess Moser ym., 2018). Johnsonin (2004) mukaan lopullinen tavoite on, että kumppani voi tuoda turvaa ja lohtua, auttaa kielteisten tunteiden säätelyssä sekä auttaa luomaan myönteistä minäkuvaa. Terapiassa siis rakennetaan uudelleen kiintymyssuhdetta (Byrne ym., 2004).

1.2. Riitely parisuhteessa

Parisuhteen ongelmia yritetään ratkoa usein riitelemällä. Sanfordin (2010) mukaan tyypillisiä pariskuntien riitojen taustalla olevia huolenaiheita on kaksi: koettu uhka ja koettu hylkääminen. Koettuun uhkaan liittyy käsitys kumppanista syyttävänä, vihamielisenä, kriittisenä ja kontrolloivana. Koettu hylkääminen taas tarkoittaa käsitystä siitä, että kumppani ei tee tarpeeksi parisuhteen eteen tai osoita tarpeeksi sitoutuneisuutta. Riitatilanteissa nämä taustalla olevat huolenaiheet voivat saada yksilön käyttäytymään refleksiivisesti ja tunnelatautuneesti, mikä saa vuorovaikutuksen kärjistymään (Sanford, 2010).

Kommunikointityylit riitatilanteissa voivat vaihdella myönteisestä vuorovaikutuksesta, johon liittyy esimerkiksi uteliaisuus, validointi ja välittäminen (Leuchtmann ym., 2019), kielteiseen vuorovaikutukseen ja jopa väkivaltaan. Kommunikointityylit ovatkin olennaisia parisuhdetyytyväisyyden kannalta (Segrin, Hanzal & Domschke, 2009). Esimerkiksi konfliktin hallintatyyli, joihin liittyy konfliktin välttely, kilpailullisuus ja negatiivisuus, ovat yhteydessä tyytymättömyyteen avioliittoon, kun taas positiivisemmat tyylit ennustavat tyytyväisyyttä (Segrin ym., 2009). Kommunikointityyli voi vaikuttaa myös avioliiton kestoon. Gottman ja Levenson (2000) havaitsivat tutkimuksessaan, että aikaista eroamista ennusti riitaa koskevassa keskustelussa ilmenevät halveksunta, kritiikki, defensiivisyys sekä vetäytyminen vuorovaikutuksesta toisen puhuessa (*stonewalling*) ja tyytymättömyys parisuhteeseen ensimmäisellä mittauskerralla. Myöhempää eroa taas ennusti positiivisten tunteiden puuttuminen arkisessa sekä riitaa koskevassa keskustelussa. Samansuuntaisia tuloksia saivat Stanley, Markman ja Whitton (2002), joiden tutkimuksessa kielteinen vuorovaikutus oli yhteydessä eroaikeisiin sekä heikompaan parisuhdetyytyväisyyteen. Leuchtmann ja kollegat (2019) saivat osittain samanlaisia tuloksia. Heidän tutkimuksessaan tyytyväisempiä parisuhteeseensa olivat pariskunnat, joissa naiset aloittivat riitakeskustelun positiivisemmin. Parisuhteeseen eniten tyytyväisillä pariskunnilla kielteinen vuorovaikutus ei

kuitenkaan vähentynyt ajan saatossa. Positiivinen vuorovaikutus on siis tärkeää, mutta kielteisesti sävyttynyt vuorovaikutus tai riitely ei aina ole haitallista, vaan se voi olla rakentavaakin.

Parisuhteen vuorovaikutuksessa voivat näkyä myös valta-asemat ja vallan käyttö. Nämä voivat liittyä tiettyihin parisuhteen prosesseihin kuten konfliktiin, kielteisten tunteiden kokemiseen ja uhriutumiseen (Ostrov & Collins, 2007). Valtaa käyttävät sekä miehet että naiset (Ostrov & Collins, 2007). Se osapuoli, jolla on suhteessa enemmän valtaa, pystyy vaikuttamaan toiseen samalla vastustaen vaikutusyrityksiä (Gresham ym., 2023). Se osapuoli, jolla on vähemmän valtaa taas ei pyri valta-asemaan välttääkseen toisen kielteistä reaktiota (Gresham ym., 2023). Esimerkiksi riitatilanteessa toinen korottaa ääntään ja syyttää puolisoaan, joka myötäilee, jotta tilanne rauhoittuisi. Vallassa oleva voi olla itsekäs, röyhkeä ja uhkaileva (Cheng, Tracy & Henrich, 2010) sekä huono ottamaan toisen näkökulman huomioon (Gordon & Chen, 2013). Vallankäyttöön voi siis liittyä kielteisesti sävyttynyttä vuorovaikutusta eivätkä parisuhteen osapuolet ole tasa-arvoisia, mikä vaikuttaa parisuhteen laatuun. Esimerkiksi Körner, Murphy, Zverling, Sha'ked ja Schütz (2024) kirjoittavat, että valtaa käyttävä kokee kielteisiä tunteita ja vallankäytön kohde kokee, että häntä rajoitetaan.

Valtasuhteita voidaan kuitenkin tarkastella myös työnjaon näkökulmasta, jolloin siihen ei liity alistamista. Vallan jakautuminen tasaisesti, mutta myös kokemus päätösvallasta parisuhteen asioissa saattaa olla positiivisesti yhteydessä parisuhdetyytyväisyyteen (Körner & Schütz, 2021). Tämä voi johtua siitä, että yksilöt kokevat tärkeiksi eri osa-alueet, joilla he haluavat, että heillä on enemmän vaikutusvaltaa (Körner & Schütz, 2021). Valtaan liittyvät roolit eivät siis välttämättä ole haitallisia, jos niihin ei liity kielteistä vuorovaikutusta ja jos molemmat kokevat päätösvaltaa joissakin asioissa ja ovat jakoon tyytyväisiä.

1.3. Erilaiset käsitykset riitojen taustalla

Harvoin kaksi ihmistä ovat samaa mieltä kaikesta. Useissa tutkimuksissa onkin verrattu parisuhteen osapuolten käsitysten samankaltaisuutta tai niiden paikkansapitävyyttä. Esimerkiksi Ogolsky, Dennison ja Monk (2014) havaitsivat tutkimuksessaan, että useiden avioparien osapuolten käsitykset siitä, kuinka tasapuolisesti kotityöt tulisi jakaa ja miten ne on jaettu erosivat toisistaan, ja tämä oli yhteydessä tyytyväisyyteen avioliitossa. Bair-Merrittin, Mandalin, Epsteinin, Werlinichin ja Kerriganin (2014) tutkimuksessa tutkittavat kertoivat, että riitatilanne, jossa käytettiin väkivaltaa liittyi usein erilaiseen käsitykseen kotitöiden jakamisesta tai lasten kasvatuksesta. Puolisoiden

erilaiset käsitykset voivatkin liittyä muun muassa puolison ominaisuuksiin ja siihen, miten asiat pitäisi tehdä tai miten ne ovat. Ne myös johtavat helposti riitoihin ja joskus jopa väkivallan käyttöön.

Erimielisyyksien aiheita on tutkittu niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Tutkimusten mukaan yleisimmät parisuhteiden ongelmat liittyvät kommunikaatioon, tunteiden ilmaisuun, kotitöiden jakautumiseen, lasten kasvatukseen sekä läheisyyteen ja seksuaalisuuteen (Boisvert, Wright, Tremblay & McDuff, 2011; Yogev & Brett, 1985; Kontula, 2013). Braiker ja Kelley (1979) taas tarkastelivat riitojen ja erimielisyyksien aiheita jakamalla ne kolmeen yleisempään pääluokkaan. Heidän mukaansa pariskuntien erimielisyyksien aiheet liittyivät tiettyyn käyttäytymismalliin, yhteiselämään liittyviin tapoihin ja tottumuksiin sekä persoonallisuuden piirteisiin. Nämä erimielisyydet voivatkin olla yleisten parisuhteen ongelmien taustalla. Esimerkiksi erilaiset käyttäytymismallit tai tavat voivat aiheuttaa riitoja kotitöissä tai lasten kasvatuksessa.

Myös eroavaisuudet kumppanien persoonallisuudessa tai käsitykset kumppanista ja tämän toiminnasta voivat aiheuttaa erimielisyyksiä. Useiden tutkimusten mukaan käsitykset kumppanista ovat sekä paikkansapitäviä että vääristyneitä (Wickham ym., 2016). Esimerkiksi Kouros ja Papp (2019) havaitsivat, että kumppanit arvioivat toistensa päivittäisiä positiivisia tunteita todenmukaisesti. Kuitenkaan negatiivisia tunteita ei osattu arvioida yhteensopivasti. Vaikka puolisoiden ominaisuuksia arvioidaan usein jopa todellisuutta positiivisemmiksi, näkemykset puolison vuorovaikutustavoista voivat olla negatiivisempia (LaBuda & Gere, 2023). Toisin sanoen ihmiset voivat kokea kumppaninsa olevan heitä kohtaan riitatilanteissa esimerkiksi vihaisempi ja vähemmän myötätuntoinen, kuin tämä oikeasti on. Paikkansapitävät käsitykset helpottavat arjessa toimimista, koska voi ennakoida, miten kumppani tilanteessa toimisi tai asiaan reagoisi (Donato ym., 2015). Tällöin voi ymmärtää kumppanin toimintaa, eivätkä erilaiset käsitykset johda niin helposti konfliktiin. Kumppanin tunnetilan tarkka havainnointi taas mahdollistaa oikeanlaisen tuen tarjoamisen (Kouros & Papp, 2019), kuten lohduttamisen.

Joidenkin teorioiden mukaan todenmukaiset käsitykset ovat välttämättömiä parisuhdetyytyväisyydelle, mutta Segrin ja kollegat (2009) saivat tutkimuksessaan vahvistusta sille, että hyväntahtoiset, joskin virheelliset käsitykset voivat ylläpitää tyytyväisyyttä avioliittoon. Vastaavasti Murray, Holmes ja Griffin (1996) havaitsivat tutkimuksessaan, että todellisuutta myönteisempi käsitys kumppanista oli yhteydessä parempaan parisuhdetyytyväisyyteen niin kokijalla kuin kohteella. Todellisuudesta paljon poikkeavat käsitykset ovat yhteydessä heikompaan parisuhteen laatuun (Wiesel, Shahar, Goldman & Bar-Kalifa, 2021). Jos uskomukset ovat epärealistisia ja saavuttamattomia, parisuhteeseen ei välttämättä olla tyytyväisiä (Zagefka & Bahul, 2021). Erityisesti, jos parisuhteessa on suuria haasteita, realistinen ja kielteisempi näkökulma voi olla hyödyllisempi kuin positiivinen (Fletcher & Kerr, 2010).

1.4. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Parisuhteen konfliktien taustalla on usein erilaisia käsityksiä, joihin puuttuminen ja joiden käsittely terapiassa saattaa helpottaa parisuhteen haasteita. Kumppanit voivat ymmärtää toistensa toimintaa konfliktitilanteissa eri tavoin ja terapeutti voi tuoda esiin näitä väärinymmärryksiä. Löysimme kaksi pro gradu -tutkielmaa, joissa pariskunnan osapuolten eriäviä käsityksiä on tutkittu paripsykoterapiassa. Emme kuitenkaan löytäneet tutkimuksia, joissa pariskunnan erimielisyyksiä olisi tutkittu EFT:n kontekstissa. Tyypillisesti tutkittavia pyydetään täyttämään kysely, kuten Kontulan (2013) tutkimuksessa, jossa selvitettiin suomalaisten pariskuntien vahvuuksia ja ristiriitoja. Tässä tutkielmassa halusimme selvittää, millaisia erimielisyyksiä parisuhteen osapuolet tuovat vapaasti esiin psykoterapiaistunnossa ja millaisiin teemoihin nämä liittyvät.

Tutkielmassa olimme kiinnostuneita myös siitä, miten terapeutti ja muut ryhmäläiset vastaavat näihin erimielisyyksien ilmaisuihin. Terapeutin lisäksi muut ryhmäläiset voivat auttaa pariskunnan osapuolia ymmärtämään toisiaan paremmin. Puustinen ja Sarttila (2023) havaitsivat, että ryhmämuotoisessa pariterapiassa syntyi spontaania keskustelua esimerkiksi erilaisista tavoista osoittaa rakkautta ja että ryhmäläiset auttoivat mielellään toisiaan ymmärtämään tilannettaan. Analysoimme keskusteluanalyysin menetelmillä, millaisia vastaamisen tapoja terapeutti ja ryhmäläiset käyttävät.

Tutkimuskysymykset muotoilimme seuraavanlaisiksi:

1. Mihin teemoihin pariskuntien puheessa esiintyvät erilaiset käsitykset ja erimielisyyden aiheet liittyvät?
2. Miten terapeutti ja muut parit vastaavat erimielisyyksien ilmaisuihin?

