

TOISEN MIELEN YMMÄRTÄMINEN PARISUHTEESSA

Teija Niemelä

1. JOHDANTO

Mieheni osaa vain perusvalsssia, se ei oikein minulle riitä. Haluaisin välistä tanssia jivea, mihin hän ei lähde. Tangoa hän voisi tanssia, mutta menisimme eri tahtia ja talloisimme toistemme varpaat. Tyydynkö pelkkään valsssiin? (vaimo 38 v.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, muuttuuko kumppanin mielen ymmärtäminen kahdeksan kerran pariterapiassa. Kanadalainen pariterapeutti ja professori Susan Johnson (2004) on kuvannut parisuhdetta yhteiseksi tanssiksi, prosessiksi ja matkaksi, joka johtaa vieraantuneisuudesta emotionaaliseen sitoutumiseen, puolustusasemasta ja itsen suojelusta avoimuuteen ja riskien ottamiseen sekä toisen pelkojen ja tarpeiden huomioimiseen. Tavoitteena on jatkuva parisuhdetanssi niin, että kumpikin pystyy aktiivisesti luomaan ja muokkaamaan tanssin kulkua. Jotta tanssi on sujuvaa, on ymmärrettävä toisen mieltä, hänen motiivejaan, ajatuksiaan ja tunteitaan eli käytettävä metakognitiivisia taitoja. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan näiden metakognitiivisten taitojen muuttumista lyhyessä pariterapiassa. Interventiona

tutkimuksessa käytetään tunnepainotteista pariterapiaa, jolla pyritään lisäämään toisen mielen ymmärtämistä ja sitä kautta parantamaan parisuhdetta.

Metakognition käsite pohjautuu ”ajattelun ajatteluun”, tietoisuuteen meneillään olevista kognitiivisista prosesseista. Käsitteen on luonut kehityspsykologian piirissä John H. Flavell (1979). Metakognitio hyödyntää tietoisuuden refleksiivistä luonnetta. Tähän luetaan paitsi tietoisuus ajattelusta, myös tietoisuus emootioista ja motiiveista, sekä omista että toisten. Metakognitiiviselle moodille vaihdetaan, kun kohdataan epävarmuutta, jotain uutta, virheitä, konflikteja tai tunteita – asioita, jotka ovat aina läsnä vuorovaikutuksessa toisen kanssa (Allen, Fonagy & Bateman 2008). Metakognitio kehittyy vuorovaikutuksellisessa yhteydessä muihin ihmisiin, ja näin ollen terapeuttien prosessien tutkiminen antaa arvokasta tietoa myös metakognition kehittymisestä (Semerari ym. 2007). Kliinisesti merkittävää on, että huomion fokusointi ja vaihtaminen ovat ratkaisevia emotionaaliossa säätelyssä, ja niitä voidaan terapiassa harjoitella. Parisuhteessa huomiota pitäisi pystyä vaihtamaan joustavasti omien kokemusten refleksiivisestä tarkastelusta toisen kokemusten metakognitiiviseen ymmärtämiseen. Vasta silloin on olemassa edellytyksiä yhteisen tanssin sujumiselle.

Yhtä psykologisen kypsyyden tunnusmerkkiä kuvaa ”mielen teoria” (Theory of Mind, jatkossa lyhenteellä ToM), yksilöllinen ymmärrys siitä, että toisilla ihmisillä, varsinkin eri tilanteissa olevilla, on tunteita, mieltymyksiä ja käyttäytymistäipumuksia, jotka eroavat heidän omistaan (Flavell 1979; Van Boven & Loewenstein 2005). Koska toiset kokevat tilanteet eri lailla, se vaikuttaa myös heidän tunteisiinsa, ajatuksiinsa ja käyttäytymiseensä. Tällainen ”emotionaalinen näkökulman ottaminen” on kaikkialla läsnä jokapäiväisessä elämässä. Tällaisessa laajassa merkityksessä käytetään ToM:ssa usein termejä mielen lukeminen tai mielen ymmärtäminen tai tietoisuus mielen prosesseista, myös mentalisaatio on yleisesti käytetty termi tästä yleisestä mielen kyvykkyydestä (Semerari ym. 2007).

Toisen mielen kehittymisen prosessista ollaan monta mieltä. Osa tutkijoista on sitä mieltä, että ToM pohjautuu yhdelle kehitykselliselle prosessille, joka kattaa ymmärryksen sekä omasta että toisten mielen tilasta. Parhaiten tämä metakognitiivinen kyvykkyys kehittyy turvallisissa kiintymyssuhteissa (Allen ym. 2008). Sen sijaan simulaatioteorian (Simulation Theory) mukaan ensin kehittyy oman mielen ymmärtäminen ja vasta sen jälkeen toisen mielen ymmärtäminen, joka vaatii jo toisen henkilön motivaatiosysteemin, representaatioluonteen ja syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä (Roessler 2009; Semerari

ym. 2003). Simulaation kautta pyritään ymmärtämään jonkin systeemin toimintaa silloin, kun ei ole olemassa tarkkaa teoriaa siitä, miten systeemi toimii. Yhtä mieltä alan tutkijat ovat siitä, että toisen mielen ymmärtäminen vaatii sekä teoriaa että simulaatiota. Ymmärtääkseen toisen mieltä tietyssä tilanteessa henkilön ei tarvitse asettua konkreettisesti toisen asemaan, vaan se voidaan tehdä mielikuvan kautta, mentaalisimulaationa (Perner & Kuhberger 2005). Yksinkertaisimmillaan mentaalisimulaatio on asettumista toisen asemaan, mitä vastaavassa tilanteessa itse tuntisi tai ajattelisi. Tarkka mentaalisimulaatio vaatii jo toisen ominaispiirteiden hyvää tuntemusta.

Amerikkalaisten tutkijoiden Van Bovenin ja Loewensteinin (2005) mukaan ihmiset yliarvioivat sitä, miten samanlaisia toiset ovat kuin he itse. Tällöin oletus on, että informaatio itsestä on myös informaatiota toisista. Ihmiset ovat egosentrisempiä kuin uskovat olevansa, ja heidän omat asenteensa, uskomuksensa ja käyttäytymisensä ohjaavat pitkälti myös näkemyksiä toisista ihmisistä. Yliarviointia voi myös aiheuttaa se, että ihmiset ovat tekemisissä valikoivasti toisten kanssa, mieluiten samanlaisten kuin he itse ovat. Mitä yhteneväisempi tilanne on ja mitä vähemmän se sisältää emootioita, sitä samanlaisempia ovat mielipiteet tilanteesta. Mitä vähemmän on tietoa toisen reaktiosta emotionaaliseen tilanteeseen, sitä enemmän joudutaan tekemään johtopäätöksiä oman kokemuksen perusteella. Siksi parisuhteessa on tärkeää koko ajan lisätä toisen ymmärrystä kertomalla omista tunteistaan ja tarpeistaan, muuten toinen tulkitsee niitä omasta näkökulmastaan.

