

# Triadien äärellä - yhteisvanhemmuustila varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa

Tämä artikkeli lähestyy yhteisvanhemmuutta teoreettisesta ja käytännön näkökulmasta tutkien yhden perheen varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa esiin nousseita ja yhteisvanhemmuutta vahvistaneita triadisista teemoja. Vanhemmaksi tulo ei aktivoi vanhemmassa vain niitä representaatioita, jotka koskevat varhaista dyadista suhteesta oloa omaan äitiin tai isään – siis äitiys- ja isyytilaa (Stern 1995) – vaan myös koetun yhteisvanhemmuuden representaatioita, vanhemman omasta varhaisesta triadisesta asetelmasta omien vanhempiensa kanssa. Miri Keren (2018) on ehdottanut, että nämä varhaisen vanhemmuuden virittämät triadisit representaatiot ovat niin sanotun yhteisvanhemmuustilan (engl. co-parenthood constellation) perusta ja että yhteisvanhemmuustila on vauvan tai pienen lapsen vanhemman oma intrapsyykkinen komponenttinsa ja erillinen äitiys- ja isyytilasta. Vauva kokee vanhempiensa yhteisvanhemmuustilaa triadisena vuorovaikutuksen kautta, ja vauvalle alkaa rakentua representaatioita vanhempiensa yhteisvanhemmuudesta ja osallisuudesta siihen. Pohdimme artikkelin lopussa, mitä on yhteisvanhemmuustilan kliininen merkitys ja miten ymmärrystä yhteisvanhemmuustilasta voi hyödyntää varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa.

---

## Yhteisvanhemmuus

Psykodynaamisen vanhempi–vauva-psykoterapian tärkein teoreetikko Daniel Stern (1934–2012) totesi kirjassaan *Motherhood constellation – A unified view of parent-infant psychotherapy* (1995), että häneltä meni pitkään ymmärtää, että yhteisvanhemmuudella (engl. coparenting) ja perhesuhteiden kolmiolla ei tarkoiteta kolmea ihmistä leikkimässä tai toimimassa samaan aikaan, vaan kaikkien kolmen keskinäistä samanaikaista vuorovaikutusta sekä kykyä pitää kolmas mielessään. Tessa

Baradon (2019, 85–93) menee pidemmälle ja ajattelee vauvan ensimmäisen ihmissuhteen olevan suhde äitiin ja isään yhdessä vanhempina. Näkökulma on näin dyadista hahmotusta systeemisempi ja tarjoaa psykoterapiassa enemmän reittejä reflektiolle ja uudelleenmuotoilulle. Koko perheen mukanaolo varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa parantaa hoidosta saatavaa hyötyä, ja se vaikuttaa pidempään myös hoidon päättymisen jälkeen (McHale ym. 2023, 638–651). Keskeistä on toki määritellä ne aikuiset, jotka toimivat lapsen näkökulmasta vanhempina, ja ymmärtää,

että sisaruksillakin voi olla keskenään hyvin erilainen kokemus vanhempiensa yhteisvanhemmuudesta. Yhteisvanhemmuutta pohtieessa on tärkeää koettaa katsoa asiaa lapsen vuorovaikutussuhdesysteemin näkökulmasta (McHale 2007). Tärkeitä yhteisvanhemmuuden teemoja ovat McHalen (2010, 77–94) mukaan: se, missä määrin vanhemmat pystyvät tarjoamaan toisilleen validaatiota ja tukea toisen yrityksissä ja ponnisteluissa toimia vanhempana, miten hyvin vanhemmat huolehtivat lapsen emotionaalista turvasta perheyksikössä ja miten vanhemmat ovat ratkaisseet mahdollisesti ideologisesti erilaiset käsityksensä siitä, miten ”parhaiten” vanhemmoidsa lasta ja yhteisesti sopien luoneet tähän ennustettavat rutiinit ja käytännöt.

Yhteisvanhemmuuden on yleisesti määritelty kuvaavan sitä vanhempien suhdetta, joka heillä on toisiinsa vanhempina (Feinberg 2003, 387–421). Arkisen työnjaon lisäksi siihen sisältyy myös tunnetason jakaminen, tukeminen ja arvostaminen. Tuoreessa suomalaisessa tutkimuksessa todetaan, että yhteisvanhemmuus alkaa jo kauan ennen vauvan syntymää ja liittyy kummallakin vanhemmalla heidän omiin varhaisiin representaatioihinsa ja odoituksiinsa itsestä ja puolisoista vanhempina (Ranta ym. 2023, 93–110). Näiden juuret ovat yksilökehityksessä hyvin varhaisia, ylisukupolvisia ja itse saatuun hoivaan ja hoivahistoriaan liittyviä. Käytännön työntekijälle tämä on tuttua ja varhaisessa vuorovaikutuspsykoterapiassa monin tavoin sen ydintä (Sarkkinen & Savonlahti 2022b). Vauvan tavallisissa hoitotilanteissa, tietoisesti ja tiedostamattomasti, vanhemman hyvät ja huonot omat varhaiset hoivakokemukset aktivoituvat ja siirtyvät vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen niin sanottuina lastenhuoneen kummituksina (Fraiberg ym. 1975, 387–421) ja lastenhuoneen enkeleinä (Lieberman ym. 2005, 504–520). Näiden vanhempien omien varhaisten suhdekokemusten, teemojen ja asetelmien – myös triadisten – vaikutus oman vauvan kanssa on olennainen. Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa on keskeistä keskittyä, tutkia ja yhdistää näitä vanhemman oman varhaisen

