

**PARISKUNNAN VÄLILLÄ HAVAITTAVAN YHTEYDEN
RAKENTUMINEN PARITERAPIAN HILJAISSA
HETKISSÄ**

Marita Niemelä
Pro Gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Toukokuu 2018

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

NIEMELÄ, MARITA: Pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentuminen pariterapian hiljaisissa hetkissä

Pro gradu -tutkielma, 39 s., 1 liites.

Ohjaaja: Virpi-Liisa Kykyri

Psykologia

Toukokuu 2018

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumista pariterapian hiljaisissa hetkissä. Tutkimuksessa kuvattiin pariskunnan välistä sanallista, nonverbaalia ja fysiologista vuorovaikutusta havaitun yhteyden rakentumisen hetkissä. Lisäksi tarkasteltiin sitä, miten terapeutit tukivat pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumista. Tutkimuksen kohteena oli yhden pariskunnan terapiaistunnot. Lopullinen analyysi kohdennettiin kahteen katkelmaan, joiden yhtäaikainen kesto oli noin kymmenen minuuttia ja jotka sisälsivät useita hiljaisuuksia. Monimenetelmäisen analyysin aineistona olivat terapiaistuntojen litteroidut keskustelut, videonauhoitteet sekä osallistujien ihon sähköjohtavuuden mittaustulokset.

Pariskunnan välillä havaittu yhteys näyttäytyi aineistossa vastavuoroisena kommunikointina ja kehollisena synkroniana, myötäelämisenä ja arvostuksen osoituksena puolisoa kohtaan. Terapeutit toimivat havaitun yhteyden rakentumisen hetkissä aktiivisesti. Heidän toimintansa näyttäytyi asiakkaiden aktivointina, reflektiona ja tunnetyöskentelyn mahdollistamisena. Hiljaisuudet ja puheessa esiintyvät tauot liittyivät pohdintaan, puheen jäsentämiseen ja tunnetyöskentelyyn. Asiakkaiden pehmeän prosodian käyttö liittyi pohdintaan ja tunteiden ilmaisemiseen. Terapeutit käyttivät pehmeää prosodiaa esittäessään haastavia kysymyksiä, reflektoidessaan asiakkaiden tilannetta, tarjotessaan uutta muotoilua tai tulkintaa asiakkaan sanoista sekä kutsuessaan hiljaa olleen asiakkaan mukaan keskusteluun. Nonverbaalilla vuorovaikutuksella oli tarkastelluissa katkelmissa merkittävä rooli. Toisen puhuessa hiljaa ollut puoliso osallistui dialogiin katseen, hymyn, eleiden, tunteiden ilmaisun ja sympaattisen hermoston viriämisen kautta. Hymyt ja naurahdukset liittyivät tilanteisiin, joissa asiakas itse tai hänen puolisonsa liikuttui sekä tilanteisiin, joissa asiakas toi esiin omaa tunnetaakkaansa. Pariskunnan välinen kehon liikkeiden synkronia liittyi tilanteisiin, joissa ilmaistiin ja jaettiin tunteita. Puolisoiden sympaattisen hermoston yhtäaikainen viriäminen liittyi tilanteisiin, joissa käytiin läpi suhdetta kuluttavia tekijöitä tai oltiin liikuttuneita.

Kliinisen käytännön kannalta tutkimus antaa viitteitä siitä, että terapeutit voivat aktiivisen työskentelyn kautta pyrkiä edesauttamaan pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumista. Reflektioon ja puolison arvostukseen kutsuva puhe sekä tunnetyöskentelyn mahdollistaminen näyttäytyivät keskeisinä tapoina, joilla terapeutit myötävaikuttivat pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumiseen. Tutkimuksen vahvuutena oli pariterapiatilanteen vuorovaikutuksen moniulotteinen ja monimenetelmäinen tarkastelu. Rajoitteena oli keskittyminen yksittäiseen tapaukseen, aineiston pieni koko ja se, ettei tutkimus sisältänyt yhteyden kokemuksen tarkastelua.

Avainsanat: hiljaiset hetket, pehmeä prosodia, yhteys, pariterapia, yhteensovittautuminen, synkronia, terapeuttinen työskentely

SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	1
1.1. Hiljaiset hetket.....	1
1.2. Yhteyden merkitys parisuhteessa ja pariterapiassa.....	4
1.3. Yhteensovittautuminen ja synkronia.....	6
1.4. Tutkimuskysymykset.....	9
2. MENETELMÄT.....	10
2.1. Aineisto ja tutkittavat.....	10
2.2. Analyysi.....	11
3. TULOKSET.....	14
3.1. Pariskunnan välinen vuorovaikutus	14
3.1.1. Havaitun yhteyden ilmeneminen.....	14
3.1.2. Liikesynkronia, hymyt ja hiljaisuudet	15
3.1.3. Ihon sähköjohtavuus	15
3.2. Terapeuttien työskentely	17
3.3. Aineisto-otteet	17
3.3.1. Terapeutin haastava kysymys ja uudelleen muotoilu (episodi A1)	17
3.3.2. Arvostavat sanat puolisosta (episodi A2)	19
3.3.3. Kutsu reflektioon ja tunteen jakaminen (episodi B3).....	20
3.3.4. Tilan antaminen tunteelle (episodi B4).....	22
3.4. Yhteenveto tuloksista.....	24
4. POHDINTA.....	30
5. LÄHTEET.....	36
LIITTEET.....	40
Liite 1: Litteraatiomerkinnot.....	40

1. JOHDANTO

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumista pariterapian hiljaisissa hetkissä. Aiemmassa tutkimuksessa terapiaistuntojen hiljaiset hetket on yhdistetty muun muassa terapeuttiseen kohtaamiseen, mutta myös kontaktista vetäytymiseen (Lane, Koetting & Bishop, 2002). Vuorovaikutuksen ja psykoterapeutin prosessoinnin tutkimuksessa on tunnistettu tarve kiinnittää huomiota paitsi sanoihin, myös tunteiden ja kokemusten ruumiillisuuteen (mm. Cromby, 2012). Tämän tapaustutkimuksen tavoitteena oli kuvata pariskunnan välistä sanallista, nonverbaalia ja fysiologista vuorovaikutusta havaitun yhteyden rakentumisen hetkinä. Lisäksi tarkasteltiin, millaista terapeutista työskentelyä näihin hetkiin liittyi. Kliinisen käytännön kannalta on hyödyllistä saada lisätietoa siitä, millaisen terapeutin työskentelyn avulla voidaan pyrkiä vahvistamaan pariterapiaan tulevan pariskunnan keskinäistä yhteyttä.

1.1. Hiljaiset hetket

Hiljaisuudessa ei ole kyse vain sanojen puuttumisesta, vaan myös hiljaisuus puhuu. Johannesenin (1974) mukaan hiljaisuus ja puhe ovat toistensa välttämättömiä vastakappaleita. Hiljaisuus saa merkityksensä sitä ympäröivästä keskustelusta ja kontekstista. Toisaalta hiljaisuus on olennainen osa kielellisen vuorovaikutuksen ymmärtämistä. Hiljaisuudet ja tauot rytmittävät puhetta ja osaltaan alleviivaavat sanallisen ja non-verbaalin vuorovaikutuksen merkityksiä. Hiljaiset hetket ja tauot puheessa ovat tärkeitä paitsi kuulijalle, myös puhujalle (Gale & Sanchez, 2005). Hiljaisuus mahdollistaa sen, että ihminen voi puhuessaan myös pysähtyä kuulemaan itseään.

Hiljaisuuden merkitykset vaihtelevat tilannekohtaisesti ja niitä tuleekin sen vuoksi tutkia aina siinä kontekstissa, jossa ne havaitaan (Knutson & Kristiansen, 2015; Levitt, 2001). Jo arkisessa keskustelussa toisen osapuolen hiljaisuus voi saada lukuisia erilaisia ja keskenään vastakkaisiakin merkityksiä kontekstista riippuen (Johannesen, 1974). Hiljaisuus voi esimerkiksi tarkoittaa, että toinen osapuoli ei tiedä, mitä hän sanoisi. Hän saattaa haluta välttää tiettyä keskustelunaihetta tai hänen ajatuksensa harhailevat muualla kuin keskustelussa itsessään. Hiljaisuus voi ilmaista samanmielisyyttä tai erimielisyyttä. Se voi kertoa, että ihminen on tylsistynyt tai voimakkaan

tunnekuohon vallassa. Hiljaisuudella voi myös ilmaista vihaa tai empatiaa toista osapuolta kohtaan.

Psykoteraapiaistuntojen hiljaisuutta on tutkittu varsin paljon (mm. Levitt, 2001 ja 2002; Lane ym., 2002; Hill, Thompson & Ladany, 2003; Gale & Sanchez, 2005; Knutson & Kristiansen, 2015). Hiljaisuuden katsotaan voivan edesauttaa psykoterapian tavoitteiden saavuttamista (Gale & Sanchez, 2005), toimia väylänä paranemiseen (Knutson & Kristiansen, 2015) ja edesauttaa asiakkaan yhteyttä syvemmille tasoille itsessään (Levitt, 2002). Hiljaisuus voi täydentää sanallista vuorovaikutusta ja antaa sille lisämerkityksiä (Gale & Sanchez, 2005). Se voi mahdollistaa reflektoinnin, auttaa kokemusten pohdiskelussa ja analysoinnissa, antaa tilaa sulatella ja sisäistää terapiassa luotuja tulkintoja, rohkaista kehittämään kykyä olla yksin omien ajatustensa kanssa sekä edesauttaa asiakasta lisäämään itseluottamustaan. Kaikki nämä voivat edistää terapeuttisten oivallusten syntyä. Hiljaisuuden kautta asiakas voi kommunikoida emotionaalisista ja ihmissuhteisiin liittyvistä tarpeistaan ja merkityksistään (Lane ym. 2002). Ne voivat välittää asiakkaasta merkittävää tietoa ja edesauttaa terapeuttisen kohtaamisen rakentumista. Trauman yhteydessä hiljaisuus voi kertoa kokemuksesta, jolle ei löydy sanoja (Knutson & Kristiansen, 2015). Hiljaisuus voi edesauttaa pukemaan sanoiksi sellaisia asioita, joista ei aiemmin ole keskusteltu (Itävuori ym., 2015). Hiljaisuus on yhdistetty myös terapiasuhteen ongelmiin (esim. Knutson & Kristiansen, 2015) ja asiakkaan vetäytymiseen (Lane ym., 2002).

Levittin (2001) tutkimus havainnollistaa hiljaisten hetkien monimerkityksellisyyttä. Hän tutki asiakkaiden kokemuksia terapiaistuntojen hiljaisista hetkistä jälkihaastattelun keinoin ja havaitsi, että hiljaisuudet olivat luonteeltaan joko tuottavia, jarruttavia tai neutraaleja. Tuottavat hiljaisuudet liittyivät tunteen ilmaisemiseen ja kokemiseen, asiakkaan sisäisten ajatusten ja tunteiden sanoittamiseen sekä reflektointiin ja oivalluksiin. Jarruttavissa hiljaisuuksissa asiakas pyrki välttelemään hankalaksi kokemaansa aihetta tai tunnetta. Myös terapiasuhteen vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat saattoivat johtaa jarruttaviin hiljaisuuksiin. Neutraaleja hiljaisuuksia olivat esimerkiksi hetket, joissa asiakas yritti muistella jotain asiaa.

Terapeutin on tärkeää olla tietoinen hiljaisuuksien erilaisista merkityksistä (Levitt, 2002) ja hyödyntää hiljaisuuksia taidolla ja harkiten (Lane ym., 2002). Hillin, Thompsonin ja Ladany (2003) tutkimuksessa terapeutit ilmoittivat käyttävänsä hiljaisuutta edistääkseen reflektointia, rohkaistakseen vastuunottoa, edistääkseen tunteiden ilmaisua ja välittääkseen empatiaa. Terapeutti voi välittää oman hiljaisuutensa kautta turvallisuutta ja ymmärrystä, mutta asiakas voi tulkita terapeutin hiljaisuuden myös etäisyytenä, epäkiinnostuksen osoituksena ja irrottautumisena keskustelusta (Lane ym., 2002). Tämä voi johtaa turvallisuuden ja luottamuksen tunteen

rapautumiseen ja terapeutin allianssin katkoksiin. Hiljaisuus itsessään ei siten ole hyvä tai huono, vaan hiljaisuuden vaikutukset riippuvat sen ajoituksesta ja asiakkaan tarpeista (Hill ym., 2003). Terapeutin kannattaa Levittin (2002) mukaan aktiivisesti rohkaista asiakasta pitämään puheessaan taukoja ja luoda asiakkaalle tunne, että hiljaisuus on hyväksyttävää. Erityisen tärkeää tämä on tuottavien hiljaisuuksien kohdalla, kuten tunteiden ilmaisemisessa ja kokemisessa. Tunteiden läpikäyminen terapiatilanteessa on hyödyllistä, mutta se edellyttää aikaa ja tilaa. Jos asiakas kokee painetta viedä keskustelua eteenpäin, saattaa tunteen kokeminen estyä tai keskeytyä.

Hiljaisuuksien tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota yhtäältä puheen taukoihin ja muutaman sekunnin hiljaisuuksiin (mm. Levitt, 2001) ja toisaalta asiakkaan usean istunnon ajan jatkuvaan täydelliseen puhumattomuuteen (esim. Knutson & Kristiansen, 2015). Näiden lisäksi hiljaisuuden tutkimus on kohdistunut puheen prosodisiin eli musiikillisiin piirteisiin, jolloin tarkastellaan äänen voimakkuutta ja intonaatiota (Weiste & Peräkylä, 2014 ja Kykyri ym., 2017). Samoin kuin hiljaisuuden, myös pehmeän prosodian käytöllä näyttää olevan erilaisia merkityksiä tilanteesta riippuen. Pehmeän prosodian käyttö terapiatilanteessa on liitetty empatian tarjoamiseen ja asiakkaan kokemuksen validointiin (Weiste & Peräkylä, 2014) ja toisaalta asiakkaan tulkintaa haastavien muotoilujen esittämiseen (Kykyri ym., 2017). Pehmeällä prosodialla tarkoitettiin Kykyrin ym. (2017) tutkimuksessa ympäröivään puheeseen verrattuna matalampaa äänitasoa, hitaampaa puherytmiä, matalampaa ja tasaisempaa intonaatiota sekä puheen taukoja ja minimipalautteiden käyttöä. Pehmeä prosodia ja hiljaisuus toimivat terapeutin työskentelyn välineinä myötävaikuttaen osallistujien tunnetason yhteensovittautumiseen, keholliseen synkroniaan ja terapeutin muutokseen.

Levittin (2002) mukaan hiljaisuudet muodostavat linkin asiakkaan sisäisyyteen ja kokemisen ja prosessoinnin tapoihin. Asiakas kääntyy hetkeksi sisään päin sen sijaan, että jatkaisi keskustelua. Hiljaisuus voi myös tarjota sillan yhteiseen kokemukseen ja kohtaamiseen (Kykyri ym., 2017). Dialogi voi jatkua hiljaisuudenkin aikana. Hillin ym. (2003) tutkimuksessa terapeutit kertoivat, että hiljaisuuksien aikana he tarkkailivat asiakasta, pohtivat terapian kulkua ja osoittivat kiinnostusta asiakasta kohtaan. He olivat siis sisäisesti aktiivisia, vaikkakin hiljaa. Aktiivisuus voi näyttäytyä myös nonverbaalin vuorovaikutuksen tasolla. Itävuoren ym. (2015) ja Kykyrin ym. (2017) tutkimuksissa osoittautui, että vaikka puhe terapiatilanteessa hiljeni, osallistujat olivat silti virittyneitä nonverbaalilla ja fysiologisella tasolla, jatkaen keskustelua kehoillaan. Hiljaisuuden ja pehmeän prosodian monimerkityksellisyys ja terapeutin potentiaali tekevät niistä kiinnostavan tutkimuskohteen. Psykoterapiatutkimuksessa hiljaisuus ja pehmeä prosodia voivat toimia myös

vihjeinä, jotka auttavat havaitsemaan ja löytämään aineistosta terapeuttisesti merkittäviä hetkiä (Kykyri ym., 2017).