Niin tärkeää kuin totuus onkin, realiteetti on, että joskus totuus on vaikea kohdata. Asetuttaessa lukemaan toisen mieltä tullaan alttiiksi sille, että löytö osoittautuukin tuskalliseksi. Empaattinen tarkkuus lukea toisen mieltä on parempi, jos odotus on, että se vahvistaa parisuhdetta (Ickes, Simpson & Oriña 2005). Jos taas odotus on, että toisen mielen empaattinen lukeminen tuo suhteeseen epätasapainoa ja hankaluuksia, aletaan lukea toista epätarkasti. Jos tilanne saadaan turvalliseksi, eli ajatukset ja tunteet parisuhteesta ovat pääosin myönteisiä, suurempi emotionaalinen tarkkuus suhteessa toiseen lisää tyytyväisyyttä, pysyvyyttä ja läheisyyttä. Jos tilanne uhkaa vahingoittaa parisuhdetta, ensimmäinen askel puolustautua on tyypillisesti välttely, jolloin toisen mielen lukeminen muuttuu epätarkaksi. Välttelystä voi tulla myös molemminpuolista, ja silloin ei päästä käsittelemään niitä pahimpia pelkoja, mitä liittyy parisuhteeseen tai yksilölliseen itsetuntoon. Toisaalta pelot saattavat johtaa myös ylenmääräiseen

tarkkuuteen. Ristiriitaisen kiintymyssuhteen omaavat ovat yleensä erittäin huolestuneita siitä, että partneri hylkää heidät, ja he saattavat tämän takia seurata koko ajan pieniäkin vihjeitä toisessa tähän suuntaan (Hazan & Shaver 1987; Ickes ym. 2005). Tällöin tarkkuus suhteessa toisen mieleen toimii parisuhdetta huonontavasti tuoden siihen mm. perusteetonta mustasukkaisuutta. Tieto takana olevista kiintymyssuhteista ohjaa terapeuttia tekemään oikeanlaisia interventioita.

Susan Johnson ja Leslie Greenberg ovat kehittäneet tunnepainotteisen pariterapian, joka selkiyttää terapeutille sitä, mistä aikuisten kiintymyksessä ja rakkaudessa on kyse (Greenberg & Johnson 1988; Johnson 2004). Pyrkimys kiinnittymiseen on luontainen motivoiva tekijä ihmissuhteessa. Turvallinen kiintymyssuhde täydentää autonomiaa ja itseluottamusta – mitä turvallisempi on yhteys muihin, sitä erillisempiä ja erilaisempia voidaan olla. Turvallinen kiintymyssuhde tarjoaa perustan itsereflektiolle ja rohkaisee avoimuuteen uutta informaatiota vastaan. Turvallisen kiintymyssuhteen omaavat luottavat siihen, että toinen on läsnä vastaamassa tarpeisiini, ja he luottavat myös siihen, että ovat rakkauden ja huolenpidon arvoisia (Johnson 2003). Turvallinen emotionaalinen läsnäolo rakentaa sidettä muihin - reagoimattomuus tarkoittaa viestittäjälle, että yhteyttä ei ole. Pelko ja epävarmuus aktivoivat kiintymyssuhdetarpeita. Kiintymyssuhde on tärkein suoja avuttomuuden ja merkityksettömyyden tunteita vastaan. Ihminen prosessoi koko ajan kiintymyssuhdeinformaatiota koskien itseä ja lähimpiä ihmissuhteita. Parisuhteessa emotionaalinen loukkaaminen koetaan usein niin rajuna, että se vastaa traumaattisen stressin tasoa, eli reaktiona se tarkoittaa: taistele, pakene tai jähmety (Johnson 2004). Mitä ahdistavampi ja toivottomampi parisuhde on, sitä automaattisempia, jäykempiä ja itsekkäämpiä ovat emotionaaliset vastaukset ja vuorovaikutustanssi parin välillä (Johnson 2003).

Tunnepainotteisen pariterapian tutkijoiden Greenbergin ja Goldmanin (2008) mukaan parin konfliktissa on yleensä syynä uhka kiintymyssuhteelle tai uhka identiteetille. Kiintymyssuhdepelkona on hylkääminen ja identiteettipelkona tuhoutuminen. Kiintymyssuhde ja identiteetti ovat vahvasti yhteyksissä toisiinsa ja dialektisessa suhteessa toiseen ihmiseen. Parisuhdeongelma syntyy, kun kumppanit ovat kykenemättömiä tai haluttomia ilmaisemaan tyydyttämättömiä tarpeitaan, jotka liittyvät yhteyden saamiseen tai toisen huomioimiseen. Ydintunteet liittyen näihin tarpeisiin ovat pelko ja häpeä – pelko hylkäämisestä ja häpeä nöyryytyksestä, mitätöinnistä tai arvottomuudesta. Kiintymyksen ja identiteetin tarpeet tyydyttyvät, jos parisuhteessa on

emotionaalista läsnäoloa ja huomioimista, empatiaa, validointia ja kunnioitusta toista kohtaan. Lämpö, hellyys ja rakkaus puolestaan aktivoivat ilon ja mielihyvän tunteita.

Greenberg ja Johnson (1988) ovat kuvanneet tunnepainotteisen pariterapian muutosprosessia seuraavan yhdeksän askeleen mukaan:

- 1) kuvataan parin esiin tuomat asiat ja arvioidaan, miten ne ilmaisevat ydinkonflikteja seuraavilla alueilla: erillisuus-yhteys ja riippuvuus-itsenäisyys
- 2) todetaan negatiivinen vuorovaikutussykli
- 3) arvioidaan piilossa olevat tunteet, jotka ovat vuorovaikutuksen takana
- 4) muotoillaan uudelleen ongelmat käyttämällä määrittelyssä piilossa olevia tunteita
- 5) todetaan kielletyt tarpeet
- 6) tuetaan kumppanin kykyä hyväksyä toisen kokemukset
- 7) helpotetaan tarpeiden ja toiveiden ilmaisua, jotta vuorovaikutus voi rakentua uudelleen
- 8) autetaan uusien ratkaisujen löytämistä
- 9) vakiinnutetaan uudet asemat

Ensimmäiset tapaamiskerrat ovat tiedon keräämistä varten, ja silloin liikutaan enimmäkseen kohtien 1-3 teemoissa. Terapeutin suorittama validointi (ymmärrystä osoittava puhe) ja kysymykset toimivat kuitenkin samalla jo interventioina. Mihin terapeutti kiinnittää erityisesti huomiota, on tärkeää parisuhteen kannalta. Kun emotionaalista informaatiota on tarpeeksi, muotoillaan ongelma uudelleen, esimerkiksi hyökkäävä vaimo – vetäytyvä mies -sykli voi uudelleenmuotoiltuna olla ulkopuolelle jäämistä pelkäävä vaimo ja riittämättömyyttä kokeva mies. Uudelleen muotoilun jälkeen kiinnitetään huomiota tunteiden ja tarpeiden ilmaisuun ja niiden vastaanottamiseen sekä toisen tunteiden ja tarpeiden ymmärtämiseen. Tällöin virittyvät metakognitiiviset prosessit ja toisen mielen ymmärtämisen lisääminen tulee tärkeäksi osaksi muutosprosessia. Lopuksi haetaan opitun pohjalta uusia tapoja ratkaista alkuperäisiä ongelmia ja vakiinnutetaan ne käyttöön.

Itsereflektion lisääntymistä psykoterapiaprosessissa on tutkittu Suomessa aiemminkin (mm. Hakanen 2007; Läärä 2008), mutta toisen mielen ymmärtämisen lisääntymisestä ei suomalaista tutkimustietoa ole tietääkseni esitetty. Päädyin tähän

aiheeseen tehdessäni pariterapioita ja miettiessäni, voiko yhteisen tanssin edellytyksenä oleva toisen mielen ymmärtäminen lisääntyä pariterapiassa? Oppiiko pari puhumaan yhteenkuuluvuutta ja kiintymystä lisäävällä tavalla?

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten kumppanin ymmärtäminen muuttuu kahdeksan kerran lyhyessä pariterapiassa?
2. Tapahtuuko muutos kumppaneilla samaan vai eri tahtiin?