vuorovaikutuksen kummituksia ja enkeleitä ajankohtaiseen ja koettuun hankaluuteen vuorovaikutussuhteessa omaan vauvaan. Tällä ylisukupolvisesti tutkivalla ja tulkinnallisella työllä luodaan ymmärrystä hankalan vuorovaikutustilanteen rakentumisesta ja helpotetaan kielteiseksi koettua suhdetta vauvaan. (Sarkkinen & Savonlahti 2014; 2022a.)

Rannan ym. (2023) tutkimuksessa esikoisen odottajaperheiltä kysyttiin heidän ajatuksiaan yhteisvanhemmuudesta. Vastausten perusteella yhteisvanhemmuus voidaan jakaa viiteen eri dimensioon: riittävän yhtenäinen käsitys lapsen kasvusta, työnjaon jakaantuminen, puolison tuki, sitoutuminen perheeseen sekä oppiminen ja kehittyminen vanhempana. Näissä arjen yhteisvanhemmuuden teemoissa ollaankin usein psykoterapiahoidon käynneillä: tavoitteena on lisätä näiden sujuvuutta ja vähentää ristiriitaa vanhempien välillä ja siten helpottaa yhteisvanhemmuutta. Jos vanhempien välinen ristiriita, jännite tai konflikti välittyy lapselle, se voi alkaa haitata lapsen suhteen muodostumista toiseen vanhempaan ja lisätä sitä kautta lapsen turvattomuutta ja oireilua (Caldera & Lindsey 2006, 275–283). Toinen vanhempi pystyy siis sekä tukemaan että vastustamaan suhteen syntyä lapsen ja toisen vanhemman välille (Brown ym. 2010, 121–137) ja toisaalta nauttimaan hyvästä vuorovaikutuksesta oman lapsen ja toisen vanhemman välillä.

Kokemus hyvästä yhteisvanhemmuudesta nivoutuu myös kokemukseen parisuhteen tyydyttävydestä. Mitä tyytyväisempi puoliso on parisuhteeseensa, sen positiivisempina he kokevat myös yhteisvanhemmuuden (Depeur-singe-Fivaz & Philipp 2014, 95–131).

Yhteisvanhemmuuden merkitys lapsen kehitykselle ja erityisesti tunnesäätelyn kehitykselle on osoitettu monissa tutkimuksissa (Belsky ym. 1996, 45–55; Feinberg ym. 2009, 95–131). Vaihtelevista tutkimusasetelmista huolimatta vallitsee yksimielisyys siitä, että riippumatta lapsen iästä tai sukupuolesta yhteisvanhemmuuden hyvät taidot auttavat vauvan kehittyvää tunteidensäätelyä, ja tämä vai-

kuttaa säilyvän läpi myöhemmän kehityksen. Psykodynaamisessa viitekehityksessä on totuttu ajattelemaan, että vanhempien parisuhde on lapsen koti. Voisiko tämän vielä laajentaa ajatukseen siitä, että yhteisvanhemmuus on lapsen koti? Psykkisesti vauva on vanhempiensa mielten varassa, ne muodostavat häntä suojaavan psyykkisen ihon. Vanhempi voi kuitenkin esimerkiksi kokea jäävänsä ja jäädä vanhemmuudessaan kovin yksin, olla ahdistunut tai masentunut, tai vanhempien välisessä suhteessa voi olla muita kuormittavia tekijöitä, pahimmillaan toista tai kumpaakin vanhempaa vaurioittavaakin. Nämä tekijät heijastuvat vauvalle ja voivat muodostua sietämättömiksi kokemuksiksi, koska vauvalla ei tietenkään vielä ole kykyä kannatella itse itseään. Kun kuormituneen vanhemman tunnesäätely heikentyy ja vauvan rajallinen säätelykapasiteetti liiaksi tai toistuvasti ylittyy, vauvan oma tunnesäätelykyky ei kehity optimaalisella tavalla. (Belsky ym. 1996, 45–44; Feinberg ym. 2009, 95–131.)

### **Varhainen vauvan, vanhempien ja perheen triadinen kyky**

Vauvan kyky olla vuorovaikutuksessa kehittyy iän myötä. Jo varsin varhain on nähtävillä vauvan kyky kommunikoida vain vuorovaikutuksen itsensä vuoksi (engl. primary communication). Jaettu vuorovaikutuskokemus tuottaa vauvalle mielihyvää. Lähes syntymästä saakka vauvalle on havaittava tietoisuus myös kolmenkeskisestä vuorovaikutuksesta. Pieni vauva muun muassa vaihtaa katsetta vanhemmasta toiseen ja takaisin (engl. shifting gaze) ja liittyy tähän myönteisiä ja kielteisiä tunnekokemuksia, joita kutsutaan ”kolmenkeskisiksi yrityksiä” (engl. triangular bids). (Depeursinge-Fivaz & Philipp 2014, 95–131; Fivaz 2017, 242–250.)