1.2. Yhteyden merkitys parisuhteessa ja pariterapiassa

Ihmisen perustavanlaatuista tarvetta kokea yhteyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisiin ihmisiin on tutkimuskirjallisuudessa tarkasteltu esimerkiksi connectedness- ja belongingness -käsitteiden kautta (Townsend & McWirth, 2005; Baumeister & Leary, 1995). Townsend ja McWirth (2005) päätyivät kirjallisuuskatsauksessaan Hagertya, Lynch-Saueria, Patuskya ja Bouwsemania (1993) mukaillen määrittelemään yhteyden (connectedness) tilana, jossa ihminen on aktiivisessa yhteydessä toiseen ihmiseen, kohteeseen, ryhmään tai ympäristöön tavalla, joka tuottaa hänelle lohtua, hyvinvointia ja vähentää ahdistusta. Ihmisen yhteyttä itseensä ja muihin ihmisiin pidetäänkin keskeisenä tekijänä ihmisen kehitykselle, hyvinvoinnille ja terveydelle. Baumeisterin ja Learyn (1995) mukaan laaja empiirinen tutkimusnäyttö osoittaa, että ihmistä ohjaa perustavanlaatuinen yhteenkuuluvuuden tarve. Ihmisellä on vahva pyrkimys muodostaa ja ylläpitää elämässään vähintäänkin muutamia kestäviä, myönteisiä ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Yhteenkuuluvuuden tarve näkyy jo varhaisissa vuorovaikutussuhteissa. Ihminen syntyy valmiina vuorovaikutukseen ja osallistuu suhteisiin ja vuorovaikutukseen heti elämänsä ensi hetkistä alkaen (Siegel, 2012; Seikkula, 2011). Lapsuuden ensimmäisten vuorovaikutussuhteiden myötä kehittyvät kiintymyssuhdemallit vaikuttavat siihen tapaan, jolla ihminen hakeutuu yhteyteen toisten ihmisten kanssa myöhemmissä läheisissä ihmissuhteissaan kuten parisuhteessa (Siegel, 2012; Lapidés, 2011).

Yhteyden muodostuminen on keskeistä hyvälle parisuhteelle. John Gottmanin usean vuosikymmenen mittaisen empiirisen parisuhdetutkimuksen tuloksena syntyneessä teoriassa vakaan parisuhteen perustana on ystävyys, joka pohjautuu toisen tuntemiseen, välittämiseen ja kunnioituksen ilmaisemiseen sekä keskinäisen yhteyden vaalimiseen (Gottman & Gottman, 2017). Harvey, Pauwels ja Zickmund (2005) listaavat toisen tuntemisen ja kiinnostuksen toista kohtaan, hyväksynnän ja kunnioituksen osoittamisen, vastavuoroisuuden sekä jatkuvuuden keskeisiksi tekijöiksi parisuhteen läheisyyden ja keskinäisen yhteyden kannalta. Pariskunnat tuovat myös itse

esiin, että heillä on tarve muodostaa tunnetason yhteys parisuhteen toisen osapuolen kanssa (Naveen & Knudson-Martin, 2012). Yhteyden kokemus on tunne siitä, että ihminen tulee parisuhteessaan ymmärretyksi ja kuulluksi, häntä pidetään tärkeänä ja häntä kunnioitetaan.

Ongelmat pariskunnan välisessä emotionaalisessa yhteydessä ovat yksi keskeisimpiä syitä hakeutua pariterapiaan (Neumann, 2015). Sen vuoksi onkin tärkeää saada lisää tietoa siitä, millä tavoin pariterapiassa voidaan edesauttaa pariskunnan välisen yhteyden vahvistumista. Hetkellisen yhteyden rakentumisen tarkastelu on perusteltua sekä parisuhdetutkimuksen että psykoterapiatutkimuksen valossa. Gottmanin ja Gottmanin (2017) mukaan pariskunnan keskinäisen tunnepohjaisen yhteyden perustana ovat yksittäiset arkiset hetket, jolloin toinen osapuoli ilmaisee omia tarpeitaan ja pyrkimystään yhteyteen toisen kanssa. Toinen voi vastata näihin ilmaisuihin joko kääntymällä toista kohti, hänestä pois päin tai häntä vastaan. Kohti kääntyminen luo positiivisen kierteen ja vahvistaa pariskunnan välistä tunnetason yhteyttä. Lukuisat lyhyet tunnetasolla koetut yhteyden hetket rakentavat pariskunnalle ikään kuin puskuria, josta on hyötyä myös parisuhteen haasteellisissa tilanteissa ja vaiheissa. Myös psykoterapiassa yksittäisten hetkien merkitys on tunnistettu. Vaikka psykoterapiaprosessilla onkin tyypillisesti yleiset tavoitteet, käytännössä terapia etenee yksittäisten hetkien kautta (Stern ym., 1998). Osapuolet tietävät, minne he haluavat mennä, mutta tarkkaa reittiä määränpähän ei tunneta. Tässä mielessä terapia on aina improvisoitua etenemistä ja edellyttää terapeutilta vahvaa läsnäoloa sekä kykyä tunnistaa potentiaaliset muutoshetket. Muutoksen aikaansaaminen edellyttää aidon yhteyden ja kohtaamisen muodostumista osallistujien välille. Stern ym. (1998) kuvaavat tällaista onnistunutta muutoshetkeä termillä *moment of meeting*. Terapeuttinen muutos ei ole välttämättä rationaalinen ja kognitiivinen, vaan se voi tapahtua myös implisiittisellä, tiedostamattomalla tasolla. Erityisesti asiakkaat pitävät merkittävänä sellaisia terapiaistunnon hetkiä, jotka vaikuttavat heihin tunnetasolla ja jotka liittyvät heidän suhteisiinsa toisiin ihmisiin (Timulak, 2010).

Tunteiden kokemisen ja jakamisen on havaittu edistävän yhteyden rakentumista terapiassa. Seikkula ja Trimble (2005) viittaavat havaintoonsa, että mitä raskaampia kokemuksia ja tunteita terapiatilanteessa kyetään kokemaan ja jakamaan, sen suotuisampi terapiaistunnon lopputulos vaikuttaa olevan. Jaettu tunnekokemus tuo osallistujia lähemmäs toisiaan. Tämän voi heidän mukaansa havaita osallistujien puheen ja kehonkielen muutoksissa, jotka alkavat heijastaa vahvoja rakkaudellisia tunteita – välittämistä, empatiaa, huolta, hoivaa, turvaa ja syvää tunnetason yhteyttä. Tunteiden jakaminen mahdollistaa yhteyden syntymisen. Jaetun tunnekokemuksen parantava vaikutus juontaa juurensa varhaisiin vuorovaikutussuhteisiin. Terapiatilanteen hyväksyvässä ja

turvallisessa kontekstissa koettu ja jaettu vahva tunnekokemus heijastaa varhaisen vuorovaikutussuhteen vastavuoroista tunnesäätelyä lapsen ja hoivaajan välillä mahdollistaen myös korjaavien tunnekokemusten syntymisen (Seikkula & Trimble, 2005; Lapidès, 2011). Pariterapian onkin hyvä olla affektiivista ja relationaalista eli keskittyä tunnekokemusten läpikäymiseen ja pariskunnan välisen yhteyden vahvistamiseen (Lapidès, 2011). Tunnekokemuksista keskusteleminen ei välttämättä vielä riitä, vaan onnistunut terapeutin työskentely edellyttää myös aktiivista tunteiden kokemista ja läpikäymistä.

Tunteet ovat läpikotaisin ruumiillistuneita (Fuchs & Koch, 2014). Ne tuntuvat kehossa ja toisaalta kehon asennot, eleet ja ilmaisut vaikuttavat siihen, millä tavoin tunteet koetaan. Keho on tunteen havaitsemisen väline. Se toimii myös tunteiden ilmaisemisen ja vastaanottamisen kanavana. Ilmaissimme tunteita kehollamme ja samoin tunnistamme omassa kehossamme toisten tunteita ja tunneilmaisua. Psykoterapiatutkimuksen kannalta tämä tarkoittaa, että kielellisen ja sanallisen vuorovaikutuksen rinnalla on tärkeää ottaa huomioon ja tuoda näkyväksi myös terapiaprosessiin liittyviä ruumiillisia kokemuksia ja tuntemuksia (Cromby, 2012).

1.3. Yhteensovittautuminen ja synkronia

Ihmisten välisen hetkellisen yhteyden muodostumista voidaan tarkastella ja havainnoida hyödyntämällä tutkimuskirjallisuuden käsitteitä yhteensovittautuminen (attunement) ja synkronia. Käsitteitä käytetään kirjallisuudessa jossain määrin päällekkäisinä, minkä vuoksi tarkennan, miten ne tässä tutkimuksessa määritellään. Yhteensovittautuminen tarkoittaa pohjimmiltaan toisen kokemuksen tuntemista (Siegel, 2012). Yhteensovittautuminen on ajoittaista linjautumista (alignment) ja mielentilan jakamista osapuolten välillä. Linjautuminen voi olla yksi- tai kaksisuuntaista. Yhteensovittautumiseen liittyy myös kyky havaita, milloin linjautumisen sijaan on tarpeen irrottautua toisen mielentilasta ja pitäytyä omassaan suojaten molempien osapuolten autonomiaa. Ihmisten välistä synkroniaa puolestaan voi kuvata käyttäytymisen ajallisena koordinaationa osapuolten välillä (Koole & Tschacher, 2016). Sitä voi verrata tanssiin, jossa osapuolet sopeutuvat ja sovittautuvat toisen rytmiin ja sykleihin. Yhteensovittautumista ja synkronoitumista voi havainnoida puheen sisällön, puheen prosodisten piirteiden, äänteiden, ilmeiden, eleiden, kehon liikkeiden ja fysiologisten toimintojen tasolla (Seikkula, Karvonen,

Kykyri, Kaartonen ja Penttonen, 2015). Yhteensovittautuminen näkyy puheen tasolla paitsi sisällöllisenä yhteisymmärryksenä, myös sopeutumisenä keskustelukumppanin puherytmiin, puhetapaan ja ilmaisuihin. Se näkyy myös tunteiden jakamisena (Siegel, 2012). Synkronia näyttäytyy samanaikaisina tai toisiaan seuraavina ilmeinä, eleinä ja kehon liikkeinä tai fysiologisina reaktioina (Koole & Tschacher, 2016 ja Palumbo ym., 2017). Näiden määrittelyjen valossa yhteensovittautuminen voidaan kuvata osapuolten välisenä psykologisena yhteytenä ja synkronia kehollisten toimintojen ajallisena yhteytenä. Tässä tutkimuksessa yhteyden rakentumista tarkastellaan sekä yhteensovittautumisen että synkronian kautta. Yhteensovittautuminen ja synkronia ovat empiirisessä tutkimuksessa osoittautuneet monitahoisiksi ilmiöiksi, jotka muuttuvat hetkittäin ja näkyvät monitoimijaisissa terapiatilanteissa eri osapuolten välillä eri tavoin (Seikkula ym., 2015). Tämän vuoksi yhteensovittautumista ja synkroniaa tutkittaessa on hyödyllistä tarkastella erilaisia muuttujia sanallisella, nonverbaalilla ja fysiologisella tasolla ja yhdistää niistä saatavaa tietoa.

Synkronian ilmenemistä voi tarkastella nonverbaalissa ja fysiologisessa vuorovaikutuksessa. Nonverbaali vuorovaikutus on keskeinen osa ihmisten välistä kommunikaatiota (Bänninger-Huber & Huber, 2017). Se heijastaa tunteita ja edesauttaa ihmissuhteiden muodostamista ja ylläpitämistä. Nonverbaaliin vuorovaikutukseen luetaan tyypillisesti kasvojen ilmeet, kehon ja pään liikkeet ja eleet, katseet sekä äänensävyjen ja keskustelua edistävien äännähdysten (mm, hmm) käyttö. Nonverbaali vuorovaikutus voi olla joko automaattista tai tahdonalaista. Useimmiten sitä ei tiedosteta, ellei siihen kiinnitä erikseen huomiota tai ellei siihen liity erityisiä katkoksia. Tutkimuksissa on havaittu, että toisen osapuolen eleiden imitoiminen on yksi tapa pyrkiä yhteyteen toisen kanssa ja luoda keskinäistä yhteisymmärrystä ja mieltymystä (Lakin & Chartrand, 2003). On esitetty, että kyky ihmisten väliseen synkronoitumiseen toimii perustana sosiaalisen yhteyden muodostamiselle (Rennung & Göriz, 2016). Synkronoituminen nonverbaalin vuorovaikutuksen tasolla on yhdistetty prososiaalisuuteen (Rennung & Göriz, 2016), toista kohtaan koettuun myötätuntoon (Valdesolo & DeSteno, 2011), suurempaan määrään positiivisia affekteja ja pienempään määrään negatiivisia affekteja (Tschacher, Rees & Ramseyer, 2014), affektiiviseen yhteensovittautumiseen, toisen kanssa liittymiseen sekä vuorovaikutuksen sujuvuuteen (Stel & Vonk, 2010). Pariskuntien yhtäaikainen hymyily myös konfliktiherkistä aiheista keskusteltaessa on yhdistetty parisuhdetyytyväisyyteen useassa tutkimuksessa (Benecke, Peham & Bänninger-Huber, 2005). Psykoterapiassa nonverbaali synkronoituminen asiakkaan ja terapeutin välillä oli yhteydessä terapiasuhteen laatuun ja ennusti myönteistä terapian tulosta (Ramseyer & Tschacher, 2011).

Lisätutkimuksia kuitenkin vielä tarvitaan, sillä nonverbaali synkronoituminen ei välttämättä ole yksiselitteistä ja eri kehon osien synkronialla voi olla erilaisia merkityksiä. Ramseyer & Tschacher (2014) havaitsivat, että pään liikkeiden synkronia ennusti terapiaprosessin pitkän aikavälin tuloksellisuutta ja kehon liikkeiden synkronia puolestaan yksittäisen istunnon tuloksellisuutta.