2. MENETELMÄ

2.1. Aineisto

Tutkimuspari Jussi ja Aija olivat molemmat noin viisikymmenvuotiaita. He olivat olleet naimisissa vajaat 20 vuotta. Heillä oli kaksi teini-ikäistä lasta. Molemmat olivat suorittaneet korkeakoulututkinnon. Kumpikin oli työelämässä. Aija otti minuun yhteyttä puhelimitse, että he tarvitsevat apua parisuhdeongelmassaan. Tai oikeastaan vain hän oli tyytymätön ja kyllästynyt mieheensä, joka ei puhunut oikein mitään eikä varsinkaan tunteistaan. Aija koki itsensä yksinäiseksi. Hän kertoi arjen heillä sujuvan ihan hyvin, mutta mitään muuta heidän välillään ei sitten ollutkaan. Jussi näytti viihtyvän enemmän omissa harrastuksissaan kuin hänen ja lasten kanssa. Jussikin oli kyllä halukas tulemaan mukaan käynneille.

Taustoistaan pari kertoi, että Jussi oli nelilapsisen perheen vanhin ja kokenut paljon vastuuta sisarussarjan vanhimpana, muttei pitänyt tätä erityisen hankalana asiana eikä siihen liittynyt huonoja muistoja. Hän oli tottunut tekemään ja huolehtimaan asioista. Aija taas oli viisilapsisen perheen nuorin. Hän oli jo varhain kokenut huonommuutta suhteessa vanhempiin sisaruksiinsa, olisi pitänyt olla yhtä hyvä ja osata samat asiat. Tätä myös edellytettiin vanhempien taholta. Hän koki jääneensä varhain yksin, oman itsensä varaan ja oli joutunut kasvamaan nopeasti aikuiseksi. Arviointikäynneillä Jussi oli vähäsanainen, Aija puhui paljon. Aija oli selvästi kiukuissaan Jussille ja ahdisti tätä

puhumaan, kun taas Jussi katseli ikkunaan ja oveen kiusaantuneen näköisenä. Asetelma parin välillä oli Johnsonin (2004) määrittelyn mukaan hyökkäävä-vetäytyvä. Aija kertoi tyytymättömyydestään, Jussi taas tyytyväisyydestään, kunhan Aijan saisi tyyntyneitä. Aijan mielestä he eivät kohdanneet tunnetasolla. Hän kertoi tarvitsevansa Jussia. Jussi kertoi olevansa pääosin tyytyväinen mutta jäävänsä joskus sivuun Aijan ja lasten puuhista ja vetäytyvänsä tällöin esimerkiksi lukemaan tai omiin harrastuksiin. Hänkin toivoi enemmän yhdessäoloa Aijan kanssa. Yhteistä Aijan kanssa oli muun muassa kiinnostus luontoon sekä lapsista ja kodista huolehtiminen.

Kahden arviointikerran jälkeen ehdotin parille tunnepainotteista työskentelyä 8 x 60 min. Tunnepainotteinen orientaatio tuntui oikealta, koska pariskunnan tyytymättömyys kohdistui nimenomaan heidän välisen tunnesiteen ongelmiin. Parisuhdetanssi ei toiminut. Interventiot tässä tutkimuksessa tutkimusparin kanssa työskentelyssä pohjautuivat Greenbergin ja Johnsonin (1988) muutosprosessin runkoon. Erityisesti kiinnitettiin huomiota yhteisen allianssin muodostamiseen ja molempien kokemuksen validointiin sekä toisen kokemuksen ymmärtämisen lisäämiseen.

Kahdeksan käyntikerran tallentaminen tapahtui videokuvaamalla. Tässä raportoitava aineisto koostuu kolmen istuntokerran videoista, joiden valintakriteerinä oli alku, keskiväli ja loppu, eli videokuvatuista kerroista ensimmäinen, neljäs ja seitsemäs istunto. Nämä kolme valittua kertaa litteroitiin mahdollisimman tarkasti. Toinen litteroitu istunto oli 13 viikkoa ensimmäisestä, ja viimeinen litteroitu kerta oli 25 viikkoa ensimmäisestä. Viimeistä käyntikertaa en valinnut aineistoon, koska se sisälsi enemmän koontia, palautetta ja tulevaisuuden suunnittelua. Yhteensä kahdeksan kerran työskentely kesti toukokuusta joulukuuhun.

2.2. Metacognitive Assessment Scale (MAS)

Semerari ym. (2003) ovat kehittäneet asteikon (MAS - Metacognition Assessment Scale) kuvaamaan yksilöiden eroja metakognitioissa. Asteikko luotiin alun perin mittaamaan muutoksia persoonallisuushäiriöisten psykoterapia-asiakkaiden metakognitioissa pitkien psykoterapioiden aikana. Asteikon avulla tutkitaan metakognitiivisia muutoksia suhteessa itseen (oman mielen ymmärtäminen, itsereflektio, understanding one's own mind) ja suhteessa toisiin (toisen mielen ymmärtäminen, understanding others' mind). Lisäksi on

vielä hallinnan tason muutokset (mastery). MAS koostuu kolmesta, kyseisten osatoimintojen arviointiin rakennetusta asteikosta. Tässä tutkimuksessa on käytetty toisen mielen ymmärtämiseen luotua asteikkoa (Y). Toisen mielen ymmärtämiseen kuuluu toisena osiona erillinen kolmeportainen desentraatio-asteikko, joka tarkoittaa kehittyneintä tietoisuutta erilaisten näkökulmien olemassaolosta itsen ja muun maailman välillä (Toskala & Hartikainen 2005). Tähän tutkimukseen desentraatio-asteikkoa ei otettu mukaan, koska se ei saanut lainkaan valintoja ensimmäisellä ja neljännellä käyntikerralla ja seitsemännelläkin käynnillä vain kaksi merkintää.

Toisen mielen ymmärtäminen luokitellaan MAS:ssa viiteen tasoluokkaan, jotka sisältävät kahdeksan alaluokkaa (otsikoiden suomennos Hakanen 2007):

1. Perusluonteinen taso (luokat Y1, Y1ei, Y2, Y2ei)
2. Erittelemine (luokat Y3, Y3ei, Y4, Y4ei)
3. Representaatioluonteen ymmärtäminen (luokka Y5, Y5ei)
4. Muuttujien välisten suhteiden selittäminen (luokka Y6, Y6ei)
5. Integraatio (luokat Y7, Y7ei, Y8, Y8ei)

Arviointiasteikko on samansisältöinen oman mielen ymmärtämisen tasoluokkien kanssa, mutta oman mielen ymmärtämisen sijasta käsitellään toisen mielen ymmärtämisen tasojä. Oletuksena on näiden toimintojen hierarkkinen rakentuminen: asteikossa alempien tasojen luokkiin sisältyvien toimintojen ajatellaan sisältyvän implisiittisinä ylempien tasojen luokkiin. Ei-luokat tarkoittavat epäonnistunutta toisen mielen ymmärtämistä eri luokkiin liittyvinä.

Tämän tutkimusaineiston kolmesta istunnosta poimittiin kaikki sellaiset ilmaisut, joilla viitataan kumppanin psyykkisiin toimintoihin, ei itsereflektioon tai muita ihmisiä koskeviin psyykkisiin toimintoihin. Nämä ilmaisut koodattiin MAS-asteikon toisen mielen ymmärtäminen-asteikon mukaisesti kyllä tai ei -puolelle. Seuraavassa on esiteltynä MAS-asteikon eri tasot esimerkkeineen. A tarkoittaa esimerkeissä puhujana Aijaa, J Jussia ja T terapeuttia.

