

Pari- ja perheterapeutisia näkökulmia seurakuntatyöhön

19.8.2026 Kirkon koulutuskeskus

Sini Rantakari

"Kuka tuota lasta rakastaa?"

© Sini Rantakari



Olla yhteydessä itseen

olla yhteydessä toiseen



Mitä läheisyys on?

Kun on paljon fuusiota

- Samaa mieltä oleminen / Aina eri mieltä oleminen
- Konfliktien välttely / Yhteyteen hakeutuminen konfliktin kautta
- Toisen suojele omilta vaikeilta asioilta / Omien asioiden kaataminen toiselle
- Oman edun varmistaminen / Toisen edun varmistaminen
- Toiselta vaatiminen / Itseltä vaatiminen
- Kontrolli / Uhrin asema
- Seksi (oman tai toisen) tarpeen tyydytyksenä

⇒ **Suurempi alttius ahdistukselle**

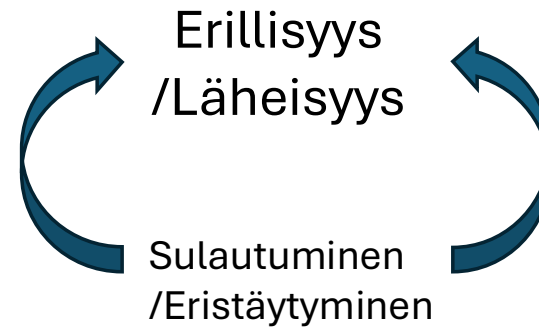
⇒ **Suurempi alttius reaktiivisuudelle**

Kun on vahva erillisyyys

- Kiinnostus toisen ajatuksia kohtaan
- Kyky kohdata yhdessä vaikeita tunteita
- Vaikeiden asioiden jakaminen
- Riski luottaa ja tulla haavoitetuksi
- Kiitollisuus toisesta ja itsestä
- Vapaus ja vapaaehtoisuus
- Seksi kahden erilaisen kohtaamisena

Erillisuus – kasvuprosessi

(Murray Bowen)



Kasvua ohjaavat kaksi elämänvoimaa, jotka pitävät huolta siitä, että erillisyyden prosessi ei tule koskaan valmiiksi:

- (1) pyrkimys kasvaa erillistyneeksi yksilöksi, joka ajattelee, tuntee ja toimii yksilöllisesti
- (2) tarve säilyttää emotionaalinen yhteys kasvuperheeseen

- Perustaso, funktionaalinen taso
- Missä määrin ihminen kykenee valitsemaan, milloin hän antaa tunneprosessin ja milloin älyllisen prosessin ohjata valintojaan ja elämäänsä?
- Fuusiossa olevan ihmisen/perheen on vaikea erottaa omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä omia ja toisten tunteita ja ajatuksia

Yhteydessä olemisen tapoja (Murray Bowen)

Eriytymättömyys - Erillisuus - Eristäytyminen

Vastuu toisen tunteista – Emotionaalinen autonomia – Kyvyttömyys empatiaan

Reaktiivisuus – Kyky ilmaista läheisyyden ja autonomian tarpeita rakentavasti – Reagoimattomuus

Vaikeus erottaa tunteita ja ajatuksia – Kyky erottaa ne ja valita toiminta näiden välillä tilanteen mukaan

Joustamattomuus – Joustavuus (esim. kolmioissa)

Selfless – Kyky olla läheisessä suhteessa menettämättä yhteyttä itseen – Selfish

Parisuhde perheen keuhkoina

- Mahdollisuus säädellä läheisyyttä ja etäisyyttä parisuhteessa luo säätelyn ja liikkumisen tilaa koko perheelle
 - Vrt. "muuttumaton suhde on vakaa ja turvallinen"
 - Saa olla monenlaisia tunteita
 - Saa ilmaista monenlaisia tarpeita
 - Saa olla yksin ja erikseen
- Parisuhde auttaa käsittelemään ja kanavoimaan ahdistusta
 - Vrt. "suojelen sinua ahdistukseltani"
 - Käsittelemätön ahdistus siirtyy toimintaan (väkivalta, riippuvuudet, sivusuhteet)