2. AINEISTO JA MENETELMÄT

2.1. Aineisto

Tämän tutkimuksen aineistona on aiemmin kerätty aineisto, joka koostuu neljän heteroseksuaalisen pariskunnan kymmenestä tunnekeskeiseen terapiaan pohjautuvasta ryhmämuotoisesta pariterapiaistunnosta. Istunnot pidettiin Jyväskylän yliopiston Psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalla. Osallistujia oli haettu lehti-ilmoituksella ja valinnat osallistujista tekivät kaksi istunnoissa mukana ollutta psykoterapeuttia haastateltuaan hakijat. Valintakriteereinä oli, että molemmat pariskunnan osapuolet haluavat vapaaehtoisesti osallistua tutkimukseen ja istuntoihin, kummallakaan ei ole vakavia mielenterveyden ongelmia eikä suhteessa ole fyysistä väkivaltaa tai sen pelkoa. Istuntoja oli noin joka toinen viikko vuoden 2022 alussa. Puoli vuotta myöhemmin osallistujille järjestettiin myös seurantatapaaminen. Pariskunnat tekivät istuntoihin liittyviä kotitehtäviä istuntojen välissä sekä täyttivät kyselyitä. Kaikki istunnot oli videoitu yhdellä kameralla.

2.2. Keskusteluanalyysi menetelmänä

Keskusteluanalyysi sai alkunsa 1960-luvulla Harold Garfinkelin kehittämän etnometodologian pohjalta (Heritage, 1996). Etnometodologia kuuluu sosiologiseen tutkimusperinteeseen ja sen kiinnostuksen kohteena oli se, miten ihmiset toimivat arkisissa tilanteissa rutiininomaisesti ja tottuneesti ja millaiset tulkinnat ja lainalaisuudet ohjaavat vuorovaikutusta (Lindholm, Stevanovic & Peräkylä, 2016). Keskusteluanalyysin varsinainen kehittäjä on Garfinkelin oppilas Harvey Sachs, joka alkoi tarkastella vuorovaikutusta ja sosiaalista toimintaa empiirisesti tallenteiden avulla (Lindholm ym., 2016). Suomessa keskusteluanalyysi tuli tutuksi 1980-luvulla, jolloin keskusteluanalyyttisen tutkimuksen painotus oli kielitieteissä.

Aluksi keskusteluanalyyttiset tutkimukset keskittyivät arkikeskusteluihin, mutta 1990-luvulta lähtien alettiin tutkia myös yhä enemmän institutionaalista vuorovaikutusta, kuten keskusteluja lääkärin vastaanotolla, yrityskokouksissa tai psykoterapiassa (Lindholm ym., 2016). Institutionaalisiin keskusteluihin liittyy tiettyjä piirteitä, jotka erottavat sen arkisesta vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutuksessa toistuvat usein kysymys-vastaus -vierusparit, eli

ammattilainen esittää kysymyksiä, joihin asiakas vastaa (Heritage & Clayman, 2010). Vierusparit ovat toimintajaksoja eli sekvenssejä, joiden vuorojen välinen sidos on erityisen kiinteä (Peräkylä & Stevanovic, 2016). Arkivuorovaikutuksessa vieruspareja ovat esimerkiksi tervehdykset ja toivotukset, joihin liittyy selkeä vastaus. Institutionaalisessa vuorovaikutuksessa rooli ja institutionaalinen tehtävä ohjaavat toimintaa (Heritage & Clayman, 2010). Sosiaalinen konteksti vaikuttaa myös muilla tavoin vuorovaikutukseen ja käyttäytymiseen. Vatasen (2016) mukaan analysoidessa on syytä huomioida esimerkiksi se, millainen suhde osallistujilla on toisiinsa, miten he suhtautuvat puhuttaviin asioihin ja onko heidän välillään merkittäviä sosiaalisia tai kulttuurisia eroja. Tutkimuksemme huomioitavaa on esimerkiksi se, kuinka entuudestaan tuntemattomien ryhmäläisten läsnäolo vaikuttaa keskusteluun.

Ensimmäisen kerran keskusteluanalyysia hyödynsi psykoterapian tutkimuksessa Davis (1986), joka tarkasteli sitä, miten terapeutti uudelleen muotoilee asiakkaan ongelmat sellaisiksi, että niitä voi työstää terapiassa. Bonnin (2017) taas tutki tapoja, joilla terapeutti esitti diagnoosin asiakkaalle palautekeskustelussa. Myös terapeutista muutosta on mahdollista tutkia keskusteluanalyysin avulla. Voutilaisen, Peräkylän ja Ruusuvuoren (2011) tapaustutkimuksessa tarkasteltiin sitä, millainen muutos tapahtui asiakkaan vastauksissa terapeutin johtopäätöksiin terapian edetessä.

Keskusteluanalyysi on tapa tutkia luonnollisesti esiintyvää vuorovaikutusta (Hutchby, 2019). Koska olemme kiinnostuneita keskustelussa spontaanisti esiin tulevista erimielisyyksistä, keskusteluanalyysi sopii tutkimuksemme menetelmäksi. Menetelmää on kuvattu aineistovetoiseksi, sillä se on tiukasti empiirinen ja havaintoihin perustuva (Vatanen, 2016). Tutkimusprosessi alkaa keskustelun nauhoituksella, minkä jälkeen aineistosta valitaan kokoelma tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia otteita. Aineisto-otteista litteroidaan mahdollisimman kattavasti kaikki vuorovaikutuksen keinot, kuten tauot, puheen päällekkäisyydet, ilmeet ja eleet. Analyysivaiheessa tutkija selvittää, millaista vaihtelua aineiston sisällä esiintyy ja pyrkii selittämään sitä. Aineistoa analysoidessa havainnot tulee olla perusteltavissa aineiston sisäisillä todisteilla, eikä tutkijan ole tarkoitus tehdä omia tulkintoja puhetilanteista (Vatanen, 2016).

Keskusteluanalyysi sopii menetelmäksi tutkimuksiin, joissa ollaan kiinnostuneita puheen sisällöstä ja vuorovaikutuksen tavoista. Tässä tutkimuksessa halusimme selvittää, millaisia erimielisyyksiä ryhmämuotoisessa pariterapiassa esiintyy ja millä tavoilla terapeutit vastaavat niihin.

2.3. Eettisyys

Osallistujat olivat mukana tutkimuksessa vapaaehtoisesti. Heille oli kerrottu istuntojen nauhoittamisesta ja siitä, että tallenteita sekä lomakkeita voidaan käyttää tutkimustarkoituksessa ja että heitä yksilöivät henkilökohtaiset tiedot ovat ainoastaan istuntoja pitävien kahden psykoterapeutin tiedossa. Osallistujat antoivat tietoisesti suostumuksen osallistumisestaan allekirjoittamalla sopimuksen.

Psykoteraapiaistunnoissa osallistujat kutsuivat toisiaan etunimillä. Tässä tutkielmassa osallistujat on kuitenkin pseudonymisoitu ja heihin viitataan ainoastaan sen mukaan, mihin pariskuntaan he kuuluvat ja mikä heidän sukupuolensa on. Poistimme otteista myös muita tietoja, joista osallistujat voisi tunnistaa, kuten maininnat lasten lukumäärästä ja sukupuolista. Terapiaistuntoihin osallistuneita ei siis voi tunnistaa tästä tutkielmasta. Tutkimuseettisiin kysymyksiin palaamme pohdinnassa.

Osallistujat täyttivät jokaisen istunnon päätteeksi SRS 3.0 -lomakkeen, jota käytetään istuntojen arviointiin. SRS-lomakkeen kysymykset liittyvät kuulluksi, ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisen kokemukseen, istunnon aiheisiin ja tavoitteisiin, terapeutin lähestymistapaan sekä yleiseen arvioon istunnon sopivuudesta itselle (Duncan ym., 2003). SRS-lomakkeen avulla istuntoon osallistuneiden mahdolliset kielteiset kokemukset terapeuttisesta allianssista saatiin esille. Puoli vuotta viimeisen istunnon jälkeen pariskunnille järjestettiin seurantatapaaminen, johon osallistui kolme paria neljästä. Seurantakerta tarjosi pariskunnille mahdollisuuden käsitellä terapian aikana tai sen jälkeen heränneitä kokemuksia.

2.4. Analyysin eteneminen

Analyysiin sisällytimme kaikki 10 istuntoa lukuunottamatta seurantatapaamista, sillä siinä ei ollut tutkimuksemme kannalta olennaisia hetkiä. Koska meitä kiinnosti erimielisyyksien aiheiden lisäksi, miten muut istunnoissa mukana olleet vastaavat näihin, käytämme keskusteluanalyysiä, joka sopii vuorovaikutuksen analysoimiseen. Emme osallistuneet aineiston keruuseen, emmekä näin ollen vaikuttaneet istunnoissa käytävään keskusteluun, joten keskustelu oli psykoterapiaistunnossa luonnollisesti esiintyvää. Kaikista istunnoista oli videotallenne ja ääni kuului joitakin lyhyitä hetkiä lukuun ottamatta selkeästi. Koska istunnot oli kuvattu yhdellä kameralla, eivät kaikki osallistujat näkyneet kokonaan eikä kaikkien kasvot olleet nähtävissä. Tästä syystä analyysissämme korostui

sanallinen viestintä ja huomioimme sanattoman viestinnän silloin, kun se oli mahdollista ja tarkoituksenmukaista.

Ensiksi katsoimme kaikki istunnot ja kirjasimme ylös lyhyesti erimielisyyksien aiheet sekä niiden ajankohdan. Tämän jälkeen katsoimme uudestaan tallenteilta nämä kohdat varmistaaksemme niiden sopivuuden tutkimuskysymykseen. Löysimme 22 kohtaa, joissa ilmeni eroja pariskunnan osapuolten käsityksessä aiheesta, josta he puhuivat. Sisällytimme analyysiin kohdat, joissa eriävä käsitys ilmeni molempien puheenvuoroista tai oli parisuhteessa tiedostettu erimielisyyden aihe, josta vain toinen osapuoli kertoi. Erilaiset toimintatavat huomioimme erimielisyyksinä silloin, kun niissä ei vain kuvattu tilannetta. Toimintaa esimerkiksi perusteltiin sillä, miten itse haluaa tilanteessa toimia tai miten kokee, että tilanteessa tulisi toimia. Litteroimme analysoitavat kohdat, minkä jälkeen luokittelimme aiheita muutaman kerran, kunnes kaikki otteet sopivat luokkiin.

Tämän jälkeen tarkastelimme aineisto-otteissa esiintyviä terapeuttien ja ryhmäläisten vastauksia. Terapeuttien puheenvuoroja oli 29 ja ryhmäläisten puheenvuoroja 13. Luokittelimme puheenvuoroja, kunnes vastaustavoista muodostui aineistoa kuvaavat kategoriat. Luokittelussa emme huomioineet minimivastauksia, mutta huomioimme ne keskusteluanalyysissa.

Esimerkkiotteiksi valitsimme kutakin luokkaa parhaiten kuvaavat keskusteluotteet samalla pyrkien tuomaan mahdollisimman monipuolisesti esiin terapeuttien ja muiden ryhmäläisten vastaamisen tapoja. Poistimme otteista osallistujia yksilöivät tiedot sekä sellaiset kohdat puheenvuoroista, jotka eivät ole olennaisia. Osallistujiin viittaamme sukupuolen mukaan sekä numeroilla, jotka kertovat, mihin pariskuntaan osallistuja kuuluu. Pariskunnat on numeroitu sen perusteella, missä järjestyksessä he esittelivät itsensä ensimmäisellä kerralla.

3. TULOKSET

Pariskuntien osapuolten erilaiset näkemykset liittyivät moniin eri teemoihin ja näistä muodostimme kuusi luokkaa: (1) lasten kasvatus ja perhe-elämä, (2) vuorovaikutus, (3) riitatilanteet, (4) alkoholin käyttö, (5) kaverisuhteen merkitys sekä (6) seksuaalisuus. Jokaiseen teemaan liittyy yksi tai useampi keskusteluote, joita on tarkemmin analysoitu tuloksissa.

Muodostimme terapeuttien vastaustavoista viisi luokkaa: (1) lisätiedon pyytäminen, (2) toistaminen tai uudelleenmuotoilu, (3) tulkinnan tarjoaminen, (4) puolison tunteiden ja ajatuksen kysyminen ja (5) toisen parin mukaan ottaminen. Ryhmäläisten vastauksista muodostimme kolme luokkaa: (1) liittyvät kommentit, (2) eriävät mielipiteet ja (3) sovittelevat kommentit. Vastaamistapoja analysoimme tarkemmin tulososion lopussa.

Käytimme seuraavanlaisia litterointimerkintöjä:

- (2) tauko, jonka kesto sekunteina
- (.) alle sekunnin tauko
- [] päällekkäispuhunnan alkamis- ja päättymiskohta
- °hiljaa° hiljaisella äänellä sanottu kohta
- alleviivaus: äänteen painottaminen
- £ hymyilevä ääni
- \$ nauraen/naurahten
- kou- sanan keskeyttäminen
- (()) tutkijan huomioita
- (-) sana, josta ei saatu selvää
- (sana) epäselvästi puhuttu kohta
- poistettu kohta

3.1. Erimielisyyksien aiheet

3.1.1. Lasten kasvatusta ja perhe-elämä

Toinen yleisimmistä esiin nousseista erimielisyyksien ja riitojen aiheista oli lastenkasvatusta. Erityisesti yhdellä parilla teema toistui useita kertoja eri istunnoissa. Tähän kategoriaan sisällytetyissä otteissa keskusteltiin eroavista kasvatuskäsityksistä tai -tavoista sekä siitä, kuinka hyvin kasvatusta on onnistunut. Terapeutit korostivat puolisolle annettua myönteistä palautetta, sanallistivat osapuolten kokemuksia sekä pyrkivät yhdistämään keskustellut aiheet kiintymyssuhteeseen. Muutaman kerran myös muut osallistujat kommentoivat erimielisyyksien ilmaisuja esimerkiksi kertomalla tunnistavansa samanlaisen tilanteen omasta parisuhteestaan.

