

Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aikuiselämän intiimisuhteille

KATSAUS

Maaret Kallio, *erityisasiantuntija, Väestöliiton seksuaaliterveysklinikka*

Johdanto

Ihminen on elettyjen ihmissuhteittensa summa, jossa erityisen vaikutuksellisenä elementtinä näkyvät varhaiset vuorovaikutussuhteet. Ihmiselämän varhaisissa vaiheissa saatu hoiva ja koettu vuorovaikutus luovat punaisen langan myös myöhäisemmille avainsuhteille ja niiden jäsentämiselle.

Elämämme riippuu yhteisestä ymmärryksestä. Lapsi ei voi pysyä elossa ilman hoivaajan riittävää ymmärrystä hänen tarpeistaan. Sama tarve yhteiseen ymmärrykseen, jakavaan vuorovaikutukseen säilyy läpi elämän ja näyttäytyy erityisesti aikuisuudessa intiimeimmissä suhteissa. Elämän alkuvaiheista saakka odotamme yhtäaikaisesti vapautta toiveidemme ja tavoitteidemme kanssa sekä hyväksyntää läheisimmiltämme – siis riippuvuutta ja itsenäisyyttä. Molemmat tapahtuvat tai ovat tapahtumatta yhteistyössä toisten kanssa. Sen enempiä vapautta kuin riippuvuutta ei voi luoda ilman suhdetta toiseen. (Trevarthen, 2006).

Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys tihentyy läheisyyden, erillisyyden ja tunne-elämän teemoille. Varhaisessa vuorovaikutuksessa vauva saa parhaimmillaan hyviä eväitä oman tunne-elämän ymmärtämiseen, säätelyyn ja kokemiseen. Turvallisen yhteyden tunne ja vastavuoroisuuden onnistuminen on niin elämän perusta kuin tulevien suhteiden tärkein

ohjain. Jos turvallista suhdetta toiseen ei ole ollut mahdollista muodostaa varhaisessa vuorovaikutuksessa, vauva etsii selviytymiskeinoja koettuun vuorovaikutukseen ja hoivaajansa kykyihin mukautuen, jotta yhteys toiseen säilyisi. Näiden selviytymiskeinojen hintana on kuitenkin yhteydetömyys omaan sisimpään ja vapaasti elävään tunne-elämään.

Seksuaalisuus on erityisen herkkä ominaisuus ihmisessä. Siihen kiteytyy mahdollisuus ja kyky olla hyväksyvässä suhteessa sekä itseen että toiseen. Seksuaalisuhteessa toisen ihmisen kanssa virittäytyvät myös varhaiset sisäistykset suhteesta toiseen ja kiintymistarpeet: tarve olla erillinen ja tarve olla toisen kanssa yhteydessä. Se ei ole keskeisimmillään tekniikkaa ja suoriutumista, vaan intiimiä läheisyyttä tunteiden ja tarpeiden herkissä maastoissa.

Varhain sisäistetyt tavat olla toista ihmistä lähellä ja säilyttää yhteys toiseen ihmiseen sekä itsenäisyys omana itsenä vaikuttavat voimallisesti aikuiselämän pitkissä parisuhteissa sekä heijastuvat myös terapiasuhteessa asiakkaan ja terapeutin välillä. Seksuaalielämän tyytyväisyyteen sekä parisuhteen vuorovaikutukseen vaikuttaa varhainen vuorovaikutus, jonka keholliset ja emotionaaliset sisäistykset ja muistot ohjaavat tapaa uskaltautua intiimiin yhteyteen toisen kanssa.

Tässä katsauksessa tarkastelen varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä ihmisen peruslähtökohtana tuleville ihmissuhteille sekä erityisesti seksuaalisuudelle ja aikuiselämän parisuhteelle. Teoreettisina lähtökohtina ovat kognitiivis-analyttinen psykoterapia sekä kiintymyssuhdeteoria ja

tunnekeskeinen pariterapia. Lopuksi tarkastelen vielä seksuaaliterapian ja psykoterapian rajoja.

Varhainen vuorovaikutus on ihmiselämän pohja

Ihmislapsi syntyy valmiiksi virittyneenä ja valmiina inhimilliseen vuorovaikutukseen. Lapsen kasvu, kehitys ja ylipäättään hengissä säilyminen on täysin riippuvainen siitä, miten hänen lähellä olevat hoivaajat suhtautuvat häneen. Pieni lapsi on elämänsä varhaisilla askeleilla pitkälti läheisten ihmissuhteittensa armoilla, jotka vaikuttavat myös hänen koko elämänsä tulevaisuuteen. Ihmislapsella on lajikehityksellinen taipumus kiinnittyä hoivaavaan aikuiseen ja sopeutuen samanaikaisesti myös saadun hoivan laatuun. Vauvan elämykset ovat kokonaisvaltaisia, sillä psyyke ja keho ovat vielä eriytymättömät. (Hautamäki, 2011; Kaltiala-Heino, 2013; Tamminen, 2004).

Lapsen psyykinen minä syntyy suhteessa toisiin toistuvien vuorovaikutuksellisten tilanteiden synnyttämänä. Vanhemman kyky ymmärtää, tulkita ja kannatella psyykkisesti lastaan tuovat lapsen ja vanhemman temperamentin ohella omat sävynsä vuorovaikutukselliseen kohtaamiseen. Myös vanhemman omat varhaiset sisäistyksen yhteydestä toiseen ihmiseen, tunteiden käsittelytavasta ja turvallisuuden kokemuksesta heijastuvat hänen suhteessaan hoivattavaan lapseen. Näin vanhemman sisäinen kompassi ohjaa vuorovaikutuksellisuutta vauvan kanssa, jolloin omia kokemuksia toistetaan helposti muodossa tai toisessa uutta sukupolvea kasvatettaessa. Kun vauvan tarpeisiin vastataan riittävästi ja oikea-aikaisesti, hänessä rakentuu perusuottamus ja toivo,

kyky merkityksellisiin kiintymyssuhteisiin ja usko itseensä. (Hautamäki ym., 2008; Kaltiala-Heino, 2013; Rusanen, 2011).

Ihminen syntyy vuorovaikutuksessa

”Todellinen lapsikeskeisyys on sitä, että lapsi nähdään tarpeineen erilaisena vanhemmistaan, sisaruksistaan ja muista lapsista.” – Bowlby

On ihmiselon paradoksi, että ensin on saatava olla riippuvainen, jotta voi kasvaa itsenäiseksi. Juuri turvallinen yhteys toiseen ihmiseen ja kannatelluksi tuleminen tässä yhteydessä edesauttavat toista tarvetta; tarvetta lähteä tutkimaan maailmaa uteliaasti ja oppien sekä ajan myötä yhä itsenäisemmin.

Ihmisen psyykinen minä muotoutuu suhteessa toisen ihmisen kanssa. Kyseessä on aina vuorovaikutussuhde, ei pelkkä vauva tai vanhempi, vaan heidän välilleen syntyvä yhteys ja sen laatu. Hyvään kasvuun lapsi tarvitsee vähintään yhden, mutta mielellään useamman turvallisen kiintymyssuhteen. Juuri vastavuoroisuus on inhimillisen vuorovaikutuksen oleellisin perusominaisuus, jota vauva opettelee hoivaajan kanssa alusta alkaen. Tämä tarve ei katoa koskaan, minkä vuoksi vastavuoroisuuden rikkoutuminen tai katkeaminen tuntuu kaiken ikäisistä pelottavalta ja pahalta. (Tamminen, 2004).