Ihmisten välistä fysiologista vuorovaikutusta ja synkroniaa on tarkasteltu erilaisten fysiologisten indikaattoreiden kautta. Timmons, Margolin & Saxbe (2015) listaavat katsauksessaan tutkimuksia, joissa ihmisten välistä fysiologista yhteyttä on mitattu mm. verenpaineen, kortisolin, ihon sähkönjohtavuuden, sormilämpötilan, sydämen sykkeen, pulssin, hengityksen, aivoalueiden aktivaation ja unirytmien kautta. Ihmistenvälisen fysiologisen synkronian logiikkaa ja toimintamekanismeja ei vielä täysin ymmärretä (Timmons ym., 2015 & Palumbo ym., 2017). Fysiologinen synkronia on empiirisissä tutkimuksissa yhdistetty myönteisiin tekijöihin kuten tunnetason yhteyteen ja empatiaan, mutta myös negatiivisten tunteiden tarttumiseen ja konfliktien eskaloitumiseen (Timmons ym., 2015). Pariskuntien fysiologinen synkronia on niin ikään yhdistetty sekä parisuhdetyytyväisyyteen että parisuhteen konflikteihin (Palumbo ym., 2017). Useissa tutkimuksissa pariskunnan välillä on löytynyt myös vastakkaista synkroniaa, joka on ollut yhteydessä vähäisiin ongelmiin parisuhdedynamiikassa (Timmons ym., 2015). Tämä voi kertoa siitä, että suhteeseen tyytyväinen pariskunta säätelee yhdessä aktivaatiotasoaan pyrkien kohti tasapainoa – kun toinen aktivoituu, niin toinen rauhoittuu ja päinvastoin. Butler ja Randall (2013) ovat kirjoittaneet pariskuntien emotionaalisesta yhteissäätelystä. Siinä pariskunta muodostaa dyadisen tunnejärjestelmän, jossa tunteiden viriämistä ja hillitsemistä säädellään molempien optimaalisen tunnetasapainon ylläpitämiseksi. Kyseessä on yhteisvaihtelu, joka tähtää ennen kaikkea tasapainoon yhtäaikaisen viriämisen tai tunteiden tarttumisen sijaan. Kykyri ym. (2017) tekivät vastaavan havainnon vastakkaisesta synkroniasta tapaustutkimuksessaan. Siinä aktiivisen terapeutin työskentelyn aikana asiakkaan fysiologinen aktivaatiotaso nousi ja terapeutin laski.

Tunteiden viriämistä voi tutkia paitsi sanallisen ja nonverbaalin vuorovaikutuksen havainnoin keinoin, myös fysiologisin mittauksin. Tässä tutkimuksessa hyödynnetyn ihon sähkönjohtavuuden eli elektrodermaalisen aktivaation (EDA) tarkastelun kautta voidaan tehdä havaintoja sympaattisen hermoston aktivoitumisesta (Palumbo ym., 2017, viittaavat Boucseinin, 1992), mikä puolestaan voi liittyä tunnereaktioiden viriämiseen (Kreibig, 2010). Kreibig (2010) vetää katsauksessaan yhteen tutkimustuloksia siitä, miten autonominen hermosto reagoi eri tunnetiloissa ja mitä erilaiset fysiologiset mittaustulokset kertovat tunteiden viriämisen osalta. Elektrodermaalisen aktivaation (EDA) on havaittu olevan yhteydessä monien myönteisten ja

kielteisten tunteiden viriämiseen. Ainoastaan passiiviset tunnetilat eli suru, tyytyväisyys ja helpotus ilmenevät elektrodermaalisen aktivaation laskuna.

1.4. Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumisesta monitoimijaisen pariterapian hiljaisten hetkien aikana. Tavoitteena oli myös lisätä ymmärrystä siitä, miten terapeutin työskentelyn keinoin voidaan edesauttaa hetkellisen yhteyden syntymistä pariskunnan välillä. Yhteyden rakentumista tarkasteltiin pariskunnan välistä yhteensovittautumista ja synkroniaa havainnoimalla. Tarkastelussa keskityttiin erityisesti sanalliseen ja nonverbaaliin vuorovaikutukseen. Näistä tehtyjä havaintoja täydennettiin ihon sähkönjohtavuuden mittauksilla. Niiden kautta tarkasteltiin, viriävätkö osapuolten sympaattiset hermostot tutkittavien hetkien aikana ja tapahtuuko viriäminen samanaikaisesti. Terapeutin työskentelyn havainnoinnissa hyödynnettiin keskusteluanalyysin ja dialogisuuden tutkimuksen näkökulmia.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Millaista on pariskunnan sanallinen, nonverbaali ja fysiologinen vuorovaikutus pariterapian hiljaisissa hetkissä, joissa heidän välillään havaitaan yhteyden rakentumista?
2. Millä tavoin terapeutit tukevat pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumista hiljaisissa hetkissä?

2. MENETELMÄT

2.1. Aineisto ja tutkittavat

Tämä tutkimus oli osa Suomen Akatemian rahoittamaa Relationaalinen mieli -hanketta. Hankkeessa tutkittiin terapiaistuntojen vuorovaikutuksen merkityksellisiä hetkiä, joilla on vaikutusta terapian tulokseen (Seikkula ym., 2015). Tutkimuksessa tarkasteltiin myös autonomisen hermoston reaktioita. Hankkeen tarkoituksena oli selvittää, miten yhteensovittautuminen ja osallistujien välinen synkronia rakentuu terapiakeskustelujen aikana, ja kuinka tämä ilmiö näkyy kehollisten reaktioiden tasolla. Hanke on hyväksytty Jyväskylän yliopiston eettisessä toimikunnassa. Tutkimukseen osallistuvilta asiakkailta ja terapeuteilta on saatu tietoon perustuva kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta sekä lupa käyttää aineistoa tutkimustarkoituksessa.

Pariterapiaistunnoissa oli asiakkaiden lisäksi mukana kaksi terapeuttia. Kaikki pariterapiaistunnot videotallennettiin kuudella kameralla. Neljä kameroista kuvasi kunkin osallistujan kasvoja. Yksi kamera kuvasi asiakasparin ja yksi terapeuttiparin kokovartalokuvaa. Asiakkaiden ja terapeuttien autonomisen hermoston toimintaa (sydämen syke, hengitys, ihon sähkönjohtavuus) mitattiin yleensä kahdessa istunnossa, jotka tavallisimmin olivat pariskunnan toinen ja viides tai kuudes istunto. Videokuvauksen ja mittausten lisäksi osallistujilta kerättiin tietoja myös lomakkeilla (CORE-OM, SRS, ORS) ja jälkihaastatteluissa. Pariterapiaistunnot olivat kestoltaan noin 90 minuuttia.

Oma tapaustutkimukseni kohdistui yhden pariskunnan terapiaistuntoihin. Pariskunta Matti ja Pirkko (nimet muutettu) hakeutuivat pariterapiaan Jyväskylän yliopiston psykoterapian opetus- ja tutkimuslinikalle stressaavien elämäntapahtumien vuoksi. Parisuhteen ulkopuoliset, lähinnä pariskunnan sukulaissuhteisiin liittyvät ongelmat rasittivat heidän parisuhdettaan. Pariskunnan terapiaprosessi oli kuuden istunnon mittainen. Terapeutteja oli kaksi, nais- ja miesterapeutti. Autonomisen hermoston reaktioita mitattiin toisessa ja viidennessä istunnossa. Kohdistin analyysin näihin kahteen mittaustuntoon. Tutkimuksessa tehdyn analyysin aineistona olivat litteroidut keskustelut, videonauhoitteet sekä osallistujien ihon sähkönjohtavuuden mittaustulokset. Tutkimusraportissa esitetyt aineisto-otteet on tarvittaessa pseudonymisoitu tunnistamisen

ehkäisemiseksi esittämällä yksityiskohtaisia tietoja yleisemmällä tasolla tai muutettuina.

2.2. Analyysi

Ennen varsinaisen analyysin aloittamista katsoin videolta pariskunnan kaikki kuusi terapiaistuntoa saadakseni kokonaiskuvan heidän tilanteestaan, parisuhteen keskeisistä haasteista ja terapian kulusta. Sen jälkeen tarkastelin kahta mittausistuntoa. Aikaisemman tutkimuksen valossa (Lane ym., 2002 ja Kykyri ym., 2017) oli perusteltua olettaa, että hiljaisuuksia ja pehmeää prosodiaa tutkimalla aineistosta saattaisi löytää terapeuttisesti merkittäviä ja yhteyden rakentumista sisältäviä hetkiä. Sen vuoksi aloitin analyysin tarkastelemalla mittausistuntojen hiljaisuuksia ja hiljaista puhetta sisältäviä hetkiä. Analyysi jakautui kokonaisuudessaan kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisen ja toisen vaiheen tavoitteena oli valita mittausistuntojen hiljaisista hetkistä ne, joissa pariskunnan välillä havaittiin eniten yhteyden rakentumista.

Ensimmäisessä vaiheessa otin tarkasteluun kaikki kahden mittausistunnon hiljaiset ja matalan äänienergian hetket. Istunnon äänitiedosto oli analysoitu MIRTtoolbox-ohjelmistossa MATLAB-ympäristössä toimivalla Automatic Silence Detection (ASD) -algoritmilla (Tsatsishvili & Kykyri, julkaisematon). Algoritmin avulla tunnistettiin istunnosta matalimman äänienergian kohdat liikkuvaa kymmenen sekunnin aikaikkunaa, 20 sekunnin kynnyksarvoa sekä neliöllistä keskiarvoa (root mean square, RMS) käyttäen. Sain käyttööni listan algoritmin tunnistamista hiljaisista hetkistä, joita oli kahdessa istunnossa yhteensä 53. Tulosten litteraatioissa nämä kohdat on merkitty *kursiivilla*. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa katsoin videonauhoilta kaikki algoritmin tunnistamat hiljaiset hetket sekä noin minuutin mittaisen jakson ennen hiljaista hetkeä ja sen jälkeen. Tarkastelin näiden katkelmien aikana käsiteltäviä aiheita ja tunneilmaisua. Kirjasin havainnot siitä, mikä oli keskustelun teema ja kuka keskusteluun osallistui. Lisäksi kirjasin ylös osallistujien selkeästi havaittavat tunnereaktiot kuten liikuttumisen.

Toiseen vaiheeseen valitsin ensimmäisen vaiheen havaintojen perusteella seitsemän katkelmaa. Valinnan perusteena oli pariskunnan koko terapiaprosessin kannalta merkittävän teeman käsittely ja/tai osallistujien selvästi havaittava tunnereaktio. Ensimmäisen vaiheen havainnot olivat osoittaneet, että suurin osa peräkkäisistä hiljaisista hetkistä oli ryhmittynyt saman teeman ympärille. Sen vuoksi otin tarkasteluun kaikki valittuun teemaan liittyvät peräkkäiset hiljaiset hetket. Tarkasteltavat katkelmat olivat kestoltaan n. 2-8 minuuttia ja ne sisälsivät 1-5 algoritmin valitsemaa

hiljaista hetkeä. Katkelmien tarkka kesto määrittyi siten, että kukin katkelma muodosti sisällöllisesti yhtenäisen kokonaisuuden. Neljä katkelmaa oli ensimmäisestä mittausistunnosta ja kolme toisesta mittausistunnosta. Tarkastelin analyysin toisessa vaiheessa videonauhotteilta sanallisen ja nonverbaalin vuorovaikutuksen rakentumista erityisesti pariskunnan välillä näissä katkelmissa. Kiinnitin huomiota puheen sisältöön sekä kasvojen ilmeisiin ja eleisiin. Tarkastelin sitä, millä tavalla puoliset puhuivat toisilleen ja toisistaan. Kiinnitin huomiota katseisiin, nyökkäyksiin ja tunneilmaisuun. Tulkitsin puolisoitten arvostavat sanat toisistaan, nyökkäily, katsekontaktin ja vastavuoroisen tunneilmaisun osoituksina mahdollisesta yhteyden rakentumisesta.

Kolmanteen vaiheeseen valitsin toisen vaiheen havaintojen perusteella kaksi katkelmaa, joissa havaitsin pariskunnan välillä eniten toista arvostavaa puhetta ja yhteisymmärrystä, keskinäistä katsekontaktia, vastavuoroista hymyilyä tai naurahduksia sekä vastavuoroista liikituksen ilmaisua. Molemmat katkelmat olivat pariskunnan ensimmäisestä mittausistunnosta. Katkelma A oli pituudeltaan 3 minuuttia 14 sekuntia ja katkelma B 7 minuuttia 43 sekuntia. Katkelmassa A keskustelun aiheena oli Matin kokemus Pirkon ja heidän parisuhteensa merkityksestä hänelle. Katkelmassa B keskustelu käsitteli Pirkon ja Matin rooleja ja taakkoja suhteessa heidän sukulaissuhteisiinsa. Katkelmassa A oli yksi ja katkelmassa B viisi algoritmin tunnistamaa hiljaista hetkeä.

Kolmannessa vaiheessa syvensin katkelmista tekemääni analyysiä. Analyysiä varten jaoin katkelman A neljään ja katkelman B viiteen episodiin. Jaon perusteena oli keskustelun sisältö. Kussakin episodissa katkelman keskusteluteemaan tuli uusi näkökulma. Kolmannen vaiheen analyysin tavoitteena oli kuvata episodeissa ilmenevää pariskunnan välistä vuorovaikutusta mahdollisimman tarkasti. Kiinnitin huomiota sanallisessa vuorovaikutuksessa ja tunneilmaisussa ilmenevään yhtensovittautumiseen sekä nonverbaalissa ja fysiologisessa vuorovaikutuksessa ilmenevään synkroniaan, joiden tulkitsin kuvaavan pariskunnan välille rakentuvaa mahdollista yhteyttä. Puheen tasolla havainnoin sitä, millä tavalla puoliset reagoivat toistensa sanoihin ja miten he osoittivat arvostusta toisiaan kohtaan. Tunneilmaisun osalta kiinnitin huomiota yhtäältä tunneilmaisun vastavuoroisuuteen ja toisaalta siihen tapaan, jolla puoliset reagoivat toistensa yksipuoliseen tunneilmaisuun. Nonverbaalin vuorovaikutuksen osalta kiinnitin huomiota katseisiin, hymyihin, naurahduksiin, nyökkäilyihin ja kehon liikkeisiin. Tein kolmannen vaiheen sanallisen ja nonverbaalin vuorovaikutuksen analyysin istuntojen kasvo- ja kokovartalovideoitten sekä litteraation pohjalta. Käyttöön saama valmis litteraatio sisälsi merkinnät puheenvuoroista, puheessa ilmenevistä tauoista ja hiljaisuuksista, pehmeällä prosodialla lausutuista sanoista sekä puheen

painotuksista. Täydensin litteraatiota lisäämällä puheenvuorojen rinnalle havainnot pariskunnan välisestä nonverbaalista vuorovaikutuksesta: kummankin osapuolen katseen suunnasta, pään nyökkäyksistä, tunneilmaisusta (liikuttuminen, itku, hymy, nauru), selvästi näkyvistä syvistä hengityksistä ja hengityksen pidätyksistä sekä liikesynkroniasta. Liikesynkronian määrittelin Ramseyeria ja Tschacheria (2011) mukailleen siten, että osapuolet liikuttavat koko kehoaan tai kehon osia samalla tavalla viiden sekunnin aikaikkunan sisällä. Liikesynkroniaa havaitessani kirjasin ylös sen, kumpi osapuolista peilaa eli seuraa toisen liikettä.

Tämän jälkeen täydensin analyysia tarkastelemalla pariskunnan katkelmien A ja B aikaista ihon sähkönjohtavuuden mittausaineistoa. Ihon sähkönjohtavuuden mittaukset oli jaettu nopeisiin ja hitaisiin osatekijöihin käyttämällä MATLAB:lla ohjelmoitua LEDLAB (V.3.4.6) työkalupakkia (Benedek & Kaernbach, 2010). Tässä tutkimuksessa tarkastellut nopeat ihon sähkönjohtavuuden vasteet kuvastavat sympaattisen hermoston toimintaa. Positiiviseen suuntaan menevät muutokset kertovat sympaattisen hermoston välittömästä aktivoitumisesta. Osallistujien mittausistuntojen vasteet oli standardoitu MATLAB-ohjelmalla z-pistemääräksi keskiarvolla ja keskihajonnalla, etsitty z-arvoa 2 suuremmat piikit ja tallennettu niiden ajankohdat. Standardijakaumassa 2:ta suurempia arvoja on vähemmän kuin 5 %, joten nämä piikit ovat tilastollisesti merkitseviä $p < 0.05$ tasolla. Vastaavaa menettelyä on sovellettu esimerkiksi Karsikas-Järvisen ja Timosen (2016) pro gradu -työssä. Sain käyttööni luettelon tarkasteltavien katkelmien aikaisista pariskunnan ihon sähkönjohtavuuden tilastollisesti merkitsevistä EDA-piikeistä sekä graafisen kuvauksen ihon sähkönjohtavuuden reaktioista katkelmien aikana. Näiden avulla tarkastelin sitä, esiintyikö katkelmissa sympaattisen hermoston viriämisestä kertovia tilastollisesti merkitseviä EDA-piikkejä ja mihin episodiin ne sijoittuivat. Tarkastelin myös, esiintyikö episodeissa puolisoiden välistä hetkellistä fysiologista synkroniaa. Fysiologiseksi synkroniaksi määrittelin sen, että osapuolten ihon sähkönjohtavuuden tilastollisesti merkitsevät vasteet esiintyvät korkeintaan seitsemän sekunnin etäisyydellä toisistaan (vrt. Oinonen & Valtonen, 2017). Hetkellisen synkronian esiintymiset merkitsin litteraatioon **lihavoidulla tekstillä**.

