

Tunnekeskeisen pariterapian peruskurssi

20-21.2. & 21-22.3.2024

Jyväskylä



Hanna Pinomaa

Psykologi, paripsykoterapeutti

Tunnekeskeinen työnohjaaja/ kouluttaja

Sensomotorinen psykoterapia taso 1&2,
EMDR 1



Päivien ohjelma:

3. Päivä klo 9.00-17.00

Lounas 12.00-13.00

Aamu- ja iltapäivällä tauot

- Kertausta
- Vaiheet ja askeleet
 - Arviointivaihe
- Jakaminen

4. Päivä klo 9.00-17.00

Lounas 12.00-13.00

Aamu- ja iltapäivällä tauot

- Työskentelyn vaikeat paikat (luodit, eskaloituminen, vetäytyminen)
- Haavat
- Muutoksen kohdat



Tunteiden liukuma

- Siirtyminen asteittain pois reaktiivisista tunteista, pehmeämpiin tunteisiin.
 - Ohuita siivuja kerrallaan
-
- Terapeutti: *Miltä susta tuntuu juuri nyt, kun tunnistat ärtymyksesi?*
 - *En mä tiedä, **hankalaa**.*
 - Terapeutti: *Hankalaa. Auta mua vähän enemmän ymmärtämään, sä tunnistat, että olo on jotenkin hankala.*
 - *Niin, tunteet on vaan niin **vaikeita** mulle. Tunnen että Kirsi odottaa jotain, mutta en mä osaa puhua tunteista.*
 - Terapeutti: *Ja miltä se tuntuu, kun sä koet, että sä et osaa puhua tunteista?*
 - *Mulla on **epämukava** olo.*
 - Terapeutti: *Kun sulla on olo, että sä et osaa puhua tunteista, joita Kirsi sulta odottaa, niin sulla on hankala ja epämukava olo, ymmärsinkö mä oikein? Ja mitä sä silloin teet? (terapeutti vie takaisin käyttäytymisen tasolle)*
 - *Mä yritän päästä tilanteesta eroon, miksi Kirsi ei voi antaa vaan mun olla!*
 - Terapeutti: *Ja nouseeko jälleen tässä se ärtymys? Kun sulla on hankala ja epämukava olo, kun sulla on tunne, että Kirsi vaatii sulta tunteista puhumista, johon sä itse koet, että sä et pysty, niin silloin sä olet ärtynyt.*



Pinnan päällä

LAUKAISEVAT TEKIJÄT
KEHOREAKTIO
KÄYTTÄYTYMINEN
MERKITYKSEN ANTO / TULKINNAT
REAKTIIVISET / SUOJAAVAT TUNTEET



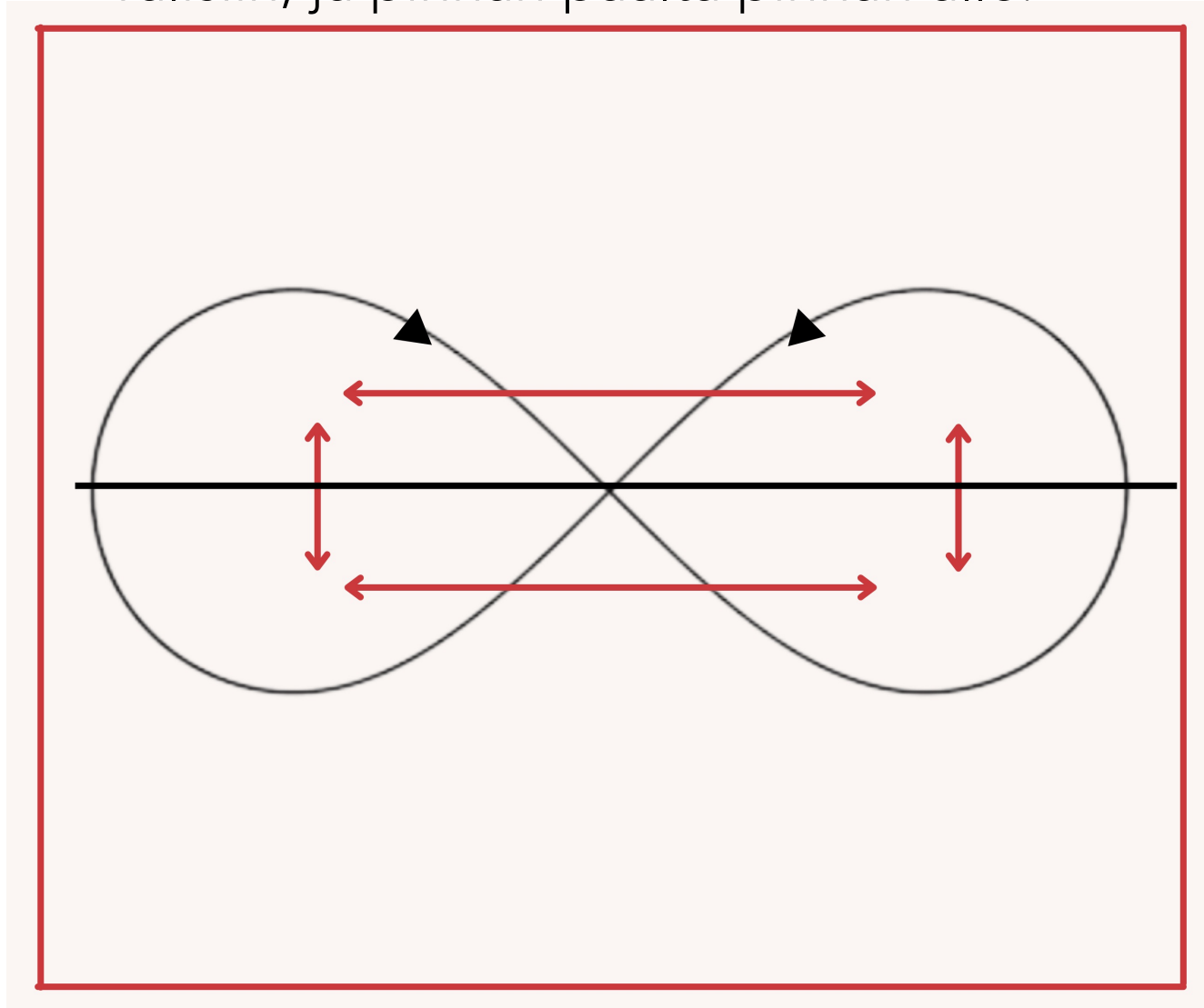
Pinnan alla

HERKEMMÄT TUNTEET
HAAVOITTUVUUS
PELOT
KS-KAIPUU JA TARVE

Scott R.
Woolley Ph.D. ©



Työskentely kulkee yksilön sisäisistä prosesseista parin välisiin, ja pinnan päältä pinnan alle.