Vauvan ja vanhempien kolmenkeskisestä vuorovaikutuksesta voidaan käyttää käsitettä *perheen triadinen kyky* tai kapasiteetti. Perheen triadista kykyä voidaan tutkia siihen erityisesti kehitetyillä menetelmillä, esimerkiksi Lausanne Trilogue Play (LTP) -videoarviointimenetelmällä ja yhteisvanhemmuushaastattelulla

(McHale & Lindahl 2011, 149–171). LTP:llä pyritään saamaan käsitys perheen allianssista, vauvan tavasta olla vuorovaikutuksessa sekä yhteisvanhemmuuden tyyleistä (Tissot & Faves 2023, 511–520). Tutkimuskäytön lisäksi LTP:n avulla tehtyjä havaintoja voidaan hyödyntää myös kliinisessä työssä. Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa pyritään valmistamaan vanhempia ennen vauvan syntymää pohtimaan yhteisvanhemmuutta ja heidän mahdollisuuttaan tukea toisiaan siinä. Jo raskauden aikana työskennellään molemmissa vanhemmissa heräävien triadisuuteen liittyvien tunteiden ja kokemusten kanssa. Keskeistä vanhempien triadisessa kyvyssä on antaa toiselle omanlaistaan tilaa vauvan kanssa ja toisaalta myös auttaa itse vanhempiana toista vanhempaa liittymään vauvaan ja yhteiseen triadiseen vuorovaikutukseen. (Sarkkinen & Savonlahti 2014; 2022a.)

Vanhempien hyvä triadinen kyky ennen vauvan syntymää ennustaa hyvää yhteisvanhemmuutta (Depeursinge-Fivaz & Philipp 2014, 95–131). Vauvan syntymän jälkeen varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa autetaan vanhempia havaitsemaan vauvan viestejä vuorovaikutuksessa, pohtimaan omia ja toisen vanhemman reaktioita vauvaan vuorovaikutuksessa ja vahvistamaan vanhempien mentalisaatiokykyä (McHale ym. 2023, 638–650; Sarkkinen & Savonlahti 2022a).

McHalen ja Lindahlin (2011) yhteisvanhemmuuden haastattelussa kartoitetaan seuraavia teemoja:

- Ketkä osallistuvat pääasiassa, pääasiallisina hahmoina lapsesi hoitoon?
- Kerro jotakin sellaista, mitä yhteisvanhempasi tekee, mihin lapsesi reagoi myönteisesti?
- Mitkä ovat suurimmat eroavuudet näkemysissäsi yhteisvanhempasi kanssa siitä, mikä toimii/tehoaa parhaiten lapsesi kanssa?
- Millä tavalla ajattelet näiden eroavaisuuksien vaikuttavan lapseesi?
- Onko sinun vaikea luottaa yhteisvanhempaasi siinä, miten hän hoitaa tiettyjä tilanteita lapsesi kanssa?

- Tarkasteleeko tai arvioiko yhteisvanhempasi liiaksi sinun tapaasi vanhempana?
- Miten usein tunnet itsesi ei-tuetuksi vanhempana yhteisvanhempasi taholta?
- Kun et ole tyytyväinen yhteisvanhempasi tapaan toimia vauvasi kanssa, pystytkö kertomaan hänelle tunteistasi?
- Kuinka usein käy niin, että kun yritätte puhua eroavaisuuksistanne toimia lapsen kanssa, juututte tilanteeseen, jossa ette pääse yhteisymmärrykseen?
- Kuinka usein sanot lapsellesi asioita, joilla kritisoit yhteisvanhempaasi?

Tämänkaltaisten yhteisvanhemmuuden teemojen reflektio ja pohtiminen on keskeistä myös varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapian triadisessa työskentelyssä (Sarkkinen & Savonlahti 2022b).

### **Vauvaperheen monet triadisasetelmat**

Triadinen kyky ja mahdollisuus asettua triadiseen vuorovaikutukseen juontaa juurensa vanhemman omista kokemuksista triadisessa suhteessa olemisesta omien vanhempiansa kanssa – niin varhaislapsuudessa kuin myöhemmässä oidipaalivaiheen kehityksessä. Vauvaperheessä muodostuukin näin useita keskeisiä kolmioasetelmia.

#### *Varhaiset triadiasetelmat*

Kahden vanhemman tilanteessa vauva kohtaa dyadisessa vuorovaikutuksessaan erikseen kummankin vanhempansa, molemmat äitiystai isyystilaan enemmän tai vähemmän siirtyneinä ja niiden vaikutuksen alaisina. Läsnä on siis kummankin vanhemman suhde omaan vanhempaansa ja vauvaansa: oma vanhempaini – minä vanhempana vauvalleni – oma vauvani. Nämä kolmioasetelmat ovat keskeisiä äitiys- ja isyystilan rakentumisessa ja niiden ilmentymisessä (Stern 1995, 85–93; Baradon 2019).