Toiseen tutkimuskysymykseen liittyen tarkastelin sitä, millä tavoin terapeutit osallistuivat ja myötävaikuttivat katkelmissa A ja B ilmenevään vuorovaikutukseen ja pariskunnan välillä havaitun yhteyden rakentumiseen. Terapeuttien työskentelyä tarkastellessani kiinnitin huomiota erityisesti sanalliseen vuorovaikutukseen eli puheen sisältöön, rakenteeseen, hiljaisuuksiin ja pehmeään prosodiaan. Sovelsin tarkasteluun keskusteluanalyysin ja dialogisuuden tutkimuksen näkökulmia. Keskusteluanalyysin perinteestä hyödynsin erityisesti vuoronvaihtojen, vuoron jakelun, vuoron

ottamisen (Hakulinen, 1997) ja sekventiaalisuuden (Raevaara, 1997) näkökulmia. Dialogisuuden tutkimusperinne ohjasi minua kiinnittämään huomiota siihen, miten terapeutti tunnistaa asiakkaiden avauksia (Andersen, 1991), sopeuttaa puhettaan asiakkaan puhetyyliin (Seikkula, 2003; Seikkula & Trimble, 2005), esittää asiakkaalle sopivan epätavallisia kysymyksiä, joita asiakas ei ole tullut kysyneeksi itseltään (Andersen, 1991) sekä siihen, millä tavoin terapeutti antaa tilaa tunteen kokemiselle ja ilmaisemiselle (Seikkula & Trimble, 2005). Nonverbaalin vuorovaikutuksen osalta rajasin havainnot terapeuttien ja asiakkaiden välisen liikesynkronian tarkasteluun.

Tein tutkimuksen yksin, joten tutkimusprosessin luotettavuutta lisätäkseni kiinnitin erityistä huomiota nonverbaalin vuorovaikutuksen havaintojen tarkkaan dokumentointiin litteraatio-otteisiin ja tulosten raportoinnin yksityiskohtaisuuteen. Dokumentoin tutkimuksen vaiheet ja niihin liittyvät havainnot ja pohdintani tutkimuspäiväkirjaan. Tämän lisäksi kävin alustavia tutkimustuloksia läpi ohjaajan kanssa.

3. TULOKSET

3.1. Pariskunnan välinen vuorovaikutus

3.1.1. Havaitun yhteyden ilmeneminen

Pariskunnan välisessä vuorovaikutuksessa havaittu yhteys näyttäytyi tarkastelluissa katkelmissa puheen tasolla suoraan puolisolle tai terapeutille osoitettuina arvostavina sanoina puolisosta ja suhteen merkityksestä itselle. Tunneilmaisun tasolla havaittu yhteys näkyi vastavuoroisena liikuttumisena, vastavuoroisena hymyilynä tai naurahduksina, puolisolle hymyilynä sekä toisen sanoista liikuttumisena. Nonverbaalin vuorovaikutuksen tasolla havaittu yhteys näkyi pariskunnan välisenä katsekontaktina, kehon liikkeiden synkroniana, nyökkäilynä toisen puhuessa, puolison katsomisena tarkkaavaisesti tämän puhuessa sekä puolison katsomisena tarkkaavaisesti kun tämä kokee ja ilmaisee tunteitaan.

3.1.2. Liikesynkronia, hymyt ja hiljaisuudet

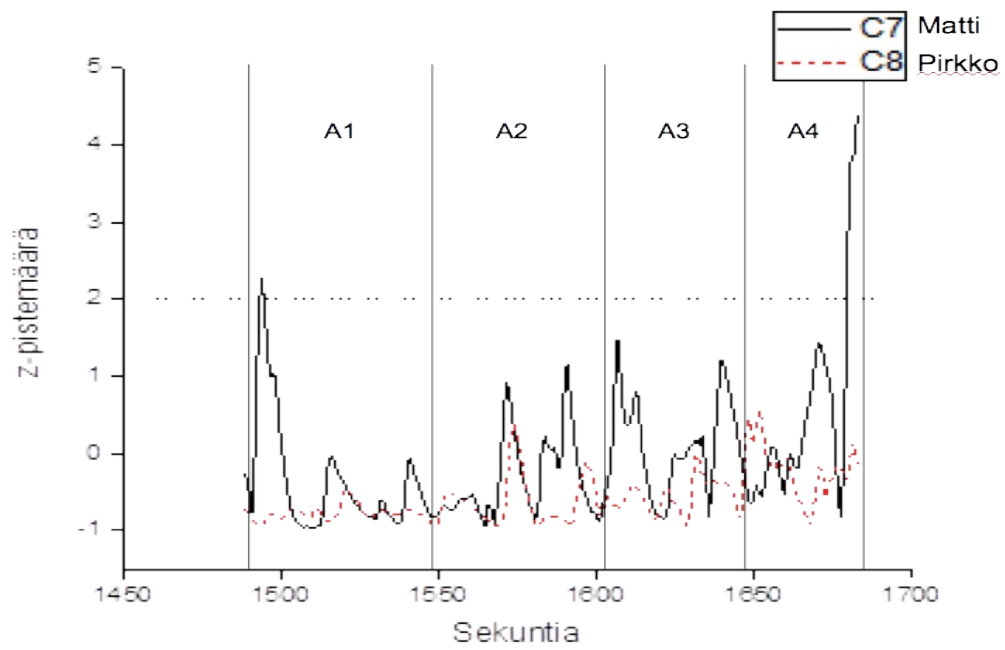
Kehon liikkeiden synkronia liittyi tilanteisiin, joissa ilmaistiin ja jaettiin tunteita. Hymyt ja naurahdukset liittyivät tilanteisiin, joissa asiakas itse tai hänen puolisonsa liikuttui sekä tilanteisiin, joissa asiakas toi esiin omaa tunnetaakkaansa. Katkelmissa tyypillisesti vain toinen puolisoista puhui toisen ollessa pääosin hiljaa, osallistuen tilanteeseen katseen, hymyn, eleiden ja tunteiden ilmaisun tasolla. Hiljaisuudet ja tauot puheessa liittyivät pohdintaan, puheen jäsentämiseen, tunteen kokemiseen ja ilmaistamiseen sekä tunnekuohun jälkeiseen hengähdystaukoon. Asiakkaat käyttivät pehmeää prosodiaa puhuessaan liikuttuneena tai mietteissään.

3.1.3. Ihon sähkönjohtavuus

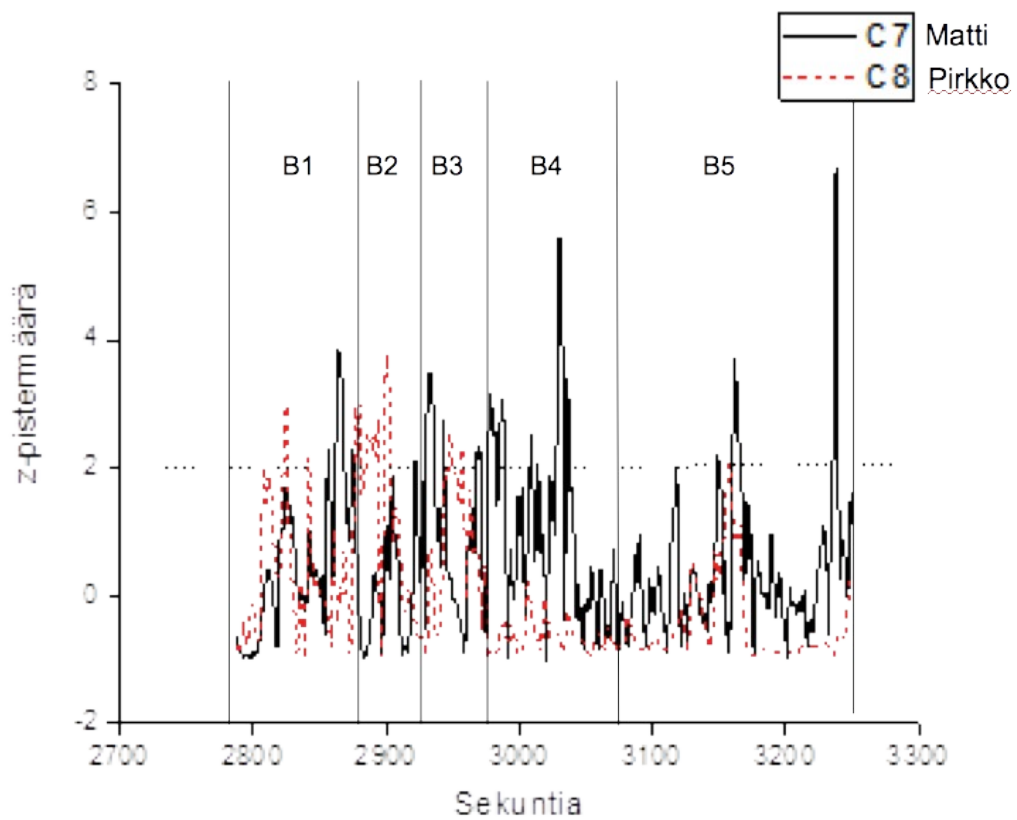
Ihon sähkönjohtavuuden reaktioiden osalta katkelmassa A Matilla esiintyi kaksi ja Pirkolla ei yhtään sympaattisen hermoston viriämisestä kertovaa EDA-piikkiä. Katkelmassa B Matilla esiintyi yhteensä 16 ja Pirkolla 10 EDA-piikkiä. Matin katkelmissa esiintyvät yhteensä 18 EDA-piikkiä edustavat neljäsosaa hänen koko istunnon aikaisista EDA-piikeistään, joita oli 72 kappaletta. Pirkon 10 EDA-piikkiä edustavat kuudesosaa hänen koko istunnon aikaisista EDA-piikeistään, joita oli 60 kappaletta. EDA-piikkien jakautuminen eri episodeihin on esitetty luvun 3.4. Taulukossa 1 (s. 26). Matin ja Pirkon sympaattisen hermoston yhtäaikaista viriämistä esiintyi katkelman B aikana kolme kertaa. Hetkellistä, 4-6 sekunnin viiveellä tapahtuvaa synkroniaa ilmeni episodeissa B2, B3 ja B5. EDA-piikkien hetkellinen synkronia liittyi tilanteisiin, joissa käytiin läpi suhdetta kuluttavia tekijöitä (episodi B2), oltiin vastavuoroisesti liikuttuneita (episodi B3) ja jossa toinen puolisoista liikuttui voimakkaasti (episodi B5).

Alla olevat kuviot (Kuvio 1 ja 2) esittävät pariskunnan osapuolten ihon sähkönjohtavuuden reaktiot katkelmien A ja B aikana. Kuvioihin on merkitty episodien alku- ja loppukohtat pystyviivoin. Poikittaisen katkoviivan ylittävät piikit ovat tilastollisesti merkitseviä $p > 0.5$ tasolla.

KUVIO 1. Katkelman A aikaiset ihon sähköjohtavuuden reaktiot



KUVIO 2. Katkelman B aikaiset ihon sähköjohtavuuden reaktiot



3.2. Terapeuttien työskentely

Terapeuttien aktiivinen työskentely näyttäytyi tarkastelluissa katkelmissa haastavien ja tarkentavien kysymysten esittämisenä, asiakkaiden tilanteen pohdiskeluna, asiakkaan sanojen toistamisena, tarkentamisena tai uudelleen muotoiluna, hiljaa olleen osapuolen mukaan ottamisena keskusteluun, kehottamisena toista osapuolta kuvaamaan tunteitaan ja ajatuksiaan suhteessa siihen mitä puoliso oli juuri sanonut, myötätunnon osoittamisena ja tilan antamisena asiakkaan tunnereaktiolle. Terapeuteilla pehmeän prosodian käyttö liittyi heidän esittämiinsä haastaviin kysymyksiin, asiakkaiden tilanteen reflektointiin, uuden muotoilun tai tulkinnan tarjoamiseen asiakkaiden sanoista sekä puheenvuoron siirtämiseen hiljaa olleelle asiakkaalle. Terapeutit sovittivat puhettaan asiakkaan sanoihin toistamalla asiakkaiden käyttämiä ilmaisuja. Terapeutin ja asiakkaan välistä kehollista synkroniaa ilmeni tilanteissa, joissa terapeutti tarkkaili ja kuunteli asiakasta sekä pyysi tätä kertomaan tunteistaan.

3.3. Aineisto-otteet

Havainnollistan seuraavaksi molempiin tutkimuskysymyksiin liittyviä tuloksia aineisto-otteilla, joissa keskeiset edellä kuvaamani ilmiöt näyttäytyvät. Terapeuttien työskentely ja pariskunnan välinen vuorovaikutus havaitun yhteyden rakentumisen hetkinä limittyivät katkelmissa toisiinsa ja tapahtuivat rinnakkain. Litteraatio-otteet havainnollistavat siten samanaikaisesti sekä pariskunnan välistä vuorovaikutusta että terapeuttien toimintaa. Algoritmin tunnistamat hiljaiset hetket on merkitty litteraatioon *kursiivilla*. Litteraatiomerkinnot on kuvattu liitteessä 1.

3.3.1. Terapeutin haastava kysymys ja uudelleen muotoilu (episodi A1)

Tässä episodissa miesterapeutin haastava kysymys johtaa asiakkaan oivallukseen. Tämän jälkeen

naisterapeutti muotoilee uudelleen asiakkaan sanoja tarjoten mahdollisuuden reflektoida puolison ja suhteen merkitystä itselle. Episodi alkaa tilanteesta, jossa on keskusteltu Matin sukulaisten kielteisestä suhtautumisesta Pirkkoa kohtaan ja Matin väleistä sukulaisiinsa.