Scott R.
Woolley Ph.D. ©

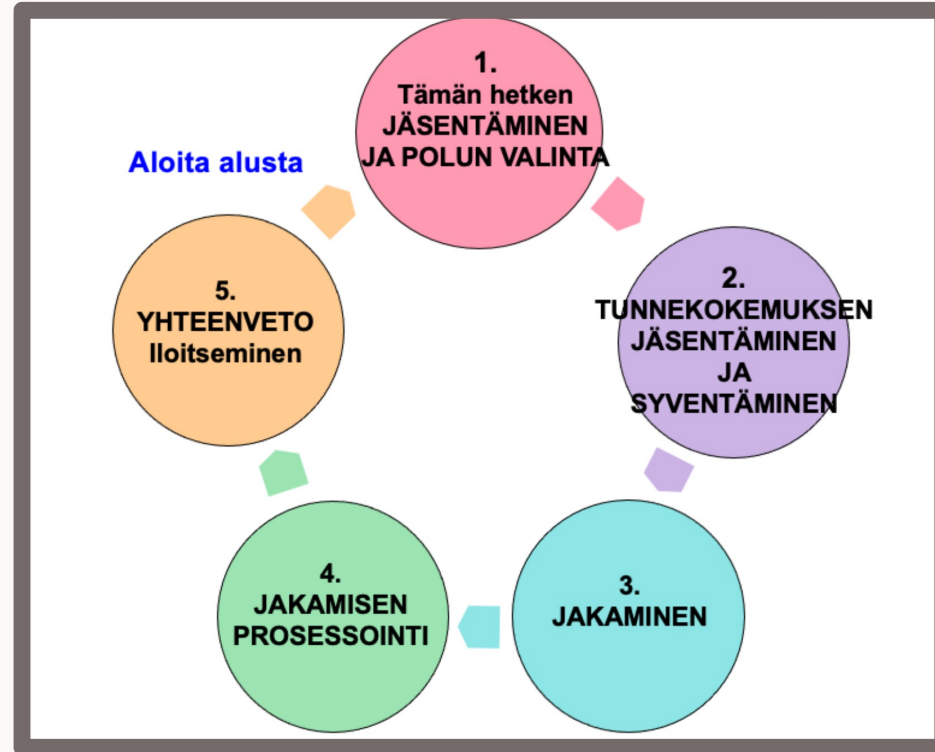


*Aloitetaan
alusta*



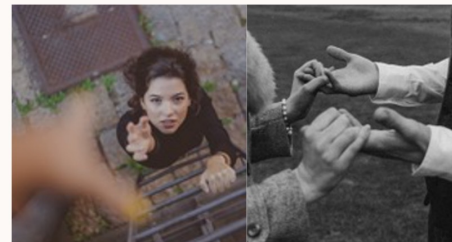
ETSI

INTEGROI



TUNNE

PROSESSOI



JAA

VAIHE 1

Negatiivisen kehän pysäyttäminen

Askel 1

Allianssi ja KS-ongelman määrittely

Askel 2

Negatiivisen kehän hahmottaminen

Askel 3

Pinnan alla olevien tunteiden esiin
nostaminen

Askel 4

Ongelman uudelleen määrittely
kehän/pinnan alla olevien tunteiden/
ks-kaipuun avulla

VAIHE 2

Tunnesuhteen uudelleen rakentaminen

Askel 5

Kiintymyspelkojen ja kiintymyskaipuun
esiin nostaminen

Askel 6

Puolison jakaman uuden kokemuksen
havainnoiminen ja hyväksyminen

Askel 7.

Toiveiden ja tarpeiden ilmaisu

VAIHE 3

Vahvistaminen

Askel 8

Uusien ratkaisujen löytäminen

Askel 9

Uuden kehän vakiinnuttaminen



ARVIOINTIVAIHE



- Ei ole irrallinen vaihe, vaan se on jo osa prosessia (Askel 1 & 2).
- Yksi /Kaksi paritapaamista, yksilötapaamiset ja paritapaaminen
- Sopimus mahdollisesta työskentelystä, väliaika-arvioista.
- Parin sopivuus pariterapiaan.
- Pari arvioi terapeutin sopivuuden heille.



ARVIOINTIVAIHE



Tavoitteet

- Luoda turvallinen työskentelysuhde.
- Selvittää ja tutkia parin tulositytä ja tavoitteita terapialle.
- Arvioida parisuhteen tilanne:
 - Ymmärtää parisuhteen vaikeudet ja vahvuudet.
 - Kehän hahmottuminen
 - Kiintymyssuhdehistoriat
 - Parisuhteen historia ja seksuaalisuus / läheisyys parisuhteessa
 - Mahdollinen väkivalta / riippuvuudet
- Arvioida parin kyky asettua & sitoutua työskentelyyn.



ARVIOINTIVAIHE

Ensimmäinen tapaaminen



- Parin ominaislaatu on nähtävissä.
- Antaa elävän kuvan parin välisestä vuorovaikutuksesta.
- Antaa vihjeitä, miten puolisot määrittelevät itsensä suhteessa kumppaniinsa.
- Keskittyminen enemmän "miten" sanovat ja non-verbaaliset viestit.
- Korvat auki kiintymyssuhdekielelle.
- Tee heti kehää näkyväksi
- Tee heti jakaminen – antaa paljon informaatiota



ARVIOINTIVAIHE

Kontraindikaatiot



Turvattomuutta ylläpitävät asiat
– ei voida luoda turvaa istuntoon

- Asiakkaan vihamielisyys ja aggressiivisuus. Terapeutti ei pääse väliin.
- Väkivallan, riippuvuuksien (alkoholi, huumeet, netti) selvittäminen.
- Mahdolliset meneillään olevat ulkopuoliset suhteet.
- Erilaiset tavoitteet, esim. toinen on jo henkisesti lähtenyt suhteesta.
- Molempien kiintymyssuhdehistoria –vaikeat traumataustat. Arvio onko pariterapia riittävä ainoana hoitomuotona.

ARVIOINTIVAIHE

Kontraindikaatiot/ Riippuvuudet



- Parityöskentely on mahdollista, jos riippuvainen on ottanut vastuun ja mahdollisesti hakenut apua riippuvuudelleen.
- Jos vastuunottoa ei ole, terapeutin ei ole mahdollista luoda terapiasta riittävän turvallista terapian aloittamiseksi.
- On mahdotonta rakentaa turvallista kiintymyssuhdetta, jos rinnalla on kilpaileva riippuvuus.
- Riippuvuuden ymmärtäminen kiintymyssuhteen turvattomuuden kautta.

ARVIOINTIVAIHE

Yksilökäynnit



- Lisää työskentelyn turvallisuutta
- Voi tuoda sellaista tietoa terapeutille, joka ei ole mahdollista avata yhdessä.
- Aikaisempien parisuhteiden KS-merkitys
- Oman KS-historian läpikäyminen (voidaan tehdä myös yhdessä)



ARVIOINTIVAIHE KS-historia



- Ei ole haastattelu, vaan terapeutin keskustelu
- Terapeutin on tärkeää olla emotionaalisesti läsnä, reagoiva ja validoiva
- Tavoitteena, että ihminen tunnistaa historian kautta oman selviytymiskeinonsa.
- Tavoitteena on saada lisää ymmärrystä kiintymyssuhteen logiikasta ja mahdollisista traumoista
- Kartoitetaan asiakkaan kykyä itsereflektioon.
 - Esim. " Miten ajattelet, että lapsuutesi selviytymiskeino näkyy parisuhteessanne?"