1. Perusluonteinen taso

Perusluonteisessa tasossa toisen henkilön mielen toiminta tiedostetaan (Y1).

A: No, mitä sä nyt naurat sitten? (Y1)

Y1ei puolestaan tarkoittaa, että toisen henkilön psyykkistä prosessia ei tiedosteta edes yleisellä tasolla. Y1ei koodattiin esimerkiksi silloin, kun terapeutin kysymykseen *mitä kumppanisi mahtaa tästä ajatella* reagoitiin kohauttamalla olkapäitä eikä edes yritetty vastata.

Y2 koodataan, kun toisen mielellä havaitaan olevan myös autonomisia, itsestä riippumattomia ajatuksia ja tunteita.

J: Ilmeisesti Aija ei oo kovin paljoa murehtinut sitä. (Y2)

Y2ei tarkoittaa toisen mielen hahmottamisen niin, että siihen voi vaikuttaa suoraan ja ulkoisesti.

J: No mut sovitaan sitten että sä hoidat ne pyykit (Y2ei), on koodattu näin, kun Aija ei puhunut Jussin pyykin laitosta vaan siitä, miten tuntisi itsensä tärkeäksi, ja Jussi luuli, että sopimalla pyykin hoidosta Aijan paha mieli poistuu.

2. Eritteleminen

Erittelemisen luokka Y3 tarkoittaa kykyä huomata ja eritellä toisen henkilön kognitiivisia toimintoja.

A: Hyvä ilme sulla, että mitä sieltä nyt tulee. (Y3)

Y4 puolestaan tarkoittaa kykyä havaita ja eritellä toisen henkilön emotionaalinen tila.

J: Kun sun palaute on aina niin kärtyystä ja vihasta. (Y4)

Näiden puuttuessa toisen mielen tapahtumia tulkitaan puhtaasti käyttäytymisenä, ei niin, että niihin liittyisi kognitiivisia tai emotionaalisia prosesseja.

T: Miten se sulle näyttäytyy, näyttäytykö se sit niin, että Jussille se tekeminen on niin vaivatonta että se vaan...

A: (keskeyttää) En mä tiedä se on vaan niinku juna joka menee ja menee ettei se niinku... (hiljaisuus) (Y3ei)

A: Miks mä oon tyytymätön, jos sä et yhtään tuu niinku siihen. (Y4ei)

3. Representaatioluonteen ymmärtäminen

Toisen mielen ymmärtämisessä representaatioluonne tarkoittaa ymmärrystä, että oma näkemys toisen mielen tilasta ja toiminnasta on subjektiivinen ja hypoteettinen sekä kyseenalaistettavissa (Y5). Y5:n puuttumiselle tunnusomaista ovat irrationaaliset uskomukset toisen mielen toiminnasta, ja ettei vaihtoehtoisia tulkintoja oteta huomioon.

A: No mut ne koskee sun elämääs (naurahtaa ihmetellen), sähän se oot se asiantuntija, kuitenkin, sehän oli vaan mun tulkintaa mitä tuli mieleen päällimmäisenä. (Y5)

J: Kyllähän sitä periaatteessa pitäis kertoa mutta sitten että ei ne varmaan Aijaa kiinnosta. (Y5ei)

4. Muuttujien välisten suhteiden selittäminen

Tämä tarkoittaa syy-seuraus-suhteiden tunnistamista sekä niiden kommunikatorista arvoa, luokituksena Y6. Tunnistetaan toisen motiivit, ja nähdään niiden seuraukset tämän toiminnassa.

A: Sä kerrot jotain asioita ja sit mä en ymmärrä niistä yhtään mitään, et jos sä kertoisit niistä niin että mä ymmärtäisin, sä kerrot jotain faktoja, mut sä et koskaan kerro, miltä susta tuntuu. (Y6)

Y6ei tarkoittaa, ettei toisen motiiveja ja niiden seurauksia tunnisteta. Selitykset ovat silloin kaavamaisia:

A: No, sano nyt jotain konkreettista siis jos sä oot vain jossain omissa hommissas ja tuskin käyt siinä tai tämmöstä ja sit jos sä käytkin niin sit sä oot vain että joo, jotain semmosta älähdät, kyllä se talvi on yleensä aivan hirveen vaikeeta että pitää keksiä jotain eihän sitä kukaan jaksa olla siinä koko ajan. (Y6ei)

5. Integraatio

Luokitus Y7:ssä kyetään antamaan täydellinen kuvaus toisen henkilön mielen tilasta ja eri osatekijöiden välisistä suhteista. Y7:n puuttuminen koodataan silloin, kun kuvaus muuttuu epäjohdonmukaiseksi, tunnetilat ja ajatukset saattavat muuttua jopa vastakkaisiksi. Luokka Y8 tarkoittaa, että kyetään antamaan eheä, aikajärjestykseltään looginen kertomus toisen henkilön mielen tilasta ja integroimaan siihen myös vertailuja muihin yksilöihin. Y8ei koodataan, jos kertomus on hämmentävä, yhteys tapahtumien ja mielentilojen välillä ei ole ymmärrettävä tai roolit vaihtuvat kaoottisesti, ja on vaikea ymmärtää, keitä toiminnan subjektit ja objektit ovat. Tässä aineistossa Y7 koodattiin, kun Aija kertoi prosessista, miten hän halusi ilahduttaa Jussia tekemällä tämän vanhoista suunnistuskartoista tauluja, mitä tunteita hän näki Jussista ja miten hän pystyi aavistamaan Jussin mieltymyksen tauluihin. Seuraavassa esimerkkinä katkelma keskustelusta, jonka koodaus on Y8ei, koska se tuntuu hajoavan lopussa epäloogiseksi monen tapahtuman kuvaukseksi.

A: Mä en ikinä saa edes tallentaa mun omia telkkariohjelmia kun niillä (tyttöillä) on aina se oma tallennus päällä, se tallentaa vaan yhtä kanavaa kerrallaan ja sit ku ne kattoo, niin ne kattoo jotain frendejä tuhat kertaa.

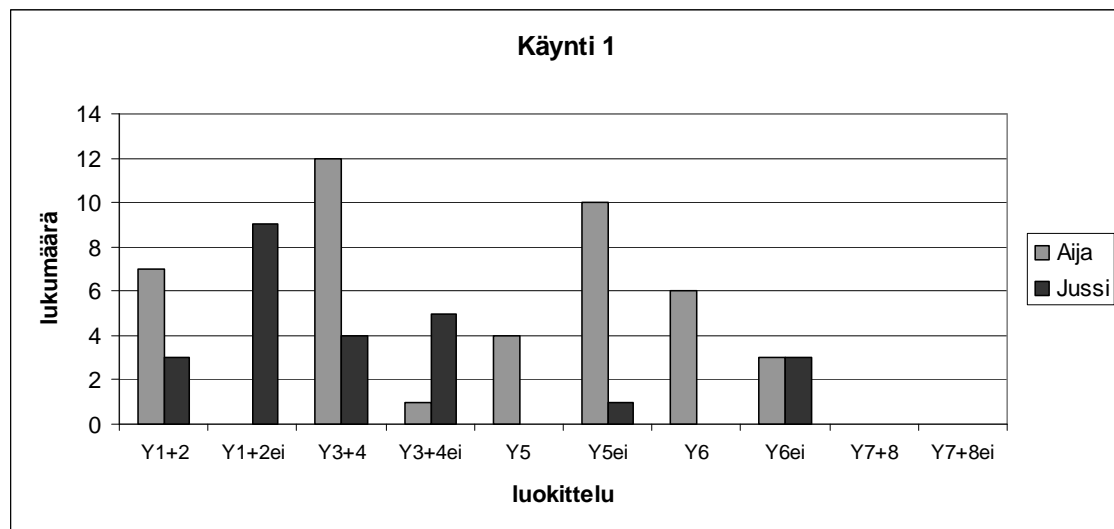
J: No, ostetaan toinen digiboxi sitten niin voit tallentaa omia.