”There is no such thing as an infant” – Winnicott

Yhteys toiseen ihmiseen on elinehto, jossa molemmat vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. Vauva on varhaisen vuorovaikutuksen toisena

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

osapuolena aktiivinen toimija dialogissa, eikä vain hoivaajan tekojen kohde. Lapsen elämä perustuu yhteiselle ja jaetulle aktiivisuudelle, jossa vanhempi on hoivan antaja ja lapsi hoivan saaja elämää ylläpitävänä kuviona. Lapsi kehittyy kaksisuuntaisessa vuorovaikutuksessa, jossa lapsi tekee sisäistyksiä saadusta hoivasta, itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Nämä sisäistykset auttavat häntä säilyttämään ja jäsentämään yhteyttä toiseen ihmiseen sekä myös tutkittavaan maailmaan. Lapsi toimii aktiivisesti suhteessa läheisimpiin hoivaajiinsa ja muokkaa tunneilmaisujaan tähän perheeseen sopiviksi. Näin hän on aktiivisesti myös itse luomassa omaa kehitysympäristöään. (Beebe ym., 2005; Leiman, 1994; Kalland ja Sinkkonen, 2011).

Vuorovaikutus sisältää jo sanassa itsessään koko idean: vaikuttaa vuoroin toisiinsa, antaa itsensä tulla vaikutetuksi toisesta ja vaikuttaa itse toiseen. Kyseessä on ikään kuin tanssi, jonka askeliin vaikuttavat molemmat. Varhaisen vuorovaikutussuhteen vastavuoroisissa asetelmissa lapsi kehittää aikuisen kanssa sisäistyksiä itsestään sekä suhteestaan tärkeisiin toisiin: olenko rakastettava, ilahdutaanko minusta, voinko vaikuttaa toisiin, miten yhteys toiseen turvataan todennäköisimmin? Vauvan ja hoivaajan vuorovaikutus tapahtuu dialogissa, joskin kokemus siitä on subjektiivinen. Lapsen hyvä kehitys tapahtuu sekä sisäistymisen että samaistumisen kautta. Lapsi tekee sisäistyksiä sekä vanhemman tavasta olla suhteessa itsensä kanssa että vanhemman tavasta olla suhteessa hänen kanssaan. (Hautamäki, 2011; Leiman, 2003; Schulman, 2003).

Pienelle lapselle on tärkeää kokea, että vanhempi on turvallisesti saavutettavissa ja läsnä, mutta myös antaen tilaa lapsen omanlaisille

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

kokemuksille ja tunteille niitä kannatellen. Merkittävimmäksi varhaisen vuorovaikutuksen kannalta ovat toistuvat vuorovaikutuskuviot, joiden kautta lapsi muodostaa ymmärrystä siitä, onko vanhempi saatavilla niin surun kuin ilon hetkillä. Nämä toistuvat kokemukset vaikuttavat siihen, millaiseksi lapsen sisäistyvä dynaaminen säätelyjärjestelmä muodostuu. Varhaiset sisäistykset vuorovaikutuksesta ja suhteesta sekä itseän että toiseen siirtyvät sekä omaan mieleen että myöhemmin jäsentämään ja asettautumaan myös toisiin vuorovaikutussuhteisiin. (Hautamäki ym., 2008; Kanninen ja Sigfrids, 2012; Rusanen, 2011).

Vuorovaikutukseen vaikuttavat myös sekä hoivaajan että hoivattavan temperamentti sekä vallitseva ympäristö ja kulttuuri. Temperamentilla tarkoitetaan biologispohjaista lapsen synnynnäistä taipumusta reagoida sekä ulkoisiin ärsykeisiin että omiin sisäisiin aistimuksiin ja tunnetiloihin. Temperamentti kertoo siitä, millainen reagoitintyyli on tavallista kullekin, millaisia yksilöllisiä ja luontaisia taipumuksia ihmisellä on synnynnäisesti. Temperamentti on jokaisen persoonallisuuden perusta, jota ei voi muuttaa, mutta jonka piirteiden kanssa voi opetella tulla paremmin toimeen. Merkittävää varhaisen vuorovaikutuksen kannalta on ymmärtää temperamentin merkitys lapsen persoonallisuuden pohjana sekä tuottaa lapselle kokemus yksilöllisen temperamenttinsa hyväksyttävyydestä. (Keltikangas-Järvinen, 2009; Kanninen ja Sigfrids, 2012).

Kiinnittyminen ja kiintyminen toiseen

Kiintymyssuhdetyyli syntyy varhaislapsuudessa suhteessa lähiaikuisiin, tavallisesti suhteessa omiin vanhempiin. Kiintymyssuhde syntyy lapsuudessa suhteessa lähimpään hoivaajaan tai hoivaajiin, yleensä

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

vanhempiin. Kiintymystä voidaan tarkastella myös kiinnittymisen näkökulmasta, sillä vauva kiinnittyy läheisimpään hoivaajaansa tavalla, jolla hän voi parhaiten varmistaa yhteyden ja turvan toiseen ihmiseen. Kiintymyssuhde on kuin läheisimmässä hoivasuhteissa opittu kieli, jonka avulla opitaan kiintymään toiseen ihmiseen; olemaan lähellä, kokemaan luottamusta ja hyväksyntää, tuntea rakastettavuutta ja turvallisuutta läheisessä ihmissuhteessa. Kiintymyssuhdeteorian on luonut psykiatri ja psykoanalytikko John Bowlby. (Hautamäki, 2011; Sinkkonen, 2013).

”Jos lapsi löytää äidissä rakkauden isään ja isässä rakkauden äitiin, niin lapsen on hyvä olla. Hän kokee itsensä jäsentyneeksi ja kannatelluksi sekä omaksuu heiltä tämä kyvyn kannatella.” – Bion

Vanhempien taito olla tynnyttä lapsensa tunnekuohuja rauhallisesti, luoda vahvaa turvallisuutta ja luottamusta itsen, muihin ja maailmaan ovat merkittäviä hyvinvoinnin tekijöitä myös lapsen kasvaessa aikuiseksi. Vanhemman oma kiintymysmalli siirtyy herkästi myös seuraavaan sukupolveen, etenkin ollessa tiedostamaton ja käsittelemätön. Vaikka vanhempi tahtois toimia toisin, omat sisäistetyt kokemukset hoivasta ja kiinnittymisestä toistetaan herkästi hoivatilanteissa oman lapsen kanssa. (Hautamäki, 2011; Hautamäki ym., 2008; Rusanen, 2011).

Tapa kiintyä, hakea rakkautta ja rakastaa heijastuu kiintymyssuhteen kautta myös aikuisiän parisuhteisiin sekä kumppanin valintaan. Aikuinenkin kaipaa kiintymyssuhdetta, jonka juuri parisuhde tarjoaa. Parisuhteeseen tuodaan lapsuusajan varhaisissa ihmissuhteissa eläneet haaveet, kyvyt, puutteet ja toiveet siitä, miten haluaisi tulla rakastetuksi ja kohdatuksi.

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

Kiintymyssuhdehaavat kaipaavat tulla hoivatuiksi ja rakastetuiksi uudelleen aikuiselämän intiimisuhteissa, mille aikuisiän parisuhde tarjoaa myös uuden mahdollisuuden. Itselle tyypillinen tapa kiintyä läheisesti toiseen näkyy myös parisuhteen intiimeimmässä muodossa. Kiintymystarpeet aktivoituvat erityisen herkästi ihmisen intiimeimmän ominaisuuden äärellä, seksuaalisuudessa ja seksuaalisuhteissa. (Hautamäki, 2011; Johnson, 2010; Pinomaa, 2013).