Ote 1 on toisesta istunnosta, suurin piirtein istunnon puolivälistä. Mies kertoo kasvatukseen liittyvästä erimielisyydestä ja keskustelee siitä terapeuttien kanssa. Tämän jälkeen toisen pariskunnan nainen kommentoi keskustelua.

Ote 1. Toinen istunto. 39.45–56.20

- 1 M3: --- Ne kasvatustavatukset metodit vähän ((katsoo terapeutteja kohti)) sitte poikkes
- 2 --- (19 s) se tuki jäi varmasti °antamatta tälle omalle emännälleki ja sitä rataa° että
- 3 --- (1 min 5 s)
- 4 N3: ((kaksi kevyttä nyökkäystä))
- 5 T1: Mm (4)

- 6 T2: °(-) Saanko kysyä° onko sulta jotenki tälläsissä haasteissa jotenki kiintymyssuhde
 7 rupee [näyttäytymää ku tulee vastaan]
 8 T1: [Mm kyllä]
 9 T2: Näitä erilaisia arkielämän haasteita tai jotenki muuta kasvatusnäkemysten erilaisuus
 10 ni siinä sillo ku aletaa ko- koettelemaa sitä ja siitä tulee näkyvää (.) miten se (.)
 11 miten se toimii miten sen kiintymyssuhteen kautta
 12 T1: Mm (.) Sit mulle tuli tässä tässä teidän tarinassa mieleen myös semmonen että (.) että
 13 M3 kun (.) mä en tiedä mutta kuulostaa siltä, että sä jäit vähän sivulliseksi siitä
 14 niinku N3 ja lapsen suhteesta jossa on myös vahva kiintymyssuhde ja sitte
 15 siellä jylläs jyllää monet tosi monet tarpeet (-)
 16 M3: Mm ((nyökkää kaksi kertaa))
 — (14 min 8 s)
 17 N2: --- Meillä ((viittoon itseään ja M2:ta)) riidellään siis aina kans lastenkasvatuksesta
 18 meillä ((viittoon itseään ja M2:ta)) on hyvin erilaiset näkemykset
 19 M3: ((nyökkää kolme kertaa))

Otteessa 1 M3 kertoo, että haasteita parisuhteeseen on tuonut eriävä näkemys lasten kasvatuksesta. N3 ei kommentoi puheenvuoroa, mutta nyökkää lopussa kevyesti kaksi kertaa ilmaistakseen olevansa samaa mieltä puolisonsa kommentin kanssa.

Terapeutit vastasivat minimivastauksilla ja siirsivät keskustelun vanhemmuudesta parisuhteeseen. Istunnossa pohdittiin kiintymyssuhteen merkitystä ja M3 myös kertoi jättäneensä puolisonsa tarpeet huomiotta, minkä vuoksi kiintymyssuhteen merkitys nousee esiin. T1 sanallistaa myös M3:n kokemusta sivullisuudeksi, mistä M3 on samaa mieltä.

Tämän keskustelun jälkeen toisen pariskunnan nainen viittaa M3:n puheenvuoroon, kun hän kertoo, että heidän parisuhteessaan lastenkasvatus on yleinen riidan aihe. M3 vastaa tähän kolmella nyökkäyksellä, mikä kuvaa sitä, että hän koki saaneensa N2:n puheenvuorosta vertaistukea. Tämän luokan otteissa oli yleistä, että vain pariskunnan toinen osapuoli kertoo, että heidän käsityksensä eroavat. Tämä voi johtua siitä, että erimielisyys on tunnistettu parisuhteessa yhteiseksi ongelmaksi, jota ei joko haluta tai koeta tarpeelliseksi käsitellä näissä istunnoissa.

Seuraavassa hyvin toisenlaisessa otteessa toinen pariskunta keskustelee siitä, miten hyvin lasten kasvatus on onnistunut. Pariskunnan nainen N2 kuvaa sitä, miten miehen kasvatustyö on vaikuttanut lapsen puheliaisuuteen. Ote on istunnon alkupuolelta, jolla käytiin läpi kuulumisia ja viime kerralla heränneitä ajatuksia.

Ote 2. Kuudes istunto. 27.58–29.55

- 1 N2: --- mä aina sanonkin kaikille et sen huomaa että mitä \$tekee ku on isän ((M2 katsoo
 2 kohti)) kasvattama lapsi\$ --- (16 s) ei sekään mikää puhelias oo mut se saattaa sit

- 3 ihan yhtäkkiä tuoda niinku ihan omasta tahdostaan niinku tämmösiä asioita ---
 4 (20 s)
 5 T1: £Okei sä ((N2 katsoo kohti)) siis annat palautetta M2:lle että M2 on [ollu niinku se
 6 niinku kasvattajana ((M2 katsoo kohti N2:ta)) ihan (-) kasvattaja £]
 7 N2: [Joo joo siis
 8 sehän on ((katsoo M2:ta ja takaisin T1:tä)) mä oon sa- juu juu] Kyl se varmaan olis
 9 ku se on niin tasanen niin se ois varmaan ollu paljo parempi kasvattaja
 10 M1: Kyllä ((N2 ja M2 katsovat kohti)) se ehkä siitä yhteistyössä se parempi (hedelmä on)
 11 ((naurua)) (2)
 12 N2: £No joo£ joo ehkä niist ois vähän ehkä mä oon antanu vähän ((M2 katsoo kohti))
 13 potkua takapuoleen elämään toivottavasti (2)
 14 M2: Kyllähän tossa niinkun ((katsoo N2:ta)) nuoremmassa nii täytyy sanoo tässä
 15 vaiheessa se että kyllähän sen huomaa ehkä sekin nyt puhuu vähemmän [ku
 16 aiemmin] ((katsoo takaisin N2:ta))
 17 N2: [°No joo°]
 18 M2: Ku se tulee tohon teini-ikään että se on sit. --- (15 s)
 19 T1: Mm okei mutta (1) vanhemmuuskeskusteluja alkaa kuulumaan mutta mutta sitte
 20 (2) M4 ja N4 täällä tänään tässä (.) millasia ajatuksia ja odotuksia ja °(tuota niin
 21 teillä)°

Nainen ilmaisee olevansa sitä mieltä, että miehen kasvatusta on tehnyt heidän toisesta lapsesta puheliaamman. Terapeutti vastaa tähän korostamalla myönteistä palautetta, jota nainen antaa miehelleen kasvatuksesta. Toisen pariskunnan mies M1 sovittelee kertomalla oman mielipiteensä, että yhteistyöllä saadaan paras lopputulos ja kenties tällä pyrkii lieventämään N2:n itsekritiikkiä. N2 vastaakin tähän myöntäen, että ehkä hänkin on auttanut “antamalla potkua takapuolelle”. M2 taas tuo puheenvuorossaan esiin, ettei hän ota kaikkea kunniaa hyvästä kasvatuksesta, vaan hän liittyy puheliaisuuden ennemmin ikävaiheeseen. N2 ja M2 katsovat puhuessaan useasti toisiaan. Pariskunta katsoo myös terapeutteja ja muita kohti puhutellessaan näitä ja näiden puheenvuorojen aikana. Lopussa terapeutti siirtää keskustelun seuraavaan pariskuntaan ja pyytää heitä jakamaan ajatuksiaan vanhemmuudesta.

Erimielisyyttä ei käsitellä terapiaistunnossa enempää, vaan siirrytään toiseen pariin ja kerran aiheeseen. Keskustelun perusteella vaikuttaa siltä, että pariskunnan on melko helppoa keskustella aiheesta. Nainen kertoo “aina sanovansa kaikille”, mitä mieltä on asiasta. Nainen myös vastaa miehen eroaviin näkemyksiin myötäilevästi “no joo” eli hän pystyy myös näkemään asian toisin. Muissakin istunnoissa tulee esiin N2:n näkemys siitä, että lasten kasvatusta ei ole mennyt niin hyvin kuin olisi voinut, kun taas M2 näkee asian myönteisemmin. Tämä voisi kertoa siitä, että heillä on erilaisia odotuksia kasvatukseen ja perhe-elämään liittyen.

3.1.2. Vuorovaikutus

Vuorovaikutukseen liittyvät asiat olivat toinen yleisimmistä erimielisyyksien aiheista. Tämän kategorian otteissa keskustelu liittyi tunneyhteyden ja keskinäisen vuorovaikutuksen hakemiseen. Esiin tulivat myös erilaiset toimintatavat konfliktitilanteissa. Erilaiset käsitykset liittyivät muun muassa siihen, mikä keskustelun tavoitteena on: tunneyhteyden löytyminen vai riidan voittaminen. Oteissa toistuikin usein se, että terapeutit lähtivät selventämään, mitä tarpeita tai toiveita toiminnan taustalla on.

Otteessa 3 ryhmäläiset olivat jakautuneet kahteen eri ryhmään sen mukaan, kokivatko he olevansa parisuhteessa takertuva vai välttelevä osapuoli. Näitä rooleja oli käsitelty istunnon alussa. Molemmissa ryhmissä oli neljä osallistujaa. Terapeutit lähinnä kuuntelivat ja antoivat ryhmäläisten keskustella keskenään. Ensin puheenvuoro oli välttelevien ryhmällä, ja muut kuuntelivat.

Ote 3. Yhdeksäs istunto. 18.32–26.08

- 1 M3: (Vastaa M2:lle) Joo tunnistan sen saman mieluiten menisin niinku yksin siinä
 2 vaiheessa ku \$se on päällä se\$ riita tai väittely --- (8 s)
 3 M1: Mutta toi mm toi on toi ((M3 katsoo kohti)) välttely ei mun mielestä se tarkoittaa
 4 alistumista ---
 --- (6 min 50 s)
 5 T1: Jos vielä vähän kysyn teiltä lisää niin niin tota minkälaisia ajatuksia teillä on siitä
 6 että
 7 millasia tunteita siellä toisella puolella mahtaa olla?
 --- (10 s)
 8 M3: Varmaan hyvin sillä lailla että minä tiään miten se pittää mennä ---

M3 kuvaa tapaansa toimia riitatilanteessa. Hän samaistuu edellisen ryhmäläisen puheenvuoroon ja toteaa, että hänkin mieluiten vetäytyy omiin oloihinsa, kun riita on käynnissä. M1 tarttuu välttelemiseen, mutta yhdistää sen alistumiseen, ja keskustelu kääntyy valta-asetelmiin. Myöhemmin terapeutti pyytää ryhmäläisiä pohtimaan, mitä tunteita toisilla osapuolilla voi olla. M3 vastaa kuvailemalla ajatuksia ja mielipiteitä. Hän uskoo, että hänen puolisonsa haluaa olla riitatilanteissa oikeassa ja saada tahtonsa läpi. M3 ehkä näkee puolisonsa toiminnan yrityksenä käyttää valtaa tai haluaa käsitellä asiaa valta-asetelmiin liittyvänä sen sijaan, että pohtisi taustalla olevia tunteita.

(36.41–38.22)

- 8 N3: --- sitä saattoki toisella puolella aatella, et se on joku niinku valtapeli (.) tai joku
 9 semmonen hallintakeino (.) ja se ei nimenomaan oo sitä, ei sillä hallita tai sitä
 10 valtaa, vaan sitä et se asia on ratkastava ja se asia on juteltava (.) ja myös sillä

- 11 toisella puolella voi ei oo hyviä tai huonoja mielipiteitä ((jatkaa samasta asiasta eri
 12 sanoin, 1 min 7 s))
 13 T2: Saanko kysyä sellasen asian tota, onks siinä kun sä sanot että haluat ratkasua
 14 hirveesti
 15 N3: Mm
 16 T2: Niin onks siellä se hätä takana [et pitää (-)]
 17 N3: [Siellähä on jumalaton] hätä

Kun tulee toisen ryhmän vuoro puhua, N3 tuo esiin oman näkemyksensä riitatilanteista. Hän kertoo, ettei hänen toimintansa taustalla ole halu hallita tai käyttää valtaa, vaan tarve saada asia ratkaistua ja puhuttua läpi. Hän on myös eri mieltä miehen kanssa siitä, että tietäisi paremmin, miten asioiden pitää mennä, vaan toteaa, että “ei oo hyviä tai huonoja mielipiteitä”. Terapeutti nostaa vastauksessaan esiin käyttäytymisen taustalla mahdollisesti olevan hädän tunteen, jonka N3 tunnistaa.