A: Tai oma telkkari, on sellanen perhe kun toi Tuulan kaveri, ne muutti USA:sta takasin, kun sen miehen työasiat meni näin, niin heillä oli kuulemma neljä telkkaria ja neljä perheenjäsentä, oliko kaikki hyvin, ei, ne kaikki halus kattoo sitä isoa telkkaria, mitä opimme, täytyy ostaa samankokosia telkkareita, mut mä katon aina pikkutelkkarista kun ne hakee niitä kadonneita ihmisiä ja veljiään tuolla maailmalla ja itkee sitten aina lopulta, se näkyy pikkutelkkarista. (Y8ei)

3. TULOKSET

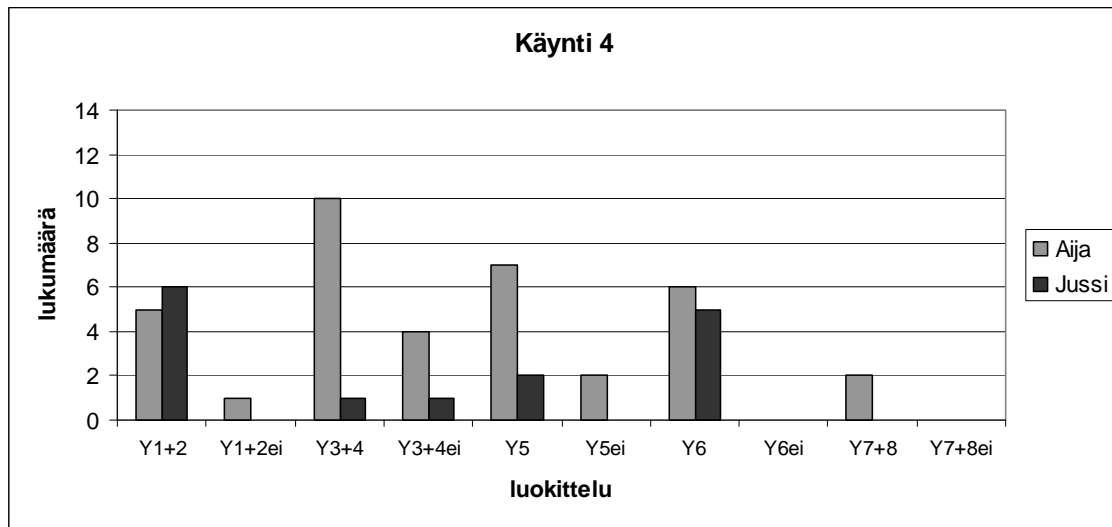
3.1. Tulokset tasoluokittain

Kunkin kolmen litteroidun istunnon havainnot on eritelty tasoluokittain tutkimusparin molempien jäsenten osalta (kuviot 1-3). Onnistuneet (esim. Y1+2) ja epäonnistuneet (esim. Y1+2ei) toisen mielen ymmärtämistä selittävät ilmaisut on myös eroteltu kullakin litteroidulla käyntikerralla. Viisi tasoluokkaa ovat perusluonteinen taso (Y1-2), eritteleminen (Y3-4), representaatioluonteen ymmärtäminen (Y5), muuttujien välisten suhteiden selittäminen (Y6), integraatio (Y7-8).



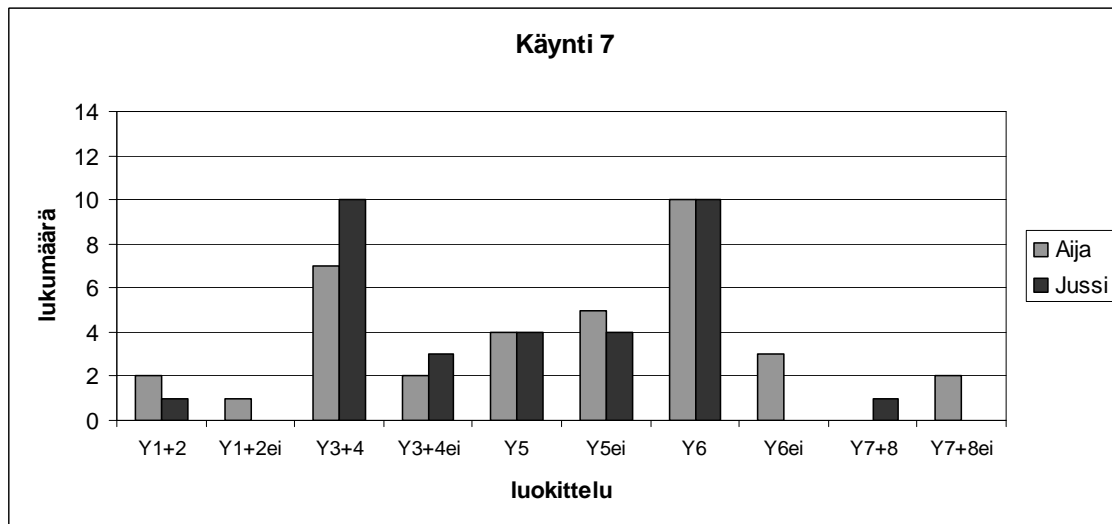
Y1+2= Perusluonteinen taso
 Y3+4= Eritteleminen
 Y5= Representaatioluonteen ymmärtäminen
 Y6= Muuttujien välisten suhteiden selittäminen
 Y7+8= Integraatio

Kuvio 1. Toisen mielen ymmärtäminen Aijalla ja Jussilla ensimmäisellä käynnillä.



Y1+2= Perusluonteinen taso
 Y3+4= Erittelemine
 Y5= Representaatioluonteen ymmärtäminen
 Y6= Muuttujien välisten suhteiden selittäminen
 Y7+8= Integraatio

Kuvio 2. Toisen mielen ymmärtäminen Aijalla ja Jussilla neljännellä käynnillä.



Y1+2= Perusluonteinen taso
 Y3+4= Erittelemine
 Y5= Representaatioluonteen Ymmärtäminen
 Y6= Muuttujien välisten suhteiden selittäminen
 Y7+8= Integraatio

Kuvio 3. Toisen mielen ymmärtäminen Aijalla ja Jussilla seitsemännellä käynnillä.

Käynnillä yksi painottuivat pienemmät toisen mielen ymmärtämisen luokat, käynnillä neljä oli havaittavissa lievää tasoittumista ja käynnillä seitsemän painopiste oli muuttunut korkeampiin toisen mielen ymmärtämisen luokkiin. Käynnillä neljä huomattavaa oli, että koodattujen merkintöjen lukumäärä oli kaikkiaan alhaisempi kuin ensimmäisellä ja seitsemännellä kerralla.

Aijan ja Jussin välillä oli ensimmäisellä käynnillä suurehko erot ja monessa tasoluokassa vain toisella kumppaneista oli merkintöjä. Erot tasoittuivat vähän jo käynnillä neljä ja olivat selkeästi tasoittuneet käynnillä seitsemän. Ensimmäiseltä käynniltä käyvät ilmi parin tulovaiheen vaikeudet eli Aija oli kommunikoinnissa hallitsevampi, jopa hyökkäävä, ja Jussi vetäytyvä, jopa puhumaton, mikä tuotti epätasaisuutta luokitteluun. Viimeisellä tutkimusaineiston käynnillä vuorovaikutus oli tasaveroisempaa ja tuotti enemmän saman luokan koodauksia.