ARVIOINTIVAIHE

KS-historia / lapsuus



1. Miten teidän perheessä puhuttiin tunteista?
2. Miten teidän perheessä suhtauduttiin vaikeisiin tunteisiin?
3. Miten sinua hoivattiin ja hellittiin kun olit pieni?
4. Kuka huomasi, jos lapsena olit allapäin tai peloissasi?
5. Kenen puoleen käännyit pienenä kun sinulla oli hätä?
6. Pystyitkö luottamaan aina, että hän on sinua varten?
7. Miten itse ilmaisit tarvitsevasti yhteyttä ja lohdutusta?
8. Pettikö tai jättikö tämä ihminen sinua koskaan yksin kriittisellä hetkellä?
9. Mitä tämä ihminen opetti sinulle lohdutuksesta ja yhteydestä?
10. Jos et saanut turvaa läheisiltäsi, millaisia keinoja sinulla itselläsi oli rauhoittaa itseäsi ja säädellä vaikeita tunteita?
11. Jos jäit yksin perheessäsi, oliko sinulla perheen ulkopuolisia turvallisia aikuisia lähellä?
12. Oliko sinulla lapsuudessa menetyksiä? Kuka auttoi sinua selviämään?
13. Oletko joutunut kokemaan traumaattisia asioita, joista minun olisi hyvä tietää. Esim. läheisen menetyksiä tai koulukiusaamista?



ARVIOINTIVAIHE

KS-historia



Tavallisia KS-kysymyksiä: Aikuisuus

1. Millaisia parisuhdekokemuksia sinulle on ollut ennen tätä suhdetta, miten arvioit niiden turvallisuutta?
2. Millaisia kokemuksia sinulla on ollut kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta aikaisemmissa suhteissasi?
3. Miten aikaisemmat suhteesi ovat päättyneet?
4. Onko aikaisemmissa parisuhteissasi ollut traumaattisia tapahtumia?
5. Miten koet tulevasi ymmärretyksi nykyisessä suhteessanne?
6. Kuinka olet yrittänyt hakea huolenpitoa parisuhteessanne?
7. Oletko kokenut, että olet voinut olla parisuhteessasi haavoittuva ja hakea tukea?
8. Onko teidän suhteessanne avun pyytäminen ja tarjoaminen tasapuolista?
9. Onko nykyisessä parisuhteessa ollut kriittisiä, kipeitä hetkiä, joissa koit jääneesi yksin? Usein tällaiset hetket elävät vahvoina muistikuvina vuosia.
10. Oletko koskaan hakenut lohtua alkoholista, huumeista, seksistä, shoppailusta, ruuasta?



ARVIOINTIVAIHE

Kiintymyssuhdesiementen viljely



Kiintymyssuhdesiementen viljely alkaa alusta asti.
"Ongelma kaipuiksi"

- "Me riitelemme jatkuvasti."
-> kuulenko, että kaipaat lämmintä ja turvallista yhteyttä puolisoosi?
- "Hän ei ymmärrä minua ja jyrää aina kaikki keskustelut."
-> Kuulenko, että kaipaat tulla ymmärretyksi ja kuulluksi?
- "Olemme ajautuneet kauemmaksi toisistamme, meillä ei ole mitään yhteistä."
-> kuulenko, että kaipaat yhteyttä. Että kaipaat Mikon lähelle?

Tunnekeskeisen pariterapian prosessi

- Prosessissa on kysymys parin kuljettamisesta turvattomuudesta turvallisuuteen.
- Suhde on meidän asiakkaamme.
- Kuljemme askelien ja vaiheiden mukaan, prosessia ei voi kiiruhtaa.
- Kuljetamme kumpaakin puolisoa riittävän saman tahtisesti.

1. VAIHE

- Ymmärrys kehästä
- Kumpikin on kyennyt katsomaan omaan peiliin ja ottamaan vastuuta omasta palastaan (50%50%)
- "Me teemme kehän yhdessä.
- Pinnan alla olevat tunteet uudelleen määrittelevät jumia "Ymmärrän miksi reagoin näin ja ymmärrän miten se vaikuttaa sinuun."
- Kehä rauhoittuu

2. VAIHE

- Vetäytyvän sitoutuminen
- Vaativan pehmeneminen
- Pelkojen ja tunnetarpeiden jakaminen:
"Pinnan alla pelkään etten kelpaa sinulle. Tarvitsen sinulta vahvistavia sanoja, että riitän "
- Kokemuksellisuus, uudenlainen turvallisuus syntyy



VAIHE 1

Negatiivisen kehän pysäyttäminen

Askel 1

Allianssi ja KS-ongelman määrittely

Askel 2

Negatiivisen kehän hahmottaminen

Askel 3

Pinnan alla olevien tunteiden esiin
nostaminen

Askel 4

Ongelman uudelleen määrittely
kehän/pinnan alla olevien tunteiden/
ks-kaipuun avulla

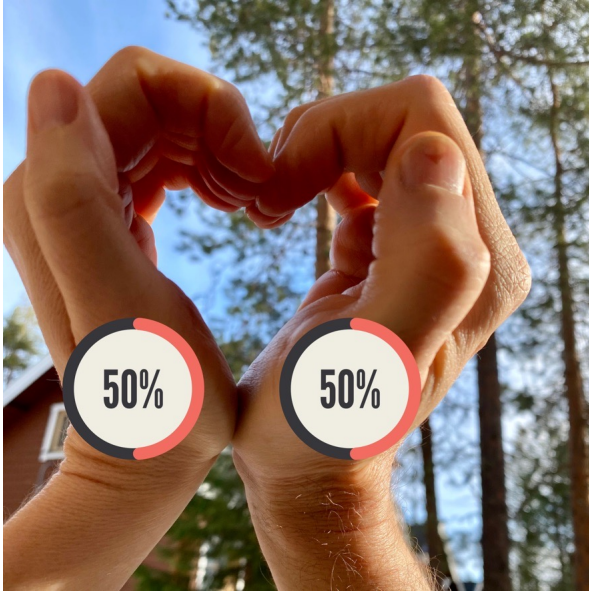
- On usein pisin vaihe terapiassa.
- On kognitiivisin vaihe
- Pari tunnistaa kehän, ja ymmärtävät oman osuutensa kehän syntymisessä.
- He ymmärtävät, että kehä on yhteinen vihollinen, eivätkä he ole toistensa vihollisia.
- Ongelman uudelleenmäärittely negatiivisen kehän ja KS-näkökulmasta

*“Hyökkään ja vaadin, kun yritän saada sinuun yhteyttä.
Vihaisuuteni alla pelkään etten ole sinulle tärkeä.”*

*“Vetäydyn yrittäessäni rauhoittaa tilannetta.
Pinnan alla olen peloissani, etten koskaan riitä ja kelpaa
sinulle”*



Miltä pari näyttää 1. vaiheen jälkeen?