Perheeseen voi myös syntyä nuorempi sisarus, jolloin syntyy uusi kolmioasetelma, niin sanottu *madonnakonstellaatio*: äiti – vauva/taapero

– uusi vauvasisarus. Äidin triadinen kyky luo pohjaa tämänkin kolmion toimivuudelle tai sen psyykkiselle ristiriitaisuudelle. Keskeistä on äidin kyky rakastaa kahta yhtä aikaa ja kumpaaakin omalla tavallaan (Malmberg 2010).

#### *Oidipaaliset triadiasetelmat*

Raskaana olevan ja pienen vauvan äidin mielen täyttää äitiystilassa keskeisesti uudenlainen kolmioasetelma suhteessa omaan äitiin ja vauvaan eli niin sanottu äitiyden trilogia (Stern 1995). Sen ohella myös vanhemman oman yksilönkehityksen oidipaalivaiheen ratkaisu on mukana varhaisessa yhteisvanhemmuudessa, perheen triadisissa asetelmissa ja vanhemman odotuksissa ja kyvyissä kolmiosuhteeseen asettumiselle.

Lapsuudessa oidipaalivaihetta värittävät voimakkaat tunteet sekä samaistumisen ja irrottautumisen kokemukset (Schulman ym. 2007). Oidipaalivaiheen keskeisiä psyykkisiä teemoja ovat ulkopuolisuuden ja kateuden teemat ja niihin löytyneet riittävän hyvät ratkaisut, joissa lapsi voi kokea olevansa rakastettu ja tärkeä, vaikka ei voikaan olla osa aikuisten välistä parisuhdetta. Mikäli nämä ratkaisut ovat riittävän tyydyttäviä tai niitä voi edelleen työstää, vanhemmat kykenevät omista vauvan äärellä välillä heräävistä hankalistakin tunteistaan huolimatta yhteisvanhemmuuteen. Lapsuuden oidipaalivaiheen ratkaisulle tai sen haalistumiselle keskeistä on kokemus myös omien vanhempien riittävän hyvästä keskinäisestä suhteesta, joka voi myöhemmin toimia rauhoittavana esimerkkinä omalle rakkauselämälle (Schulman ym. 2007).

#### *Vauvan, vanhemman ja psykoterapeutin triadinen asetelma*

Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa vauvan, vanhemman ja terapeutin läsnä ollessa syntyy myös triadinen asetelma, jossa elävät kaikkien osallistujien – niin terapeutin, vanhemman kuin vauvankin triadinen menneisyys. Terapeutin onkin oltava erityisen tietoinen myös tästä terapian triadiasetelmasta

ja kyettävä säätelemään omaa toimintaansa tämä triadi ja oma triadinen menneisyytensä ja kykynsä huomioiden (Sarkkinen & Savonlahti 2022a; 2022b).

### **Yhteisvanhemmuustila**

Kahden vanhemman tilanteessa vauva kohtaa sekä äitiys- että isyytilan dyadisessa vuorovaikutuksessaan kummankin vanhempansa kanssa. Tämän lisäksi vauva kohtaa vanhemmat tiiminä triadisessa vuorovaikutuksessa yhdessä molempien vanhempiensa kanssa. Vauva sisäistää tässä vanhempiensa yhteisvanhemmuuden tavan, niin sanottujen *äidin ja isän kanssa olemisen skeemojen* kautta (engl. schemas of being with mom and dad). (Keren 2018.)

Vanhemmaksi tulo ja vauva läsnä olevana muistamisen kontekstina (Stern 1995) eivät aktivoi vanhemmassa vain niitä varhaisia representaatioita, jotka koskevat suhteessa oloa omaan äitiin tai isään – siis äitiys- ja isyytilaa – vaan myös varhain koetut yhteisvanhemmuutta koskevat representaatiot vanhemman itse kokemasta varhaisesta triadisesta asetelmasta. Miri Keren (2018) on kuvannut, että nämä representaatiot ovat niin sanotun *yhteisvanhemmuustilan* (engl. co-parenthood constellation) perusta ja että tämä varhaisen vanhemmuuden virittämä yhteisvanhemmuustila on vanhemmaksi tulossa olevan tai tuoreen vanhemman mielen oma intrapsyykinen komponenttinsa ja että se on erillinen äitiys- ja isyytilasta.