(39.38–42.08)

- 17 N1: No mä voin tuohon just kans ihan samaa että ei ((pudistaa päätään)) --- (7 s) jossain
 18 kohti se niinkö tulee syyt mun niskaan tai silleen että joo sä vaan haluat että
 19 ((heristää nyrkkejä)) sä vaan haet ((katsoo N3)) [riitaa no \$en todellakaan hae\$]
 20 N3: [Mm mm]
 21 N1: kun mä en mitään halua riitaa tai enkä tosiaankaan mitään valtapeliä --- (17 s)
 22 Et kyl se vaan se että saatas se ratkasu ja yhteinen (.) yhteinen ratkasu ja näkymä ja
 23 se yhteys ni kyl se on se tärkein juttu --- (15 s)
 24 T2: Mut saat sä N1 kiinni siitä et se saattaa näyttää [että se olis niinku näyttää siltä]
 25 N1: [Kyllä joo kyl mä] --- (20 s)
 26 M4: Kyl mä taas ehkä ajattelen vähän eri tavalla tota --- (1 min 2 s) niin kyl mä niinku
 27 sillä lailla aattelen että se on semmost valtaa ---

Tämän jälkeen toinen ryhmän nainen N1 kertoo olevansa samaa mieltä N3:n kanssa siitä, ettei halua valtapeliä vaan tärkeintä on löytää yhteys ja yhteinen ratkaisu. N1 osoittaa samaistuvansa N3:n viittaamalla ja katsomalla tähän, ja N3 vastaa lyhyillä “mm”-vastauksilla. Terapeutti kysyy, voiko naisen käytös näyttää toiselle osapuolelle vallankäytöltä ja tuo siten esiin miehen puolta asiasta. N1 myöntääkin tämän. M4 tuo vielä esiin oman näkemyksensä, joka eroaa N1 ja N3 näkemyksistä. Valtaasetelmat olivat puheenaiheena isossa osassa tällä istunnolla ja muutkin parit kommentoivat aihetta. Myös aiemmilla istunnoilla on sivuttu tätä aihetta. Otteessa näkyi selkeä ero M1:n ja N1:n sekä M3:n ja N3:n näkemyksissä siitä, mikä riitelyn tai keskustelun tavoitteena on. Nämä pariskunnat kuvailevat tilanteitaan melko samankaltaisiksi, mikä tarjoaa heille mahdollisuuden reflektoida omia kokemuksiaan suhteessa toiseen pariskunnan kokemuksiin.

3.1.3. Riitatilanteet

Tämän riitatilanteisiin liittyvän luokan erimielisyydet koskivat muun muassa riidan kestoa ja sitä, mitä riidassa nostetaan esiin. Yksi pari ja heidän erimielisyytensä korostuivat. Terapeutit kysyivät tarkentavia kysymyksiä, nostivat aiheen myöhemmin uudelleen keskusteluun sekä huomioivat tunteet ja tavoitteet toiminnan taustalla. Usein terapeutit pyrkivät tuomaan keskusteluun toisen osapuolen näkökulmaa.

Otteet 4 ja 5 ovat samasta istunnosta, jossa käsiteltiin pariskunnan 1 riidan taustalla olevaa kielteistä kehää. Molemmissa otteissa aihe on tullut esiin aikaisemmin ja terapeutti palaa siihen hetken kuluttua.

Ote 4. Viides istunto. 24.50–26.54

- 1 M1: --- ja mua ((katsoo N1:tä kohti)) pelottaa edelleen se että miten kun se on
 2 läpikäymättä se asia (4 s)
 3 N1: ((katsoo maata kohti)) Me on läpi se käyty se asia [mutta (-)]
 4 M1: [Sinä olet käyny]
 5 N1: °Minun mielestä° me eilen käytiin ---
 --- (56 s)
 6 T1: Sä sanoit jotain siitä että sua pelottaa vähän nyt vieläkin että (.) että se ei oo
 7 mitenkää läpikäyty se asia
 8 M1: Nii (1) mä en tiedä oliko se mä vähän yllätyin et se oli käyty läpi ((katsoo N1:tä
 9 kohti)) kyllä mulla ainaki jäi tosi paha olo sen ei millään kyllä riemumielin ((katsoo
 10 terapeutteja/N1:tä kohti)) tännekään oltu tulossa
 11 T1: Mm
 12 N1: Miun mielestä ((katsoo syliinsä)) me eilen kyllä ihan tuota ((katsoo M1:tä kohti, M1
 13 katsoo takaisin)) käytiin (-) no sit mul on ollu ihan erilainen olo
 14 M1: No ((katsoo pois päin N1:stä)) se on mulle uutta (5)
 15 T1: Oliko sulla jotai mitä sä ((kysyy T2:lta, T2 pudistaa päätään)) (.) joo sopiiks teille
 16 että
 17 et kysytään M4:lta ja N4:lta myös mitä mitä palataan vähän siihen ((M1 ja N1
 18 nyökyttelee)) et niinku sun ei tarvii M1 (1) ei mitään hätää ei ei suoriteta mitää [että
 19 jos]
 20 M1: [Okei]

Tässä otteessa pariskunta keskustelee viimeisimmästä riidastaan. M1 sanoo, että riitaa ja sen aihetta ei ole vielä käyty läpi. N1 vastaa tähän alas päin katsoen, että hänen mielestään asia on käsitelty. Tämän jälkeen pariskunnan keskustelu siirtyy muihin aiheisiin, mutta terapeutti palaa siihen hetken kuluttua.

Ottaessaan aiemmin keskustellun aiheen esiin, T1 toistaa, mitä M1 kertoi. T1 tuo esiin M1:n tunnetta sekä näkemyksen tilanteesta, josta N1 oli vahvasti eri mieltä aiemmin. Mies ilmaisi näkemystään harvoin tai suppeasti istuntojen aikana, joten nyt mies sai tilaisuuden avata kokemustaan, minkä nainen oli sivuuttanut. Terapeutti ehdottaa lopuksi, että palataan tähän aiheeseen sen jälkeen, kun on kysytty toisen pariskunnan kuulumisia. Hän kysyy, sopiiko tämä ja rauhoittelee M1:tä, joka ei ollut innoissaan tapaamiseen tulemisesta.

Pariskunnan osapuolilla on vahva mielipide siitä, miten asia on. Mies ehkä olettaa, että N1 on hänen kanssaan samaa mieltä, sillä hän katsoo useasti puolisoaan kohti ja kertoo yllättyneensä “et se oli käyty läpi”. Lopuksi hän vielä toteaa, että “No se on muulle uutta”, nyt katsoen pois päin. N1 oli kuitenkin tätä ennen osoittanut heikosti tunnustavansa, että M1:n kokemus tilanteesta on toisenlainen kuin hänen sanoessaan “no sit mul on ollu ihan erilainen olo” samalla, kun hän katsoo tätä. Kuitenkin alussa hänellä oli selkeä mielipide siitä, että asia on käsitelty eikä edes katsonut puolisoaan kohti.

Ote 5. Viides istunto. 15.40–23.13

1 M1: Nii (.) no mä oon kuullu kaikki syntini (.) vuosikymmenten ajalta kerralla --- (3 s)

2 N1: No ((katsoo pois päin M1:stä)) et sä oo läheskään \$kaikkea kuullu\$ mut (-) mulle

3 tulee sit se et mä kaivan tai sit tulee se et triggeröityy sieltä ne vanhat jutut

4 T1: Mm mm

--- (4 min 15 s)

5 T2: Mä ((osoittaa M1:tä kohti)) haluisin kysyä sitä että kun sanoit näin että

6 vuosikymmenien synnit on kuullu (.) liittykö ne täällä keskusteluun vai kotona

7 M1: No kotona meidän (.) semmisiin mun tekemättömiin (.) tekemättömiin asioihin ---

8 (58 s)

9 N1: --- musta se on nyt vähän kyllä semmosta aika pahastikin liioteltua ((katsoo

10 M1:tä)) et vuosikymmenien synnit --- (1 min 2 s)

11 T1: Ja onks se sitä enemmän että sitten kun se raivo tai se (.) alkaa nousta sieltä nii se on

12 jotenki se (.) tavoite on jotenki saada yhteyttä siihen M1:n

13 N1: Mm kylhän se on tietenki ja [just]

14 T1: [Joo]

15 N1: Mm

16 T1: Joo joo ja ((osoittaa kohti M1:tä)) sitte samalla kun sä näät että N1:lla raivo nousee

17 tai kiukku nousee nii nii tota (.) se tapa suhtautua siihen on (.) tai että se pitää

18 balanssia yllä jos vaan jotenkin niinkun (.) yrittää olla (.) reagoimatta °vähän niinku

19 ((viitto kohti M2:ta)) M2:kin tuossa sano sitä että°

Tässä seuraavassa esimerkissä M1 kertoo, että riitatilanteessa hänen puolisonsa nostaa esiin kaikki aiemmat virheet, jotka hän on tehnyt. N1 kritisoi puolisonsa määrittelyä kieltämällä tuoneensa niin monta asiaa esiin ja naurahtamalla yhdessä kohdassa. Hän myös välttelee vastuun ottamista ja

korostaa avuttomuuttaan kertomalla, ettei pysty vaikuttamaan toimintaansa sanoessaan, että hänelle “tulee se et triggeröityy sieltä ne vanhat jutut”.

T2 haluaa saada lisätietoa siitä, milloin M1:n kuvaamaa toimintaa tapahtuu ja T1 nostaa esiin mahdollisia syitä pariskunnan osapuolten toiminnan taustalla. Tuodessaan esiin N1:n tunnetta ja tavoitetta riitatilanteessa, T1 pyrkii lisäämään N1:n ymmärrystä omasta toiminnastaan. Viitattaessaan toiseen osallistujaan T1 osoittaa, ettei M1 ole ainoa, joka haluaa riitatilanteessa vetäytyä ja tällä tavoin normalisoi toimintatapa.

3.1.4. Alkoholin käyttö

Istunnoissa toistuivat muutaman kerran aiheet, jotka liittyivät kumppanin alkoholinkäyttöön. Terapeutit pyrkivät luomaan pariskunnan molemmille osapuolille tilaisuuden kertoa omista ajatuksistaan ja tunteistaan sekä antoivat myönteistä palautetta hankalan asian oivaltamisesta.

Seuraava ote on istunnosta, jossa pariskunta 3 puhuu tyypillisestä riidan kehästä. Otetta edeltävä keskustelu liittyi erityisesti riitaan edellisenä viikonloppuna.

Ote 6. Seitsemäs istunto. 1.11.40–1.12.22

- 1 T1: Tavallaan M3 sä oot tehny semmosia muutoksia mitkä tuntuu N3 susta kauheen
 2 tärkeitä
 3 N3: Mm [Nyt on ainaki
 4 T1: [Ja joo]
 5 N3: Ja mä oon kannustanu [musta ((katsoo M3:a)) se on hirveen kiva]
 6 M3: [Ja eilen sanoit ihan] toista että se ((katsoo toisiaan))
 7 N3: [Ai mitää]
 8 M3: [et tää] on niinku kulissia että se alkoholi on tavallaan siellä kun sä et pääse
 9 ryypäämään ja onhan [sulla näitä juttuja]
 10 N3: [Eli viikonloppuna] nyt mä sanoin et tosta viikonloppusta
 11 ((katsoo pois toisistaan)) mä sanoin et sä oot tosi kireellä hermo [oli viikonloppuna]
 12 M3: [Niin, ei se piä] siitä
 13 (.) ongelmaa etteikö no sä ((osoittaa nopeasti N3:a)) haluat sen nyt näin sitten joo
 14 T1: Mutta N3 mitä sä ajattelet että mikä sulle olis tärkeetä mitä sä ajattelet niinku tai että
 15 mitkä ne pelot on siitä jos jos vaikka M3 lähtee johonkin niin tuleeks siellä jotakin
 16 menettämisen pelkoa ja sellasta (.) vai kaiken kaiken suhteen menettämisen pelkoo

Erimielisyys tuli ilmi, kun terapeutti nosti esiin N3:n puheenvuorosta myönteisen palautteen, jonka N3 puolisolleen antoi. M3 kommentoi, ettei hän tunnista tällaista. Pariskunta riitelee asiasta

muutaman puheenvuoron verran, kunnes terapeutti keskeyttää heidät tiedustelemalla mahdollisia tunteita, joita N3 tilanteessa kokee.

Miehen alkoholinkäyttö sai pariskunnan riitelemään terapiaistunnossakin, mikä näkyy muun muassa päällekkäin puhumisena. Aihe on miehelle erityisen arka ja hän puolustautuu voimakkaasti. Hän esittää syytöksiä ja rivillä 11 ottaa marttyyrin roolin. Hän kieltää ongelman sekä naisen antaman myönteisen palautteen. Terapeutti yrittää korostaa positiivista huomiota ja naisen näkökulmaa, mutta mies vaikuttaa haluavan pysyä omassa kannassaan ja korostaa näkemysten eroa sanomalla ”no sä haluat sen nyt näin”.

3.1.5. Kaverisuhteen merkitys

Tähän kategoriaan sisällytimme vain yhden otteen, joka ei sopinut muihin kategorioihin. Muilla pareilla ei esiintynyt vastaavanlaisia riidan aiheita tai epäluottamusta, minkä vuoksi tämä ote eroaa muista. Esimerkissä pariskunta kertoo miehen kaverisuhteesta, joka on aiheuttanut ongelmia parisuhteeseen. Tämä ote on jatkoa edelliseen. Litteraatissa (*kaveri*) viittaa parisuhteessa ongelmalliseksi muodostuneeseen kaveriin ja (*toinen kaveri*) miehen toiseen kaveriin.