Sanallinen vuorovaikutus	Non-verbaali vuorovaikutus
Miesterapeutti: miten sää sen eron sitte selität jos sitte Pirkolle sanoit että näyttää että ty-tykkää mut sitte kuitenkin tulee semmosia pistoja tai °jälki-jälkipuheita että (-) takana päin tai muuta (2) mikä siinä ois°	Pirkko katsoo Mattia ja välillä vilkaisee alaspäin / ohi
Matti: °mä en tiää (2) mä en tiää (2) tota:: (7) nii (3) oisko nii° mä en oikeestaan tiää sitte että (2) mitä ne sitte ku ne ei ehkä si- onkse sit sellastaki (.) että niinkö näkeekö ne kaikkee sen mitä mä niinku saan sulta	Matti katsoo miettiessään välillä Pirkkoa, katsoo Pirkkoa kun sanoo “...mitä mä niinku saan sulta”, Pirkko katsoo Mattia ja välillä lattiaa
Pirkko: mm [°nii voi olla joo°]	
Miesterapeutti: [°aha°]	
Naisterapeutti: nii öö tiet- nii tietääkö ne et ootko sää kertonu siitä miten	
Matti: °nii°	
Naisterapeutti: tärkeä Pirkko sulle on ja	Pirkko katsoo Mattia
Matti: °nii°	Pirkko katsoo Mattia
Naisterapeutti: miten sä häntä arvostat	Pirkko katsoo Mattia

Miesterapeutti esittää Matille haastavan kysymyksen liittyen sukulaisten suhtautumisen syihin, jota hän pehmentää hiljentämällä puhettaan loppua kohden. Pienen hiljaisuuden jälkeen miesterapeutti vielä kannustaa pohtimaan asiaa: “mikä siinä ois”. Matti toistelee pehmeää prosodiaa käyttäen, ettei tiedä ja käyttää useita hiljaisuuksia miettiessään asiaa. Hän saa mietintänsä aikana uuden ajatuksen, joka liittyy puolison merkitykseen hänelle itselleen. Matin mietinnän ja puheenvuoron aikana Pirkon ja Matin välille syntyy katsekontakti. Vaikka terapeutti on esittänyt kysymyksen, Matti osoittaa vastauksensa loppuosan Pirkolle samalla katsoen tätä: “...näkeekö ne kaikkee sen mitä mä niinku saan sulta”. Pirkko sanoo hiljaisella äänellä “nii voi olla joo” osoittaen varovaista hyväksyntää ajatukselle.

Naisterapeutti tulee keskusteluun mukaan ja tarttuu Matin esittämään ajatukseen pyytäen tätä tarkentamaan sanomaansa: “...tietääkö ne et ootko sää kertonu siitä miten...tärkeä Pirkko sulle on ja ...miten sä häntä arvostat”. Naisterapeutti korostaa Matin puheen merkitystä tarjoten siitä uutta muotoilua. Matin sanat “kaikkee sen mitä mä niinku saan sulta” saavat naisterapeutin puheessa muodon “tärkeä” ja “arvostettu”. Hän myös tuo kysymyksellään esiin mahdollisuuden, että Matti

voi itse aktiivisesti vaikuttaa siihen, näkyykö puolison merkitys myös ulospäin. Matti pohti puheenvuorossaan, "näkeekö" hänen sukulaisensa mitä hän saa puolisoiltaan. Naisterapeutti kysyy sen sijaan, onko Matti "kertonut" asiasta. Keskustelun jatkuessa nähdään, että naisterapeutin kysymys rakentaa Matille tilaisuuden ilmaista suhteen ja puolison merkitystä itselleen episodissa A2.

3.3.2. Arvostavat sanat puolisoista (episodi A2)

Tässä episodissa Matti osoittaa arvostusta puolisoaan ja heidän suhdettaan kohtaan naisterapeutin edellisen episodin kysymyksen ja uudelleen muotoilun pohjalta. Arvostuksen osoitus johtaa Pirkon nopeaan hymyyn ja liikutukseen. Pariskunnan välille muodostuu katsekontakti Matin pohdinnan ja arvostavien sanojen aikana.

Sanallinen vuorovaikutus	Non-verbaali vuorovaikutus
Matti: nii emmää siis (2) eihän ne oo siinä mun suhteessa sillee mutta jollai lailla mä luottasin siihen että mun tekeminen ja hyvä olo ja tällanen ni (2) ne osais nähä sen sitä kautta mutta konkreettisesti onko mä sanonu jotain [asioita nii	Pirkko katsoo Mattia
Naisterapeutti: [mm]	
Matti: mä en tiä en varmaa °niih° (2) koska mä koen taas niisillee se on niinku niin itsestänselvyys mulle tää [meijän välinen (2) suhde	Matti katsoo Pirkkoa sanoessaan "mä en tiä en varmaa...", Pirkko puistaa päätään kun Matti sanoo "mä en tiä", Pirkko katsoo Mattia
Miesterapeutti: [((selvittää kurkkuaan))]	
Matti: että (2) ja mitä mä saan niinku positiivista ja hyvää	Pirkko katsoo Mattia, Matti vilkaisee Pirkkoa sanoessaan "hyvää"
Miesterapeutti: joo	Pirkko katsoo Mattia
Matti: että se on se on semmonen niinkö pelastus suunnilleen mulle	Pirkko katsoo Mattia
Miesterapeutti: mhm	Pirkko puree huultaan
Pirkko: hmm	
Matti: että kyl ja ollaan keskenäänki puhuttu ja jälkikäteen ni eihän sitä niinkö mä oo ollaan todettu monta kertaa et jos me ei oltas yhdessä ni tai mä on totennu ni mä en tiä missäköhän mä oisin	Pirkko hymyilee nopeasti, liikuttuu hieman, katsoo Mattia, Matti katsoo Pirkkoa kun sanoo "missäköhän mä oisin"
Miesterapeutti: mhm	

Matti: kyl määh niin paljon tukea oon saanu ja oon tässä että	Pirkko katsoo Mattia
---	----------------------

Matti pohtii naisterapeutin kysymystä. Lyhyet tauot antavat aikaa miettiä ja löytää sanoja. Hän ottaa välillä katsekontaktia puolisoonsa, joka pudistaa päätään Matin sanoessa “en varmaa”, vahvistaen Matin ajatuksen, että hän ei ole kertonut puolisonsa merkityksestä sukulaisilleen. Matti jatkaa suhteen olevan hänelle “itsestäänselvyys” ja saavansa siitä “positiivista ja hyvää”. Matti vilkaisee puolisoaan sanoessaan “hyvää” ja jatkaa sitten suhteen olevan “pelastus suunnilleen mulle”. Puheenvuoroissa suhteen merkitys rakentuu itsestäänselvydestä ensin positiiviseksi ja hyväksi ja lopulta pelastukseksi. Kun Matti jatkaa pohdintaansa suhteen merkityksestä, Pirkko hymyilee, liikuttuu hieman ja katsoo puolisoaan. Matti vilkaisee vielä puolisoaan sanoessaan “missäköhän mä oisin” ja jatkaa “kyl määh niin paljon tukea oon saanu”.

3.3.3. Kutsu reflektioon ja tunteen jakaminen (episodi B3)

Tässä episodissa miesterapeutin pehmeällä prosodialla esittämät kysymykset kutsuvat Mattia reflektoimaan ja ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan. Matin tunteiden ilmaisu ja puolisolle liikuttuneena osoitetut sanat johtavat Matin ja Pirkon vastavuoroiseen liikuttumiseen. Vastavuoroisen liikuttumisen hetkeen sisältyy puolisoitten välistä liikesynkroniaa ja sympaattisen hermoston hetkellistä synkroniaa.

Episodi alkaa tilanteesta, jossa Pirkko on juuri kertonut väsymyksestään liittyen omaan pelastajarooliinsa suhteessa läheisiinsä ja esittänyt toiveen, että hän saisi alkaa nyt elää itselleen. Miesterapeutti oli edellisen episodin loppuvaiheessa alkanut peilata Matin käden liikettä ja kutsuu episodin alkaessa Matin mukaan keskusteluun pyytäen tätä reflektoimaan edellä puhuttua.

Sanallinen vuorovaikutus	Non-verbaali vuorovaikutus
Miesterapeutti: °mitä mitä Matti sulle tuli mieleen noista asioista°	Pirkko katsoo Mattia
Matti: <i>tippa vähä linssiin mutta tota</i>	Pirkko katsoo Mattia, Matti hymyilee nopeasti ja hieroo sitten kasvojaan oikealla kädellään
Miesterapeutti: <i>mhmm</i>	Pirkko katsoo Mattia

Matti: .hhh	Pirkko katsoo Mattia
Miesterapeutti: °mitä se° tippa kertoo hhh	Pirkko katsoo Mattia Miesterapeutti nostaa oikean kätensä ohimolleen, Matti hieroo edelleen kasvojaan oikealla kädellään
Matti: hhh väsyttää hhh	Pirkko hymyilee ja katsoo Mattia, Matti hymyilee nopeasti kun sanoo "väsyttää", samalla Matti kuulostaa itkuiselta
Miesterapeutti: mhm	Pirkko katsoo Mattia
Matti: @mutta ehkä paras että siitä tulee mieleen että (Matin EDA-piikki) se että (2) sää oot väsyny (Pirkon EDA-piikki) siihen (1) sellaseen (1) niinkö auttamiseen@ ((puhuu itkuisesti))	Pirkko katsoo Mattia ja pyyhkii silmiään, Matti katsoo Pirkkoa kun sanoo "sää oot väsyny siihen..." Matti on edellen pitänyt oikeaa kättään kasvoillaan. Pirkko nostaa oikean kätensä kasvoilleen ja pyyhkii silmiään. Matti ja Pirkko pitävät molemmat oikean kätensä ylhäällä, Matti pyörittää kättään kasvojensa edessä ja Pirkko pyyhkii silmiään.
Pirkko: °mm°	Pirkko katsoo Mattia ja pyyhkii silmiään oikealla kädellään. Matti pyörittää oikeaa kättään kasvojensa edessä.
Matti: et sä eläisit ittelle	Matti katsoo Pirkkoa ja pitää oikeaa kättään koholla. Pirkko katsoo Mattia ja pyyhkii silmiään oikealla kädellään.
Miesterapeutti: mhm	Pirkko katsoo Mattia ja pyyhkii silmiään oikealla kädellään
Matti: @se kuulostaa musta niinku tärkeemmältä (-)((mikki rahisee, Matti ottaa paperia))@((puhuu itkuisesti))	Pirkko katsoo Mattia ja pyyhkii silmiään, Matti nojautuu eteenpäin ottamaan paperia ja nostaa paperin oikealla kädellä kasvoilleen
Pirkko: °mm°	Pirkko katsoo Mattia ja pyyhkii kyyneleitä oikealla kädellään
Matti: @et ei niinkö vaikka sitä sanotaan sitä toisillekki sanotaan sillee että niinkö et jos ei niinkö ite voi hyvin (-)((mikki rahisee, Pirkko ottaa paperia)) pysty jeesaa muita@ ((puhuu itkuisesti))	Matti laskee kätensä. Pirkko katsoo Mattia ja niiskaisee, nojautuu eteenpäin ottamaan paperia. Matti katsoo Pirkkoa kun sanoo "ei niinkö ite voi hyvin"
Naisterapeutti: joo	
Miesterapeutti: joo	
Naisterapeutti: näin on	Pirkko nostaa oikean kätensä ja pyyhkii paperilla kasvojaan ja laskee sitten kätensä.
Matti: @että sit se tekoihin tai sellasii tuntee et se ois niinkö totta sehän on niinkö vaikeeta@ ((puhuu itkuisesti))	Pirkko katsoo Mattia, Matti katsoo Pirkkoa kun sanoo "vaikeeta" Matti pyörittää puhuessaan oikeaa kättään

	ja nostaa puheen lopussa oikean kätensä kasvoilleen
Naisterapeutti: mm m	Pirkko katsoo Mattia ja nostaa paperin oikealla kädellään kasvoilleen

Miesterapeutti käyttää pehmeää prosodiaa antaen puheenvuoron Matille, joka ilmaisee ja näyttää liikutuksensa: “tippa vähä linssiin...”. Matti huokaa ja miesterapeutti jatkaa pehmeästi käyttäen Matin sanoja ja peilaten tämän käden liikettä: “mitä se tippa kertoo...”. Hiljaisuus ja pehmeä puhe antaa tilaa liikutukselle ja tunteelle. Matti jatkaa samoin sanoin kuin Pirkko hetkeä aikaisemmin ja sanoo huokaisten “väsyttää” katsoen samalla puolisoaan ja kuulostaen itkuiselta. Matti jatkaa liikuttuen ja osoittaa sanansa puolisolleen. Matti viittaa Pirkon väsymykseen, jolloin molemmat liikuttuvat. Pirkko peilaa Matin käden liikettä. Pirkko kuuntelee liikuttuneena, kun Matti jatkaa hiljaisella äänellä, miten hän pitää tärkeimpänä sitä, että Pirkko alkaisi elää itselleen. Tuossa hetkessä Matilla ja viiden sekunnin kuluttua Pirkolla esiintyy sympaattisen hermoston viriämisestä kertova EDA-piikki. Tauot Matin puheessa antavat aikaa hakea sanoja liikutuksen keskellä. Matti jatkaa vielä miten muita ei voi auttaa jos ei itse voi hyvin. Pirkko peilaa Matin liikkeitä ottamalla paperia, nostamalla sen kasvoilleen ja laskemalla sitten kätensä. Terapeutit vastaavat ja osallistuvat keskusteluun minimipalauttein ja myöntävin kommentein. Matti jatkaa vielä itkuisesti nostaen oikean kätensä kasvoilleen ja Pirkko peilaa Matin käden liikettä nostaen oman oikean kätensä kasvoilleen.

3.3.4. Tilan antaminen tunteelle (episodi B4)

Tässä episodissa Matti käy läpi liikutustaan. Terapeutit antavat tilaa tunteen käsittelylle osallistuen keskusteluun minimipalautteiden ja lyhyiden reflektiivisten puheenvuorojen muodossa. Pariskunnan välillä havaitaan vastavuoroisia hymyjä ja naurahduksia, katsekontaktia ja liikesynkroniaa. Matin puhuessa Pirkko katsoo tätä, välillä nyökytellen.

Sanallinen vuorovaikutus	Non-verbaali vuorovaikutus
Matti: @mutta se että mä oikeesti tunnen että se ja koen sitä että (4)@ ((puhuu itkuisesti)) @et näin sehän tietysti on menossa siihen suuntaan (6) ja ehkä mulla samalla samalla tulee	Pirkko katsoo Mattia ja hymyilee kun Matti sanoo "menossa siihen suuntaan..." jolloin Matti katsoo Pirkkoa

esiin nää nää mun .hhh mun perheongelmat tässä näin niinku (--) °ite on ehkä kantanu tässä kans välillä°@ ((puhuu itkuisesti))	Matti naurahtaa ja pyyhkii kasvojaan hiljaisen hetken aikana "siihen suuntaan (6)...", vetää syvään henkeä ja pidättää hengitystä sanoessaan "mun perheongelmat tässä näin niinku" Pirkko nyökyttelee kun Matti sanoo "ite on ehkä kantanut tässä kans välillä"
Miesterapeutti: mhm (3) sanoit että väsyttää ja samaan aikaan tuntuu hyvältä että Pirkko sano että	
Matti: @nii ehkä se väsymys tulee siitä (.) ku näistä puhutaan (.) näistä läheisistä (.) niin ((niiskaisee)) väsymys tulee sieltä että hhh minkälait se on ollu@ ((puhuu itkuisesti))	Pirkko katsoo Mattia, Matti pyyhkii kyyneleitään kun sanoo "ku näistä puhutaan" ja niiskaisee
Miesterapeutti: joo	Pirkko katsoo Matti:aa
Matti: @et sitä on joutunu niinku sitä semmosta (2) et mikä tässä ois oikee ja mitä pitäs tehä tai (.) mitä mä voin tehä että uhraanko mä itteni että [(--) meil tai jotai@ ((puhuu itkuisesti))	Pirkko katsoo Mattia ja vilkaisee välillä ohi
Miesterapeutti: [mm]	
Naisterapeutti: [mm]	
Miesterapeutti: mm	
Matti: @semmosii niinkö tilanteita et ei oikee tiiä mitä tekis .hh ja nyt ei enää koe sitä ni sit se ehkä tulee semmone niinkö (.) ne vanhat ajatukset tulee mieleen (1) se tuntuu niinkö että ahh mä en jaksas niitä juttuja enää@ ((puhuu itkuisesti))	Pirkko katsoo Mattia Matti nostaa oikeaa kättään koholle ja Pirkko nostaa heti sen jälkeen oman oikean kätensä koholle: Matti nostaa oikeaa kättään pään tasalle, Pirkko nostaa oikeaa kättään pään päälle ja raapii päätään Matti laskee kätensä alas
Naisterapeutti: mm	Pirkko katsoo Mattia
Miesterapeutti: mm	Pirkko katsoo Mattia
Matti: @ja sit toisaalta nyt samantien tulee se että .hh ei mun tarvikkaa °enää niitä°@ ((puhuu itkuisesti))	Pirkko katsoo Mattia ja laskee kätensä alas
Miesterapeutti: mmm	
Matti: @sitte nytte ku mä .hh hh pääsen tästä tunnekuohusta [yli ni mää tiiän sen että mun ei tarvi sillee sitä °kanta että° mä oon niinkö@ ((puhuu itkuisesti))	Pirkko katsoo Mattia, Matti hymyilee kun sanoo "nytte ku mä" Matti nostaa oikean kätensä ja pyörittää rannettaan. Heti sen jälkeen Pirkko nostaa oikean kätensä ja koskettaa kasvojaan ja samalla miesterapeutti nostaa oikean kätensä ja kohentaa silmälasensa. Matti laskee kätensä
Naisterapeutti: [joo]	Pirkko katsoo Mattia
Miesterapeutti: joo	Pirkko katsoo Mattia ja laskee kätensä