Esimerkki ensimmäiseltä käynniltä, kun Jussi ei saanut sanottua lauseitaan loppuun ja oli puolustusasemassa:

A: No, hei, siitä nyt on varmaan 2 vuotta aikaa, tai vuosi, mähän laitoin siihen kalenteriin, oli parillinen ja pariton viikko, mä kun ajattelen että tässä on nyt joku juttu, kun se kaks kertaa lopahti se systeemi.

J: No miks sä et... (hiljenee)

A: Niin, no kun et sä voi sanoa mulle, et hei, kun sä laitat pyykejä niin laitatko mun paitoja kun mult loppuu mun paidat, voisit pyytää, mikset sä uskalla, oonks mä niin pelottava?

J: (naurahtaen) No, ehkä jos sä...

A: (keskeyttää) Olen tietysti niin.

J: Jos nyt joku systeemi sovitaan, niin miks mun ...

A: No mikset sä voi sit muistuttaa, jos mä oon unohtanu ja alkaa mun viikko?

Seuraavassa on esimerkki seitsemänneltä käynniltä, jossa keskustelu oli jo selkeästi tasaveroisempaa:

J: Mut jos sä oot huonolla tuulella niin ei kai se minunkaan murjotusta paranna siinä, miks se on mun vastuulla vetää muut hyväntuuliseksi?

A: Kyllä mä voin olla hyväntuulinen ja sit mä huomaan että ai se taas murjottaa ja sitte...no kun en mä oikein saa aina kontaktia suhun.

J: No, yritätkö sä sitten kontaktia, jos sä meet sohvalle?

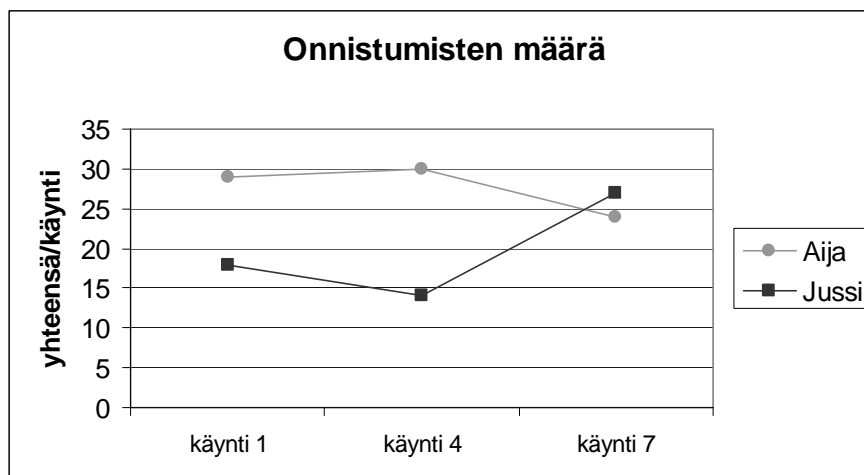
A: En mä välttämättä aina jaksa.

Ylimpiin integraatiotason luokkiin tuli hyvin vähän merkintöjä. Tällä parilla kahdeksan kerran työskentely ei tuonut riittävän isoa metakognitiivista muutosta, jotta toisen mielen ymmärtämisen kehittyneimmät luokat olisivat tulleet jatkuvaan käyttöön. Viitteitä sitä kohti menemisestä kuitenkin voidaan tuloksista havaita.

3.2. Muutokset onnistuneissa ja epäonnistuneissa ilmaisuisa

Tutkimusaineistossa kiinnitti huomioni, että onnistuneiden toisen mielen ymmärtämisen ilmaisujen lisääntymisessä (luokitteluna esim. Y1+2) ja epäonnistuneiden vähenemisessä (luokitteluna esim. Y1+2ei) erityisesti Jussi saavutti suuren muutoksen. Aijan kohdalla vastaavat muutokset olivat pienempiä.

Kuviossa 4 on onnistuneiden toisen mielen ymmärtämisen ilmaisujen yhteenlasketuissa määrissä tapahtuneet muutokset eri terapiakerroilla:

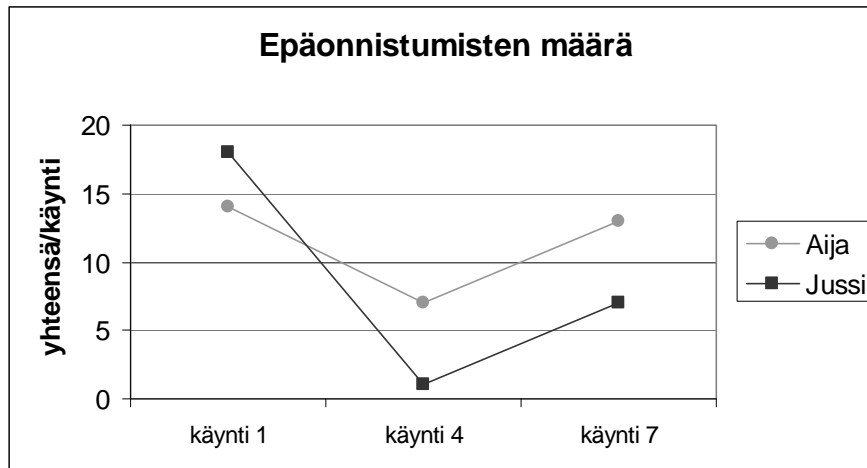


Kuvio 4. Aijan ja Jussin onnistuneiden toisen mielen ymmärtämisen ilmaisujen yhteismäärä ensimmäisellä, neljännellä ja seitsemännellä käynnillä.

Lähes sama määrä onnistumisia käynnillä seitsemän tukee tulosta, että kumppaneiden eri tasoluokkien lukumäärät tasoittuivat sillä käynnillä (vrt. kuvio 3). Suurempi muutos oli tapahtunut Jussille, mikä näkyi lisääntyneinä merkintöinä erityisesti

representaatioluonteen ymmärtämisessä ja muuttujien välisten suhteiden selittämisessä (kuvio 3). Aijalla puolestaan tapahtui onnistumisissa pieni lasku käynnillä seitsemän.

Kuviossa 5 on esitetty epäonnistuneiden toisen mielen ymmärtämisen ilmaisujen yhteenlasketuissa määrissä tapahtuneet muutokset eri terapiakerroilla:



Kuvio 5. Aijan ja Jussin epäonnistuneiden toisen mielen ymmärtämisen ilmaisujen yhteismäärä ensimmäisellä, neljännellä ja seitsemännellä käynnillä.

Ensimmäisellä käyntikerralla molemmille tuli paljon epäonnistumisia toisen mielen ymmärtämisen ilmaisuihin. Tällä käynnillä Jussilla epäonnistumiset tulivat lähinnä perusluonteiselta tasolta, Aijalla puolestaan korostui representaatioluonteen ymmärtäminen -luokan puuttuminen (vrt. kuvio 1). Representaatioluonteen ymmärtämisen puuttumiselle tunnusomaista ovat irrationaaliset uskomukset toisen mielen toiminnasta ja vaihtoehtoisten tulkintojen puuttuminen. Tämä luokka tulee esiin esimerkiksi silloin, kun toiselta ei saa riittävästi informaatiota. Jussilla epäonnistumiset vähenivät selkeästi kerroilla neljä ja seitsemän, Aijan epäonnistumisten määrä oli suunnilleen sama alussa ja lopussa. Taas on huomioitavaa, että kerralla neljä koodattuja ilmauksia on kaikkiaan vähemmän.