Ote 7. Seitsemäs istunto. 1.12.40–1.14.05

- 1 N3: --- se suhde ei oo tuonu mitään (.) hyvää meiän elämään että (1) et jos M3 sanoo
 2 että hänpäs lähtee (*toisen kaverin*) kanssa (.) tästä tuota nii viikonlopuks (.) keksitää
 3 jotain nii mä että voi jestas miten kivaa --- (4 s)
- 4 T1: Mitä ((N3 katsoo kohti, M3 tuijottaa alas päin)) sä ajattelet öö M3 tuosta että onks se
 5 ymmärrettävää että N3 jotenki niinku reagoi ((N3 katsoo M3:a)) [siihen jos sä oot
 6 (*kaverin*)]
- 7 M3: [Minun elämään
 8 taas se] (*kaverin*) tulo on tuonu ihan hirveesti hyvää että mun mielestä se on
 9 äärettömän kiva että mä oon tommosen löytäny (-) kaverin (1) mitä mul ei paljoo oo
 10 et mä nään sen taas kyllä ihan toiste päin et musta se on mahtavaa ((hieroo
 11 otsaansa)) --- (29 s)
- 12 T2: Mitä sä N3 et mikä ero on (*kaverilla ja toisella kaverilla*) niinku sun mielessä mitä
 13 se herättää mitä sä (sanoit) niil on niin iso ero
- 14 N3: No se että tavallaan se epäluottamus siihen että M3 esimerkiks ei ois ikinä (*toisen
 15 kaverin*) kanssa käyttäytyny tällä tavalla mua kohtaan

Nainen ilmaisee olevansa sitä mieltä, ettei kaverisuhde ole tuonut mitään hyvää heidän elämäänsä. Hän vertaa kaverisuhdetta miehen toiseen kaverisuhteeseen ja korostaa sillä, että nimenomaan tämä tietty kaverisuhde häiritsee häntä, eikä yleisesti se, että mies viettää aikaa kavereidensa kanssa.

Terapeutti kysyy mieheltä, pystyykö tämä näkemään asian naisen näkökulmasta ja ymmärtämään tämän reaktiota. Mies ei kuitenkaan vastaa kysymykseen vaan puolustautuu sanomalla, että hän näkee asian aivan toisin päin. Hän korostaa voimakkain ääri-ilmaisuin kaikkea hyvää, jota kaverin tulo on tuonut hänen elämäänsä. Toinen terapeutti ei reagoi miehen puheenvuoroon vaan kysyy naiselta, mikä tämän mielessä on miehen kahden kaverin ero. Hän pyrkii tällä ehkä tuomaan naisen näkökulmaa ymmärrettäväksi miehelle. Nainen vastaa, että ero on luottamuksessa. Mies tuijottaa lähes koko keskustelun ajan syliinsä vetäytyen keskustelusta, mikä voi kertoa siitä, että hän kokee aiheesta puhumisen epämukavaksi.

Otteen riidassa on paljon päällekkäin puhumista. Puolisot vaikuttavat olevan ehdottomia omassa näkemyksessään, hyvin kaukana toisistaan ja kykenemättömiä asettumaan toisen asemaan. Mies ei ota vastuuta omasta toiminnastaan tai pyri näkemään asiaa tämän näkökulmasta terapeuttien kysymyksistä huolimatta, vaan vastaa naisen syytöksiin vastasytöksillä. Nainen taas ei voi hyväksyä miehen uutta kaverisuhdetta.

3.1.6. Seksuaalisuus

Löysimme yhden otteen, jossa eriävä näkemys koski seksuaalisuuteen liittyviä kehiä. Seksuaalisuutta käsiteltiin ryhmässä vain vähän ja terapeutit nostivat teeman esiin vasta viimeisellä kerralla. Aiheena seksuaalisuus voi olla arka, mikä on luultavasti syynä sille, että sitä käsiteltiin vasta viimeisellä tapaamisella, kun luottamus ryhmän kesken on muodostunut. Seuraavaa otetta edelsi ryhmäläisten keskustelu pareittain oman kumppaninsa kanssa siitä, miten kielteinen kehä näkyy seksuaalisuuden kontekstissa.

Ote 8. Kymmenes istunto. 58.50–1.00.27

- 1 T1: Mutta mitä te mitä te (1) niinku jos jaetaan sitä kuitenkin vähän yhdessä (-) tunnistatte-
 2 onko se kehä tunnistettavissa siellä (.) niinku sii- semmosissa (2) semmosissa
 3 tilanteissa missä (.) tarvitsee toiselta (2) intiimiä läheisyyttä (3)
 4 M2: --- (9 s) kyllä siellä varmasti kehiä on mutta onko ne yhtä niinkun selkeesti
 5 tunnistettu (.) kun (.) nää mistä me ollaan täällä muuten puhuttu nii ((katsoo
 6 N2)) ei var[maankaan]

- 7 N2: [No kyllä] varmana on mä voisin [£piirtää sulle ne ja (sanoo) et näinhän
8 tää menee£] ((muut ryhmäläiset naurahtelevat))
- 9 M2: [No jo- no joo niin niin mutta] Niin
10 mutta ne ei oo niinku sillä tavalla et ne ois niinku tunnistettu ja käsitelty (.) nyt nytki
11 saatiin jo niinku
- 12 N2: Mm ((katsoo pois M2:sta))
- 13 M2: ((katsoo terapeutteja)) Aika jonkinlainen käsitys siitä --- (9 s) tätäkin pitäisi varmaan
14 niinkun ((katsoo N2)) kuvata ja keskustella ((katsoo terapeutteja)) niistä kehistä
15 että --- (11 s)
- 16 T1: Mitä sä M2 ajattelet siitä että voiko olla jopa niin että joskus se oma öö (.) vaikeus
17 ilmasta itseään sillä alueella saaki aikaan sen kehän
- 18 M2: [Noo]
- 19 T1: [Niinku] sen toisenlaisen käyttäytymisen kehän

Otteessa 8 terapeutti kehottaa yleisesti kaikkia ryhmäläisiä jakamaan ajatuksia muulle ryhmälle. M2 vastaa terapeutin kysymykseen kertomalla, että kehä ei ole seksuaalisuuden alueella tunnistettu yhtä hyvin kuin muilla parisuhteen osa-alueilla ja katsoo kumppaninsa suuntaan ikään kuin varmistaakseen asian. Nainen kuitenkin ilmaisee voimakkaasti olevansa eri mieltä. Hän sanoo hyväntuulisesti ja humoristisesti, että kehät ovat niin selkeitä, että ne voisi piirtää. Mies kuitenkin haluaa vielä tuoda esiin omaa näkökulmaansa. Hän yrittää keskeyttää naisen ja pyrkii selittämään naiselle ja muille, mitä tarkoitti. Terapeutti tarttuu puhumattomuuteen tai M2:n omaan vaikeuteen puhua aiheesta ja ehdottaa sitä syyksi kehän syntymiselle. Terapeutin kommentin tarkoituksena ehkä oli korostaa keskustelemisen tärkeyttä ja rohkaista siihen. Mies osoittaa puheenvuoroissaan halua päästä yksimielisyyteen asiasta sanomalla, että tästä asiasta pitäisi keskustella kumppanin kanssa enemmän. M2 ja N2 ovat hyvässä vuorovaikutuksessa keskenään. Mies on kääntynyt kohti naista ja he katsovat toisiaan puhuessaan.

3.2. Vastaamistavat

3.2.1. Terapeuttien vastaukset

Terapeutit tarttuivat erimielisyyksien ilmaisuihin lähes aina. Tyypillinen tilanne, jossa terapeutit eivät tarttuneet pariskunnan eriäviin näkemyksiin oli silloin, kun vain pariskunnan toinen osapuoli kertoi, että heillä on tällainen erimielisyys. Terapeutit saattoivat tarttua erimielisyyden sijaan johonkin muuhun, mikä puheenvuorossa ilmeni.

Terapeuttien vastaustavoista yleisin oli lisätiedon pyytäminen. Terapeutit kysyivät lisää esimerkiksi tunteista ja motiiveista toiminnan taustalla (“onks siellä se hätä takana”) tai pyysivät tarkennusta siihen, mitä asiakas oli tarkoittanut (“Mä haluisin kysyä sitä, että kun sanoit näin että 30 vuoden synnit on kuullu liittykö ne täällä keskusteluun vai kotona”). Terapeutit myös käyttivät usein parafraseja, eli toistivat osan asiakkaan puheenvuorosta hieman eri tavalla muotoiltuna. Esimerkiksi otteessa 4 terapeutti toisti, mitä ryhmäläinen oli hetkeä aiemmin sanonut: “Sä sanoit jotain siitä, että sua pelottaa vähän nyt vieläkin, että että se ei oo mitenkää läpikäyty se asia”. Näissä vastauksissa korostui toiminnan taustalla olevien tunteiden, ajatusten ja motiivien näkyväksi tekeminen sekä myönteiset oivallukset ja palaute.

Muodostimme erillisen luokan vastauksista, joissa terapeutti ei vain muotoile asiakkaan näkemystä erilailla, vaan esittää tilanteesta oman tulkintansa, joka usein liittyi EFT:n teoriaan. Myös tulkintaa tarjotessa terapeutti nosti esiin tunteet, esimerkiksi otteessa 5: “Ja sitte samalla kun sä näät että N1:lla raivo nousee tai kiukku nousee nii - - se tapa suhtautua siihen on tai että se pitää balanssia yllä”. Nämä vastaukset tarjosivat uusia näkökulmia ja pyrkivät auttamaan osallistujia ymmärtämään omaa ja puolisonsa toimintaa paremmin.

Terapeutit saattoivat myös kysyä, mitä ryhmäläiset uskoivat puolisonsa ajattelevan tai tuntevan jossakin tilanteessa (“onks se ymmärrettävää, että N3 jotenki niinku reagoi siihen”). Näillä kysymyksillä he pyrkivät lisäämään pariskunnan osapuolten ymmärrystä toisistaan. Terapeutit myös liittivät ryhmäläisten kokemuksia toisen parin kokemuksiin huomauttamalla, että näillä oli hieman samanlainen tilanne tai kokemus (“vähän niinku M2:kin tuossa sano sitä, että”). Tämä korosti osallistujille sitä, että muillakin on samanlaisia kokemuksia. Lisäksi terapeutit vastasivat minimivastauksilla, kuten “mm” tai “joo” sekä nyökyttelemällä, mutta näitä vastaustapoja emme luokitelleet tarkemmin. Sen lisäksi, että terapeuttien vastaukset pyrkivät lisäämään pariskunnan osapuolten ymmärrystä toisistaan, pääsääntöisesti ne avasivat osapuolten kokemuksia sekä toimivat yhteenvetona siitä, mitä pariskunta oli kertonut.

3.2.2. Ryhmäläisten vastaukset

Ryhmäläisten vastauksia oli aineistossa vähän.. Eniten löysimme kohtia, joissa ryhmäläinen liittyi toisen kokemukseen kertomalla, että tunnistaa saman itsessään tai omassa parisuhteessaan. Esimerkiksi otteessa 3 ryhmäläinen vastaa toiselle: “no mä voin tuohon just kans ihan samaa - -”.

Toisinaan ryhmäläiset toivat esiin myös eroavia kokemuksia. Löysimme kaksi puheenvuoroa, jossa ryhmäläinen kertoi jonkin asian olevan eri tavalla heidän parisuhteessaan. Esimerkiksi otteessa 3 M4 sanoo “kyl mä taas ehkä ajattelen vähän eri tavalla tota”. Tämä istunto oli toiseksi viimeinen, joten M4 oli ehkä huomannut, että ryhmässä on turvallista ilmaista poikkeaviakin mielipiteitä.

Sovitteleva tapa vastata oli harvinaista. Tähän kategoriaan kuuluukin ainoastaan yksi ote, jossa M1 toteaa “kyllä se ehkä siitä yhteistyössä se parempi hedelmä on” N2:n kritisoidessa omaa kasvatustapaansa suhteessa puolisoonsa. Tämä voi johtua siitä, että ryhmäläiset eivät kokeneet tehtäväkseen lievittää toisten riitoja. Toisaalta ryhmäläiset vastasivat hyvin vähän erimielisyyksien ilmaisuihin, joten he saattoivat myös vältellä puuttumista ylipäänsä.

4. POHDINTA

Tässä tutkimuksessa tarkoituksenamme oli selvittää, millaisiin teemoihin liittyviä erimielisyyksiä ja erilaisia käsityksiä pariskunnat ilmaisivat ryhmämuotoisessa paripsykoterapiassa sekä millä tavoilla terapeutit ja muut ryhmäläiset vastasivat tilanteissa, joissa esiintyi näitä erimielisyyksiä pariskuntien osapuolten välillä. Erimielisyyksiä ei ole aiemmin tutkittu ryhmämuotoisen pariterapian kontekstissa, joten tuloksemme laajentavat kuvaa erimielisyyksistä ja ryhmämuotoisesta pariterapiasta. Ensimmäinen tutkimuskysymys koski teemoja, joihin erimielisyydet liittyivät.

Luokittelimme erimielisyydet aineistolähtöisesti kuuteen kategoriaan, jotka olivat (1) lasten kasvatusta ja perhe-elämä, (2) vuorovaikutus, (3) riitatilanteet, (4) alkoholin käyttö, (5) kaverisuhteen merkitys ja (6) seksuaalisuus. Eri pareilla korostuivat erilaiset näkemuserot, esimerkiksi lasten kasvatusta oli yhdellä parilla keskeinen riidan aihe, kun taas toisella parilla korostuivat erilaiset toimintatavat ja toiveet riitatilanteissa. Erimielisyyksien määrässä oli myös eroja pariin välillä. Yhdellä pariskunnalla erimielisyyksiä ilmeni selvästi eniten ja toiselta parilta löysimme vain yhden erimielisyyden.