Naisterapeutti: tulee [semmonen helpotus	
Miesterapeutti: [(-)]	
Matti: @joo tosi todella sellane hhh ((niiskaisu)) hmm@	Pirkko katsoo Mattia ja niiskaisee, Matti huokaisee ja niiskaisee
Miesterapeutti: <i>hmm</i>	Pirkko katsoo Mattia
Matti: @kyllä@ hh .hh	Pirkko katsoo Mattia, Pirkko hymyilee Matille, Matti pyyhkii nenäänsä ja naurahtaa

Edellisen episodin jälkeen Matti pitää puheessaan muutaman tauon (4 ja 6 sekunnin hiljaisuudet). Hiljaisuudet antavat tilaa puheen jäsentämiselle. Hiljaisuuksien jälkeen Matti vaihtaa hieman näkökulmaa ja tuo nyt esiin oman taakkansa sukulaissuhteisiin liittyen: "...tulee esiin nää nää mun .hhh mun perheongelmat tässä näin...". Lyhyen hiljaisuuden jälkeen miesterapeutti kertailee ja vetää yhteen Matin sanoja "...sanoit että väsyttää ja samaan aikaan tuntuu hyvältä...". Matti jatkaa liikuttuneena ja puhuu oman väsymyksensä syistä ja läheisiin liittyvistä tilanteista: "...et sitä on joutunu niinku sitä semmosta (2) et mikä tässä ois oikee ja mitä pitäis tehdä...". Terapeutit vastaavat Matin puheeseen minimipalautteilla ja Matti jatkaa edelleen liikuttuneena miten vanhat ajatukset herättävät tunteen että "...ahh mä en jaksa niitä juttuja enää". Pirkko on katsonut Mattia tämän puhuessa ja peilaa Matin käden liikettä. Terapeutit osoittavat myötätuntoa minimipalauttein. Matti jatkaa itkuisesti, mutta samalla hymyilee ja sanoo "...ku mä .hh hh pääsen tästä tunnekuohusta...". Sen jälkeen hän jatkaa, miten hänen ei enää tarvitsekaan jaksaa: "...mää tiän sen että mun ei tarvi sillee sitä kantaa että..." osoittaen irrottautuvansa vanhojen asioiden aiheuttamasta taakastaan. Tässä kohdassa Matti nostaa oikean kätensä ja välittömästi sen jälkeen Pirkko ja miesterapeutti nostavat oikean kätensä koholleen. Terapeutit myöntelevät ja naisterapeutti tarjoaa pehmeällä äänensävyllä yhteenvetoa: "tulee semmonen helpotus", jonka Matti hyväksyy huokaisten: "joo tosi todella sellanen hhh..." ja vielä sanoen "kyllä". Pirkko hymyilee Matille, joka naurahtaa lopuksi.

3.4. Yhteenveto tuloksista

Tutkimuskysymyksiin liittyvät keskeiset tulokset on koottu Taulukkoon 1, jossa kuvataan lyhyesti kaikki aineistona olleet episodit ja niihin liittyvät havainnot. Taulukko sisältää kuvauksen

analysoitujen episodien sisällöstä, kestosta, terapeuttien työskentelystä, pariskunnan välisestä vuorovaikutuksesta, osallistujien välisestä liikesynkroniasta ja pariskunnan sympaattisen hermoston viriämisestä kertovista EDA-piikeistä. Taulukkoon on merkitty myös algoritmin tunnistamat hiljaiset hetket.

Katkelmassa A pariskunnan välillä havaittu yhteys ilmeni erityisesti arvostavina sanoina ja katsekontaktina. Katkelmassa B pariskunnan välillä havaittiin vastavuoroisia hymyjä ja naurahduksia, katsekontaktia, vastavuoroista liikuttumista, liikesynkroniaa sekä sympaattisen hermoston hetkellistä synkroniaa.

TAULUKKO 1: Katkelmien kuvaus

KATKELMA A (00:24:48 – 00:28:02)					
Katkelma alkaa tilanteesta, jossa on keskusteltu Matin perheenjäsenten kielteisestä suhtautumisesta tämän puolisoa Pirkkoa kohtaan ja Matin väleistä omaan perheeseensä.					
Episodi ja aika	Sisältö ja hiljaiset hetket	Terapeuttien työskentely	Pariskunnan välinen vuorovaikutus	Liikesynkronia	Pariskunnan EDA-piikit
Episodi A1 00:24:48 – 00:25:47	Miesterapeutti esittää kysymyksen sukulaisten suhtautumisen syistä, jota pitkään pohtiessaan Matti saa oivalluksen. Hän miettii, voiko suhtautuminen johtua siitä, että he eivät näe kaikkea sitä, mitä hän puolisoltaan saa. Naisterapeutti esittää kysymyksen ja tarjoaa uutta muotoilua Pirkon merkityksestä Matille. Matin sanat “kaikkee sen mitä mä niinku saan sulta” saavat naisterapeutin puheessa muodon, jossa puoliso on “tärkeä” ja “arvostettu”. <i>Algoritmin tunnistama hiljainen hetki</i>	Terapeutin haastava kysymys, joka johtaa asiakkaan oivallukseen Terapeutin tarjoama uudelleen muotoilu, joka avaa mahdollisuuden pohtia puolison merkitystä itselle	Matin puolisolleen osoitetut arvostavat sanat Vastavuoroinen katsekontakti Pirkko katsoo Mattia tämän puhuessa		Matin EDA-piikki
Episodi A2 00:25:48 – 00:26:45	Matti toteaa naisterapeutin kysymykseen ja toteaa, ettei hän varmaankaan ole kertonut sukulaisilleen Pirkon merkityksestä itselleen. Hän jatkaa kertoen siitä, miten tärkeänä hän suhteen ja Pirkon kokee. Matin puheenvuoroissa suhteen merkitys rakentuu lopulta hänelle pelastukseksi. Matin pohtiessa ja ilmaistaessa ajatuksiaan ja tunteitaan, Pirkko katsoo Mattia, hymyilee hieman ja näyttää liikuttuvan.		Matin arvostavat sanat puolisoista ja suhteen merkityksestä Kuunteleva puoliso liikuttuu Vastavuoroinen katsekontakti Pirkko katsoo Mattia tämän puhuessa		
Episodi A3 00:26:46 – 00:27:26	Miesterapeutti pyytää Matilta tarkennusta, mistä suhde on hänet pelastanut. Matti tuo esiin entisen elämäntyylinsä, joka “ei oo pitkälle kantavaa touhua”. Keskustelussa ilmenee miesterapeutin uuden tarkentavan kysymyksen myötä, että Matin	Terapeutin tarkentava kysymys	Vastavuoroinen katsekontakti Pirkko katsoo Mattia tämän puhuessa		

	sukulaiset eivät ole ollut tietoinen tästä entisestä elämäntyylistä.				
Episodi A4 00:27:27 – 00:28:02	Naisterapeutti aloittaa uuden keskustelun Pirkon kanssa kysyen, onko tämä tiennyt, “miten tärkeä sä oot”. Pirkko myöntelee, että asia on “tuttua” ja että se on “kiva kuulla”. Naisterapeutti kysyy vielä, mikä asian kuulemisen vaikutus on Pirkkoon. Pirkko myöntää nyökyttäen, että se tuntuu hyvältä.	Terapeutin kysymyksen myötä mahdollisuus tunteen reflektointiin ja tunnekokemuksen syventämiseen	Vastavuoroinen katsekontakti Matti katsoo Pirkkoa tämän puhuessa		Matin EDA-piikki
KATKELMA B (00:46:26 – 00:54:09)	Katkelma alkaa terapeuttien reflektiivisen keskustelun loppuosasta, jossa miesterapeutti nostaa esiin uuden teeman palaten katkelmassa A esiin nousseeseen pelastajateemaan.				
Episodi ja aika	Sisältö ja hiljaiset hetket	Terapeuttinen työskentely	Pariskunnan välinen vuorovaikutus	Liikesynkronia	Pariskunnan EDA-piikit
Episodi B1 00:46:26 – 00:47:48	Miesterapeutti pohtii Pirkon pelastajaroolia suhteessa tämän läheisiin. Hän mainitsee pelastaja -sanana eri muodoissaan viiteen kertaan 30 sekunnin aikana. Matti näyttää liikuttuvan. Pirkko myöntää tilanteen nyökyttelemällä ja alkaa kertoa väsyneensä ja uupuneensa rooliinsa. Naisterapeutti tarjoaa Pirkolle myötätuntoa. Pirkko tuo esiin toiveen elää jatkossa enemmän itselleen. Tämän naisterapeutti muotoilee uudelleen käyttäen vielä pelastajametaforaa: “nii pelastatko oman elämäsi ja itsesi”. <i>Algoritmin tunnistama hiljainen hetki</i>	Asiakkaan tilanteen reflektointia Myötätunnon osoittamista Uudelleen muotoilu asiakkaan uudesta mahdollisesta tavasta toimia	Matti katsoo Pirkkoa tämän puhuessa Matti hymyilee pienesti Pirkon naurahtaessa Matti nyökkää Pirkon puhuessa		Matilla kaksi ja Pirkolla kolme EDA-piikkiä
Episodi B2 00:47:49 – 00:48:40	Pirkko tekee yhteenvetoa pariskunnan suhteeseen vaikuttavista ulkoisista tekijöistä, jotka hän nimeää haastaviksi ja kuluttaviksi. Matti vilkaisee useaan otteeseen Pirkkoa tämän puhuessa ja kääntää katseen lopulta alaspäin alkaen samalla hieroa toista kämmentään.		Matti katsoo Pirkkoa tämän puhuessa	Miesterapeutti peilaa Matin käden liikettä: Matti hieroo toista kämmentään, hetken kuluttua miesterapeutti tekee samoin.	Matilla yksi ja Pirkolla neljä EDA-piikkiä Hetkellinen synkronia: Matin EDA-piikki ajassa 00:47:53 ja Pirkon EDA-piikki ajassa 00:47:59
Episodi B3	Miesterapeutti pyytää Mattia reflektoimaan ajatuksiaan suhteessa siihen, mitä Pirkko on edellä	Hiljaa olevan puolison mukaan ottaminen	Tunteen kokeminen ja ilmaiseminen	Miesterapeutti peilaa Matin käden liikettä	Matilla viisi ja Pirkolla kaksi EDA-piikkiä

00:48:41 – 00:49:42	<p>– puhunut. Matti ilmaisee ja näyttää liikutuksensa. Miesterapeutti rohkaisee Mattia kertomaan lisää peilaten samalla Matin käden liikettä. Matti jatkaa liikuttuen ja osoittaa sanansa puolisolleen. Matti viittaa Pirkon väsymykseen, jolloin molemmat liikuttuvat vastavuoroisesti ja Pirkko peilaa Matin käden liikettä. Pirkko kuuntelee liikuttuneena, kun Matti jatkaa miten hän pitää tärkeimpänä sitä, että Pirkko alkaisi elää itselleen. Pirkko peilaa Matin liikkeitä ottamalla pöydältä paperia, nostamalla sen kasvoilleen ja laskemalla sitten kätensä. Episodin lopussa Pirkko peilaa vielä uudelleen Matin käden liikettä nostamalla oikean kätensä koholle. Terapeutit osallistuvat keskusteluun minimipalauttein ja myöntävin kommentein.</p> <p><i>Kaksi algoritmin tunnistamaa hiljaista hetkeä</i></p>	<p>keskusteluun</p> <p>Terapeutin kysymys mahdollistaa reflektoinnin sekä tunteen kokemisen ja ilmaisemisen</p> <p>Myötätunnon osoittaminen minimipalauttein</p> <p>Tilan antaminen tunteelle</p>	<p>Puolisoiden vastavuoroinen liikuttuminen</p> <p>Hymyä omien liikituksen keskellä</p> <p>Vastavuoroista hymyä liikituksen keskellä</p> <p>Vastavuoroinen katsekontakti</p> <p>Pirkko katsoo Mattia tämän puhuessa</p>	<p>Pirkko peilaa Matin käden liikettä kolmeen otteeseen</p>	<p>Hetkellinen synkronia: Matin EDA-piikki ajassa 00:49:02 ja Pirkon EDA-piikki ajassa 00:49:07</p>
<p>Episodi B4</p> <p>00:49:43 – 00:51:24</p>	<p>– Puolisot vaihtavat hymyjä ja pieniä naurahduksia liikituksen keskellä. Matti vaihtaa hiljaisuuden jälkeen keskustelun teemaa alkaen edelleen liikuttuneena puhua omasta taakastaan ja väsymyksestään liittyen sukulaissuhteisiin. Pirkko katsoo Mattia tämän puhuessa ja peilaa Matin oikean käden liikettä nostamalla kätensä koholle. Terapeutit vastaavat minimipalauttein. Matti jatkaa kokevansa, että hänen ei kuitenkaan enää tarvitse kantaa vanhojen asioiden aiheuttamia taakkoja ja nostaa oikean kätensä koholle. Pirkko ja miesterapeutti nostavat oikeat kätensä koholle. Naisterapeutti tarjoaa pehmeällä äänensävyllä yhteenvetoa: “tulee semmonen helpotus”, jonka Matti hyväksyy huokaisten: “joo tosi todella sellanen hhh...” ja vielä sanoen “kyllä”.</p> <p><i>Algoritmin tunnistama hiljainen hetki (jatkuu seuraavan episodin alussa)</i></p>	<p>Myötätunnon osoittaminen minimipalauttein</p> <p>Tilan antaminen tunteelle</p>	<p>Tunteen kokeminen ja ilmaiseminen</p> <p>Vastavuoroista hymyä ja naurahduksia liikituksen keskellä</p> <p>Hymyä omien liikituksen keskellä</p> <p>Vastavuoroinen katsekontakti</p> <p>Pirkko katsoo Mattia tämän puhuessa</p>	<p>Pirkko peilaa Matin käden liikettä</p> <p>Terapeutti ja Pirkko peilaavat Matin käden liikettä</p>	<p>Matilla neljä EDA-piikkiä</p>
Episodi B5	Miesterapeutti jatkaa hiljaisuuden jälkeen ja kysyy	Terapeutin tarkentava	Voimakkaiden tunteiden	Pirkko seuraa Matin	Matilla neljä ja Pirkolla yksi