4. POHDINTA

Tässä lopputyössä tutkin, muuttuiko toisen mielen ymmärtäminen kahdeksan kerran pariterapiassa ja tapahtuiko muutos kumppaneilla samaan vai eri tahtiin. Aineistona käytin yhden parin videokuvattuja istuntoja, joista valitsin kolme käyntiä: ensimmäisen, neljännen ja seitsemännen. Aineiston analysoin Semerarin ym. (2003) kehittämän Metacognition Assesment Scalen eli MAS-arviointimenetelmän toisen mielen ymmärtäminen –asteikon mukaan. Pariterapian interventiona käytin tunnepainotteista pariterapiaa, jonka valitsin työskentelymenetelmäksi kahden arviointikerran jälkeen.

Tutkimukseni mukaan metakognitiivisissa kyvyissä tapahtui muutosta, ja toisen mielen ymmärtäminen lisääntyi molemmilla tutkimusparin jäsenillä, mutta muutos oli suurempi ja nopeampi aviomiehellä. Ainakin osittain tätä selittää se, että aviomiehen lähtötaso oli alempi kuin vaimon. Pari oli Johnsonin (2004) mukaan hyökkääjä – vetäytyjä asetelmassa, joka on hyvin yleinen tilanne terapiaan tullessa. Tällöin vetäytyjä on passiivinen ja saa vähemmän harjaannusta. Hyökkääjä on aktiivisempi toimija parin välillä. Muutosprosessi sisältää tällöin yksinkertaistettuna kolme asiaa: 1) negatiivisen syklin tunnistamisen 2) vetäytyjän sitouttamisen uudelleen aktiiviseksi ja assertiiviseksi toimijaksi 3) hyökkääjän ”pehmentämisen” vastaamaan hyväksyvämällä ja huomioivammalla tavalla sekä näyttämään myös oma haavoittuvuutensa. Tunnepainotteinen pariterapia on Johnsonin ja Talitmanin (1996) tutkimuksessa ollut erityisen sopiva perinteisille pareille ja miehille, joilla on ongelmana vetäytyminen tai tunteiden peittäminen. Tällä tutkimusparilla oli tullessaan selkeä epäsuhta sekä verbaalisessa kielenkäytössä että itsen, varsinkin tunteiden, ilmaisussa. Koska vaimo oli jo pitkään hallinnut keskustelua parin välillä, oli hän harjaantuneempi puhuja, joka oli saanut vuosien kuluessa yhä enemmän tilaa ja hallintaa parin kommunikoinnissa. Vaimo puhui ”molempien suulla” ja mies vaiken. Tämä johti kuitenkin siihen, että vaimo ei tiennyt miehen todellisia ajatuksia ja tulkinnat pohjautuivat uskomuksiin ja arvailuihin, jotka toivat vaimolle paljon epäonnistumisia toisen mielen ymmärtämisessä, vaikka hänen kielenkäyttönsä oli taitavaa. Yhteistä alkuvaiheen tanssia voisi kuvailla, että vaimo päätti, mitä tanssia tanssitaan kysymättä mieheltä, mutta mies ei lähtenytäkään tanssimaan eikä vaimo ymmärtänyt miksi. Jos he yrittivät, askeleet eivät sopineet,

musiikki ja tila hahmotettiin eri lailla, eivätkä toisen seuraavat aikomukset olleet selkeitä. Metakognitiivinen yhteys puuttui, ja tilanne oli molemmin puolin turvaton ja negatiivisille sykleille altis. Yritys yhteisestä tanssista johti yhteentörmäykseen ja vetäytymiseen.

Keskivaiheen ilmaisujen kokonaismäärän vähyys oli muutosvaiheen alku. Aineistosta käy ilmi, että parin välillä vallitsi sillä kertaa varovaisuus ja huumori, ehkä jonkinlainen hämmennyskin. Ikään kuin oltaisi luovuttu jostain vanhasta eikä uutta ollut vielä tullut tilalle. Parilla oli hyväntahtoista sanailua, johon oli vaikea päästä kiinni eikä se liittynyt oikein mihinkään. Parisuhdetanssissa tätä voisi kuvailla, että oli pysähdetty ja ihmeteltiin. Mietittiin mitä tehdään ja oltiin hyvin varovaisia. Sitoutuminen työskentelyyn oli kuitenkin jo näkyvissä.

Seitsemännellä käynnillä keskustelu oli selvästi tasapainoisempaa. Molemmat osoittivat korkeampia toisen mielen ymmärtämisen tasoja. Toista maltettiin kuunnella ja annettiin hänen puhua loppuun. Tällä kerralla vaimo antoi paljon positiivista palautetta, vaikka mies kritisoi häntä ehkä enemmän kuin aikaisemmin. Pari lähti paremmin puhumaan myös syvemmistä aiheista, kuten kosketuksesta, läheisyydestä ja seksistä. Greenbergin ja Johnsonin (1988) muutosvaiheissa päästiin tällä kerralla askeleiden 5-7 tasolle eli puhumaan parisuhteen syvistä tarpeista, toiveista ja odotuksista. Tällä kerralla tuli esiin myös metakognitiivinen muutos: MAS-asteikolla tuli useita samoja koodauksia molemmille, mistä huomasi keskustelun liikkuvan tasapainoisempana ja vastavuoroisempana. Toisen ymmärryksen ilmaisu aikaansai vastavuoroisen toisen ymmärryksen ilmaisen. Tässä oli nähtävissä uudenlaisen vuorovaikutuskehän alkua.

Parin kanssa tehtiin viimeisellä kahdeksannella tutkimuskerralla keskustellen yhteenveto, joka hyvin pitkälti tuki tutkimustuloksia. Yhteenvedossa molemmat olivat sitä mieltä, että aviomies Jussi oli oppinut puhumaan. Puhuminen lisääntyi koko työskentelyn ajan ja Jussi uskalsi yhä paremmin ilmaista mielipiteitään. Hän käytti piteneviä lauseita, jotka sisälsivät enemmän informaatiota. Jussi kertoi tunnistavansa nyt hyvin tarpeensa vetäytyä Aijan korottaessa ääntään. Tällaisissa tilanteissa hän uskalsi terapian myötä paremmin pysyä Aijaan päin ja tulla vastaan ymmärtäen Aijan kiukun alla olevia primaaritunteita, kuten yksin jäämisen pelkoa. Aijan tarve hallita tilannetta runsaalla puhumisella väheni myös, minkä molemmat huomasivat. Hän alkoi käyttää lyhyempiä puheenvuoroja ja pysyi paremmin asiassa. Työskentelystä molemmat tunnistivat, että heidän keskustelullaan oli terapiatuntien aluksi taipumus lähteä tutuille ja

turvallisille alueille koskemaan jotain parisuhteen ulkopuolista asiaa ja he lämpenivät hitaasti parisuhdetta koskeviin teemoihin. Tämä on pariterapiassa yleinen ongelma, jolloin helposti aikaa menee hukkaan eikä muutosta saada aikaan. Terapeutin on oltava tämän suhteen valppaana.

Keskusteluyhteenvedossa tuli vielä esiin molempien huomio, että he oppivat paremmin ilmaisemaan itseään kokonaisilla lauseilla, jolloin myös toisen mieltä ymmärtäviä kommentteja tuli enemmän. Molemmat oppivat kuuntelemaan toista loppuun saakka, mikä lisäsi rohkeutta ja tasapuolisuutta keskusteluun. Aihe pysyi yhä enemmän tämänhetkisisä tunteissa ja kokemuksissa, jolloin metakognitiivinen ymmärtäminen lisääntyi.