Keren (2018) on lisännyt McHalen ja Lindahlin (2011) yhteisvanhemmuuden haastatteluun näitä teemoja hahmottamaan ja tavoittamaan vanhemman kokemusta omasta varhaisesta triadisesta asetelmastaan: Mitä muistat siitä, miten vanhempasi toimivat tiiminä kanssasi, kun olit pieni lapsi? Miten paljon tukea ja molempinpuolista kunnioitusta havaitisit heidän välillään vanhempana toimimisessa? Miten paljon olet kuullut toiselta vanhemmalta toisen vanhemman kritisointia vanhempana? Miten ajattelet näiden kokemusten vaikuttavan siihen, miten sinä kasvatat yhteisvanhempasi

kanssa lastasi? Keren (2018) puhuu myös niin sanotusta *kehollisesta yhteisvanhemmuudesta*, jossa tapa, jolla vanhemmat asettuvat tilaan, istumaan ja olemaan vauvansa kanssa (engl. body configurations) heijastaa tiedostamattomasti kehollista yhteisvanhemmuutta (engl. embodied co-parenting) – kuten *kehollinen vanhemmuus* (engl. embodied parenting) edustaa vanhemmuuden nonverbaaleja ja paljolti tiedostamattomia puolia.

### **Yhteisvanhemmuus varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa**

Yhteisvanhemmuus ja vanhempien triadinen kyky tulee keskeiseen työskentelyyn varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa. Näin tapahtuu riippumatta siitä, onko perheessä läsnä olevaa, reaalista toista vanhempaa. Tällöinkin läsnä olevan vanhemman mielessä on edustettuna ja mielikuvina ei läsnä oleva vanhempi, joka läsnä olevan vanhemman mielen kautta on läsnä myös vauvan mielelle (Baradon 2019, 85–93).

Vanhemmat saattavat kipuilla raskausaikana tai vastasyntyneen äärellä parisuhteen vaikeaa tilannetta. Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa fokus ei kuitenkaan ole parisuhteen ongelmassa. Parisuhdeterapiaa voidaan käyttää hoidon rinnalla tai sen osana, mutta tässä erityisessä elämänvaiheessa psyykkisen uudelleenmuotoutumisen olisi tärkeää tapahtua nimenomaan ja ensisijaisesti vanhemmuuden näkökulmista – samanaikaisesti suhteessa itse saatuun hoivaan, omaan vanhemmuuteen ja vauvaan. Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiahoidossa huomioidaan äidin ja isän parisuhteen ja yhteisvanhemmuuden lisäksi siis myös muut tämän erityisen ajanjakson psyykkiset komponentit: äitiystila, isyytila ja vuorovaikutussuhteen synty (kohtu)vauvaan sekä vauva ja tämän psyykinen kehitys (Baradon 2019, 85–93; Sarkkinen & Savonlahti 2022a).

Psykodynaamisessa vanhempi–vauva-psykoterapiassa käytetään muutoksen tuottamiseksi erilaisia reittejä, sisääntuloportteja (Stern 1995). Yhteisvanhemmuus voi olla yksi terapeuttinen

sisääntuloväylä erityisesti, jos se on se, jonka perhe tuottaa pulmakseen ja huolekseen ja/tai psykoterapeutti havainnoi tämän suhteiden tason työskentelyssä tarkoituksenmukaiseksi. Keskeistä on pitää mielessä se, että tavoitteenä on vanhemman ja vauvan suhteen helpottuminen ja vauvan mielen rakentuminen ja tämän psyykkisten häiriöiden ennaltaehkäisy sekä vauvan hyvä kokemus yhteisvanhemmuuden tuottamasta triadisesta asetelmasta. Nämä kaikki tulevat terapiassa työskentelyyn usein samanaikaisesti ja limittäin, mikä asettaa myös terapeutille omat haasteensa ja vaatimuksensa. (Sarkkinen & Savonlahti 2022b.)

Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa räätälöidään perhekohtaisesti ja tarpeenmukaisesti se, keitä terapiakäynneille osallistuu. Mahdollista on, että tavataan pääosin vain toista vanhempaa ja vauvaa tai että molemmat vanhemmat osallistuvat vauvan kanssa tiiviisti hoitoon. Terapeutti on aktiivinen molempien vanhempien hoitoon mukaan kutsuja ja molempien vanhempien ja heidän vanhemmuutensa mielessä pitäjä. Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapian viitekehys on näin yksilöpsykoterapiaa systeemisempi. Terapeutin kyvykkyyttä on asettua ja asettaa itsensä kulloiseenkin terapiatilanteen läsnä olevaan kokoonpanoon ja samalla pitää mielessä kummankin vanhemman itse kokema triadiasetelma ja yhteisvanhemmuuden kokemus omassa kasvuhistoriassaan ja näiden mahdollinen vaikutus ja merkitys nyt käsillä olevassa elämäntilanteessa ja suhteessa toiseen vanhempaan ja vauvaan. Käytännön tasolla varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa molemmat vanhemmat osallistuvat useimmiten mielellään psykoterapiahoitoon arjen realiteettien rajoissa. Hoidon kokonaisuus rakentuu tavallisesti äidin ja vauvan tiivistä tapaamisista ja niiden lisäksi tarpeenmukaisesti ja räätälöidysti vauvan ja molempien vanhempien yhteisistä tapaamisista (Sarkkinen & Savonlahti 2022a).