<p>00:51:25 – 00:54:09</p>	<p>tarkentavan kysymyksen: “mitä ne vanhat asiat on...”. Matti alkaa kertoa yksityiskohtaisesti eri sukulaistensa tilanteista ja omasta suhteestaan heihin. Hän puhuu yhtäjaksoisesti noin kahden ja puolen minuutin ajan liikuttuen voimakkaasti. Puheessa on paljon lyhyitä, 1-3 sekunnin taukoja ja yksi lähes 10 sekunnin kestoinen hiljaisuus, jonka aikana hän itkee. Pirkko katsoo Mattia lähes koko ajan tämän puhuessa, välillä myös hymyillen. Matilla ja Pirkolla on yhtä aikaa käsi tai kätet koholla kolmeen otteeseen. Joka kohdassa ensin Matti nostaa kätensä koholleen ja Pirkko nostaa tämän jälkeen oman kätensä koholle. Terapeutit pääasiassa myötäilevät Matin puhetta sanomalla “joo” ja osoittaen myötätuntoa minimipalauttein. Lopussa naisterapeutti tarjoaa yhteenvetona tulkintaa, että Matti olisi käynyt läpi kaikki taakkansa ja pudistanut ne harteiltaan pois, minkä Matti epäröivästi hyväksyy “no ehkä ehkä tää nyt joo”.</p> <p><i>Alkaa algoritmin tunnistamalla hiljaisella hetkellä (joka alkoi edellisen episodin lopussa), episodin keskellä toinen algoritmin tunnistama hiljainen hetki</i></p>	<p>kysymys tarjoaa mahdollisuuden reflektointiin ja tunnekokemuksen jatkumiseen/syventymiseen</p> <p>Myötätunnon osoittaminen minimipalauttein</p> <p>Tilan antaminen tunteelle</p>	<p>kokeminen ja ilmaiseminen</p> <p>Hymyä puolison käydessä läpi tunnetta</p> <p>Pirkko katsoo Mattia tämän puhuessa</p>	<p>käden liikkeitä kolmeen otteeseen</p>	<p>EDA-piikki</p> <p>Hetkellinen synkronia: Pirkon EDA-piikki ajassa 00:52:37 ja Matin EDA-piikki ajassa 00:52:41</p>
--------------------------------	--	---	--	--	---

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kuvata pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumista pariterapian hiljaisuuksien ja hiljaista puhetta sisältävien hetkien aikana. Lisäksi tarkasteltiin, millä tavoin terapeutit edesauttoivat pariskunnan välillä havaittavan hetkellisen yhteyden muodostumista. Pariskunnan välillä havaittavaa yhteyttä tarkasteltiin puheessa ja tunneilmaisussa ilmenevän yhteensovittautumisen ja nonverbaalissa ja fysiologisessa vuorovaikutuksessa ilmenevän synkronian kautta.

Pariskunnan välillä havaittu yhteys näyttäytyi aineistossa vastavuoroisena kommunikointina ja kehollisena synkroniana, myötäelämisenä ja arvostuksen osoituksena. Vastavuoroiseen kommunikaatioon ja keholliseen synkroniaan viittasivat puolisoitten yhtäaikainen liikuttuminen, hymyjen ja naurahdusten vaihto puolisoitten kesken, keskinäinen katsekontakti, kehon liikkeiden synkronia ja ihon sähkönjohtavuuden reaktioiden synkronia. Myötäelämiseen viittasivat puolisoitten sunnattu katse tämän puhuessa, puolisoitten sunnattu katse tämän kokiessa ja ilmaistessa tunteitaan, nyökkäily tai hymyily puolison puhuessa sekä puolison sanoista liikuttuminen. Arvostuksen osoitukseksi tulkittiin puolison tai suhteen merkitystä korostavat sanat, jotka osoitettiin joko puolisolle tai terapeutille.

Terapeutit toimivat havaitun yhteyden rakentumisen hetkissä aktiivisesti. Heidän toimintansa näyttäytyi asiakkaiden aktivointina, reflektiona ja tunnetyöskentelyn mahdollistamisena. Asiakkaan aktivointiin viittasivat terapeutin asiakkaalle tekemät haastavat ja tarkentavat kysymykset sekä hiljaa olleen osapuolen ottaminen mukaan keskusteluun pyytämällä tätä refleктоimaan ajatuksiaan ja tunteitaan koskien puolison sanoja. Reflektion viittasivat asiakkaan tilanteen pohdiskelu sekä asiakkaan sanojen toistaminen, tarkentaminen ja uudelleen muotoilu. Tunnetyöskentelyn mahdollistamiseen viittasivat havainnot, joissa terapeutti osallistui tunnepitoiseen keskusteluun minimipalauttein, myötätuntoa osoittaen sekä antaen tilaa ja aikaa tunteen kokemiseen ja ilmaisuun.

Algoritmin tunnistamat hiljaiset hetket ja puheessa esiintyvät usean sekunnin mittaiset tauot liittyivät pohdintaan, puheen jäsentämiseen ja tunnetyöskentelyyn. Asiakkaiden pehmeän prosodian käyttö liittyi pohdintaan ja tunteiden ilmaisemiseen. Levittin (2001) hiljaisuuksien kategorisointia soveltaen ne edustivat siten tuottavia hiljaisuuksia. Yksilöpsykoterapian kontekstissa Levitt (2002) on esittänyt, että tuottavat hiljaisuudet voivat edistää asiakkaan yhteyttä itseensä. Tässä

tutkimuksessa tuottavat hiljaisuudet liittyivät pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumiseen. Levittin (2002) mukaan terapeutin on tärkeä tiedostaa erilaisten hiljaisuuksien merkitykset. Kiinnittämällä huomiota hiljaisuuksien laatuun ja tunnistamalla niihin sisältyviä potentiaalisia muutoshetkiä (Stern ym., 1998), terapeutti voi pariterapiassa pyrkiä edistämään pariskunnan välisen hetkellisen yhteyden muodostumista. Hiljaisuudet voivat toimia terapeutille vihjeinä merkittävistä hetkistä (Kykyri ym., 2017), joita terapeutti voi aktiivisesti ja harkiten hyödyntää edistääkseen pariterapian tavoitteita (Lane ym., 2002).

Nonverbaalilla vuorovaikutuksella oli tarkastelluissa katkelmissa merkittävä rooli. Sanallisen vuorovaikutuksen tasolla kussakin episodissa vain toinen puolisoista puhui toisen ollessa pääosin hiljaa. Kuten Itävuoren ym. (2015) ja Kykyrin ym. (2017) tutkimuksissa, puolisoiden hiljaisuus ei kuitenkaan merkinnyt passiivisuutta vuorovaikutuksessa. Havainnot osoittivat, että hiljaa ollut puoliso osallistui dialogiin katseen, hymyn, eleiden, tunteiden ilmaisun ja sympaattisen hermoston viriämisen kautta. Hymyt ja naurahdukset liittyivät tilanteisiin, joissa asiakas itse tai hänen puolisonsa liikutui sekä tilanteisiin, joissa asiakas toi esiin omaa tunnetaakkaansa. Hymy on tärkeä signaali ihmissuhteissa ja voi terapiatilanteessa viitata esimerkiksi pyyntöön käsitellä sensitiivistä asiaa hellävaraisesti (Bänninger-Huber & Huber, 2017). Tässä tutkimuksessa liikutumiseen liittyvät hymyt ja naurahdukset saattoivatkin liittyä tarpeeseen ilmaista ja käsitellä keskustelun aiheuttamaa herkistymistä. Hymyllä saatettiin myös ilmaista tyytyväisyyttä siitä, että puoliso näyttää avoimesti liikutustaan. Sen lisäksi hymyillä ja naurahduksilla mahdollisesti pyrittiin keventämään tilanteen tunnelatausta. Pariskunnan välinen kehon liikkeiden synkronia liittyi tilanteisiin, joissa ilmaistiin ja jaettiin tunteita. Tämä havainto oli yhteensopiva aiempien tutkimustulosten kanssa, joissa synkronoituminen nonverbaalin vuorovaikutuksen tasolla on liitetty affektiiviseen yhteensovittautumiseen (Stel & Vonk, 2010) ja toista kohtaan koettuun myötätuntoon (Valdesolo & DeSteno, 2011). On mahdollista, että hetkissä, joissa pariskunnan osapuolet linjautuvat toistensa tunnetilaan (Siegel, 2012), he myös pyrkivät osoittamaan tai vahvistamaan tätä yhteyttä nonverbaalin synkronoitumisen kautta (Lakin & Chartrand, 2003; Rennung & Göriz, 2016). Todennäköisesti kehon liikkeiden synkronia ei ollut tahdonalaista, sillä nonverbaali vuorovaikutus on usein ei-tietoista (Bänninger-Huber & Huber, 2017).

Katkelma B sisälsi molemmilla pariskunnan osapuolilla varsin paljon sympaattisen hermoston aktivaatiota, sillä katkelmassa havaitut ihon sähkönjohtavuuden vasteet edustivat Matilla lähes neljäsosaa ja Pirkolla kuudesosaa koko istunnon aikaisista aktivoitumisista. Autonomisen hermoston aktivaatio voi liittyä tunteiden viriämisen lisäksi myös tunteista riippumattomaan

fysiologiseen tai psykologiseen virittymiseen kuten esimerkiksi asentoon, liikehdintään, ympäristön lämpötilaan, käyttäytymiseen tai kognitiiviseen ja mentaaliseen kuormitukseen liittyviin tekijöihin (Kreibig, 2010). Tämän tutkimuksen perusteella ei voida varmuudella sanoa, mistä sympaattisen hermoston aktivaatio johtui. Kuitenkin osa sympaattisen hermoston viriämisen hetkistä liittyi episodeihin, joissa sanallisen ja nonverbaalin vuorovaikutuksen tasolla ilmeni näkyvää tunneilmaisua. Näiden episodien kohdalla on sen vuoksi mahdollista, että sympaattisen hermoston aktivaatio liittyi tunteiden kokemiseen. Matin ja Pirkon sympaattisen hermoston hetkellistä yhtäaikaista viriämistä esiintyi aineistossa kolme kertaa. Sympaattisen hermoston synkronia liittyi hetkiin, jotka olivat sanallisen ja nonverbaalin vuorovaikutuksen perusteella tunneherkkiä tai joihin liittyi näkyvää liikuttumista joko molemmilla tai toisella osapuolella. Siten sympaattisen hermoston yhtäaikainen aktivoituminen liittyi näissä hetkissä melko todennäköisesti tunteiden viriämiseen. Fysiologisen synkronian merkitys ei ole yksiselitteistä ja se on aiemmissa tutkimuksissa yhdistetty sekä myönteiseen että kielteiseen vuorovaikutukseen (Timmons ym., 2015; Palumbo ym., 2017). Synkronoitumista tutkittaessa ja sen merkityksiä pohdittaessa onkin keskeistä yhdistää eri havaintojen tuomaa tietoa toisiinsa (Seikkula ym., 2015), sillä yksittäisen fysiologisen havainnon perustella on vaikea tietää, mihin se liittyy. Episodissa B3 ilmennyt yhtäaikainen sympaattisen hermoston aktivoituminen Matin ja Pirkon välillä liittyi algoritmin tunnistamaan hiljaiseen hetkeen, jossa puheen tasolla Matti osoitti empatiaa Pirkkoa kohtaan, molemmat liikuttuivat, olivat toisiinsa katsekontaktissa ja synkronoituivat toistensa kanssa myös kehon liikkeiden tasolla. Tässä hetkessä sekä sanallisen, nonverbaalin että fysiologisen vuorovaikutuksen havainnot olivat yhteneviä ja antoivat siten viitteitä emotionaalisen yhteyden muodostumisesta pariskunnan välillä.

Terapeutit käyttivät pehmeää prosodiaa esittäessään haastavia kysymyksiä, reflektoidessaan asiakkaiden tilannetta, tarjotessaan uutta muotoilua tai tulkintaa asiakkaan sanoista sekä kutsuessaan hiljaa olleen asiakkaan mukaan keskusteluun. Aiemmassa tutkimuksessa terapeutin pehmeän prosodian käyttö on liitetty mm. asiakkaan tulkintaa haastavien muotoilujen esittämiseen (Kykyri ym., 2017) ja asiakkaan kokemuksen validointiin (Weiste & Peräkylä, 2014). Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempien tutkimusten havaintoja siitä, että samoin kuin hiljaisuudella, myös pehmeällä prosodialla voi olla erilaisia merkityksiä kontekstista riippuen. Terapeuttien toiminnassa näkyi dialogisuuden piirteitä. He sovittivat puhettaan asiakkaan sanoihin toistamalla asiakkaiden käyttämiä ilmaisuja (Seikkula, 2003; Seikkula & Trimble, 2005) ja esittivät sopivan epätavallisia ja haastavia kysymyksiä (Andersen, 1991), jotka saattoivat johtaa asiakkaan uuteen oivallukseen. He tarttuivat aktiivisesti asiakkaiden tarjoamiin avauksiin (Andersen, 1991)

tekemällä tarkentavia kysymyksiä asiakkaiden ilmaisujen pohjalta. Terapeutit antoivat tilaa tunteen kokemiselle tässä ja nyt (Seikkula & Trimble, 2005). He kutsuivat asiakkaita reflektoimaan tunteitaan ja tarjosivat siten asiakkaille mahdollisuuden paitsi puhua tunteistaan, myös kokea niitä. Asiakkaiden ilmaistessa tunteitaan, terapeutit osallistuivat tilanteeseen minimipalauttein ja osoittamalla sanallisesti myötätuntoaan. Levittin (2002) mukaan terapeutin on tärkeä välittää asiakkaalle tunne siitä, että tunteiden läpikäyminen ja siihen mahdollisesti liittyvä hiljaisuus on hyväksyttävää. Seikkulan ja Trimblen (2005) mukaan terapeutin tehtävänä on voimakkaasti tunnelatautuneissa tilanteissa vastata empaattisesti, rauhallisesti ja osoittaa hyväksyntää puhujan sanoille ja tunteelle. Rationaalisen selityksen tarjoaminen tunneherkässä tilanteessa saattaisi johtaa puhujan puolustautumiseen, jolloin tunteen kokeminen voi estyä. Pariterapiassa tunnetyöskentelyn myötä pariskunnan välille voi syntyä korjaavia tunnekokemuksia (Lapides, 2011). Puheen tasolla ilmenneen yhteensovittautumisen lisäksi tutkimuksessa havaittiin myös nonverbaalin vuorovaikutuksen synkroniaa terapeutin ja asiakkaiden välillä. Terapeutin ja asiakkaiden välillä esiintyi kahdenvälistä liikesynkroniaa kahteen otteeseen ja kolmenvälistä liikesynkroniaa kerran. Kaikissa näissä kohdissa terapeutti peilasi asiakkaan liikettä, mikä saattoi kertoa terapeutin pyrkimyksestä ilmaista tai luoda yhteyttä asiakkaan kanssa ((Lakin & Chartrand, 2003; Stel & Vonk, 2010). Asiakkaan ja terapeutin välisen liikesynkronian on havaittu olevan yhteydessä myönteisiin arvioihin terapiasuhteen laadusta ja tuloksellisuudesta (Ramseyer & Tschacher, 2011; Ramseyer & Tschacher, 2014).