Varsinaisen tutkimusaiheen lisäksi huomasin, että toisen mielen ymmärtämisen lisääntyessä myös itsereflektion ilmaisut lisääntyivät. Mielenkiintoista olisi ollut tutkia aineistosta myös oman mielen ymmärtämisen luokat ja verrata tuloksia toisen mielen ymmärtämisen tuloksiin. Greenberg ja Goldman (2008) ovat tehneet omissa tutkimuksissaan samansuuntaisia havaintoja, että pariterapiassa myös yksilöiden oma emotionaalinen muutos on huomattavaa. Myös Susan Johnson korostaa pariterapian käyttömahdollisuuksia yksilötason ongelmien, kuten traumojen hoidossa (Johnson 2002).

MAS-asteikon käyttö tutkimuksessa osoittautui toimivaksi. Pidemmällä aikajänteellä olisi tietysti saatu vielä tarkempaa tietoa muutoksista, mutta pidempijaksoinen tarkastelu oli tässä tutkimuksessa mahdotonta. Samoin on huomattavaa, että kyseessä oli case-tutkimus. Tämän parin edistyminen ja muutokset tulivat esiin MAS-asteikon kautta. Asteikon kehittäjät itekin tuovat esiin artikkelissaan (Semerari ym. 2007), että rajoitteena on asteikon tarvitsema suuri määrä havaintoja, mikä väistämättä rajaa aineiston case-määrää. Myös kiintymyssuhteen turvallisuuden lisäämisen ja metakognitiivisen työskentelyn yhteys sai vahvistusta tutkimustuloksista. Kuten Allen ym. (2008) kiteyttävät, turvallinen kiintymyssuhde on selkeästi yhteydessä metakognitiivisiin taitoihin. Jo lyhyehkön tunnepainotteisen pariterapian myötä tämän parin kiintymyssuhde tuli turvallisemmaksi ja metakognitiiviset taidot lisääntyivät, mikä näkyi tutkimustuloksissa ja parin omassa arvioissa. Yhteisen tanssin edellytykset hahmottuivat ja päätettäväksi jäi, haluavatko molemmat tanssia tätä tanssia. On lopputulos pariterapiassa sitten onnellisempi parisuhde tai vain selkiytynyt tilanne, jossa täyttymättömistä tarpeista ja toiveista on helpompi puhua, ovat ne molemmat kelvollisia tuloksia pariterapialle.

EPILOGI

Aija ja Jussi halusivat jatkaa työskentelyä. Tapasimme edelleen noin kahden - kolmen viikon välein. Tutkimuksessa esiin tullut tilanne jatkui samansuuntaisesti. Jussi toi kerta kerralta vähän enemmän esiin omia tunteitaan ja ajatuksiaan, ja Aija pystyi antamaan tilaa niille ja hyväksymään ne. Pysähtyminen, ikään kuin vedenjakaja, tuli noin kolme kuukautta tutkimusjakson loputtua. Tällä tapaamiskerralla Aija ja Jussi puhuivat hyvin rehellisesti ja vakavina, mitä näkevät liitostaan olevan jäljellä, eli yhteinen talous, yhteiset lapset ja laiskuus tehdä ratkaisuja. Seuraavalla käynnillä Jussi otti tilaa itselleen heti istunnon alussa ja kertoi ulkopuolisuuden tunteestaan ja kiukusta Aijaa kohtaan. Myös Aija pystyi kertomaan oman loukkaantuneisuutensa syistä avoimemmin kuin aiemmin. Tunnelma oli koskettavan rehellinen. Tästä lähtien pari lähti eri tavalla ottamaan vastuuta itsestä, toisesta ja parisuhteen hoitamisesta. Ikään kuin positiivinen pyörä olisi pyörähtänyt. Kun pöytä on puhdistettu, on aika rakentaa uutta. Tätä kirjoittaessani Aijan ja Jussin terapian aloituksesta on noin vuosi. Viimeisillä käynneillä parin välillä on ollut uusia, selkeästi vain heidän kahden välisiä, läheisyyden ja yhteenkuuluvaisuuden tunteita. Terapian jatkamisesta on sovittu uusien asemien vakiinnuttamiseksi. Ja parin suunnitelmissa on elvyttää vanha paritanssiharrastus uudelleen käyntiin kolmen vuoden tauon jälkeen.

LÄHTEET

- Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2008). *Mentalizing in clinical practise*. American Psychiatric Publishing, Inc. Arlington.
- Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Greenberg, L.S. & Goldman, R.N. (2008). *Emotion-focused couples therapy. The dynamics of emotion, love and power*. Washington, DC: APA.
- Greenberg, L.S. & Johnson, S.M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford.
- Hakanen, A. (2007). Epävakaan persoonallisuuden eheytyminen itsereflektion muutosprosessin valossa. Teoksessa A. Hakanen & A-M. Kokko (toim.), *Näkökulmia psykoterapiatyöhön. Kognitiivis-konstruktivistista psykoterapiaa teoriassa ja käytännössä* (s. 214-238). Jyväskylä: Gummerus. Jyväskylän koulutuskeskus oy.
- Hazan, C. & Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Ickes, W., Simpson, J.A. & Oriña, M. (2005). Empathic accuracy and inaccuracy in close relationships. Teoksessa B.F.Malle & S.D.Hodges (toim.), *Other minds. How humans bridge the divide between self and others* (s. 310-322). New York: Guilford.
- Johnson, S.M. (2002). *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors. Strengthening attachment bonds*. New York: Guilford.

- Johnson, S.M. (2003). Introduction to attachment. A therapist's guide to primary relationships and their renewal. Teoksessa S.M.Johnson & V.E.Whiffen (toim.), Attachment processes in couple and family therapy (s. 3-17). New York: Guilford.
- Johnson, S.M. (2004). The practice of emotionally focused couple therapy. 2.painos. New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S.M. & Talitman, E. (1996). Predictors of success in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 135-152.
- Läärä, R. (2008). Syömishäiriöisen psykoterapia-asiakkaan itsereflektiotoiminnot ensimmäisen terapiavuoden aikana. *Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti*, 5, 138-157.
- Perner, J. & Kühberger, A. (2005). Mental simulation: royal road to other minds. Teoksessa B.F.Malle & S.D.Hodges (toim.), Other minds. How humans bridge the divide between self and others (s. 174-189). New York: Guilford.
- Roessler, J. (2009). Joint attention and the problem of other minds. Teoksessa N. Eilan, C. Hoerl, T. McCormac & J. Roessler (toim.), Joint attention: communication and other minds. *Issues in philosophy and psychology*, uusintapainos (s. 230-259). New York: Oxford University Press Inc.
- Semerari, A., Carcione, A., Dimaggio, G., Falcone, M., Nicolò, G., Procacci, M. & Alleva, G. (2003). How to evaluate metacognitive functioning in psychotherapy? The Metacognition Assessment Scale and its applications. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 238-261.
- Semerari, A., Carcione, A., Dimaggio, G., Nicolò, G. & Procacci, M. (2007). Understanding minds: Different functions and different disorders? The contribution of psychotherapy research. *Psychotherapy Research*, 17, 106-119.
- Toskala, A. & Hartikainen, K. (2005). Minuuden rakentuminen. Psykkinen kehitys ja kognitiivis-konstruktivinen psykoterapia. Keuruu: Jyväskylän koulutuskeskus oy.

Van Boven, L. & Loewenstein G. (2005). Empathy gaps in emotional perspective taking. Teoksessa B.F.Malle & S.D.Hodges (toim.), *Other minds. How humans bridge the divide between self and others* (s. 284-297). New York: Guilford.