Yleisimpiä erimielisyyksien aiheita olivat vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon liittyvät eroavat näkemykset ja odotukset sekä lastenkasvatusta ja perhe-elämä. Vuorovaikutukseen liittyvien aiheiden esiintymisen selittyä varmasti osittain sillä, että tunnekeskeisessä terapiassa keskitytään näihin aiheisiin. Lisäksi aineistosta löytyi erimielisyyden aiheita, jotka vaikuttivat erillisiltä muista. Näitä olivat alkoholin käyttö, seksuaalisuus ja kaverisuhteet. Kuitenkin näidenkin ristiriitojen taustalla saattoi olla kielteinen vuorovaikutuksen kehä tai ne vaikuttivat parisuhteen dynamiikkaan ja vuorovaikutukseen.

Aineistosta esiin nousseet erimielisyyksien aiheet ovat osittain yhdenmukaisia aiempien tutkimustulosten kanssa. Aiemman tutkimuksen mukaan yleisimpiä parisuhteiden ongelmia ovat kommunikaatioon, tunteiden ilmaisuun, kotitöiden jakautumiseen, lasten kasvatukseen sekä läheisyyteen ja seksuaalisuuteen liittyvät ristiriidat (Boisvert ym., 2011; Yogev & Brett, 1985; Kontula, 2013). Erimielisyyksiä on tutkittu lähinnä kyselylomakkeilla, jolloin saadaan tietoa arjessa tapahtuvista riidoista. Pariterapiassa spontaanisti esiin nousevia erimielisyyksiä on tutkittu ainakin kahdessa pro gradu -tutkielmassa. Di Baldo ja Karjalainen (2019) löysivät terapiaistunnoista erimielisyyksiä, jotka liittyivät osittain samoihin teemoihin kuin tässä tutkimuksessa löydetty erimielisyydet. Heidän aineistossaan oli myös esimerkiksi tulevaisuuteen ja sukulaissuhteisiin liittyviä erimielisyyksiä, joita meidän aineistostamme ei löytynyt. Myös Salminen ja Särestö (2019) löysivät aineistostamme poikkeavia kategorioita tutkiessaan moraalista neuvottelua erimielisyykeskusteluissa. Yksi luokka, vuorovaikutukseen liittyvät odotukset ja toiveet on kuitenkin samankaltainen vuorovaikutuskategoriamme kanssa. Parisuhteiden erimielisyydet eivät rajaudukaan ainoastaan tämän aineiston aiheisiin.

Tuloksemme ovat linjassa myös tutkimusten kanssa, joissa selvitettiin pariskuntien kommunikointityyleihin liittyviä käsityksiä. Aiempien tutkimusten mukaan kumppanin negatiiviset tunteet arvioidaan usein väärin (Kouros & Papp, 2019) ja kumppanin käyttäytymisen tarkoitus arvioidaan huonosti voivassa parisuhteessa negatiivisemmaksi, kuin se on tarkoitettu (Segrin ym., 2009). Tämä voi tarkoittaa sitä, ettei kumppanin toiminnan tavoitteita ymmärretä ja toiminta tulkitaan vihamieliseksi, vaikka kumppani pyrkii rauhoittamaan tilanteen tai palauttamaan yhteyden. Aineistossamme tämä näkyi esimerkiksi siten, että puolison viestit saatettiin nähdä syyttelynä tai vallan tavoitteluna. Jos kumppanin viestit arvioi väärin, kumppanille ei myöskään pysty tarjoamaan oikeanlaista tukea (Kouros & Papp, 2019). Ryhmäläiset kertoivatkin, että eivät saaneet puolisoltaan esimerkiksi lohdutusta tarvittaessa.

Keskustelutyylit erosivat toisistaan paljon eri otteissa ja eri pariskunnilla. Joissain otteissa pariskunnat keskustelivat erimielisyyksistä rauhallisesti ja osoittivat kiinnostusta ja myöntymistä. Välillä keskustelut taas kiihtyivät riidoiksi, joissa esiintyi paljon päällekkäin puhumista, ääri-ilmaisuja ja syytös-vastasytös -kuviota. On tyypillistä, että riitatilanteissa puolustautuva osapuoli näkee toisen voimakkaat tunteet epämiellyttävinä ja siirtyy puolustuskannalle tai vetäytyy tilanteesta (Makinen & Johnson, 2006). Otteissa voi havaita Sanfordin (2010) kuvaamia koettuun uhkaan liittyviä piirteitä, joita ovat syyttäminen, vihamielisyys, kriittisyys ja kontrolloivuus. Aineistossamme ilmeni myös hylkäämisen kokemuksia, jotka ovat Sanfordin (2010) mukaan toinen yleinen huoli riidan taustalla. Osallistujat saattoivat selittää kumppaninsa toimintaa näistä huolista käsin, koska

eivät ymmärtäneet kumppaninsa toiminnan syitä. Tästä syntyi sekä erimielisyyksiä arjessa että haasteita aiheiden käsittelyssä istuntojen aikana.

Asetelmat tilanteissa, joissa erimielisyyksistä keskusteltiin, vaikuttivat melko liikkumattomilta. Omassa kannassa pysyttiin eikä vastapuolen näkemyksiä aina kyetty kuuntelemaan. Terapian edetessä saattoi havaita lisääntyneitä valmiutta kuunnella toista ja pohtia asioita rakentavasti, mutta kehitys ei näy aineisto-otteissamme. Aiempien tutkimusten mukaan (esim. Gottman & Levenson, 2000; Markman & Whitton, 2002) kielteisesti sävyttynyt vuorovaikutus on yhteydessä heikompaan parisuhdetyytyväisyyteen sekä eroaikeisiin. Onkin siis hyvä, jos terapian aikana pariskunnan vuorovaikutustyyli muuttuu enemmän toista ymmärtäväksi ja kunnioittavaksi.

Vallan käyttö tai "valtapeli" parisuhteessa oli yksi aineistossa toistuva teema. Vallan käytöstä puhuttiin suoraan ja sitä oli mahdollista tunnistaa myös epäsuorasti pariskuntien kommunikaatiosta esimerkiksi vähättelynä. Körner ja Schütz (2021) havaitsivat tutkimuksessaan, että useimmiten pariskunnat kokevat vallan jakautuvan parisuhteessa tasaisesti. Heidän mukaansa kuitenkin miehet tavoittelevat valtaa naisia enemmän. Tällainen asetelma saattoi olla havaittavissa myös aineistostamme. Joidenkin ryhmäläisten puheessa ilmeni myös kokemus heikosta vaikutusvallasta parisuhteen asioihin. He kokivat puolisonsa olevan itseä vahvempi tai dominoivampi, jolloin he saattoivat vetäytyä vuorovaikutuksesta välttääkseen konfliktin tai pyrkiä saamaan valtaa. Tunne vähäisestä vaikutusvallasta on yhteydessä heikompaan parisuhdetyytyväisyyteen ja vähäisempään autenttisuuteen, eli henkilö esimerkiksi ei kommunikoi tunteitaan aidosti (Körner & Schütz, 2021). Tämä taas voi heikentää toisen puolison tyytyväisyyttä parisuhteeseen (Körner & Schütz, 2021). Olisi siis tärkeää, että molemmat parisuhteen osapuolet kokisivat vaikutusvaltaa parisuhteessa.

Lasten kasvatus -teema erosi muista siten, että siihen liittyvät näkemuserot oli usein tunnistettu, eikä niistä syntynyt juurikaan väittelyä terapiaistunnoissa. Puolisot olivat siis yhtä mieltä siitä, että ovat erimielisiä. Päätimme kuitenkin sisällyttää nämäkin otteet analyysiin, koska pariskunta ilmaisi istunnon aikana olevansa eri mieltä aiheesta, vaikka se ilmeni vain toisen puheesta. Joidenkin pariin kohdalla vaikutti myös siltä, että eriävät näkemykset lasten kasvatuksesta aiheuttivat haasteita parisuhteelle ja johtivat muihin erimielisyyksiin. Teemalla oli siis suuri merkitys parisuhteeseen, mutta voiko olla, että pariskunnan osapuolet eivät kokeneet tärkeäksi käsitellä aihetta?

Ryhmämuoto voi vaikuttaa siihen, millaisia asioita terapiassa uskalletaan ottaa puheeksi. Esimerkiksi alkoholin käyttö voi olla arka aihe, josta puhumiseen voi liittyä kasvojen menettämisen uhka. Goffman (1955) käyttää termiä kasvotyö toiminnasta, jonka tavoitteena on säilyttää kasvonsa ja antaa muille haluttu vaikutelma itsestään. Alkoholista puhuttaessa vastaukset olivat puolustelevia ja syytöksiin vastattiin vastasytöksillä, joilla pyritään säilyttämään kasvonsa. Ryhmämuotoinen terapia mahdollistaa myös muiden osallistumisen toisen ryhmäläisen kasvojen säilyttämiseen

esimerkiksi kertomalla oman vastaavan kokemuksen. Vaikeasta aiheesta on myös helpompi puhua, kun huomaa, ettei ole ainoa, jolla on sellainen kokemus eikä siksi tarvitse tuntea häpeää.

Myös seksuaalisuus voi olla vaikea aihe, mikä voi olla syynä sille, että aiheeseen liittyviä erimielisyyksiä löytyi vain vähän. Toisaalta otteiden vähäisyyttä voi selittää se, että aihe otettiin käsittelyyn vain yhdellä tapaamisella ja ryhmäläiset puhuivat aiheesta aluksi pareittain ja vasta sitten jakoivat ajatuksia ryhmässä. Eriävät näkemykset eivät ehkä tulleet enää yhteisessä keskustelussa esiin. Kuitenkin terapiassa tuotiin esiin myös arkoja asioita, mikä voi kertoa luottamuksesta ryhmään sekä siitä, että myös ryhmämuotoisessa terapiassa on mahdollista käsitellä vaikeita aiheita.

Toinen tutkimuskysymyksemme pyrki vastaamaan siihen, millaisia vastaamistapoja terapeutit ja ryhmäläiset käyttivät erimielisyystilanteissa. Luokittelimme terapeuttien vastaukset kuuteen kategoriaan, jotka olivat (1) lisätiedon pyytäminen, (2) toistaminen tai uudelleenmuotoilu, (3) tulkinnan tarjoaminen, (4) puolison tunteiden ja ajatusten kysyminen ja (5) toisen parin mukaan ottaminen. Vastauksissa korostui toiminnan taustalla olevien tunteiden, ajatusten ja motiivien näkyväksi tekeminen. Terapeutit myös pyrkivät saamaan puoliset ymmärtämään toistensa näkökulmia sekä korostivat myönteistä palautetta, jota puoliset antoivat toisilleen.

Ryhmäläisten vastaukset jaoinme (1) liittyviin kommentteihin, (2) eriäviin mielipiteisiin ja (3) sovitteleviin kommentteihin. Ensimmäiseen kategoriaan liittyy vastauksia, joissa ryhmäläiset asettuivat vertaispositioon ja kertoivat tunnistavansa saman itsessään tai omassa parisuhteessaan. Eriäviä ja sovittelevia vastauksia oli huomattavasti vähemmän.

Suurin osa ryhmäläisten vastauksista löytyi istunnosta, jossa ryhmäläiset oli jaettu vältteleviin ja takertuviin. Ryhmiin jako voi lisätä samanlaisuuden kokemusta, kun ryhmäläiset tunnistavat toisten kertomuksista jotain omassa elämässä tuttua. Tämä voi helpottaa etenkin samaistuvien vastausten tuottamista. Koska EFT:ssä ajatellaan, että parisuhteen ongelmat johtuvat samanlaisen kielteisen kehän muodostumisesta (Johnson & Whiffen, 1999), pariskuntien voi olla helppoa verrata omaa tilannettaan muihin pariskuntiin. Toisaalta tällä istunnolla ryhmäläiset uskalsivat tuoda esiin myös eriäviä mielipiteitä, mikä voi kertoa luottamuksesta ja ryhmän avoimesta ilmapiiristä. Istunto oli toiseksi viimeinen, joten luottamuksen muodostumiselle oli ollut aikaa.

Myös terapiaistuntojen rakenne ohjasi sitä, mikä ryhmän rooli milloinkin oli. Neljä istuntoa (4.-7.) oli varattu siihen, että kullakin istunnolla käsitellään yhden parin kielteistä kehää. Näillä kerroilla muun ryhmän rooli oli toimia reflektiivisenä tiiminä: he kuuntelivat ja lopuksi kertoivat heränneitä ajatuksia. Koska tarkastelimme analyysissa vain erimielisyystilanteessa esiintyviä vastauksia, ei ryhmäläisten vastauksia löytynyt juurikaan näistä istunnoista. Reflektiivisestä tiimistä voi kuitenkin olla hyötyä erimielisyyksien käsittelyssä. De Barbaron ja kollegoiden (2008) mukaan pariskunta saa reflektoinnissa palautetta, joka auttaa heitä toteuttamaan positiivisia muutoksia ja

rikkomaan negatiivisen kehän. Lisäksi reflektiivisenä tiiminä toimivat pariskunnat oppivat tuomitsematonta ja positiivista viestintää (De Barbaro ym., 2008).