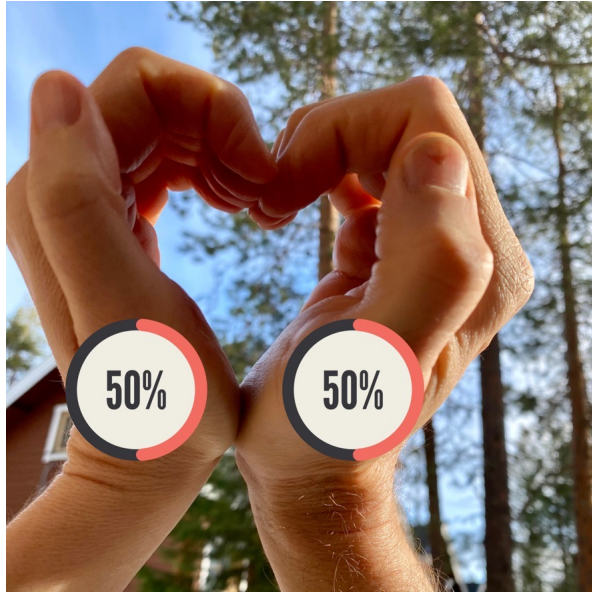


- Tunnistavat, mitä oma pinnan alla oleva pelko laukaisee itsessä.
"Kun pelkään etten kelpaa, suojaudun vetäytymällä"
"Kun pelkään, että menetän sinut, takerrun vielä voimakkaammin ja tulen vaativaksi."
- VASTUUNOTTO – ymmärrys, että omalla toimintatavalla on vaikutusta toiseen.
"En ole ymmärtänyt, että kun vetäydyn suojatakseni itseäni, sinulle se merkitsee, että jätän sinut yksin."

"En ole ymmärtänyt, että tökkimiseni ja kritisointini saa sinut vetäytymään ja tuntemaan itsesi kelpaamattomaksi minun silmissäni."



Miltä pari näyttää 1. vaiheen jälkeen?



- Parilla on kykyä pysäyttää kehä arjessa.
- Pari kokee, että tilanne on rauhoittunut.
- Monesti terapeutit lopettavat tähän kohtaan.
- Tunnekeskeisessä terapiassa terapeutti vie aktiivisesti eteenpäin, sillä tiedämme, että pysyvään muutokseen tarvitsemme myös 2. vaiheen työskentelyyn, joka korjaa ja vahvistaa kokemuksellisesti.



2. VAIHEESSA TYÖSTETÄÄN KYKYÄ KORJATA KATKOKSET

VAIHE 2

Tunnesuhteen uudelleen rakentaminen

Askel 5

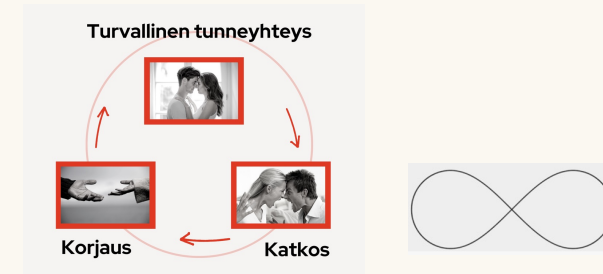
Kiintymyspelkojen ja kiintymyskaipuun esiin nostaminen

Askel 6

Puolison jakaman uuden kokemuksen havainnoiminen ja hyväksyminen

Askel 7.

Toiveiden ja tarpeiden ilmaisu



- Rauhoittunut kehä tuo turvallisuutta, minkä varassa oman haavoittuvuuden ja tarvitsevuuden ilmaiseminen ilman suoja on mahdollista.
- Voimme edetä työskentelemään pelkojen & blokkien kanssa, jotka estävät paria rakentamasta syvää tunneyhteyttä
- Intrapsyykkisin työskentelyn vaihe
 1. Vetäytyvän sitoutuminen
 2. Vaativan pehmeneminen



EFT:n kaksi keskeistä muutoskohtaa

1. Vetäytyvän sitoutuminen



2. Vaativan pehmeneminen



Keskeiset muutoskohdat: Vetäytyvän sitoutuminen



- Kumppani tuo nyt omia tunteitaan esille ja tulee tunneyhteyteen jakamisissa kumppaninsa kanssa.
- Kiintymyssuhteen käsittein: Vetäytyjä tulee nyt läsnä olevaksi ja pystyy pysymään emotionaalisesti yhteydessä itseensä ja kumppaniinsa.
- Hän osaa johdonmukaisesti ilmaista pinnan alla olevia tunteitaan.
- Hän voi kääntyä kumppaninsa puoleen & pyytää tarvitsemaansa kumppaniltaan ja näin hän alkaa aktiivisesti vaikuttaa suhteeseen.
- Vetäytyneen sitoutuminen tehdään ensin, sen jälkeen vaativan pehmeneminen on mahdollista.



Keskeiset muutoskohdat: Vetäytyvän sitoutuminen



"Olen niin pelännyt, etten täytä standardejasi."

"Pelkään, etten riitä enkä kelpaa sinulle."

"Olen turruttanut itseäni ja jättänyt sinut ulkopuolelle. En tiennyt mitä muuta tehdä."

"Jäädyin, mutta haluan meidän olevan läheisiä, enkä halua, että sinuun sattuu, enkä halua, että olet yksinäinen."

"En aio enää kävellä munankuorilla."

"Haluan avautua ja olla läheinen kanssasi."

"Tarvitsen sinua."



Keskeiset muutoskohdat: Vaativan pehmeneminen



- Kun vetäytyjä alkaa sitoutua, mahdollistuu vaativan pehmeneminen.
- Vaativa pääsee käsiksi "pehmeämpiin" tunteisiinsa.
- Uskaltaa ottaa riskiä ja kurottautua kohti kumppaniaan ja ilmaista tarpeitaan pehmeästi.
- Tässä vaiheessa molemmat puolisot ovat virittyneitä, sitoutuneita ja reagoivia.
- Kun vetäytyvä on sitoutunut ja vaativa on pehmennyt, mahdollistuu uusi korjaava tunnekokemus, joka määrittelee suhteen uudelleen turvasatamaksi ja turvalliseksi perustaksi.



Keskeiset muutoskohdat: Vaativan pehmeneminen



"Minun on niin paljon helpompi suuttua. Syvällä sisimmässäni koen olevani arvoton ja huono."

"Pelkään, ettet kestä minun tunteitani, olen liikaa."

"Pelkään, että menetän sinut."

"Pelkään, että jos kerron sinulle, käännyt pois."

"Minua sattuu vielä enemmän, jos pyydän. Sitä on niin vaikea kysyä. Se on minulle pelottavaa. Minun täytyy tietää, että vastaat. Että et tipauta ja jätä minua yksin."

"Voitko halata minua, olen niin peloissani."



Keskeiset muutoskohdat: Tunneyhteys syntyy

- Mikko on ilmaissut sitoutumistaan Tuuliin monella tavalla. "Hän on uskaltanut ottaa riskejä ja avata vetäytymisen alla olevaa pelkoa omasta riittämättömyydestä.
- Mikon tullessa emotionaalisesti läsnä olevaksi, Tuuli voi alkaa laajentamaan kokemustaan ja avaamaan kiintymyspelkojaan, häpeää ja kaipuutaan tunneyhteyteen.
- Tuuli ottaa Mikon mukaan eri tavalla. Tuuli pystyy sanoittamaan pelkoaan ilman vihaisuutta. Hän ilmaisee pehmeämmin emotionaalisia tarpeitaan ja näin muuttaa osuuttaan negatiivisella kehällä. Uudet tunteet johtavat uusiin reaktioihin/toimiin.
- Mikko näkee Tuulin eri tavalla, pikemminkin pelokkaana kuin vaarallisena. Tuulin haavoittuvuuden ilmaisut vetävät Mikkoa lähelle.
- Tuuli kääntyy Mikkoa kohti ja Mikko rauhoittaa. Uusi turvallinen kehä alkaa syntyä. Tämä uusi yhteys tarjoaa vastalääkettä negatiivisille vuorovaikutuksille ja määrittelee suhteen uudelleen turvalliseksi.
- Tämä turvallinen tunneyhteys mahdollistaa avoimen kommunikoinnin, joustavan ongelmanratkaisun ja joustavan selviytymisen arjen ongelmista. Pariskunta ratkaisee itse käytännön ongelmia ja vahvistaa uutta turvallisuutta.
- Molempien kumppanien käsitys itsestään muuttuu. Molemmat voivat lohduttaa ja olla lohdullisia. Molemmat ovat rakastettavia, eivätkä huonoja, ei-rakastettuja, arvottomia ja riittämättömiä".