Turvallisuus ja sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa

Varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhemman ja vauvan välisessä suhteessa merkittäväksi tekijäksi nousee vanhemman sensitiivisyys. Vanhemman sensitiivisyydellä on pidetty avaintekijänä turvallisen kiintymyksen kehittymiseen sekä tunnesäätelytaitoihin. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhemman toiminnan sensitiivisyys lapsen tarpeita kohtaan on välttämätöntä lapsen suotuisalle kehitykselle. (Kanninen ja Sigfrids, 2012; Pajulo, 2004; Pesonen, 2010).

Vanhemman sensitiivisyys tarkoittaa riittävän nopeita, johdonmukaisia ja lapsen tarpeiden kannalta tarkoituksenmukaisia havaintoja sekä reaktioita. Riittävän hyvä hoitaja lohduttaa ja rauhoittaa lapsen tunnetiloja hyväksyvästi niihin soinnuttuen. Toistuvissa kokemuksissa vanhemman sensitiivinen vastavuoroinen kohtaaminen sisäistyy lapselle tuottaen myöhemmin myös sisäisesti samankaltaista kohtaamiskykyä omien tunteiden parissa ja niiden käsittelyssä. Tämä vaikuttaa myös myöhemmissä avainsuhteissa, kuten aikuiselämän parisuhteessa sekä seksuaalielämässä. (Kanninen ja Sigfrids, 2012; Pajulo, 2004; Pesonen, 2010; Tulppala, 2004).

Sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa tarkoittaa kykyä virittäytyä lapsen kokemukseen, tunteisiin ja oloon. Näiden peilaaminen, validoiminen niin kehollisesti kuin verbaalisesti tuottavat vauvalle tunteen siitä, että hänen kokemuksensa on kuultu, peilattu ja myös suodatettu siedettävämmäksi. Vanhempi toimii siis vauvan tulkitsijana sekä tunteen muokkaajana, samanaikaisesti sekä virittäytyen että suodattaen tunnekokemusta sellaiseksi, että se muodostuu pienelle siedettäväksi. Vanhempi antaa tilaa lapsen omalle kokemukselle ja erilliselle mielelle olematta kuitenkaan emotionaalisesti etäinen tai tunkeileva. Sensitiivisyys näkyy vuorovaikutuksessa jaettuna ilona, katsekontaktina, kosketuksena, lapsen lähikehityksen vyöhykkeellä olemisena, vuorottaisina aloitteina ja kuin yhteisesti luotavana tanssina. Tärkeintä on yhteys toiseen ihmiseen, se, että asetelmassa ovat vastavuoroisesti molemmat tuottamassa ymmärretyksi tulemista ja kuulluksi tulemista. Nämä elementit ovat hyvin keskeisiä kiintymystarpeita herättävässä intiimissä vuorovaikutuksessa aikuisikäisen parisuhteessa. (Kanninen ja Sigfrids, 2012; Pajulo, 2004; Pesonen, 2010).

Siinä missä varhaisessa vuorovaikutuksessa molemmat vaikuttavat toisiinsa, mutta aikuinen kantaa enemmän vastuuta, on tilanne aikuiselämän parisuhteessa toisenlainen. Tässä intiimissä vastavuoroisessa suhteessa tunteiden ja tarpeiden ilmaisu sekä virittäytyneisyys niille vuorottelevat tasa-arvoisesti kumppanien kesken. Vastavuoroinen rakkaus mahdollistuu molemminpuolisudessa, missä erillisuus ja yhteys toiseen vuorottelevat. Ensisijaiseksi muodostuu persoonallinen tunnesuhde kumppaniin ja vasta toissijaisena tulevat

seksuaaliset tarpeet. Turvallinen riippuvuus sekä turvallinen erillisuus muodostavat todellisen kohtaamisen mahdollisuuden. Jos kumppanien riittävän erillisuus ja autonomisuus eivät ole läsnä, myös aito vastavuoroinen kohtaaminen toisen kanssa on mahdotonta. Seksuaalisuhteeseen liittyvät voimakkaasti myös tunteet. On tärkeää, että pari voi ilmaista toisilleen tunteitaan ja tarpeitaan avoimesti itseään paljastaen. Seksuaalisuhteessa on voitava ilmaista halua ja kieltäytymistä, läheisyyttä ja erillisyyttä. (Tuhkasaari, 2007).

Vastavuoroinen kohtaaminen

”Vanhemmuus ei perimmiltään ole myöskään aikuisen oikeus tai velvollisuus. Vanhemmuus on ennen muuta lapsen ja aikuisen välinen ihmissuhde.” – Tamminen

Vastavuoroisuudessa keskeistä on yhteensopivuus, ei niinkään se *mitä* tehdään, vaan *miten* se tehdään. Tunnetasolla vastavuoroisuus on sitä, mitä tunnetta kumpikin toiselleen viestittää, tarjoaa ja antaa ja miten toinen ottaa sitä vastaan ja huomaa tunteita. Nämä toistuvat kokemukset sisäistyvät ja luovat lapselle myös toimijan statuksen: Kun minä toimin näin, niin äiti toimii noin. (Kanninen, 2012; Schulman, 2002; Sinkkonen, 2011; Tamminen, 2004).

Varhainen vuorovaikutussuhde on tiivis, intensiivinen ja haastava. Jos siihen ei sisälly riittävästi turvallisuutta, emotionaalista saatavuutta sekä tilan antoa, lapsi joutuu kehittämään turvallista aikuista kompensoivan itsesäätelysystemin, johon hän turvautuu hädän hetkellä itseään rauhoittaakseen. Monet selviytymiskeinot ja toimintatavat ovat

mielettömyydessään mielekkäitä tapoja sopeutua ympäristön tai hoivan laadun ehtoihin. Kyseessä ovat suojaavat toimintatavat, joilla yhteys toiseen pyritään säilyttämään sensitiivisen vanhemmuuden puuttuessa. Esimerkiksi omia tunteitaan ja tarpeitaan sammuttamalla tai vaimentamalla lapsi varmentaa vanhemman läsnäolon todennäköisemmin.

Stressitilanteissa lapsi toimii siten, miten hän todennäköisimmin varmistaa vanhemman läheisyyden. Suojaavat toimintatavat voivat tällöin näyttäytyä esimerkiksi ylimitoitettuna reagoitina, tarraamisena, tyyntymättömänä raivoamisena tai tunteiden ja vaikeiden tilanteiden välttelemisenä. Lapsi ei voi tällöin luottaa turvallisesti siihen, että vanhempi on tukena ja läsnä erilaisissa tunteissa ja tilanteissa, minkä vuoksi hän joutuu muokkaamaan itseään yhteyden ylläpitoa varten. Tämä kuitenkin eriyttää lasta omasta ydinitsestään ja vaikeuttaa hänen kykyään tunnistaa tunteitaan sekä sisäistää turvallista lohdutetuksi tuloa stressaavissa tilanteissa. Se myös sitoo lapsen voimavaroja leikkimisestä, tutkimisesta ja oppimisesta, kun keskeisemmäksi kohteeksi nousee vanhemman turvan varmistaminen. Tässäkin näkyy voimallisesti vuorovaikutuksen vastavuoroisuus, jossa vanhemman kyvyttömyys tai kyvyttömyys olla lapselle turvallisesti lähellä ja turvana vaikuttaa lapsen toimintaa mukauttaen. (Hautamäki, 2011; Leiman, 1994; Schulman, 2001; Sinkkonen, 2011; Rusanen, 2011).