Terapeuttien ja ryhmäläisten vastaustavat erosivat luonnollisesti toisistaan. Tunnekeskeisen terapian menetelmät näkyivät terapeuttien vastauksissa siten, että he kysyivät ja nostivat esiin toiminnan ja sekundaaristen tunteiden taustalla olevia primäärejä tunteita, jotka liittyvät kiintymyssuhteeseen ja negatiiviseen kehään (Johnson & Whiffen, 1999). Terapeutit edistivät vuorovaikutusta, jossa pariskunnan molemmat osapuolet saivat ilmaista mielipiteensä ja jossa pyrittiin ymmärtämään toisen näkökulmaa. Terapeutit antoivat välillä myös muille ryhmäläisille tilaisuuden jakaa mietteitään yhden parin esiin tuomaan aiheeseen. Ryhmän roolina oli tarjota vertaistukea ja normalisoida parisuhteen ongelmia, mikä näkyi myös ryhmäläisten vastauksista. Tätä terapeutit korostivat ainakin kerran viitatessaan toiseen pariskuntaan. Neljän parin ryhmä saattoi olla sopivan kokoinen siihen, että ryhmästä on hyötyä ja terapeutti pystyy huomioimaan kaikki ryhmäläiset, sillä ryhmän koko vaikuttaa sen toimivuuteen. Esimerkiksi Yalom (1995) suosittelee psykoterapian ryhmäkooksi 5–10 osallistujaa ja optimaalinen ryhmäkoko hänen mukaansa on seitsemän tai kahdeksan osallistujaa.

Aina terapeutit eivät tarttuneet erimielisyyksiä aiheuttaviin asioihin. Esimerkiksi lasten kasvatukseen liittyviä eriäviä näkemyksiä ei usein lähdetty käsittelemään. Näissä otteissa terapeuttien vastaukset keskittyivät yleensä muuhun kuin eri mieltä olemiseen. Tämä voi johtua siitä, että erimielisyys on tunnistettu parisuhteessa eikä siksi ole tarvetta lisätä osapuolten ymmärrystä toistensa toiminnasta. Kaikkia kerrottuja asioita ja puheenvuoroja ei olekaan tarkoituksenmukaista huomioida. Terapeutti saattaa esimerkiksi ohittaa syyttävät puheenvuorot tuodakseen toisenlaisen näkökulman esiin (Friedlander, Heatherington & Marrs, 2000). Terapeutin tulisi myös käsitellä terapian taustateorian mukaisia teemoja sekä parisuhteen kannalta olennaisia tekijöitä. EFT:ssä keskeistä on tunteiden tunnistamisen ja säätelyn sekä vuorovaikutuksen kehittäminen (Johnson, 2004) ja näissä teemoissa oli vielä työstettävää, sillä riitatilanteisiin ja negatiiviseen kehään liittyvistä erimielisyyksistä kysyttiin lisää.

Terapeutin responsiivisuus asiakasta kohtaan saattaa olla merkityksellistä pariskunnan erimielisyyksien käsittelyn kannalta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että terapeutin responsiivisuus on yhteydessä positiivisiin terapeuttiin lopputuloksiin, kuten allianssin rakentumiseen (Olson, Westra, Shukla & Di Bartolomeo, 2023). Responsiivisuus tarkoittaa toimintaa, joka mukautuu asiayhteyteen, esimerkiksi toisen ominaisuuksiin (Stiles, Honos-Webb & Surko, 1998). Olsonin ym. (2023) mukaan esimerkiksi arvostuksen ja lämmön osoittaminen, asiakkaan kokemuksen huomioon ottaminen sekä kehon kieli ovat responsiivisuuden osoituksia. Aineistostamme oli vaikea havaita terapeutin ilmeitä tai kehon liikkeitä, mutta terapeutit puhuivat rauhallisesti ja osoittivat kuuntelevansa

minimivastauksilla sekä tuomalla vastauksissaan esiin osallistujien puheenvuoroon liittyviä seikkoja. Terapeutit ehkä auttoivat vaikeiden asioiden käsittelyssä luomalla sille turvallisen tilan sekä tarjoamalla kokemuksen kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta. EFT:ssä terapeutin tarkoitus onkin olla empaattinen ja tukea tunteiden ja vuorovaikutukseen liittyvien haasteiden tiedostamisessa ja käsittelyssä (Greenman & Johnson, 2013; Johnson, 2004). Responsiivisuus voi kuvata myös terapeutin ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta, jossa terapeutin ja asiakkaan puheenvuorot vaikuttavat toisiinsa (Stiles ym., 1998). Pääsääntöisesti osallistujat vastasivat terapeuttien kysymyksiin, mutta joissakin kohdissa osallistuja vastasi ohi terapeutin kysymyksen tai terapeutti sivuutti asiakkaan kommentin. Näissä tilanteissa voi tapahtua allianssikatkoksia ja ryhmäläinen voi kokea, että häntä ei huomioitu. Ryhmämuotoisen pariterapian haasteena onkin huomioda pariskunnan molempien osapuolten sekä kaikkien pariskuntien tarpeet.

4.1. Tutkimuksen laadun arviointi

Tämän tutkimuksen analyysissä pyrittiin objektiivisuuteen, mitä lisäsi se, että tutkijoita oli kaksi. Katsoimme videotallenteet yhdessä, jotta erimielisyydet eivät jäisi huomaamatta. Molemmat luokittelivat aineistoa, kunnes olimme tyytyväisiä muodostettuihin luokkiin. Palasimme aineistoon analysoinnin aikana monesti varmistaaksemme kategorioiden sopivuuden ja lopulliset luokat pyrkivät kuvaamaan aineistoa kattavasti. Aineistoa tulkittiin yhdessä sekä lisäksi seminaareissa ohjaajan ja samaa aineistoa käyttävien opiskelijoiden kanssa.

Tuloksiamme voidaan yleistää ryhmämuotoiseen pariterapiaan, jota ei ole juuri tutkittu. Ryhmämuotoisesta tunnekeskeisestä pariterapiasta tutkimusta on vielä vähemmän, joten tutkimuksemme muodostaa kuvaa terapiamuodosta. Erimielisyyksiä on tutkittu lähinnä kyselylomakkeilla, joten tutkimuksemme laajentaa myös erimielisyyksien tutkimusta uuteen ympäristöön. Pariskunnan erimielisyydet ja terapiaistunnot ovat vahvasti sidoksissa kontekstiin, ja juuri kontekstisidonnaisuus auttaa ymmärtämään ilmiötä paremmin (Flyvbjerg, 2006). Aineistosta löytämämme erimielisyyksien aiheet on myös tunnistettu aiemmissä tutkimuksissa, mikä lisää tulostemme luotettavuutta.

Tutkimusta tehdessä on noudatettu eettisiä periaatteita. Osallistujien yksityisyyttä on suojattu aineistoa säilyttäessä sekä sitä käsitellessä ja olemme allekirjoittaneet salassapitosopimuksen. Aineistoa on käsitelty ainoastaan Jyväskylän yliopiston Psykoterapian opetus- ja tutkimuskeskuksen

suljetuissa tiloissa niin, etteivät ulkopuoliset ole kuulleet tai nähneet aineistoa. Aineisto-otteista on poistettu tunnistetiedot ja tulokset on esitelty niin, ettei osallistujia ole mahdollista tunnistaa.

Tutkimuksen rajoituksena on laadullisten menetelmien subjektiivisuus. Kategoriat ja aineiston analyysi muodostuivat tutkijoiden tulkinnoista ja on mahdollista, että aineistoa voisi luokitella eri tavoin. Keskustelunanalyysi on työläs menetelmä eikä siksi kaikkia löydettyjä otteita voitu analysoida. Osallistujien henkilöllisyyden suojaamiseksi osaa otteista ei voinut esitellä ja valituista otteista jouduttiin poistamaan kohtia. Näin toimimalla analyysistä saattoi jäädä jotakin pois. Muodostimme kuitenkin kategoriat kaikkien löytämiemme otteiden perusteella ja huomioimme muunkin aineiston tarjoaman tiedon ennen lopullisten päätelmien tekemistä. Tulkintoja ja luokkia on kahden tutkijan lisäksi tarkastellut kolme muutakin henkilöä. Vaikka valitsemaamme menetelmää heikentää sen tulkinnanvaraisuus, laadullinen analyysi mahdollisti otteiden huolellisen tarkastelun.

4.2. Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tulostemme mukaan erimielisyyksiä osoitetaan paljon ryhmämuotoisessa pariterapiassa ja erityisesti terapeutit vastaavat niihin. Eroavat käsitykset liittyvät monenlaisiin haasteisiin parisuhteessa, ja niitä olisi hyvä käsitellä parisuhteen toimivuuden ja pariskunnan osapuolten hyvinvoinnin kannalta.

Tässä voidaan hyödyntää ryhmämuotoista pariterapiaa, jolla on monia hyötyjä verrattuna perinteiseen pariterapiaan, jossa on läsnä yksi pari. Hyödyllistä voi olla muun muassa muiden tarinoiden kuuleminen ja sen huomaaminen, ettei ole yksin ongelmiansa kanssa, uusien taitojen ja oivallusten saaminen havainnoimalla muita sekä ryhmäläisiltä saatu empatia ja tuki (Stith, Rosen, McCollum & Thomsen, 2004; Mouritsen & Rastogi, 2013). Tulostemme perusteella vaikuttaisi siltä, että ryhmämuoto soveltuu myös EFT-pariterapiaan.

Yksittäiset keskustelut tai terapeutin vastaukset eivät välttämättä riitä ymmärryksen lisääntymiseen tai muuta pariskunnan vuorovaikutusta. On kuitenkin mahdollista, että istuntojen ulkopuolella, osallistujien arkisissa vuorovaikutustilanteissa tapahtuu muutoksia. Erimielisyyksistä keskustelemalla voidaan ilmaista omia tavoitteita, haluja ja tarpeita (Schouten ym., 2023) ja terapiaistunnoissa pariskunnan molemmat osapuolet pääsevät näitä jakamaan. Tämä voi lisätä puolisoiden ymmärrystä toisistaan ja opettaa uudenlaista keskustelutapaa. Olisikin mielenkiintoista selvittää, muuttuuko ryhmämuotoiseen tunnekeskeiseen pariterapiaan osallistuvien arjen kanssakäyminen ja miten. Toisaalta havaitsimme vuorovaikutuksen muuttumista istuntojen edetessä,

joten myös tätä voisi tutkia tulevaisuudessa tarkemmin. Ylipäätään ryhmämuotoista pariterapiaa on tutkittu vähän, joten jatkotutkimukselle on tarvetta.

LÄHTEET

Bair-Merritt, M. H., Mandal, M., Epstein, N. B., Werlinich, C. A. & Kerrigan, D. (2014). The context of violent disagreements between parents: a qualitative analysis from parents' reports. *BioMed Central Public Health*, 14(1), 1324–1324. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1324>

Boisvert, M., Wright, J., Tremblay, N. & McDuff, P. (2011). Couples' reports of relationship problems in a naturalistic therapy setting. *The Family Journal*, 19(4), 362–368. <https://doi.org/10.1177/1066480711420044>

Bonnin, J. E. (2017). Formulations in psychotherapy: Admission interviews and the conversational construction of diagnosis. *Qualitative Health Research*, 27(11), 1591–1599.

Braiker, H. B. & Kelley, H. H. (1979). Conflict in the development of close relationships. Teoksessa Burgess, R. L. & Huston, T. L. (toim.), *Social Exchange in Developing Relationships* (s. 135–168). New York: Academic.

Brigance, C. & Cottone, R. (2023). Addressing Infertility Through Family Therapy: An Emotionally-Focused Family Therapy Approach. *Contemporary Family Therapy*, 45(4), 437–449. <https://doi.org/10.1007/s10591-022-09657-2>

Burgess Moser, M., Johnson, S., Dalglish, T., Lafontaine, M-F, Wiebe, S. & Tasca, G. (2016). Changes in Relationship-Specific Attachment in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 231–245. <https://doi.org/10.1111/jmft.12139>

Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., Wiebe, S. A. & Tasca, G. A. (2018). The Impact of Blamer-softening on Romantic Attachment in Emotionally Focused Couples Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 640–654.