© Sini Rantakari



Murray Bowen (1913-1990)

- Psykiatri, psykoanalyttikko, systeeminen perheterapeutti
- Sisällytti skitsofreniasta kärsivien hoitoon ensin äitien tapaamiset, sittemmin laajennetun perheen osallistumisen
- Tutki 1959-1962 ylisukupolvisia perheiden tunneprosesseja

"There is a little schizophrenia in all of us"

- Sisällytti mielenterveysalan koulutuksiinsa opiskelijoiden omien kolmiosuhteiden ja ylisukupolvisuuden työstämistä (yksilöterapian sijaan)

Bowenilainen teoria pähkinäkuoressa

- Tavoitteena perheissä koetun ahdistuksen vähentäminen
- Ahdistuksen taustalla liiallinen läheisyys tai etäisyys suhteessa
 - Ahdistuksen määrään vaikuttaa ajankohtainen stressitaso ja ylisukupolviset herkkyydet tietyntylaisille stressin aiheuttajille
 - Ahdistus tai stressi voi muuttua krooniseksi silloin, kun ei ole resursseja harkita ja valita reagoititapojaan suhteiden pulmiin, vaan sen sijaan ollaan ahdistuneita ja reaktiivisia toisten emotionaalisia tarpeita kohtaan
- Ahdistuksen vähentämisen keinoja ovat tietoisuuden lisääminen perheen tunnesysteemeistä ja erillisyyden vahvistaminen

Emotionaalinen katkos vai eriytyminen?

Irtirepäiseminen (breaking away)

- Pako (fyysinen tai emotionaalinen)
- Päätös olla erilainen
- Hetkellinen helpotus
- Tavat toimia suhteissa reaktiivisesti säilyvät tai muuttuvat peilikuvikseen
- Kyvyttömyys nähdä itsensä osana systeemiä
- Muutoksen mahdollisuudet tulevissa suhteissa: toisen muuttuminen tai oma vetäytyminen
- Pelko katkoksista seuraa, "heikoilla jäillä käveleminen"

Itsenäistyminen (growing away)

- Mitä paremmin voi säilyttää emotionaalisen yhteyden edelliseen sukupolveen, sitä vähemmän on tarvetta reaktiiviselle käyttäytymiselle nykyperheessä
- Muutoksen mahdollisuudet tulevissa suhteissa: pysyä kontaktissa toiseen ja muuttua/kasvaa itse
- Ei ole koskaan liian myöhäistä työstää emotionaalisia suhteita edelliseen sukupolveen (ja vähentää niiden suhteiden tuomaa painetta nykyperheeseen)

Kolmioituminen (Murray Bowen)

- Kolmioitumista tapahtuu, kun suhteessa oleva ratkaisematon ahdistus ylittää kahdenkeskisessä suhteessa olevien käsittelykyvyn (erillisuus)
- Ahdistus on reaktio, joka nousee koetusta tai kuvitellusta uhasta
 - Ahdistus kasvaa erityisen helposti ja nopeasti, kun on suhteissa on suurempaa emotionaalista riippuvuutta, enemmän kroonista ahdistusta sekä vähemmän kykyä vastuunottoon ja erillisyyteen ihmissuhteissa
- Kolmioituminen näkyy parisuhteen, puolison tai lapsen oirehdintana

"Kun on liian vaikeaa puhua toiselle, puhun toisesta"

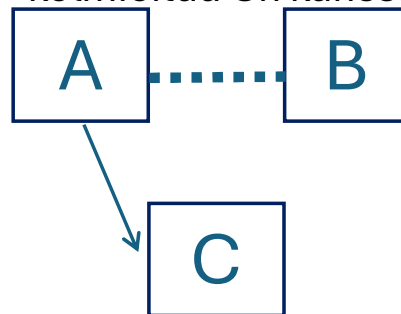
Kolmioituminen jatkuu

- Kun ahdistus kahden välillä kasvaa, tarvitaan ahdistuksen helpottamiseen kolmatta joko valitsemaan puolensa tai kanavoimaan ahdistusta
- Kolmiot itseään vahvistavina prosesseina (kielteinen kehä)
 - Esim. Etäisyyttä puolisoonsa kokeva vanhempi voi kääntyä lapsen puoleen saadakseen läheisyyttä ja ymmärrystä
 - Esim. Uskoutuminen työkaverille parisuhdepulmista.
- Kolmioitumisen tiedostaminen ja purkaminen
- Kolmiot kasvun mahdollisuuksina – ammattilaisen erillisyyden merkitys