Tunteet ovat kohtaamisen ydin

Tunteet ovat keskeinen elementti vastavuoroisissa suhteissa sekä kiintymyksessä. Tunteiden kautta ihminen sitoutuu toiseen sekä ylittää yksilönä olemisen rajallisuuden. Tunteet lajittelevat, luokittelevat ja arvottavat aivoihin tulevaa informaatiota. Varhaisen vuorovaikutuksen

kannalta merkittäväksi nousee kokemus tunnetilan jakamisesta. Vauvan ja hoivaajan kommunikaatio on ennen kaikkea tunnekommunikaatiota. Vauvan keinot säädellä tunteitaan ovat aina riittämättömät, mutta kehittyvät vuorovaikutuksessa hoivaajan kanssa. Vauva tarvitsee tunteiden säätelyyn, säilömiseen ja tunnistamiseen vanhemman säätelyapua. Vanhemman sensitiivisyys, kyky virittäytyä vauvan kanssa samalle taajuudelle ja jakaa niin positiivisia kuin negatiivisia tunteita vauvan kanssa ovat merkittäviä kehityksen edellytyksiä. (Gerhardt, 2008; Kokkonen, 2010; Mäntymaa ja Puura, 2011).

Hoivaavassa suhteessa tämä tarkoittaa lapselle sitä, että hän tulee tunteissaan kuulluksi, ymmärretyksi, riittävän oikein tulkituksi ja myös vastatuksi. Tämä taas vaatii hoivaajalta kykyä käsitellä omia tunteitaan, tunnistaa ja säädellä niitä. Vanhemman tunnesäätelyongelmalla on taipumus siirtyä vauvalle. Vanhemman on sekä oltava vauvalle tunteissa saatavilla, virittäytyneitä, mutta myös auttaa vauvaa tunteissaan seuraavalle kehitystasolle. Mahdollisuus jakaa tunteita avoimesti ja vapaasti on lapsen kannalta hyvin merkittävää. Se luo myös kykyä myöhemmin olla avoimessa ja turvallisessa tunneyhteydessä tärkeisiin toisiin ja ilmaista omia tarpeitaan sekä ymmärtää toisia koherentisti. Juuri tunnetilan jakamisen kautta vastavuoroisuus ja vuorovaikutussuhde ovat ylipäättään koettavissa. Jos tunteet jäävät lapsen kanssa symboloitumatta (eli sanoittamatta ja tunnistamatta) tunneperäistä kiihtymystä ei voi myöhemmin säädellä tietoisemmalla, sanallisilla tavoilla, kuten puhumalla itsensä ulos pahasta olost. Vaikeiden tunteiden säätelyavun lisäksi vauva ja lapsi kaipaavat myös jaettavaa iloa. Myös ilossa on lapsen kannalta keskeistä kohtaaminen tunteen jakamisessa: nauraa siis lapsen *kanssa*,

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

eikä *lapselle*. (Gerhardt, 2008; Hautamäki, 2011; Kanninen ja Sigfrids, 2012; Mäkelä, 2003; Tamminen, 2004).

“What the child can do in cooperation today, he can do alone tomorrow” – Vygotsky

Siinä missä lapsen ja hoivaajan välillä lapsen mahdollisuus ilmaista tunteita ja tarpeitaan määrittyy pitkälti vanhemman kykyjen myötä, on aikuiselämän parisuhde tasa-arvoisemmin kannatteleva ja hoivaaja, jossa molemmat saavat kokemuksia olla sekä hoivattuna että hoivaajana kannatellen samanaikaisesti sisäisesti myös itse itseään. Vanhemman mallilla ja tavalla tyynnyttellä ja emotionaalisesti kannatella lasta tämän tunteissa, auttavat itsenäisten säätelykykyjen kehittymistä ja sisäistämistä. Voidaan puhua emotionaalisesta pätevydestä, joka tarkoittaa jo varhain syntyvää patteristoa, joka voi joka edesauttaa tai vaikeuttaa tunneyhteyden luomista toisiin ihmisiin sekä itsen myöhemmässä elämässä. Kognitiivis-analyttisessä psykoterapiassa on nostettu esiin myös Vygotskyn lähikehityksen vyöhykkeen käsite. Sillä viitataan oppimisen kaksivaiheisuuteen, jossa se mikä ensin voidaan oppia yhdessä, voidaan osata myöhemmin myös itsenäisenä toimintana. Lähikehityksen vyöhykettä Vygotsky kuvaa sellaiseksi alueeksi, jossa lapsi voi oppia ja ratkaista yhteistyössä ja ohjauksessa vaikeampia tehtäviä, kuin mihin hän itsenäisesti pystyisi. (Anttonen, 2010; Kokkonen, 2010; Kuusinen ja Wahlström, 2012a; Silvonen, 2004).

Turvallisesti kiintynyt osaa ahdistuksen ja pelon tunteissaan hakeutua paremmin toisen tuen piiriin ja on siten itse asiassa itsenäisempi kuin

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

henkilö, joka riippuvasti tai välttelevästi turvautuu toisen tukeen. Virittyneisyys toisen tunteille ja niiden jakaminen voivat myös rikkoutua tai estyä, mutta merkityksellistä on jaettu tunne siitä, että katkennutta tunneyhteyttä voidaan myös korjata ja parantaa. Tunneyhteyden katkeaminen ei saa tarkoittaa yhteyden katoamista tai loppumista, vaan sitä voidaan joustavasti korjata ja korvata uusin, yhteisesti jaetuin tuntein. (Gerhardt, 2008; Greenberg ja Pascual-Leone, 2006; Kanninen, 2012; Laukkarinen, Mäkelä ja Rouru, 2004; Mäntymaa ym., 2003; Saarinen, 2008; Tamminen, 2004).

Aikuiselämän parisuhde ja seksuaalisuus

”Varhaisimmat kiintymyssuhteet luovat perusta sille, keneen aikuisena rakastuu, miten häneen kiintyy, miten suhteessaan voi jatkuvasti henkisesti kasvaa ja kehittyä ja silti olla turvassa, saada lohtua.” -Tamminen

Parisuhdetta ja sen seksuaalielämää tarkastellaan usein toisistaan irrallisina, vaikka niiden erottelu on keinotekoisia. Seksuaalielämä ei ole koskaan irrallinen muusta parisuhteesta. Siinä missä seksuaalisuus on osa ihmisen persoonaa ja ilmentää sen tavanomaisia vastavuoroisia asetelmia, näyttäytyy sama myös parisuhteessa ja sen seksuaalielämässä. (Kallio, Jussila 2010). Ihmisen perustavanlaatuiset toiveet ovat ristiriitaiset. Kaipuu sekä turvalliseen läheisyyteen että tutkivaan erillisyyteen ovat olemassa ja varhaisissa vuorovaikutussuhteissa. (Kanninen ja Sigfrids, 2012).

Seksuaalisen tyytyväisyyden tiedetään olevan voimakkaasti sidoksissa yleiseen tyytyväisyyteen parisuhteessa. Seksuaalista tyytyväisyyttä parisuhteessa edistävät erityisesti pariskunnan kommunikointikyvyt. Ne

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

parit, joilla seksuaalista tyytyväisyyttä on suhteessa vähemmän, on myös vähemmän keskusteluita seksuaalielämästä ja sen toimivuudesta keskenään. (Kontula, 2009; Sprecher ja Regan, 2000).