### **Tapaustutkimus**

Tässä teorialähtöisessä tapaustutkimuksessa tarkastellaan yhteisvanhemmuuden ja triadi-

sen kyvyn muutosta yhdessä varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiahoitossa. Tutkimuskysymyksinä ovat:

- 1) Mitkä yhteisvanhemmuuden teemat nousevat esiin tässä varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa?
- 2) Mitkä psykoterapian terapeuttiset elementit vahvistavat yhteisvanhemmuutta?

### **Osallistujat, aineisto ja analyysi**

Tutkittavat varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiaan osallistuneet psykoterapia-asiakkaat ovat antaneet luvan käyttää psykoterapiassa kertynyttä materiaalia ja kuvata tapaustutkimuksessa psykoterapiaprosessia. Perhe on tehty tässä kuvauksessa oleellisten henkilötietojen osalta tunnistamattomaksi, muun muassa nimet muuttamalla.

Psykoterapiaan osallistuvat 30-vuotias Mervi, hänen 30-vuotias puolisonsa Markku ja heidän poikavauvansa Pekka. Psykoterapeuttina toimii lastenpsykiatrian erikoislääkäri ja varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapeutti, perhepsykoterapian ja psykodynaamisen lasten ja nuorten psykoterapian psykoterapeutti, joka on tämän artikkelin ensimmäinen kirjoittaja. Psykoterapia toteutuu työnohjattuna varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapian kouluttajapsykoterapeuttikoulutuksen koulutushoitona.

Mervi on kärsinyt elämässään toistuvasta ja kroonisesta masennus- ja ahdistusoireilusta. Raskaaksi tultuaan hän hakeutui erikoissairaanhoidon lastenpsykiatrian vauvaperheysikköön, josta hänet ohjattiin varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiaan. Puolisolla Markulla ei ole aikaisempaa psykiatriasta sairaushistoriaa. Pekka on kummankin vanhemman ensimmäinen lapsi. Parisuhteessa pariskunta on ollut yli viisi vuotta.

Mervi on kaksilapsisen perheen esikoinen. Mervillä on kolme vuotta nuorempi pikkusisko. Heidän vanhempansa erosivat, kun Mervi oli 7-vuotias, ja sen myötä suhde isään jäi etäiseksi. Mervi koki olevansa isän kanssa samankaltainen ja ulkopuolinen äidin ja siskon suhteesta. Mervin äiti

oli kasvanut kahdestaan oman äitinsä kanssa. Omat toiveet, tunteet ja ajatukset eivät Mervin kokemana tulleet riittävässä määrin huomioituiksi lapsuuden perhesysteemissä, jossa pikusisko vei usein kaiken huomion. Lisäksi Mervin perustarpeista huolehtimista laiminlyötiin.

Mervin elämässä on ollut myös aikuisuudessa vastoinikäymisiä, ja Mervillä on ollut käsitys itsestään epäonnistujana. Yliopisto-opinnot eivät valmistuneet, ja työssä ollessaan hän joutui jäämään sairauslomalle. Nuoruudessa oli myös ollut ylilyöntejä, joissa Mervi oli toiminut harkitsemattomasti muun muassa taloudellisesti ja joutunut siksi vaikeuksiin. Merville on tämän perusteella tehty kaksisuuntaisen mielialahäiriön diagnoosi, mutta nyt raportoitavan psykoterapian aikana siitä ei tule esiin viitteitä. Lisäksi hänen persoonassaan on todettu vaativuutta itseä kohtaan. Mervillä on ollut käytössä SSRI-lääkitys. Mervi on käynyt Kelan kuntoutuspsykoterapian yksilöpsykoterapiana, ja se päättyi noin 1,5 vuotta ennen raskauden alkamista.

Markku on ydinperheensä esikoinen, lähtöperheessä on lisäksi kaksi nuorempaa siskoa. Markun vanhemmat ovat iäkkäitä ja asuvat kauempana. Markun perhesuhteet kuvautuvat emotionaalisesti etäisinä, mutta mitään erityistä traumaattista kokemusta Markku ei tuo esille perheestään.

Pariskunta kokee olevansa samanlaisia ”koti-ihmisiä”. Kummallakin oli oma asuntonsa lapsen syntymään saakka, ja he kokivat tärkeäksi sen, että saivat kumpikin riittävästi omaa tilaa. Pekan odotusaikana he muuttivat virallisesti samaan osoitteeseen.

Tässä tapaustutkimuksessa kuvattavassa psykoterapiassa käyntejä on 1 v 9 kk:n ajalla yhteensä 43, ja käynnit toteutuvat ensimmäisen 1 v 3 kk:n ajalla pääosin viikoittain 60 tai 90 minuutin läsnä- tai etätapaamisina ja sen jälkeen noin 2–4 viikon välein sairastumisia ja loma-aikoja lukuun ottamatta.

Tutkimusaineisto koostuu kahdesta videoidusta terapiatapaamisesta ja niiden litteraatioista:

1. videointi tehtiin Pekka-vauvan ollessa noin 6 viikon ikäinen ja 2. videointi, kun Pekka oli noin 4 kuukauden ikäinen. Näiden kahden psykoterapiakerran nauhoitteiden litteraatioista tehtiin sisällönanalyysi, etsimällä niistä teorialähtöisesti yhteisvanhemmuutta koskevia teemoja ja yhteisvanhemmuutta vahvistavia terapeuttisia elementtejä.