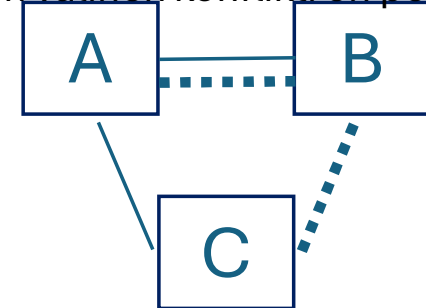
Rauhallinen kaksikko



Konflikti An ja Bn välillä, A kolmioituu Cn kanssa

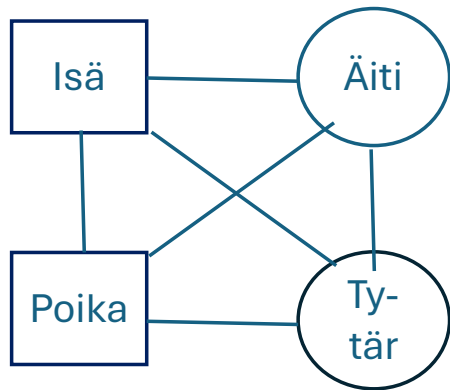


Avoin konflikti siirtynyt B ja Cn välille, An ja Bn välinen konflikti on peitelty

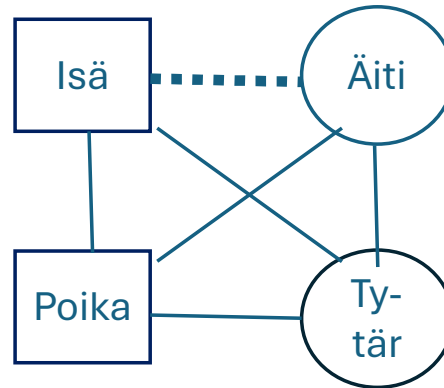


Kolmioituminen perheessä

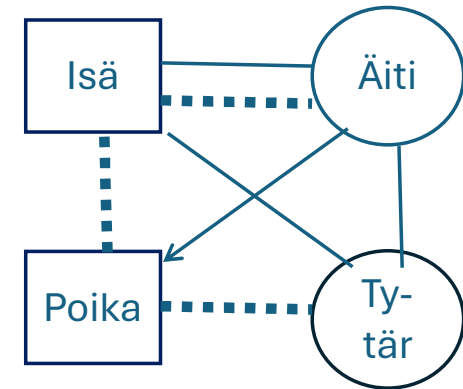
Kolmiot lepotilassa



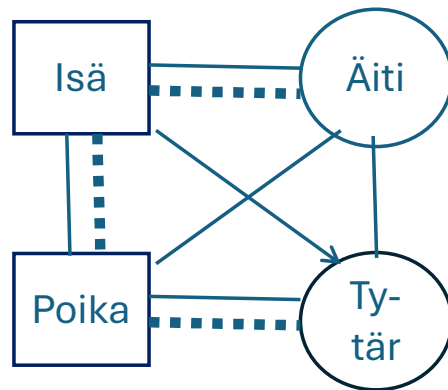
Vanhempien välinen konflikti



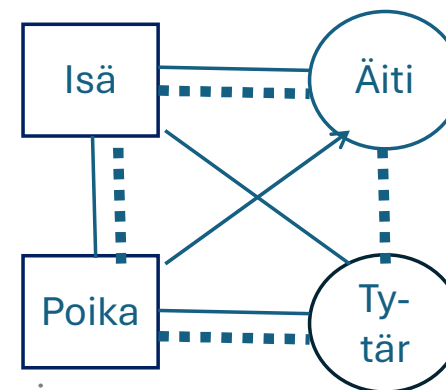
Äiti kolmioituu pojan kanssa



Isä kolmioituu tyttären kanssa



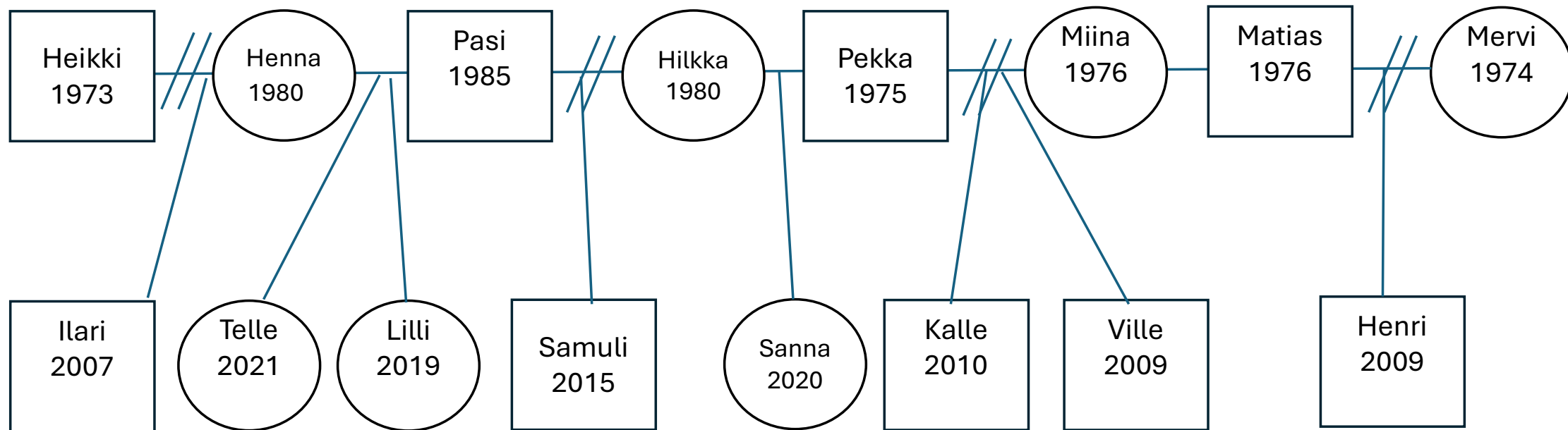
Poika kolmioituu äidin kanssa



Kolmioiden tutkiminen

- Kolmioitumisen tunnistaminen – miten tämä suhde vaikuttaa muihin suhteisiin?
 - Pahan puhuminen, selän takana puhuminen, ulkopuoliselle uskoutuminen, liittoutuminen (fuusio)
 - Emotionaalisen etäisyyden ottaminen (cut-off)
 - kolmannen nimeäminen ongelmaksi tai hänen "seuraaminen"