Tämän tutkimuksen vahvuutena oli pariterapiatilanteen vuorovaikutuksen moniulotteinen tarkastelu, jossa havainnoitiin yhtäaikaaisesti puheen sisältöä, puheeseen liittyviä hiljaisuuksia ja taukoja, pehmeän prosodian käyttöä, kasvojen ilmeitä ja eleitä, katsekontaktia, kehon liikkeiden synkroniaa ja ihon sähkönjohtavuuden aktivaatiota, jolloin voitiin yhdistellä eri muuttujien kautta saatuja havaintoja toisiinsa. Näin saatiin varsin kattava kuva osapuolten välisestä vuorovaikutuksesta, mikä lisäsi havaintojen pohjalta tehtyjen tulkintojen luotettavuutta. Psykoterapiatutkimuksessa on tunnustettu tarve kiinnittää huomiota sanallisen vuorovaikutuksen lisäksi myös keholliseen vuorovaikutukseen (Cromby, 2012). Kuitenkaan esimerkiksi fysiologisen ja nonverbaalin synkronian merkitystä ei vielä täysin ymmärretä (Ramseyer & Tschacher, 2014; Timmons ym., 2015; Palumbo ym., 2017). Yhdistämällä eritasoisia vuorovaikutuksen havaintoja toisiinsa voidaan lisätä ymmärrystä sanallisen, nonverbaalin ja fysiologisen vuorovaikutuksen havaintojen välisistä yhteyksistä.

Tutkimuksen rajoitteena oli keskittyminen yksittäiseen tapaukseen ja lopullisen analyysin

kohdistuminen noin kymmenen minuutin mittaiseen jaksoon. Siten tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä tätä tapausta ja aineisto-otetta laajemmin. Yleistettävyyden lisääminen edellyttäisi laajempaa tutkimusasetelmaa, jossa tutkitaan useita tapauksia. Näistä rajoitteista huolimatta tulokset voivat olla jossain määrin siirrettävissä kliiniseen käytäntöön. Tulokset antavat viitteitä siitä, millä tavoin pariterapiassa voidaan pyrkiä edesauttamaan pariskunnan välisen vuorovaikutuksen rakentumista ja millaisiin asioihin terapeutti voi kiinnittää huomiota pariskuntien kanssa työskennellessään. Aineiston pieni koko asetti rajoitteita myös havaintojen merkitystä arvioitaessa. Esimerkiksi osa kehollisen synkronian esiintymisistä voi johtua sattumasta (Koole & Tschacher, 2016). Näin pienessä aineistossa sattuman osuutta ei voitu kontrolloida. Fysiologisen vuorovaikutuksen osalta tarkastelu rajautui vain ihon sähköjohtavuuden reaktioihin. Muiden fysiologisten muttujen, kuten verenpaineen, hengityksen ja sydämen sykkeen tarkastelu olisi voinut tuoda lisätietoa autonomisen hermoston reaktioista (Seikkula ym., 2015). Tutkimuksessa tarkasteltiin pariskunnan välillä havaittavaa yhteyttä, mutta tutkimus ei sisältänyt pariskunnan osapuolten kokemuksen tarkastelua. Siten tulokset eivät kerro siitä, että pariskunnan välille syntyi yhteys, vaan ainoastaan siitä, miltä tilanne näytti ulkopuolisen havainnoijan silmin. Yhteyden kokemuksen tutkiminen olisi edellyttänyt pariskunnalle osoitettua erillistä kysymystä tästä aiheesta, mitä kuitenkin hankkeessa kerätty lomakeaineisto tai jälkihaastattelut eivät sisältäneet. Tutkimuksen rajoitteena oli myös se, että havaintoja teki ja tulkitsi vain yksi tutkija. Useamman tutkijan puuttuminen korvattiin tässä tutkimuksessa sillä, että tutkimusraportissa nostettiin esille molemmat tarkastellut aineistokatkkelmat litteraatioiden ja yhteenvetotaulukon (Taulukko 1) muodossa. Näin lukijalle tarjotaan mahdollisuus arvioida tutkimuksen havaintojen ja johtopäätösten luotettavuutta.

Kliinisen käytännön kannalta tämä tutkimus antaa viitteitä siitä, että terapeutit voivat aktiivisen työskentelyn kautta edesauttaa pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumista. Välittämisen, hyväksynnän ja kunnioituksen osoittaminen on tunnistettu keskeiseksi tekijäksi parisuhteen läheisyyden ja keskinäisen yhteyden kannalta (Harvey ym., 2005; Gottman & Gottman, 2017). Terapeutit voivat pariterapiassa pyrkiä rakentamaan tilanteita, joissa puolisoille tarjoutuu tilaisuus ilmaista arvostusta ja kunnioitusta toinen toistaan kohtaan. Pariskunnan hetkellisen yhteyden perustana on toista osapuolta kohti kääntyminen ja tämän emotionaalisiin tarpeisiin vastaaminen (Gottman & Gottman, 2017). Usein tapahtuva kohti kääntyminen luo positiivisen kierteen vahvistaen pariskunnan välistä tunneyhteyttä. Terapeutit voivat edesauttaa asiakkaita kääntymään toisiaan kohti esimerkiksi pyytäen heitä refleктоimaan ajatuksiaan ja tunteitaan

suhteessa puolison sanoihin. Asiakkaiden tunneyöskentelyn eli tunteiden ilmaisemisen, kokemisen ja jakamisen mahdollistaminen voi edesauttaa yhteyden rakentumista (Seikkula & Trimble, 2005). Hiljaisuus ja hiljainen puhe voi tämän ja aiemman tutkimuksen (mm. Kykyri ym., 2017) tulosten perusteella auttaa terapeuttia tunnistamaan terapiaistunnon potentiaalisia muutoshetkiä (Stern ym., 1998).

Tulevissa tutkimuksissa olisi hyödyllistä laajentaa tutkimusasetelmaa siten, että siinä tutkittaisiin myös pariskunnan välisen yhteyden kokemusta esimerkiksi jälkihaastattelun keinoin. Tässä tapaustutkimuksessa terapeutit työskentelivät aktiivisesti hetkissä, joissa pariskunnan välillä havaittiin yhteyden rakentumista. Tulevissa tutkimuksissa olisi kiinnostavaa tarkastella laajemman aineiston avulla, millaisia strategioita terapeutit käyttävät pariskunnan välisen yhteyden tukemiseksi. Havaittujen yhteyden rakentumisen hetkien määrän ja terapeutin allianssin sekä terapian tuloksellisuuden välinen yhteys olisi myös kiinnostava jatkotutkimuskohde. Lisäksi voisi olla hyödyllistä tehdä vertailevaa tutkimusta terapiassa havaittavan hetkellisen yhteyden rakentumisen ja yhteyden katkeamisen välillä. Tämä antaisi mahdollisesti lisätietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat pariskunnan välisen hetkellisen yhteyden muodostumiseen ja katkeamiseen terapiatilanteessa.

Pariskunnan välinen tunneyhteys on keskeinen tekijä parisuhteelle ja pariskunnan osapuolten hyvinvoinnille (Gottman & Gottman, 2017; Harvey ym., 2005; Naveen & Knudson-Martin, 2012; Townsend & McWirther, 2005; Baumeister & Leary, 1995;). Ongelmat keskinäisessä tunneyhteudessa ovat yksi keskeisimmistä pariterapiaan hakeutumisen syistä (Neumann, 2015). Sen vuoksi on tärkeää lisätä tietoa keinoista, joilla voidaan edistää yhteyden muodostumista pariterapiaan tulevan pariskunnan välillä. Reflektioon ja puolison arvostukseen kutsuva puhe sekä tunneyöskentelyn mahdollistaminen näyttäytyivät tässä tapaustutkimuksessa keskeisinä tapoina, joilla terapeutit myötävaikuttivat pariskunnan välillä havaittavan yhteyden rakentumiseen.

5. LÄHTEET

- Andersen, T. (1991). The reflecting team. Teoksessa T. Andersen (toim.), *The reflecting team : Dialogues and dialogues about the dialogues*, (s. 3-68). New York: Norton.
- Bänninger-Huber, E., & Huber, E. (2017). Nonverbal processes in psychotherapeutic interaction. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 4 (1), 1-8.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Benecke, C., Peham, D., & Bänninger-Huber, E. (2005). Nonverbal relationship regulation in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 15(1-2), 81-90.
- Benedek, M., & Kaernbach, C. (2010). Decomposition of skin conductance data by means of nonnegative deconvolution. *Psychophysiology*, 47(4), 647–658.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210.
- Cromby, J. (2012). Feeling the way: Qualitative clinical research and the affective turn. *Qualitative Research in Psychology*, 9(1), 88-98.
- Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: On moving and being moved. *Frontiers in Psychology*, 5, 508.
- Gale, J., & Sanchez, B. (2005). The meaning and function of silence in psychotherapy with particular reference to a therapeutic community treatment programme. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 19(3), 205-220.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26.
- Hakulinen, A. (1997). Vuorottelujäsennys. Teoksessa Tainio, L. (toim.), *Keskustelunanalyysin perusteet* (s. 32-55). Tampere: Vastapaino.
- Harvey, J. H., Pauwels, B. G. & Zickmund, S. (2005): Relationship Connection: The role of minding in the enhancement of closeness. Teoksessa C.R. Snyder & S. J. Lopez (toim.), *Handbook of positive psychology*, (s. 423-433). Cary: Oxford University Press.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Ladany, N. (2003). Therapist use of silence in therapy: A survey. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 513-524.

- Itävuori, S., Korvela, E., Karvonen, A., Penttonen, M., Kaartinen, J., Kykyri, V.-L., & Seikkula, J. (2015). The Significance of Silent Moments in Creating Words for the Not-Yet-Spoken Experiences in Threat of Divorce. *Psychology*, 6, 1360–1372.
- Johannesen, R. L. (1974). The functions of silence: A plea for communication research. *Western Speech*, 38(1), 25-35.
- Jonathan, N., & Knudson-Martin, C. (2012). Building connection: Attunement and gender equality in heterosexual relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 11(2), 95-111.
- Karsikas-Järvinen, A. & Timonen, M. (2016). *Hiljaisten hetkien funktioita vaikeassa pariterapiaistunnossa*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Psykologian laitos.
- Knutson, H. V., & Kristiansen, A. (2015). Varieties of silence: Understanding different forms and functions of silence in a psychotherapeutic setting. *Contemporary Psychoanalysis*, 51(1), 1-30.
- Koole, S. L., & Tschacher, W. (2016). Synchrony in psychotherapy: A review and an integrative framework for the therapeutic alliance. *Frontiers in Psychology*, 7, 862.
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological Psychology*, 84(3), 394-421.
- Kykyri, V-L & Tsashisvili, julkaisematon. MATLAB program for silence and soft prosody detection in speech recordings. User Manual. Version 2.5.
- Kykyri, V., Karvonen, A., Wahlström, J., Kaartinen, J., Penttonen, M., & Seikkula, J. (2017). Soft prosody and embodied attunement in therapeutic interaction: A multimethod case study of a moment of change. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(3), 211-234.
- Lakin, J. & Chartrand, T. (2003). Using nonconscious behavioral mimicry to create affiliation and rapport. *Psychological Science*, 14(4), 334-339.
- Lane, R. C., Koetting, M. G., & Bishop, J. (2002). Silence as communication in psychodynamic psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 22(7), 1091-1104.
- Lapides, F. (2011). The implicit realm in couples therapy: Improving right hemisphere affect-regulating capabilities. *Clinical Social Work Journal*, 39(2), 161-169.
- Levitt, H. M. (2001). Sounds of silence in psychotherapy: The categorization of clients' pauses.

Psychotherapy Research, 11(3), 295-309.

- Levitt, H. M. (2002). The unsaid in the psychotherapy narrative: Voicing the unvoiced. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(4), 333-350.
- Neumann, A. P. (2015). Reasons to search for couple and family therapy: A systematic literature review. *Psychologica*, 1(58), 23-39.
- Oinonen, E. & Valtonen, S. (2017). *Sympaattisen hermoston viriäminen, synkronia sekä vuorovaikutuksen rakentuminen monitoimijaisen pariterapian hiljaisissa hetkissä*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian t i e d e k u n t a . Psykologian laitos.
- Palumbo, R. V., Marraccini, M. E., Weyandt, L. L., Wilder-Smith, O., McGee, H. A., Liu, S., & Goodwin, M. S. (2017). Interpersonal autonomic physiology: A systematic review of the literature. *Personality and Social Psychology Review*, 21(2), 99-141.
- Raevaara, L. (1997). Vierusparit – esimerkkinä kysymys ja vastaus. Teoksessa Tainio, L. (toim.), *Keskusteluanalyysin perusteet* (s. 75-92). Tampere: Vastapaino.
- Ramseyer, F., & Tschacher, W. (2011). Nonverbal synchrony in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 284-295.
- Ramseyer, F., & Tschacher, W. (2014). Nonverbal synchrony of head- and body-movement in psychotherapy: Different signals have different associations with outcome. *Frontiers in Psychology*, 5, 979.
- Rennung, M., & Göritz, A. S. (2016). Prosocial consequences of interpersonal synchrony. *Zeitschrift Für Psychologie*, 224(3), 168-189.
- Seikkula, J. (2003). Dialogue is the change: Understanding psychotherapy as a semiotic process of Bakhtin, Voloshinov and Vygotsky. *Human Systems: The Journal of Systemic Consultation & Management*, 14(2), 83-94.
- Seikkula, J. (2011). Becoming dialogical: Psychotherapy or a way of life? *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 32(3), 179-193.
- Seikkula, J., & Trimble, D. (2005). Healing elements of therapeutic conversation: Dialogue as an embodiment of love. *Family Process*, 44(4), 461-475.
- Seikkula, J., Karvonen, A., Kykyri, V., Kaartinen, J., & Penttonen, M. (2015). The embodied attunement of therapists and a couple within dialogical psychotherapy: An introduction to

the relational mind research project. *Family Process*, 54(4), 703-715.

- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind : How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Stel, M., & Vonk, R. (2010). Mimicry in social interaction: Benefits for mimickers, mimicked, and their interaction. *British Journal of Psychology (1953)*, 101(Pt 2), 311-323.
- Stern, D. N., Bruschiweiler-Stern, N., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Nahum, J. P., Sander, L. & Tronick, E. Z. (1998). The process of therapeutic change involving implicit knowledge: Some implications of developmental observations for adult psychotherapy. *Infant Mental Health Journal*, 19(3), 300-308.
- Timmons, A. C., Margolin, G., & Saxbe, D. E. (2015). Physiological linkage in couples and its implications for individual and interpersonal functioning: A literature review. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 29(5), 720-731.
- Timulak, L. (2010). Significant events in psychotherapy: An update of research findings. *Psychology and Psychotherapy*, 83(4), 421-447.
- Townsend, K. C., & McWhirter, B. T. (2005). Connectedness: A review of the literature with implications for counseling, assessment, and research. *Journal of Counseling & Development*, 83(2), 191-201.
- Tschacher, W., Rees, G. M., & Ramseyer, F. (2014). Nonverbal synchrony and affect in dyadic interactions. *Frontiers in Psychology*, 5, 1323.
- Valdesolo, P., & DeSteno, D. (2011). Synchrony and the social tuning of compassion. *Emotion*, 11(2), 262-266.
- Weiste, E. & Peräkylä, A. (2014). Prosody and empathic communication in psychotherapy interaction. *Psychotherapy Research*, 1-15.

LIITTEET

Liite 1: Litteraatiomerkinnot

(.)	Alle sekunnin mittainen mikrotauko
(5)	Tauko sekunteina
((nyökkää))	Nonverbaalin vuorovaikutuksen kuvaus
@	Muutos äänensävyssä
(-)	Epäselvä kohta puheessa
[Päällekkäispuhunta alkaa
]	Päällekkäispuhunta loppuu
°joo°	Ympäröivää puhetta selkeästi hiljaisempi äänenvoimakkuus
.hhh	Sisäänhengitys
hhh	Uloshengitys

Algoritmin tunnistamat hiljaiset hetket merkittiin kursiivilla

EDA-piikit merkittiin lihavoidulla tekstillä