Muutos ei synny sisäisten emotionaalisten
kokemusten uudelleen prosessoinnista, vaan
uudesta dialogista, joka on seurausta uudesta
kokemuksesta.

Sue Johnson

Tunnekeskeisen pariterapian tavoitteet



- **Luoda turvallisempaa kiintymystä** ahdistuksessa ja vaikeuksissa olevaan parisuhteeseen.
- Vahvistaa rakentavaa riippuvuutta rakkaussuhteessa.
- Luoda korjaavia emotionaalisia kokemuksia, jotka vaikuttavat ihmisen mielensisäiseen malliin itsestään ja toisista.
- Työskennellä pelottavien ja poistyyönnettyjen tunteiden kanssa siten, että ne tulevat hyväksytyiksi, omistetuiksi ja voivat toimia kompassina asiakkaan elämässä.
- Tukea asiakkaan omaa toimijuutta vahvistavaa vuorovaikutusta ja vahvistaa puolisoiden läsnäoloa, reagoivuutta ja emotionaalista sitoutuneisuutta.

Keskeiset tekijät,
jotka
mahdollistavat
muutoksen.



- Kyky tutkia, hyväksyä ja olla aktiivisesti yhteydessä omaan haavoittuvuuteen ja tarpeisiin.
- Kyky ilmaista selkeästi omia tarpeita.
- Kyky ottaa vastaan lohdutusta ja vahvistusta toiselta.
- Kyky kääntyä myös toisen suuntaan ja tukea ja lohduttaa häntä samalla tavalla.

VAIHE 3

Vahvistaminen

Askel 8

Uusien ratkaisujen löytyminen

Askel 9

Uuden kehän vakiinnuttaminen

Muutoksen vahvistaminen:

- Usein lyhyt, muutama käynti
- Käydään läpi muutosprosessi
 - Voi käyttää kehää apuna
 - (negat & posit.kehä)
- Vahvistetaan uutta turvallista kehää
- Meidän uusi tarina
- Seurantakäynnit



Vaikeat tilanteet: Eskaloituminen



Pysäytä ja pidä "lyhyet hihnat"

- "Hidastetaan ja pysäytetään tähän. Kuulen että tämä on kipeä kohta ja on todella ymmärrettävää että se herättää hankalia tunteita"
- "Haluan auttaa, ja siksi en päästä teitä riitelemään tässä ja nyt. Se ei vie teitä eteenpäin"
- Kummankin toiminta ja reaktiot ovat ymmärrettäviä ja normaaleja.

"Auttakaa minua tässä ja nyt. Ymmärrätkö oikein että kun Kalle avaa omaa puoltaan, kuulet syytöksen ja sinun puolustusreaktiosi aktivoituvat. Se on todella ymmärrettävää. Se on sinun tilanne ja kokemus siinä hetkessä."

"Olisiko ok, jos tässä ja nyt käännyn puolisosi puoleen ja voisimme kuulla mikä on hänen kokemus siinä tilanteessa. Teillä kummankin kokemus on todellinen mutta vaikeissa tilanteissa ne ovat usein hyvin erilaiset"

Vaikeat tilanteet: Eskaloituminen



- Intensiteetin noston kautta yhteyteen
 - Uskallus kohdata riittävästi samanlaisessa intensiteetissä, ei samassa tunteessa
 - Äänenkäyttö
 - Asento – kehollisesti kohti / ei taaksepäin
- Säättely alaspäin yhdessä
 - Äänenkäyttö (hidas, pehmeä, edelleen voimakas, emotionaalisesti vahva)
- Validointi
- Normalisointi
- Työntekijälle haastavaa



Vaikeat tilanteet: Kun ei tunnu miltään



- Tunnottomuus on suoja
- Pitkä historia tunteiden kanssa yksin jäämisestä
- Työskentele "myötäkarvaan"
- Työntekijälle usein vaikeaa (muista still face)
- Mitä tehdä?
 - Normalisoiminen "on normaali suoja"
 - Validoiminen "on ymmärrettävää, että olet joutunut suojautumaan"
 - Kytkeminen käyttäytymiseen "Mikä laukaisee"
 - Työskentele kehon avulla
 - Tunneoletukset



JAKAMINEN: LUODIT



- Jakamisessa kuulija "ampuu luodin."
- "AUTS" tunne työntekijällä.
- Kuulija ei vastaa ymmärryksellä ja empatialla, vaan reagoi pinnan päältä.
 - Vaativa: "aktiivinen luoti"
 - Vetäytyvä: "still face –luoti"
- Luodissa on kysymys siitä, että kuulijan oma kipu aktivoituu.
- Luodeissa voi olla myös kyse työstämättömästä ks-haavasta.



JAKAMINEN: LUODIT



- Tunteiden säätelämättömyys
- Turvallisuus on a&o.
- Luodit ovat odotettavissa varsinkin työskentelyn alkuvaiheessa.
 - Vaikea asettua vielä toisen kokemuksen äärelle.
- Työntekijän luottamus: kaikki reaktiot ovat normaaleja ja ymmärrettävissä olevia.
- Työntekijän kehon aktivoituminen.



JAKAMINEN: LUODIT



1. Pysäytä aktiivisesti tilanne.

- Hidastetaan hetki napakasti ja samalla turvallisesti.
- Otetaan ohjaketkä käsiin.

Napakkuus:

- Nyt mä pysäytän, tässä tapahtuu jotain tosi tärkeää.
- Nyt mä pysäytän meidät tähän, tässä nousee paljon tunteita.

Turvallisuus:

- Tässä tapahtui nyt molemmille jotain tosi kivuliasta, on todella tärkeää, että me pysähdymme ymmärtämään, mitä tässä hetkessä tapahtui.



JAKAMINEN: LUODIT



2. Reflektoi näkemäsi tapahtuma takaisin.

"Puretaan yhdessä, mitä tässä hetkessä tapahtui."

"Kun sinä Mikko jaoit kipeää kokemustasi, sinä Tuuli vastasit siihen tiukasti, että sinua ei kiinnosta kuulla, miltä Mikosta tuntuu."

"Mä näen, että Kalle sinulla herää paljon pinnan päällä tunteita, kun Leena jakoi omaa yksinäisyyden kokemustaan."