 - Sisä- ja ulkopuolisuuden asemien tunnistaminen
- Kolmioitumisen ymmärtäminen
 - Läheisyyden kaipuu
 - Ahdistus, joka nousee muutoksista/peloista kiintymyssuhteissa
 - Selviytymiskeinot, joita käytetään ahdistuksen kanssa selviytymiseen
- Oman osuuden tunnistaminen ja työstäminen – erillisyyden kasvaminen
 - Kasvuperheen kolmioiden tutkiminen ja niistä siirtyneiden toimintamallien tunnistaminen
 - Syyttämisen, pahan puhumisen ja ahdistuksen levittämisen lopettaminen (itsesäätelyn ja omien selviytymiskeinojen vahvistaminen)
 - Selkeä odotusten ja tarpeiden kartoitus ja ilmaisu (erityisesti aikuisten kesken) – tieto rakentaa perhettä eri tavalla kuin sanoittamattomat fantasiat
 - Kontaktiin pyrkiminen myös emotionaalisesti vaikeissa tilanteissa (vrt. pakeneminen)

Ketkä kuuluvat uusperheeseen? Ketkä kuuluvat perheeseeni?



Kolmioituminen: Mikä ahdistaa? Kehen tukeudut (miten)? Keihin pidät etäisyyttä?