### **Psykoterapian kulku**

Mervi on varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapian alkaessa raskaana 17. raskausviikolla. Psykoterapiassa lähdetään nopeasti työskentelemään äitiystilaan virittymisen ja vanhemmuuden teemojen kanssa. Myös suhteen muodostuminen kohtuvauvaan on keskeinen työskentelyn kohde. Mervi kokee voivansa hyvin koko raskauden ajan ja että hänellä on nyt erityinen tehtävä. Aiemmat elämän epäonnistumiset tuntuvat vähemmän mielessä. Väsymys ja yksinäisyys leimaavat raskausaikaa, mutta Mervin on nyt helpompi antaa itselleen lupa levätä. Triadiset teemat ovat mielessä jo raskausaikana: Mervi pohtii parisuhdettaan, omien vanhempiensa parisuhdetta ja sen merkitystä itselleen ja ennen kaikkea sitä, miten suhde omaan puolisoon olisi samanlainen ja erilainen kuin omien vanhempien suhde toisiinsa ja vanhempina Merviin.

Raskausaikana puoliso osallistuu tapaamisille muutamia kertoja, ja pariskunta käy yhdessä mentalisaatio-ultraäänessä, jonka he kokevat hyväksi ja suhdetta vauvaan herättäväksi. Raskausaikana Mervi kokee ajoittain, että puoliso ei kuule hänen tarpeitaan esimerkiksi yhteenmuuttoon liittyen. Psykoterapiassa nousee esiin Mervin kokemus itsestä riittämättömänä ja omat tarpeet sivuun laittavana. Näitä pyritään käsittelemään äitiyden näkökulmasta ja vahvistamaan Mervin kokemusta omasta merkityksestään äitinä omalle vauvalleen.

Vauvan syntymä on vaikea kokemus, ja myös imetyksestä tulee Merville pettymys. Psykoterapiatyöskentelyssä keskeistä on auttaa Merviä näiden kokemusten yli ja valaa luottamusta riittävän hyvänä äitinä olemiseen. Pekka-vauva

on alusta asti hyvin säätyvä ja rauhallinen. Mervi kykenee kiinnittymään hyvin ja lämpimästi vauvaansa, samoin kuin Markkukin.

Pekan ollessa vastasyntynyt Mervi vielä helposti valahtaa omassa vanhemmuuden kokemuksessaan huonommuuteen suhteessa puoliso Markkuun. Markku on tällöin mukana käynneillä, ja tätä valahtamista pystytään työstämään yhdessä. Kun Markku tavoittaa oman aktiivisen isän roolinsa välillä laukaisevan Mervissä vetäytymistä ja muistuttavan tätä omasta tarpeettomuuden kokemuksestaan, Markku pystyy antamaan enemmän tilaa Mervillekin. Pariskunta löytää työskentelyn kuluessa ja Pekan kasvaessa kummallekin sopivan, rauhallisen tavan toimia yhteisesti vanhempina.

Mervin suhde omaan äitiin tulee merkittävään muutostyöskentelyyn psykoterapiaprosessissa. Äidin kanssa syntyy uudenlainen jaettu kokemus äitiydestä, myös pikkusisko on tässä suurena apuna. Mervin äiti kykenee korjaamaan Mervin kokemusta ulkopuolelle jäämisestä ja merkityksettömyydestä. Mervi saa myös paremmin ilmaista äidilleen heidän suhteeseensa liittyviä hankalia tunteita.

Psykoterapian aikana työskentelyn kohteena on monia eri kolmioasetelmia. Tässä työssä niistä käsitellään seuraavia: äiti–isä–vauva, äidinäiti–äiti–vauva, äidinisä–äiti–vauva ja äidinäiti–äiti–sisko.

Mervin kyky ajatella ja lähestyä vaikeita ja hankalia asioita ja tunteita vahvistuu psykoterapian myötä. Hankalaa kohti menemiseen Mervi tarvitsee toisen ihmisen avun. Tätä kirjoittaessa Pekka on noin 8 kk ikäinen, ja Mervi pohtii opintojen jatkamista ja työhön paluuta ja näiden ajankohtaa ja sovittamista arkeen. Pohdinnassa on nyt uudenlainen sävy – rauhallinen, itseä kunnioittava ja ehkä rohkeampikin.

## Tulokset

**Ensimmäisellä videoidulla terapiakäynnillä Pekka-vauvan ollessa 6 viikon ikäinen** läsnä ovat Mervi-äiti ja Pekka-vauva. Pekka on aluksi

hereillä mutta alkaa hoitoalustalla liikehtiä, ja äiti ottaa hänet syliin, johon Pekka nukahtaa käynnin aikana. Äiti heijaa itseään vauva sylisään koko käynnin, vielä senkin jälkeen, kun Pekka on nukahtanut. Jää ikään kuin rauhoittamaan itseään.