JAKAMINEN: LUODIT



3. Tee avaava kysymys luodin ampujalle

- Tavoitteena on yhdessä hakea ymmärrys, mikä pinnan alla oleva kipu/pelko aktivoitui ampujassa.
 - "Auta Tuuli, mitä sinussa tässä ja juuri nyt tapahtui?"
 - Onko ok, että yhdessä haetaan ymmärrystä, mitä sinussa juuri nyt tapahtui, kun Mikko jakoi omaa kokemustaan?



JAKAMINEN: LUODIT



4. Validoi ja normalisoi:

- "On todella ymmärrettävää, että sinun on vaikea kuunnella, koska sinulla on aivan erilainen kokemus tilanteesta."
- "On ymmärrettävää, että et oikein tiedä, miten suhtautuisit siihen, mitä hän sanoo".
- "Tämä ei istu siihen, millaisena olet tottunut hänet näkemään."
- "Tämä on sinulle niin vierasta, että sitä ei voi tulkita muuten kuin negatiivisena."
- "On vaikea nähdä, että hän ottaa riskin ja haluaa tulla sinua lähemmäksi, kun hän sanoo..."



JAKAMINEN: LUODIT



5. Pyydä jakamaan takaisin

- "Miltä tuntuisi Tuuli jakaa Mikolle tässä ja nyt, että minun on vaikea kuulla sinua tässä ja nyt, koska..."
 - Näin me teemme luodin ymmärrettäväksi molemmille.
 - Pidämme huolen turvan tunteesta.

6. Prosessoi alkuperäisen jakajan kanssa.

- Vie tango päätökseen, liike 5.
- Tee validoiva ja uudelleenmäärittelevä yhteenvedo.



JAKAMINEN: LUODIT

- Pysäytä
- Reflektoi
- Avaava kysymys



*Aloitetaan
alusta*



"Hyvän työskentelyn kohdan valinta"

"Olemme kaikki mukana."

Reflektio

Avaavat kysymykset

Validointi

Terapeutti vetää yhteen.

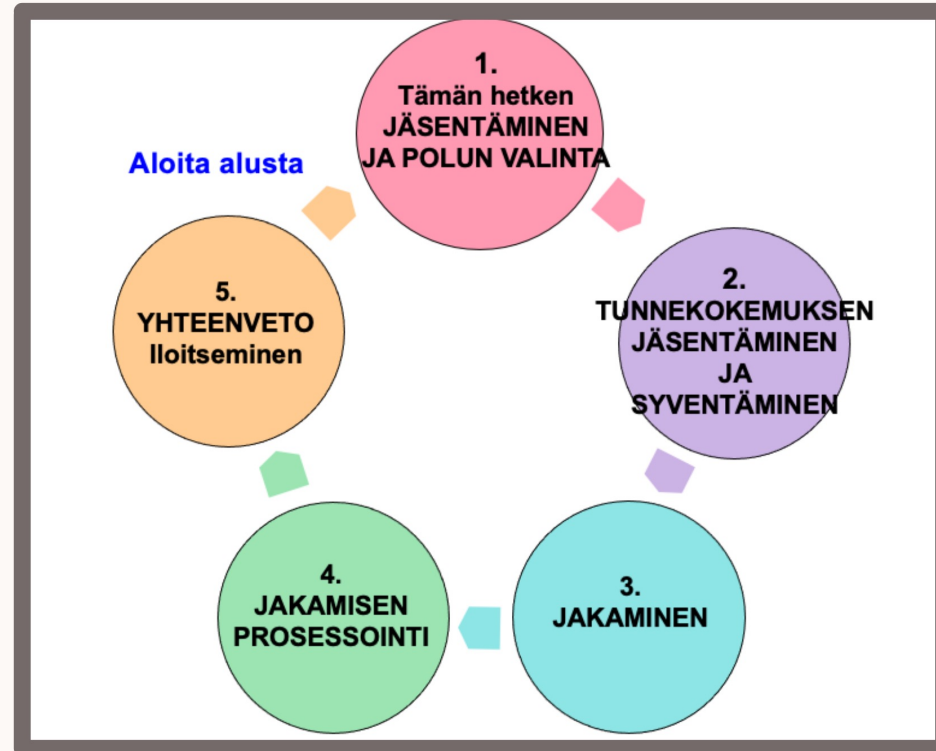
Juhlistaminen:

"Me osataan"

Normalisointi

Validointi

Uudelleen määrittely



"Kaaoksesta integroitumiseen"

"Mahdollistamme uutta"

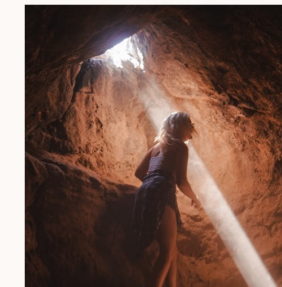
Reflektio

Avaavat kysymykset

Tunneoletukset

Validointi

sis.prosessi



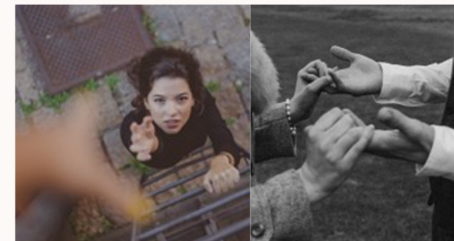
"Mitä uusi löydös herättää minussa?"

"Voimme nähdä toisemme
uusin silmin."

Avaavat kysymykset /Tunneoletukset

Validointi /Vahvistaminen

Normalisointi



"Uusi löydös jaetuksi"

"Kokemus mahdollistaa muutoksen"

Jakaminen

Vahvistaminen

Tunnekeskeinen
tapa olla
asiakkaiden
kanssa
R-I-S-S-S-C



© Eira Eklund-Mikola & Hanna Pinomaa

- Repeat = Toistetaan
- Images = Käytetään mielikuvia
- Simple = Ilmaistaan yksinkertaisesti
- Slow = Hitaasti
- Soft = Pehmeästi
- Client = Käytetään asiakkaan sanoja

*Auttavat pitämään asiakkaan
tässä & nyt kokemuksessa.*

*Kutsuvat asiakkaan syvempään
työskentelyyn.*

PARIN VÄLISET INTERVENTIOT

Kehän hahmottaminen



- Terapian kognitiivisin vaihe.
- Jäljitetään, mitä vaikeassa tilanteessa tapahtuu.
- AVAAVIA KYSYMYKSIÄ:
 - *" Kertokaa, mitä teidän riidassanne, vaikeissa hetkissänne tapahtuu, askel askeleelta, mitä kukin tekee ja sanoo."*
 - *"Jos olisin kärpäsenä katossa, mitä näkisin teidän välillänne tapahtuvan?"*

PARIN VÄLISET INTERVENTIOT

Kehän hahmottaminen



- "Mitä sinä teet?"
- "Kun hän toimii noin, mitä sinä teet sitten?"
- "Ja kun hän toimii ja sanoo noin, mitä sinä sitten teet?" "
- "Miten suojaat itseäsi parisuhteessanne, kun teillä on vaikeaa?"
- "Miten yrität saada yhteyttä puolisoosi?"
- "Miten yritätte rakentaa yhteyden uudelleen?"
- "Miten oma toimintasi näkyy kumppanillesi?"