Seksuaalisuuteen liittyvien ongelmien kannalta merkittävää on myös lapsuudessa omaksuttu kiintymyssuhdetyyli vielä aikuisiänkin intiimeissä suhteissa. Tiedetään, että turvaton kiintymyssuhdetyyli korreloi voimakkaasti seksuaalisten ongelmien, ihmissuhdevaikeuksien ja heikomman fyysisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin kanssa. Turvallisen kiintymyssuhteen tiedetään ennustavan voimallisemmin seksuaalista tyytyväisyyttä parisuhteessa. Juuri seksuaalisuuden alueelle heijastuvat herkästi aiemmat traumakokemukset, etenkin, jos ne ovat syntyneet vuorovaikutussuhteessa toisen ihmisen kanssa. Näiden käsittely taas vaatii terapeutilta vahvaa ymmärrystä varhaisista vuorovaikutuksista, sisäisten asetelmien siirtymisestä uusiin vuorovaikutustilanteisiin niin parisuhteen seksuaalielämässä kuin terapiasuhteessa.

Bowlby on aikanaan jo havainnut kiintymyksen ja seksuaalisuuden välillä läheisen yhteyden. Seksi ja kiintymyssuhde näyttävät olevan erillisiä systeemejä, sillä seksiä voi tuki olla myös ilman kiintymyssuhdetta ja kiintymyssuhde (esimerkiksi avioliitto) ilman seksiä. Toisaalta suurimmalla osalla aikuisikäisistä seksuaalikumppani on ensisijainen kiintymyksen kohde. Parisuhde on yleensä aikuiselämän tärkein kiintymyssuhde, johon peilautuvat myös varhaiset kiintymyssuhteet odotuksineen ja pettymyksineen. Onnellisimmillaan parisuhteessa yhdistyvät syvä eroottinen kiintymys, keskinäinen luottamus, turvallisuudentunne, toinen toisensa ymmärtäminen ja kokemusten keskinäinen jakaminen.

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

Parisuhteessa ja intiimiläheisyydessä tarkastellaan ydinuskomuksia itsestä, toisesta sekä tunneläheisyyden mahdollisuuksista. Parisuhde, kuten terapiasuhdekin, ovat uusia mahdollisuuksia luoda eheämpiä tunnesuhteita. (Himmanen-Koski, 2004; Johnson, 2010; Pinomaa, 2013; Sannemann, 2007; Tulppala, 2004).

Turvallisesti toisiinsa kiintyneiden parien intiimissä kohtaamisessa on samoja piirteitä kuin sensitiivisessä vanhempi-lapsi -suhteessa. Toisin sanoen, se sisältää virittäytyneisyyttä toisen tunteille ja tuntemuksille (kuten kiihottuminen ja sen eteneminen) sekä soinnuttuvaa vastavuoroisuutta. Turvallisesti kiintynyt pari kykenee säilyttämään *emotionaalisen yhteyden* toiseen seksin aikana. Tarvittaessa he tunnistavat yhteyden katkeamisen ja kykenevät korjaamaan katkenneen tunneyhteyden nopeasti. Kiintymyksen laatu vaikuttaa kaikkiin neljään seksuaalielämän komponenttiin: haluun, kiihottumiseen, orgasmiin ja seksin kokemiseen nautinnollisena. (Johnson ja Zuccarini, 2010).

Jo varhaisessa vuorovaikutuksessa ihmisellä on kaipuu sekä turvalliseen läheisyyteen että tutkivaan erillisyyteen. Nämä elementit ovat hyvin keskeisiä myös aikuiselämän seksuaalisuhteessa. Kun on saanut kokea riittävää turvallista läheisyyttä, myönteistä riippuvuutta ja mahdollisuutta peilautua sekä validoitua toisen ihmisen kautta, on myös kyvykkäämpi oppimaan, tutkimaan, ilmaisemaan ja seikkailemaan. Tunnekeskeisen pariterapian kehittäjä Susan Johnson kuvaakin osuvasti sanoessaan, että seksuaalielämä on parhaimmillaan turvallista seikkailua. Juuri turvallisen kiintymyksen ja vuorovaikutuksen pohja luo mahdollisuuden myös elävälle leikille, tutkimiselle, erehtymisille ja jaetulle etsimiselle, mikä on pitkän

intohimon edellytys. Toisaalta myös monet suojaavat toimintatavat heijastuvat parisuhteen seksuaalielämässä, jolloin kyse ei ole varsinaisesta seksuaaliongelmasta, vaan paljon syvemmästä ja kompleksisemmasta tilanteesta. (Himmanen-Koski, 2004; Johnson, 2010; Tuhkasaari, 2007).

Intiimiys herättää kiintymistarpeet

Intiimiys tulee latinan sanasta *intimus*, joka tarkoittaa syvästi yksityisen jakamista yhteisesti. Jakaminen onkin keskeinen elementti parisuhteessa säilyvän intohimon näkökulmasta. Kyky jakaa omaa sisintään ja haavoittuvuuttaan tarpeineen ja tunteineen on merkittävä tekijä tunneyhteyden kehittämisessä ja siten myös seksuaalielämän tyytyväisyydessä. Parin on tärkeää saada kokea yhdessä jaettua tunteiden, lämmön ja hellyyden kokemuksia intiimiydessä. Seksuaalisuudessa on kyse pitkälti tunteista sekä kyvystä olla intiimissä vuorovaikutuksessa niin itsen kuin toisen kanssa. Intiimiyhteys aikuisuudessa herättää varhaisia mielikuvia ja sisäistyksiä kiintymyksestä, läheisyydestä, tunneyhteydestä, turvasta ja vaarasta sekä vuorovaikutuksellisista asetelmista. (Anttonen, 2012; Baumeister ja Bratslavsky, 1999; Johnson, 2011; Sinkkonen, 2013).

Parisuhteessa säilyvä intohimo pohjautuu myös koettuun intiimiyteen. Intiimiys tarkoittaa yleistä tunnetta läheisyydestä toisen kanssa. Intiimiyden kokeminen on merkittävää yksilön tarpeiden täyttymisen näkökulmasta sekä elämänlaadun kokemisessa. Parisuhteessa toiveet ja tavoitteet yhteiselle intiimiydelle ovat keskeisessä roolissa parisuhteeseen sitoutumisessa. Juuri pitkällä parisuhteella on merkityksensä intiimiyden

kehittämisessä ja sen tavoittelemisessa. Tarve parisuhteen intiimiyteen on niin suuri ja motivoiva, että jopa 80 prosenttia eronneista avioituu uudelleen. (Troy, 2005).

Kahden mielen yhteensointuminen, kyky asettautua avoimesti tunneyhteyteen toisen kanssa ovat keskeisiä elementtejä niin varhaisessa vuorovaikutuksessa kuin aikuiselämän intiimisuhteessa. Aikuiselämän intiimisuhteeseen vaatii sensitiivisyyttä sekä itseä että toista kohtaan, mutta myös tunteiden säätelykykyä ja siten tarvittaessa myös toiseen turvautumista. Intiimi kohtaaminen perustuu tunneyhteyteen ja tekee siten myös suorittavan seksuaaliseen kohtaamisen tunteita vältellen tai seksuaaliseen kohtaamiseen ripustautumiseen ja ahdistuksen lievittämisen kohdentaa epätydyttäväksi. Pitkässä emotionaalisesti turvallisessa parisuhteessa elävillä seksuaalielämä on aktiivisempaa ja tyydyttävämpää. Erotiikasta voi parin välille syntyä turvallinen seikkailu, jossa voi sekä kokea läheisyyttä että toteuttaa tutkimista, eli kumpaistakin varhaista ambivalenttia tarvetta. (Anttonen, 2012; Johnson, 2011; Pinomaa, 2013).