Byrne, M., Carr, A. & Clark, M. (2004). The efficacy of behavioral couples therapy and emotionally focused therapy for couple distress. *Contemporary Family Therapy*, 26(4), 361–387. <https://doi.org/10.1007/s10591-004-0642-9>

Carr, A. (2019). Couple therapy, family therapy and systemic interventions for adult-focused problems: the current evidence base. *Journal of Family Therapy*, 41(4), 492–536. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12225>

Cheng, J. T., Tracy, J. L. & Henrich, J. (2010). Pride, personality, and the evolutionary foundations of human social status. *Evolution and Human Behavior*, 31(5), 334–347. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2010.02.004>

Cheung, J., Leung, G., Lam, Y. & Chan, J. W-T. (2023). Emotionally focused therapy group intervention for parents of primary school students with parenting stress: an evaluation study in Hong Kong. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 33(1), 64–81. <https://doi.org/10.1080/02185385.2022.2092770>

- Conradi, H., Dingemanse, P., Noordhof, A., Finkenauer, C. & Kamphuis, J. (2018). Effectiveness of the 'Hold me Tight' Relationship Enhancement Program in a Self-referred and a Clinician-referred Sample: An Emotionally Focused Couples Therapy-Based Approach. *Family Process*, 57(3), 613–628. <https://doi.org/10.1111/famp.12305>
- Davis, K. (1986). The Process of Problem (Re)Formulation in Psychotherapy. *Sociology of Health & Illness*, 8(1), 44–74.
- De Barbaro, B., Drożdżowicz, L., Janusz, B., Gdowska, K., Dembińska, E., Kołbik, I. & Furgał, M. (2008). Multi-Couple Reflecting Team: Preliminary Report. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(3), 287–297. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00073.x>
- Di Baldo, R. & Karjalainen, L. (2019) *Riidan ja erimielisyyden aiheet ja niihin liittyvien tunnesäätöjen laadullinen muutos paripsykoterapiassa* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202001131131>
- Donato, S., Parise, M., Iafrate, R., Bertoni, A., Finkenauer, C. & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping responses and partners' perceptions for couple satisfaction: An actor–partner interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(5), 580–600. <https://doi.org/10.1177/0265407514541071>
- Duncan, B., Miller, S., Sparks, J., Claud, D.A., Reynolds, L., Brown, J. & Johnson, LD. (2003). The Session Rating Scale: Preliminary Psychometric Properties of a "Working" Alliance Measure. *Journal of Brief Therapy*. 3(1), 3–12.
- Erdman, P. (2007). Using Emotions as a Pathway for Change. [Arvio videosta *Emotionally Focused Therapy With Couples*, tekijä L. S. Greenberg]. *PsycCritiques*, 52(33) <https://www.apa.org/pubs/videos/4310755.pdf>
- Fletcher, G. & Kerr, P. (2010). Through the Eyes of Love: Reality and Illusion in Intimate Relationships. *Psychological Bulletin*, 136(4), 627–658. <https://doi.org/10.1037/a0019792>
- Fletcher, K. & MacIntosh, H. (2018). Emotionally Focused Therapy in the Context of Addictions: A Case Study. *The Family Journal (Alexandria, Va.)*, 26(3), 330–340. <https://doi.org/10.1177/1066480718795125>
- Flyvbjerg, B. (2006). Five Misunderstandings About Case-Study Research. *Qualitative Inquiry*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/1077800405284363>
- Fredman, S., Macdonald, A., Monson, C., Dondanville, K., Blount, T., Hall-Clark, B., Fina, B., Mintz, J., Litz, B., Young-McCaughan, S., Hancock, A., Rhoades, G., Yarvis, J., Resick, P., Roache, J., Le, Y., Wachen, J., Niles, B., McGeary, C., ... Peterson, A. (2020). Intensive, Multi-Couple Group Therapy for PTSD: A Nonrandomized Pilot Study With Military and Veteran Dyads. *Behavior Therapy*, 51(5), 700–714. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.10.003>

- Friedlander, M. L., Heatherington, L. & Marrs, A. L. (2000). Responding to Blame in Family Therapy: A Constructionist/Narrative Perspective. *The American Journal of Family Therapy*, 28(2), 133–146. <https://doi.org/10.1080/019261800261716>
- Goffman, E. (1955). On face-work; an analysis of ritual elements in social interaction. *Psychiatry (Washington, D.C.)*, 18(3), 213–231. <https://doi.org/10.1162/15241730360580159>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Greenberg, L.S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(1), 3–16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L.S. (2010). Emotion-Focused Therapy: A Clinical Synthesis. *FOCUS The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 8(1), 32–42. <https://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc32>
- Greenman, P. & Johnson, S. (2013). Process Research on Emotionally Focused Therapy (EFT) for Couples: Linking Theory to Practice. *Family Process*, 52(1), 46–61. <https://doi.org/10.1111/famp.12015>
- Gresham, A. M., Peters, B. J., Karantzas, G. C. & Cameron, L. D., Simpson, J. A. & DiGiovanni, A. M. (2023). Associations between power, stress, and dominance in romantic relationships during the COVID-19 pandemic: Examining curvilinear and within-person effects. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(11). <https://doi.org/10.1111/spc3.12856>
- Harrington, S., Pascual-Leone, A., Paivio, S., Edmondstone, C. & Baher, T. (2021). Depth of experiencing and therapeutic alliance: What predicts outcome for whom in emotion-focused therapy for trauma? *Psychology and Psychotherapy*, 94(4), 895–914. <https://doi.org/10.1111/papt.12342>
- Hedayati, M., Hajializadeh, K. & Fathi, E. (2021). An Investigation of the Effectiveness of Emotionally-Focused Couple's Group Therapy (EFCT) on Relational Aggression of Couples with Breast Cancer in Wives: A Semi-Experimental Study. *Iranian Quarterly Journal of Breast Diseases*, 13(4), 40–56. <https://doi.org/10.30699/ijbd.13.4.40>
- Heritage, J. (1996). *Harold Garfinkel ja etnometodologia* (suom. I. Arminen). Gaudeamus. (Alkuperäisteos julkaistu 1984)
- Heritage, J. & Clayman, S. (2010). *Talk in action: Interactions, identities, and institutions*. Wiley-Blackwell.
- Hutchby, I. (2019). *Conversation Analysis*. SAGE Research Methods Foundations.
- Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection* (2. painos). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203843871>

Johnson, S. M. & Whiffen, V. E. (1999). Made to Measure: Adapting Emotionally Focused Couple Therapy to Partners' Attachment Styles. *Clinical Psychology (New York, N.Y.)*, 6(4), 366–381. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.4.366a>.

Kontula, O. (2013). Perhebarometri 2013: Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Helsinki: Väestöliitto.

Kouros, C. & Papp, L. (2019). Couples' Perceptions of Each Other's Daily Affect: Empathic Accuracy, Assumed Similarity, and Indirect Accuracy. *Family Process*, 58(1), 179–196. <https://doi.org/10.1111/famp.12344>

Körner, R., Murphy, B. A., Zverling, E., Sha'ked, A. & Schütz, A. (2024). Dominance and prestige in romantic relationships: Actor and partner links to relationship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(1), 302–332. <https://doi.org/10.1177/02654075231212940>

Körner, R. & Schütz, A. (2021). Power in romantic relationships: How positional and experienced power are associated with relationship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(9), 2653–2677. <https://doi.org/10.1177/02654075211017670>

LaBuda, J. E. & Gere, J. (2023). A meta-analytic review of accuracy and bias in romantic partner perceptions. *Psychological Bulletin*, 149(9-10), 580–610. <https://doi.org/10.1037/bul0000405>

Lebow, J. & Snyder, D. K. (2022) Couple therapy in the 2020s: Current status and emerging developments. *Family Process*, 61(4), 1359–1385. <https://doi.org/10.1111/famp.12824>

Leuchtmann, L., Milek, A., Bernecker, K., Nussbeck, F., Backes, S., Martin, M., Zemp, M., Brandstätter, V. & Bodenmann, G. (2019). Temporal dynamics of couples' communication behaviors in conflict discussions: A longitudinal analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2937–2960. <https://doi.org/10.1177/0265407518806582>

Lindholm, C., Stevanovic, M. & Peräkylä, A. (2016) Johdanto. Teoksessa M. Stevanovic & C. Lindholm (toim.), *Keskustelunanalyysi: Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta* (s. 312–330). Tampere: Vastapaino.

Makinen, J. A. & Johnson, S. M. (2006). Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy: Steps Toward Forgiveness and Reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1055–1064. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1055>

Malat, J. & Leszcz, M. (2015). Group Psychotherapy. Teoksessa Tasman ym. *Psychiatry* (s. 1924–1942). John Wiley & Sons, Incorporated. <https://doi.org/10.1002/9781118753378.ch95>

McRae, T. R., Dalgleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess-Moser, M. & Killian K. D. (2014). Emotion Regulation and Key Change Events in Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13, 1–24. DOI: 10.1080/15332691.2013.836046 <https://doi.org/10.1080/15332691.2013.836046>

- Mouritsen, J. & Rastogi, M. (2013). Multi-Couple Group Therapy With Members of the Military. *The American Journal of Family Therapy*, 41(1), 72–82. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.643677>
- Murray, S., Holmes, J. & Griffin, D. (1996). The Benefits of Positive Illusions: Idealization and the Construction of Satisfaction in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.79>
- Ogolsky, B. G., Dennison, R. P. & Monk, J. K. (2014). The Role of Couple Discrepancies in Cognitive and Behavioral Egalitarianism in Marital Quality. *Sex Roles*, 70(7–8), 329–342. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0365-9>
- Olson, D. A., Westra, H. A., Shukla, S. & Di Bartolomeo, A. A. (2023). Therapist responsivity during disagreement in psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(3), 837–849 <https://doi.org/10.1002/capr.12583>
- Ostrov, J. M. & Collins, W. A. (2007). Social Dominance in Romantic Relationships: A Prospective Longitudinal Study of Non-verbal Processes. *Social Development (Oxford, England)*, 16(3), 580–595. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00397.x>
- Peräkylä, A. & Stevanovic, M. (2016) Kehollinen läsnäolo. Teoksessa M. Stevanovic & C. Lindholm (toim.), *Keskusteluanalyysi: Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta* (s. 32–46). Tampere: Vastapaino.
- Puustinen, A. & Sarttila, S. (2023). *Different but same: how group therapy works in EFT couples sessions*. [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202309115038>
- Rathgeber, M., Bürkner, P., Schiller, E. & Holling, H. (2019). The Efficacy of Emotionally Focused Couples Therapy and Behavioral Couples Therapy: A Meta-Analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(3), 447–463. <https://doi.org/10.1111/jmft.12336>
- Robinson, A. (2020). Enhancing Empathy in Emotion-Focused Group Therapy for Adolescents with Autism Spectrum Disorder: A Case Conceptualization Model for Interpersonal Rupture and Repair. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(2), 133–142. <https://doi.org/10.1007/s10879-019-09443-6>
- Salminen, S. & Särestö, J. (2019). *Pariterapiassa tapahtuva moraalinen neuvottelu erimielisyyden aiheita käsittelevissä keskusteluissa*. [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201910034313>
- Sanford, K. (2010). Perceived Threat and Perceived Neglect: Couples' Underlying Concerns During Conflict. *Psychological Assessment*, 22(2), 288–297. <https://doi.org/10.1037/a0018706>

- Schouten, A., Boiger, M., Uchida, A., Ribbers, N., Uchida, Y. & Mesquita, B. (2023). Couple disagreement: Inevitable and healthy? Belgian and Japanese conceptions. *Personal Relationships*, 30(2), 419–450.
- Segrin, C., Hanzal, A. & Domschke, T. J. (2009). Accuracy and Bias in Newlywed Couples' Perceptions of Conflict Styles and the Association with Marital Satisfaction. *Communication Monographs*, 76(2), 207–233. <https://doi.org/10.1080/03637750902828404>
- Şenol, A., Gürbüz, F. & Dost, M. T. (2023). Emotion-Focused Couple Therapy: A Review of Theory and Practice. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 146–160. <https://doi.org/10.18863/pgy.1090793>
- Shahar, B. (2014). Emotion-Focused Therapy for the Treatment of Social Anxiety: An Overview of the Model and a Case Description. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21 (6), 536–547. <https://doi.org/10.1002/cpp.1853>
- Shahar, B., Bar-Kalifa, E. & Alon, E. (2017). Emotion-Focused Therapy for Social Anxiety Disorder: Results From a Multiple-Baseline Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(3), 238–249. <https://doi.org/10.1037/ccp0000166>
- Stanley, S., Markman, H. & Whitton, S. (2002). Communication, Conflict, and Commitment: Insights on the Foundations of Relationship Success from a National Survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x>
- Stiles, W. B., Honos-Webb, L. & Surko, M. (1998). Responsiveness in Psychotherapy. *Clinical psychology (New York, N.Y.)*, 5(4), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00166.x>
- Stith, S. M., Rosen, H., McCollum, E. E. & Thomsen, C. J. (2004). Treating intimate partner violence within intact couple relationships: Outcomes of multi-couple versus individual couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(3), 305–318. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01242.x>
- Sytema, S. & Bout, J. (2006). Treatment outcome of an inpatient group therapy for couples. *Journal of Family Therapy*, 28(4), 392–403. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2006.00360.x>
- Vatanen, A. (2016). Keskustelunanalyttinen tutkimusprosessi. Teoksessa M. Stevanovic & C. Lindholm (toim.), *Keskustelunalyysi: Kuinka tutkia sosiaalista toimintaa ja vuorovaikutusta* (s. 312–330). Tampere: Vastapaino.
- Voutilainen, L., Peräkylä, A. & Ruusuvuori, J. (2011). Therapeutic change in interaction: Conversation analysis of a transforming sequence. *Psychotherapy Research*, 21(3), 348–365.
- Wickham, R. E., Beard, C. L., Riggle, E. D., Rothblum, E. D., Rostosky, S. S. & Balsam, K. F. (2016). Accuracy and bias in perceptions of conflict style among same-sex and heterosexual couples. *Journal of Research in Personality*, 65, 109–119. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.10.004>

Wiesel, I., Shahar, B., Goldman, R. & Bar-Kalifa, E. (2021). Accuracy and Bias in Vulnerability Perceptions of Partners Undergoing Emotion-Focused Therapy for Couples. *Family Process*, 60(2), 377–392. <https://doi.org/10.1111/famp.12587>

Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4. painos). Basic Books.

Yogev, S. & Brett, J. (1985). Perceptions of the Division of Housework and Child Care and Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 47(3), 609–618. <https://doi.org/10.2307/352262>

Zagefka, H. & Bahul, K. (2021). Beliefs That Contribute to Dissatisfaction in Romantic Relationships. *The Family Journal (Alexandria, Va.)*, 29(2), 153–160. <https://doi.org/10.1177/1066480720956638>