Kehoon liittyminen



- Kun tunteisiin liittyminen on asiakkaalle vaikeaa, otamme käyttöön kehon väylän.
 - *Mikä sinun olosi mahtaa olla juuri nyt?*
 - *Mitäköhän sinun kehosi mahtaa kertoa juuri nyt?*
- Tunneoletus - keho-oletus
 - *Onko se ehkä jotain kehon jännitystä tässä ja nyt?*
 - *Huomaatko ehkä hengityksessä nyt jotain, joskus tällaisissa hetkissä hengitys voi muuttua pinnallisemmaksi. (normalisointi)*



Kehoon liittyminen



- Me **laajennemme** asiakkaan kokemusta tuomalla myös kehon mukaan.
 - *Mitä huomaat kehossasi juuri nyt, kun jaat omaa omaa yksinäisyyttäsi parisuhteessanne?*
- Hyödynnämme hetkessä tapahtuvia kehollisia muutoksia ja **ohjaamme** asiakasta suuntaamaan huomio näihin viesteihin.
- *Huomaan, että, ...*
 - *sinun silmäsi kostuvat, kun jaat omaa kokemustasi.*
 - *kun jaat tässä sitä kipeää muistoa liittyen häihin, huomaan, että kätesi meni nyrkkiin. ”*
 - *kun hän puhuu pettymyksestään sinuun, käännät katseesi pois.”*
 - *sinun hengitys muuttui tässä ja nyt. ”*
- Hyödynnämme tietoa, ja teemme jatkokysymyksen:
 - *Mistäköhän se kertoo tässä ja nyt?*



Kehoon liittyminen



- Liity keholliseen kokemukseen ilman arviointia ja tulkintaa, täynnä uteliaisuutta, lempeyttä ja hyväksyntää.
 - Vain silloin voi tulla turvallinen tila prosessoida kehon viestejä.
- Ei-tulkinnallinen liittyminen
 - "Huomaan, että äänensävyysi muuttuu, kun palaat siihen kipeään muistoon."
 - "Huomaan, että hengityksessäsi tapahtuu jokin muutos."
 - "Huomaan, että vetäydyt kehollasi taaksepäin."
- Tulkinnallinen liittyminen (ei näin)
 - "Näen, että olet nyt tosi vihainen, kun kehosi jännittyy."
 - "En minä ole vihainen!"
 - "Huomaan, että et halua olla tässä, kun vetäydyt taaksepäin."
 - "Ei se ole sitä."



Mitä laitamme jaettavaksi?

1. Laitetaan jaettavaksi kummankin toimintaa kehällä
"Kun hän vetäytyy, seuraan häntä, ja vaadin häntä puhumaan."
2. Laitetaan jaettavaksi käyttäytyminen ja reaktiivinen tunne
"Kun hän jatkaa vaatimistaan, lähden pois tilanteesta, ja olen todella turhautunut."
3. Laitetaan jaettavaksi käyttäytyminen ja primaaritunne
"Kun hän vetäytyy, tunnen pinnan alla itseni todella yksinäiseksi ja merkityksettömäksi hänelle."
4. Laitetaan jaettavaksi uusia pinnan alta heräviä tunteita
"Tunnen itseni todella ulkopuoliseksi ja riittämättömäksi tässä suhteessa."

Reaktiivinen tunne on ainoa, jota ei yksinään laiteta jaettavaksi!



Jakaminen



1. Terapeutti luo kuvitteellisen tilanteen, miltä tuntuisi jakaa omaa tunnekokemustaan.
"Miltä tuntuisi kertoa, jakaa..."
"Oletko koskaan kertonut..."
2. Prosessoidaan puhujan mahdollisia vaikeuksia ja pelkoja, niin, että hän uskaltaa ottaa riskin ja jakaa tunnekokemustaan.
3. Konkreettinen jakaminen. LIIKE 3
"Voitko kääntyä kumppaniasi kohti ja kertoa..."
4. Puhujan prosessointia toistamalla ydinsanat LIIKE 4
"Miltä tuntui jakaa, kertoa..."
"Otit riskin."
5. Kuuntelijan mukaan ottaminen toistamalla LIIKE 4 ydinsanat
" Mitä sinussa tapahtui, kun hän jakoi..."
6. Kuuntelija kertoo kokemuksensa puhujalle. LIIKE 4

Vinkkilistaa 😊

- Kämmenet auki vs. käsi STOP
- Aktiivinen pysäyttäminen:
 - *Onko ok, jos pysäytän /hidastan sinua. Sanot niin tärkeitä asioita, että huomaan, että en pysy mukana, ja minulle on niin merkityksellistä kuulla, mitä sanot.*
 - *Nyt mä hiukan hidastan sinua. Kuulen, että sinulla on todella paljon jaettavaa, kuulen sen. Olisiko se kuitenkin ok, jos pysähtyisimme siihen, kun äsken jaoit sen, että niissä vaikeissa hetkissä koet itsesi keinottomaksi?*

Vinkkilistaa 😊

- Tässä ja nyt – työskentely.
- Hetkestä hetkeen prosessointia.
- Asiakkaan suojausmekanismien kunnioittaminen
- Prosessin näkyväksi tekeminen:

”Toinen puoli sinusta haluaisi luottaa, mutta toinen puoli kokee sen vielä liian isona riskinä. Ja siksi tässä ja nyt et halua jakaa kumppanillesi sitä, kuinka sinua pelottaa, että et olekaan ehkä hänelle merkityksellinen.”

Vaikeat tilanteet: Haavat



- Kiintymyssuhteen vaurio
- Hylkääminen sellaisella hetkellä, kun toinen tarvitsee turvaa eniten.
 - Esim. sairastuminen, keskenmeno,
- Yksittäinenkin kokemus voi viedä koko pohjan turvallisuudesta
 - Mm. Uskottomuus
 - Voi määritellä koko suhteen uudelleen:
"En enää koskaan luota sinuun."
- Työskentelyssä on usein kyseessä haava, kun pari putoaa toistuvasti takaisin kehälle ja kun terapia tuntuu jumiutuvan.



Vaikeat tilanteet: Haavat



- Haavan hoitaminen on prosessi.
- Työskentelyn alkuvaiheessa haava tuodaan näkyväksi ja sitä validoidaan.
- Haava tuodaan kehälle.
- Terapeutti auttaa ymmärtämään haavan merkityksen sen korjaaminen ei ole vielä mahdollista.
- Terapeutti luo turvaa työskentelyn etenemiseen.
- Korjaaminen mahdollistuu kun kehä on rauhoittunut = on riittävän turvallista



Haavan hoitamisen askeleet

Loukattu

Kerro haavasi ilman syytöstä.
Miltä sinusta tuntui? Minkä tulkinnan annoit?

Haava alkaa nostaa vahvoja tunteita.
Auta häntä ymmärtämään omaa kipua ja sen merkitystä itsellesi ja suhteellenne.

Kun olet voinut ymmärtää myös hänen puoltaan, jaa hänelle vielä isointa pelkoa, surua ja kaipuuta, minkä haava on sinuun jättänyt.

Pyydä nyt suoraan, mitä sellaista tarvitset juuri nyt tässä hetkessä, mikä ei ollut silloin mahdollista.

Loukkaaja

1

Asetu kuulemaan toisen kokemusta.