Seksuaalinen tyytyväisyys kulkee käsi kädessä hyvän parisuhteen kanssa. Intiimiyttä sisältävässä vastavuoroisessa parisuhteessa, jossa on hyvää kommunikointia ja yhteisesti koettua tukea, koetaan myös enemmän seksuaalista tyytyväisyyttä. Seksuaalista tyytyväisyyttä lisää myös kumppanien kyky seksuaaliseen assertiivisuuteen, kansankielisesti jämäkkyyteen. Seksuaalinen assertiivisuus syntyy kyvystä hahmottaa omat rajat ja tarpeet sekä kykyyn ilmaista niitä toiselle, mikä edellyttää myös niiden tunnistamista sisäisesti. Tällöin seksuaalisuhteeseen ei synny painostetuksi tuleamista itsen tai toisen taholta, mutta toisaalta voidaan

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

etsiä yhteisesti tekijöitä ja kokemuksia, jotka lisäävät seksuaalista tyytyväisyyttä. Bowlby kuvasi parisuhteeseen sisältyvän kolmiomallin: seksuaalisen ulottuvuuden, hoivan ulottuvuuden ja kiintymyksen ulottuvuuden. Seksuaaliset kokemukset ja vastaukset ovat kontekstissa kiintymys- ja huolenpitoultuvuuksine kanssa ja siten vaikuttavat toinen toisiinsa. Yksi aikuisuuden tärkeimmistä tehtävistä voidaan nähdä näiden kolmen ulottuvuuden toimivan integraation saavuttamisen. (Johnson ja Zuccarini, 2010; Shpancer, 2014).

Parisuhteen intiimiyden kehittämisessä keskeiseksi nousee parin välillä koettu turvallisuus sekä yksilölliset kyvyt ilmaista tunteita ja tarpeita toiselle. Parisuhde on aina kahden kauppa ja vuorovaikutuksen onnistumiseen vaikuttavat molempien kumppaneiden käytös ja tulkinnat. Vastavuoroisuus elää voimakkaasti parisuhteessa, jossa itsensä paljastamisen ja koettu turvallisuus muodostuu myös kumppanin kyvystä vastaanottaa toisen tunneilmaisua ja vastata siihen riittävän koherentilla tavalla. Tämä lisää kykyä näyttää ja paljastaa itsestä kumppanille yhä enemmän, mikä taas muuttaa parisuhteen intiimiyden tasoa. Juuri muutokset intiimiydessä vaikuttavat myönteisesti koettuun intohimoon. Mitä suuremmaksi tunneintiimiys koetaan parisuhteessa, sitä suuremmaksi koetaan myös seksuaalinen tyytyväisyys. Intiimiys on parisuhteessa kasvava pääoma, prosessi. (Kontula, 2009; Troy, 2005).

Turvallinen kiintymys pariskunnan välillä luo siis paljon mahdollisuuksia ja etuja niin parisuhteen rakentumisen kuin seksuaalielämän tyydyttävyyden kannalta. Myös turvallisesti kiintyneet parit kohtaavat monenlaisia vastoinkäymisiä parisuhteissaan. Heillä on kuitenkin sisäistetty hyvä

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

käsitys sekä itsestä että toisesta, kykyä ilmaista ja tunnistaa tunteita sekä itsessä että toisessa, mitkä auttavat heitä selviytymään yhteisissä haasteissa selvemille vesille. Paljon turvattomuutta kokevat taas tuntevat yhteisissä haasteissa herkästi voimakasta yksinäisyyttä, jossa kumppani näyttää siirtyneen vihollisen paikalle. Keskeisimmäksi ei silloin nouse parin *yhteys*, vaan henkilökohtainen puolustautuminen toista vastaan, ei meidän puolesta. Tällöin parin osapuolet tukeutuvat yhä enemmän suojaaviin toimintatapoihin, mikä vaikeuttaa sensitiivisen vuorovaikutuksen suojaa. Varhaisissa kiintymyssuhteissa koetut haavat aukenevat usein aikuisiän parisuhteissa uudelleen ja koetaan toistuvasti parisuhteen virrassa. Tämän vuoksi niiden syvälinen ymmärtäminen ja työstäminen ovat terapiatyössä erityisen merkityksellisiä. (Anttonen, 2010).

Jos pariskunnan välillä on tunneyhteyden puutteesta syntyneitä voimakkaita pettymyksiä ja parisuhdehaavoja, on ymmärrettävää, että se vaikuttaa myös parin seksuaalisuhteeseen. Kohtaaminen yhteisellä seksuaalisella alueella ei vahvasta yhteyttä vaan eneminkin perustuu suojaaviin toimintatapoihin. Tämä vaikuttaa seksuaalielämään näkyvästi erilaisin toimintahäiriöin. Pitkään jatkunut emotionaalinen turvattomuus kumppanin kanssa sekä sisäisesti koettuna heijastuu luonnollisesti myös parin seksuaalielämään. Suoriutuminen seksissä, persoonaton tekninen seksi tai seksin käyttäminen oman ahdistuksen tai hylkäämisenpelon kontrolloijana estävät paria entisestään kokemasta intiimiläheisyyden lohtua ja iloa. Parisuhde on toinen mahdollisuus, jossa varhaisen vuorovaikutuksen turvattomat sisäistykset voivat saada uusia merkityksiä ja muotoja, jos pari on valmis tutkimaan ja etsimään uusia keinoja epätydyttävälle tilanteelle. Tässä terapiasuhte saattaa toimia

käännekohtana. (Johnson, 2011; Johnson ja Zuccarini, 2010; Pinomaa, 2013; Tuhkasaari, 2007).

Psykoterapian ja seksuaaliterapian rajakysymyksiä

"Hyvin toteutunut vanhemmuus on avain seuraavan sukupolven mielenterveyteen" – Bowlby

Varhainen vuorovaikutus heijastuu olennaisesti myös terapiatyössä asiakkaan ja terapeutin kohtaamisessa. Varhaisessa hoivassa on paljolti samaa kuin psykoterapiatyössä: Miten vanhemmat ja terapeutit vahvistavat vauvansa/potilaansa viestejä, puuttuvat monin tavoin vuorovaikutukseen ja vahvistavat vauvan/potilaan tunneilmaisuja monin eri tavoin, sekä siitä miten vauva/potilas itse vaikuttaa omalta osaltaan vuorovaikutuksen laatuun. (Schulman, 2002).

Varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvät puutteet sekä suojaavat toimintatavat näyttävät usein seksuaalisuudessa ja parisuhteen intiimiydessä. Turvallisessa ja tunteita kannattelevassa vuorovaikutuksessa kasvanut aikuinen osaa ilmaista itseään, tunteitaan ja intiimejä tarpeitaan koherentimmin kumppanilleen sekä asettautua sensitiivisesti kuulolle kumppaninsa vastaaville tarpeille. Yhtä lailla tunteiden säätelytaitojen puutteet sekä emotionaalinen turvattomuus ja käytetyt suojaavat toimintatavat varhaisen vuorovaikutuksen puutteina heijastuvat aikuisparin välille. Varhaisen vuorovaikutuksen puutteet saattavat näyttäytyä terapiassa myös ikään kuin sanattomana tuskana, jota on vaikea verbaalisesti tavoittaa. Näiden käsitteleminen yksilön tai parin kanssa terapiassa vaatii terapeutilta ymmärrystä niin varhaisen

vuorovaikutuksen merkityksestä, vastavuoroisten asetelmien dialogisesta luonteesta terapiassa ja parisuhteessa sekä dissosioituneiden minätilojen tunnistamiseen että lähtökohtaisesti kykyyn asettautua ja luoda yhdessä potilaan kanssa turvallista allianssia ja kiintymyssuhdetta (Kuusinen ja Wahlström, 2012; Pinomaa, 2014).