2

Yritä olla läsnä kumppanillesi ja asettua kuulemaan hänen tunteitaan. Tässä kohtaa voit myös kertoa oman puolesi tapahtuneesta, ilman puolustautumista.

3

Anna hänen kipunsa koskettaa sinua ja ota vastuu toiminnastasi.

4

Vastaa kumppanisi pyyntöön ja tarjoa se, mitä hän tässä ja nyt pyytää.



Nimikkeen käyttäminen



- **Peruskurssin käynty:**

Tunnekeskeisen pariterapian perusopinnot

- **Syventävän koulutuksen käynty:**

Tunnekeskeisen pariterapian perus- & jatko-opinnot

- **ICEEFTn hyväksymä pätevytyminen:**

Pätevytyntyt tunnekeskeinen pariterapeutti (ICEEFT)



Lisätietoa



Tunnekeskeiseen pariterapiaan pohjautuvia nettikursseja:

- Väestöliiton ilmainen kurssi:
 - Tunnekeskeinen parisuhdekurssi
- Peloton Parisuhdekurssi
 - Maksullinen webinaari – seuraava kurssi 26.3.2022, Hanna Pinomaa & Eira Eklund-Mikola
 - www.pelotonparisuhde.fi
- Englanninkielinen nettikurssi: Hold me Tight
 - Sue Johnson
 - <https://holdmetightonline.com>

Podcasteja ja erilaisia EFT –videoita on paljon Youtubessa:

Muistakaa, että on Emotionally Focused therapy - Susan Johnson ja Emotion Focused Therapy – Leslie Greenberg

Esim. "We heart therapy", keskusteluserija, jossa Annabella Bugatti haastattelee monia kouluttajia eri teemoista.

Tunnekeskeisen pariterapian teemapäivät: Parisuhteen parantava voima traumasta toipumiseen Helsingissä 1-2.10.2024

Trauma vaikuttaa syvästi ihmisen elämään ja erityisesti hänen läheisiinsä. Tässä koulutuksessa syvennymme trauman monitahoisiin vaikutuksiin parisuhteessa sekä pohdimme, miten tunnekeskeinen pariterapia voi tukea traumasta toipumista ja näin vahvistaa parisuhteen turvallisuutta.

Koulutuspäivien aikana keskitymme ensin traumaymmärryksen kiintymyssuhdetieteen näkökulmasta. Avaamme, miten trauma vaikuttaa ihmisen kiintymyssuhdetoimintamalleihin ja niiden ilmenemiseen parisuhteen dynamiikassa.

Toisessa osassa syvennämme ymmärrystämme siitä, miten tunnekeskeinen pariterapia lähestyy trauman hoitoa ja traumatisoituneiden parien kanssa työskentelyä. Tarkastelemme myös erityispiirteitä ja haasteita, joita trauma tuo mukanaan terapeuttiseen työskentelyyn.

- Kouluttajana toimii Hanna Pinomaa, tunnekeskeisen pariterapian kouluttaja.
- **Paikka:** Iso-Roobertinkatu 20-22A, 5krs, Reumaliiton tila.
- **Päivien aikataulu:** Ti 1.10 klo 10.00–17.00 ja Ke 2.10 klo 9.00–16.00
- **Osallistumismaksu: 370 € + alv 89 €** Lasku lähetetään kuukautta ennen koulutusta.
- **Ilmoittautuminen: [ninni.pukkala\(at\)gmail.com](mailto:ninni.pukkala@gmail.com)**
- Koulutus on vain lähikoulutuksena, etäosallistumismahdollisuutta ei valitettavasti ole.

Tietoa tunnekeskeisestä pariterapiasta



- Tunnekeskeisen terapian kattojärjestö
 - <https://iceeft.com/> –tutkimukset, artikkelit, ulkomaiset koulutukset
- Suomessa Tunnekeskeinen Terapiayhdistys ry.
 - www.tunnekeskeinenpariterapia.fi
 - Tulevat koulutukset
 - Peruskurssi kevät 2024
 - Jatkokoulutukset syksy 2024

Tunnekeskeiseen pariterapiaan pohjautuvia nettikursseja:

- Väestöliiton ilmainen kurssi:
 - Tunnekeskeinen parisuhdekurssi
- Peloton Parisuhdekurssi
 - www.pelotonparisuhde.fi
- Englanninkielinen nettikurssi: Hold me Tight
 - <https://holdmetightonline.com>

EFT kirjat:

- Emotionally Focused Family Therapy: Restoring Connection and Promoting Resilience
- (Tunnekeskeisen perheterapian kirja)
Furrow, Palmer, Johnson, Faller, Palmer-Olsen, 2019



Tunnekeskeisen pariterapian teemapäivät: Parisuhteen parantava voima traumasta toipumiseen Helsingissä 1-2.10.2024

Trauma vaikuttaa syvästi ihmisen elämään ja erityisesti hänen lähisuhteisiinsa. Tässä koulutuksessa syvennymme trauman monitahoisiin vaikutuksiin parisuhteessa sekä pohdimme, miten tunnekeskeinen pariterapia voi tukea traumasta toipumista ja näin vahvistaa parisuhteen turvallisuutta.

Koulutuspäivien aikana keskitymme ensin traumaymmärryksen kiintymyssuhdetieteen näkökulmasta. Avaamme, miten trauma vaikuttaa ihmisen kiintymyssuhdetoimintamalleihin ja niiden ilmenemiseen parisuhteen dynamiikassa.

Toisessa osassa syvennämme ymmärrystämme siitä, miten tunnekeskeinen pariterapia lähestyy trauman hoitoa ja traumatisoituneiden parien kanssa työskentelyä. Tarkastelemme myös erityispiirteitä ja haasteita, joita trauma tuo mukanaan terapeuttiseen työskentelyyn.

- Kouluttajana toimii Hanna Pinomaa, tunnekeskeisen pariterapian kouluttaja.
- **Paikka:** Iso-Roobertinkatu 20-22A, 5krs, Reumaliiton tila.
- **Päivien aikataulu:** Ti 1.10 klo 10.00–17.00 ja Ke 2.10 klo 9.00–16.00
- **Osallistumismaksu: 370 € + alv 89 €** Lasku lähetetään kuukautta ennen koulutusta.
- **Ilmoittautuminen: [ninni.pukkala\(at\)gmail.com](mailto:ninni.pukkala@gmail.com)**
- Koulutus on vain lähikoulutuksena, etäosallistumismahdollisuutta ei valitettavasti ole.

Tietoa tunnekeskeisestä pariterapiasta



- Tunnekeskeisen terapian kattojärjestö
 - <https://iceeft.com/> –tutkimukset, artikkelit, ulkomaiset koulutukset
- Suomessa Tunnekeskeinen Terapiayhdistys ry.
 - www.tunnekeskeinenpariterapia.fi
 - Tulevat koulutukset
 - Peruskurssi kevät 2024
 - Jatkokoulutukset syksy 2024

Tunnekeskeiseen pariterapiaan pohjautuvia nettikursseja:

- Väestöliiton ilmainen kurssi:
 - Tunnekeskeinen parisuhdekurssi
- Peloton Parisuhdekurssi
 - www.pelotonparisuhde.fi
- Englanninkielinen nettikurssi: Hold me Tight
 - <https://holdmetightonline.com>