Vuorovaikutuksessa koettuihin uhkiin ihminen vastaa erilaisin suojaavin toimintatavoin, jotta säilyttäisi vastavuoroisen suhteen toiseen ihmiseen tai hoivaajaansa. Nämä suojaavat toimintatavat ovat kuitenkin este aidolle intiimille vuorovaikutukselle, tunteiden avoimelle ilmaisulle sekä luovuudelle. Juuri näitä piirteitä aikuiselämän intiimisuuteen kaipaa pysyäkseen tyydyttävänä ja aidosti vastavuoroisena. On olennaista, että terapeutilla on taitoa pohtia omaa asettautumistaan suhteessaan asiakkaaseensa ja tämän ongelmiin sekä mahdollisia omia suojaavia toimintatapojaan. Juuri terapiasuhteessakin syntyvät vastavuoroiset asetelmat voivat toistaa asiakkaan kipeitä kokemuksia, mutta myös saada mahdollisuuden tulla uudelleen havaituksi, jäsenetyksi ja muutetuksi. On keskeistä, että terapeutti tunnistaa asiakkaan ongelmalliset toimintatavat seksuaalisuhteessa, jotta niitä voidaan purkaa ja rakentaa paremmin tunnetarpeita vastaaviksi. Psykoterapiassa näistä tavoista voidaan alkaa luopua vähitellen, mikäli ihminen saa kokemuksen paremmasta vuorovaikutuksesta perustuvasta kannattelusta ja lisääntyvästä itsehavainnoinnista, josta hän voi saada kehitykselleen kasvuaineksia ja mahdollisuuksia toimia aiempaa enemmän subjektipositiosta käsin. Kuten varhaisessa vuorovaikutuksessa, myös psykoterapiasuhteessa ydin on kahden aktiivisen toimijan välisessä dialogissa. Olennaista on myös psykoterapeutin koulutukseen kuuluva käyty oma pitkä psykoterapia, jossa

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

hän on saanut ja joutunut tarkastelemaan pitkässä terapiasuhteessa omia kiintymyksen ja vuorovaikutuksen tapojaan sekä tunnistamaan suojaavia toimintatapojaan. (Kuusinen ja Wahlström, 2012b; Schulman, 2002).

Seksuaaliterapian rajat tulevat vastaan juuri tässä. Seksuaaliterapian keinot ja ymmärrys ovat tärkeitä, mutta usein potilaan dynamiikkaan nähden myös pinnallisia ja jopa suojaavia toimintatapoja vahvistavia. Jos potilas hakeutuu ”suorittajaminänsä” kanssa saamaan apua lisää seksin tekniikkaan tai toimittamiseen ja tulee siinä positiossa ”autetuksi”, tehdään ehdottomasi enemmän hallaa kuin hyvää. Seksuaaliterapiassa keskeistä ovat asiakkaan seksuaalisuuteen liittyvien oireiden ymmärtäminen ja niiden taakse katsominen sekä syiden purkaminen. Olisikin tarpeen pohtia, tuleeko seksuaaliterapiaa kutsua ollenkaan kutsua terapiaksi, koska sillä ei ole siihen edellytyksiä sellaisenaan riittävästi. Tässä seksuaaliterapeutti-suomennos NACS-auktorisoinnista ”Specialist in Sexological Counselling” on vienyt viestiä väärään suuntaan. Seksuaaliterapian keinot ovat riittämättömät silloin, kun oireet ulottuvat varhaiseen vuorovaikutukseen, tunnesäätelyyn, dialogisen lähtökohdan pohtimiseen tai traumojen käsittelemiseen. Näihin liittyviä kompleksisempia vaikeuksia voidaan hoitaa psykoterapeuttisin keinoin. Seksologinen osaaminen psykoterapiakoulutuksen lisäksi mahdollistaa seksuaalisuuteen liittyvien tihentymien tarkastelemista psykoterapeuttisin keinoin yhdessä asiakkaan kanssa niin emotionaalista kuin kognitiivista ymmärrystä etsien ja jakaen.

Seksologian täydennyskoulutukseen ei kuulu omaa terapiaa eikä juurikaan varhaiseen vuorovaikutukseen, sisäisten asetelmien tai niiden siirtymisen dynamiikan pohdintaa. Oman terapiaprosessin puute on valtavan

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

merkittävä, koska ”terapeutin” itsehavainnointikyky voi olla hyvinkin puutteellinen ja siten samanaikaisesti myös vaarana astua haitallisiin transferessi-ilmiöihin potilaan kanssa suurempi. Samanaikaisesti seksuaalioireissaan ihmiset lähestyvät ammattilaisia juurikin näillä kysymyksin: miksen osaa olla lähellä, miksi haluni katoaa, miksi seksi on pelkkää suorittamista, miten ilmaista tunteita, saanko olla oma itseni tai kuka edes autenttisesti olen? Silloinkin, kun kysymykset ilmentävät enemmän esimerkiksi kehollista problematiikkaa: miksi orgasmi ei tule, miksi erektioni lopahtaa, miksi porno vie mennessään?

Toisin kuin yleisesti luullaan, vain harvoin on kyse itse seksistä suoritteena ja teknisenä toteutuksena, mutta sitäkin useammin henkilökohtaisesta kyvystä olla intiimistä tunteineen ja tarpeineen dialogissa niin itsensä kuin toisen kanssa, itseään havainnoiden ja toista sensitiivisesti tunnustellen. Seksologinen osaaminen psykoterapiakoulutuksen lisäksi mahdollistaa seksuaalisuuteen liittyvien tihentymien tarkastelemista psykoterapeuttisin keinoin yhdessä asiakkaan kanssa niin emotionaalista kuin kognitiivista ymmärrystä etsien ja jakaen.

Kirjallisuus ja suulliset lähteet

Anttonen, A. (2012). Varhaisten kiintymyssuhteiden merkitys parisuhteiden muodostumisessa. Luento, Suomen Seksologisen Seuran kevätseminaari, Helsinki, 20.4.2012.

Anttonen, A. (2010). Lapsuuden traumaattiset kiintymyssuhdekokemukset paripsykoterapiassa. Tunnekeskeisen pariterapian ja objektiiviteorian

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

näkökulmaa. Teoksessa Malinen, V. ja Alkio, P. (toim.) *Paripsykoterapia ja parisuhteen kätkeytymähdollisuudet*. Turku: VL-Markkinointi.

Baumeister, R..F. ja Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 49-67.

Beebe, B., Knoblauch, S., Rustin, J. ja Sorter, D. (2005). *Forms of intersubjectivity in infant research and adult treatment*. New York: Other Press.

Christopher, F. S. ja Sprecher, S. (2009). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 999-1017.

Eränen, L. Kognitiivis-analyttisen terapian kehitys ja peruskäsitteet. www.introspekt.fi/documents/KAT-peruskasitteet.pdf Ladattu 22.7.2014

Greenberg, L. ja Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611-630.

Hautamäki, A. (2011). Lapsen kiintymyssuhteet ja niiden vaarantuminen. Teoksessa Sinkkonen, J. ja Kalland, M. (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen* (s. 29-69). Helsinki: WSOYpro.

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

Hautamäki, A., Hautamäki, L., Maliniemi-Piispanen, S. ja Neuvonen, L. (2008). Kiintymyssuhteen välittyminen kolmessa sukupolvessa. *Psykologi*, 6/2008.

Himmanen-Koski, A. (2004). Kiintymyssuhdeteoriasta ja parisuhteesta. Teoksessa Malinen, V. ja Alkio, P. (toim.) *Parisuhde, intiimiys, seksuaalisuus. Teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta*. Helsinki: VL-markkinointi.

Johnson, S. (2008). *Hold Me Tight. Seven Conversations for a Lifetime of Love*. Little, Brown and Company.

Johnson, S. ja Zuccarini, D. (2010). Integrating sex and attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(4), 431-445.

Johnson, S. (2010). *Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja*, suom. Auvinen, P. Helsinki: Psykologien Kustannus.

Kallio, M. ja Jussila, T. (2010). *Syvyttä seksiin. Kohti elävämpää seksuaalisuutta*. Hämeenlinna: Minerva.

Kanninen, K. (2012). Varhaisen vuorovaikutuksen hyödyntäminen terapiatyössä. Luento KAT YET –psykoterapiaseminaarissa, Järvenpää, 30.-31.8.2012.

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

Kanninen, K. ja Sigfrids, A. (2012). *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. (2009). *Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys*. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Pienen lapsen sosiaalisuus*. Helsinki: WSOY.

Gerhardt, S. (2007). *Rakkaus ratkaisee: varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehitymiselle*, suom. Kivirauma, M. Helsinki: Edita.

Kaltiala-Heino, R. (2013). Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) *Lapsen ja nuoren viha*. Juva: Bookwell Oy.

Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat ja vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kontula, O. (2009). *Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009*. Väestöntutkimuslaitos, Katsauksia E 38/2009.

Kontula, O. (2008). *Halu ja intohimo. Tietoa suomalaisesta seksistä*. Helsinki: Otava.

Kuusinen, K.-L. ja Wahlström J. (2012a). Kehittyvä mieli – Kehityspsykologinen ymmärrys psykoterapiassa. Teoksessa Eronen, S. ja

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

Lahti-Nuutila, P. (toim.) *Mikä psykoterapiassa auttaa. Integratiivisen lähestymistavan perusteita* (s. 171-212). Helsinki: Edita.

Kuusinen, K.-L. ja Wahlström J. (2012b). Terapiasuhde – muutosprosessin perusta. Teoksessa Eronen, S. ja Lahti-Nuutila, P. (toim.) *Mikä psykoterapiassa auttaa. Integratiivisen lähestymistavan perusteita* (s. 91-113). Helsinki: Edita.

Larmo, A. (2010). Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. *Duodecim*, 126, 616-22.

Laukkarinen, M.-R., Mäkelä, T. ja Rouru, S. (2004). Masennus tunteiden prosessoinnin ongelmana. *Kognitiivinen psykoterapia -verkkolehti*, 1(1), 3-23.

Leiman, M. (1994). Projective identification as early joint action sequences: A Vygotskian addendum to the Procedural Sequence Object Relations Model. *British Journal of Medical Psychology*, 67 (pt 2), 97-106.

Leiman, M. (2003). Varhaisen vuorovaikutuksen semiotiikka. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. ja Tamminen, T. (toim.) *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*, (s. 44-57). Juva: WS Bookwell.

Markova, K. (2014). Kiintymyssuhdeteoria aikuisrakkauden teoreettisena perustana. Väestöliiton verkkosivut. Ladattu 21.2.2014.

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

Mäntymaa, M. ja Puura, K. (2011). Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Sinkkonen, J. ja Kalland, M. (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen* (s. 17-27). Helsinki: WSOYpro.

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. ja Tamminen, T. (2003). Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Duodecim*, 119(6). 459-465.

Pajulo, M. (2004). Vauvan tunnetila ja sen säätely - äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. *Duodecim*, 120(21), 2543-2549.

Pajulo, M. ja Pyykkönen, N. (2011). Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. Teoksessa Sinkkonen, J. ja Kalland, M. (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen* (s. 71-94). Helsinki: WSOYpro.

Palmer, G. (2013). Emotional Focused Couple Therapy. Koulutus, Tallinna, Viro, 17.10.2013.

Pesonen, A.-K. (2010). Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. *Duodecim*, 126(5), 515-20.

Pinomaa, H. 2013. Emotionally Focused Couple Therapy. Koulutus, Tallinna, Viro, 16.10.2013.

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

Pinomaa, H. (2014). Tunnekeskeisen pariterapian jatkokoulutus. Koulutus, Helsinki, 28.1. ja 1.-2.4.2014.

Punamäki, R-L. (2011). Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, J. ja Kalland, M. (toim.) *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen* (s. 95-114). Helsinki: WSOYpro.

Rusanen, E. (2011). *Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys*. Porvoo: Finn Lectura.

Ryle, A. (1975). Self-to-self and self-to-other. *New Psychiatry*. April, 12-13.

Ryle, A. ja Kerr, I. (2002). *Introducing Cognitive-Analytic Psychotherapy. Principles and Practice*. London: John Wiley & Sons.

Räsänen, M. (2013). Yhteistyösuhde ja transferenssi. Luento KAT YET – psykoterapiaseminaarissa, Järvenpää, 13.4.2013.

Räsänen, M. (2010). Lähikehityksen vyöhyke. Luento JOH KAT – psykoterapiaseminaarissa, Järvenpää, 20.9.2010.

Saarinen, M. (2008). Emokatti: Kattia emotio edellä. Lopputyö 6.4.2008, KAT VET-koulutus.

SEKSOLOGINEN AIKAKAUSKIRJA 1(1)

Salos, S. ja Flykt, M. (2013). Lapsen ja vanhemman välisen emotionaalisen saatavilla olon merkitys lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa. *Psykologia*, 05-06/2013.

Sannemann, R.-L. (2007). Tunteet - ikkuna turvalliseen parisuhteeseen. *Psykologi-lehti*, 5/2007.

Schulman, M. (2003). *Vauvahavainnointi. Oppia observoimalla*. Helsinki: Therapie-säätiö.

Shpancer, N. (2014). Sexual satisfaction: Highly valued, poorly understood. Our understanding of sexual satisfaction is unsatisfactory. *Psychology Today*, 16.2.2014.

Siltala, P. (2003). Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. ja Tamminen, T. (toim.) *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*, (s. 16-43). Juva: WS Bookwell.

Silvonen, J. (2004). Lähikehityksen vyöhykkeellä? Teoksessa Mietola, R. ja Outinen, H. (toim.) *Kulttuurit, erilaisuus ja kohtaamiset. Kasvatustieteen päivien 2003 julkaisu* (s. 47-55). Helsinki: Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos.

Sinkkonen, J. (2012). Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. (2013). Suullinen haastattelu, Helsinki, 11.11.2013.

KALLIO – VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

Sinkkonen, J. ja Kalland, M. (2005). *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. ja Kalland, M. (toim.) (2011). *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: WSOYpro.

Sprecher, S. ja Regan, P.C. (2000). Sexuality in a relational context. Teoksessa Hendrick, C. ja Hendrick, S. (toim.) *Close Relationships: A Sourcebook* (s. 245-262). Thousand Oaks: Sage.

Tamminen, T. (2004). *Olipa kerran lapsuus*. Helsinki: WSOY.

Trevarthen, C. (2006). Stepping away from the mirror: Pride and shame in adventures of companionship. Reflections on the nature and emotional needs of infant intersubjectivity. Teoksessa Carter, C. S. ym. (toim.) *Attachment and Bonding. A New Synthesis* (s. 55-83). Cambridge, MA: MIT Press.

Troy, A. B. (2005). Romantic passion as output from a self-regulating, intimacy-seeking system: A model for understanding passionate love. *Psychological Reports*, 96(3 pt1), 655-675.

Tulppala, M. (2004). Näkökulmia parisuhteeseen ja lapsettomuuteen kiintymyssuhdeteorian pohjalta. Teoksessa Malinen, V. ja Alkio, P. (toim.) *Parisuhde, intiimiys, seksuaalisuus. Teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta*. Helsinki: VL-markkinointi.