Mervi pohtii käynnillä yhteisvanhemmuuttaan ja omaa äityttään ja näiden suhdetta toisiinsa. Markun palattua töihin Mervi on tehnyt sellaisen havainnon itsestään, että hänellä on myös mukavaa niinä päivinä, kun Markku on työssä. Mervi kokee, että voi puuhata ja tehdä omia asioitaan omalla rytmillään, eikä tarvitse sovittaa itseään toiseen. Mervi pohtii liiallista sopeutumistaan ja sen kehittymistä lapsuudessa sekä sen esilletuloa nyt yhteisvanhemmuudessa sen kautta, että on vaikea ilmaista omia tarpeitaan tai toiveitaan Markulle. Dyadiset ja triadiset hyvät kokemukset vaihtelevat puheessa. Mervi työstää itselleen uutta aluetta olla triadisessa suhteessa niin, että ei jää tai jättäydy ulkopuoliseksi. (Äiti–isä–vauva-triadi)

**Terapeutti:** Käykö siinä niin, että sun on vaikea sanoa ja ilmaista tarpeitasi suhteessa Markkuun?

**Mervi:** Joo, se ehkä on niin; sitten on vaikea pitää kiinni omistaan ja sanoa itselleenkin, mitä tarvitsee. Joskus sanonkin, mutta jos toiselta ei saa siihen inostunutta kaikua, niin se sitten jää.

**Terapeutti:** Nyt kun ootte harjoitelleet Pekan kanssa, olleet päiviä kahdestaan, niin niissä sulle jää enemmän tilaa tehdä itselle mieleisiä asioita, onko se niin?

**Mervi:** Just niin, mulle on tärkeintä omat rutiinit, Markulla on omanlaisensa, esim. syömiset ja muut, sekin alkoi olla... sitten saa omat syöntirytmit. Ja mä uskaltaudunkin enemmän sitten.

**Terapeutti:** Kun ootte yhtä aikaa kotona, teillä olisi eri rytmit?

**Mervi:** Niin, ja mä sitten mukaudun siihen.

**Terapeutti:** Mitä sitten tapahtuisi, jos et mukautuisi, mitä mahtaisi tapahtua?

**Mervi:** Ei varmaan mitään. Se on mulle varmaan automaatio.

Tämän jälkeen Mervi pohtii vauvan ja perheen koiran samanaikaista tarvitsevuutta sekä sitä, miten vaikea koiralla voi olla sopeutua vauvan



syntymään. Tässä Mervi työstää symbolisesti omaa esikoisasetelmaansa ja siitä luopumista koiran kautta ja pystyy tuntemaan myötätuntoa koiraa kohtaan vauvan syntymän aiheuttaman väistämättömän vähemmälle huomiolle jäämisen vuoksi. (Äidinäiti-äiti-sisko-triadi)

Mervi kokee hyväksi sen, että Pekka rauhoittuu myös Markun sylissä, vaikka se samalla nostattaa pintaan ajatuksia omasta riittämättömyydestä ja ulkopuolisuudesta, erityisesti silloin, kun Mervin sylissä vauva on usein itkenyt ja imetystilanteet ovat olleet levottomia ja itkuisia. Samanaikaisesti Mervi kuitenkin tekee havainnon siitä, että vauva hymyilee ja juttelee hänelle helpommin ja enemmän kuin Markulle. Mervi pohtii varovasti tätä havaintoa ja nopeasti alkaa huolehtia Markun puolesta siitä, miltä tämä mahtaa tuntua Markusta. (Äiti-isä-vauva-triadi)

Pekka rauhoittuu ja nukahtaa Mervin syliin:

**Terapeutti:** Miltä se susta tuntuu, kun hän tuohon sun syliin rauhoittuu?

**Mervi:** Hyvältä, paljonhan me ollaankin näin. Myös Markun syliin rauhoittuu.

**Terapeutti:** Miltä se tuntuu, kun vauva rauhoittuu Markun syliin?

**Mervi:** Ihanaa sitä on katsoa, isi on turvallinen vanhempi, Pekka viihtyy molempien kanssa. Jossain vaiheessa tuntui siltä, että imettäessä se kiukkusi rinnalla, se ei vaan tuu kylläiseksi, vaikka on monta tuntia rinnalla. Nälkä vaan kasvaa, torkahtaa. Jossain vaiheessa siitä otti itseensä, mitä mä teen väärin, kun toinen tissi ei kelpaa... sekin vielä. Se vaan itkee, kun mä otan sen syliin... Nyt on ihanaa, kun se mulle hymyilee, vaikka se on Markunkin sylissä, ja mä tuun siihen, niin se alkaa mulle hymyillä. Markun kanssakin ne etsivät äitiä. Alkaa höpötellä mulle sieltä Markun sylissä. Markusta tuntuu, että se ei vielä Markulle puhu niin paljon. Kieltä se näyttää mulle, jos mä näytän sille, ei Markulle. Se on ollut Markusta myös kivaa, kun mulla ja Pekalla on yhteys. Ehkä mun täytyy uskoa, kun Markku sanoo, että se ei haittaa häntä. (Äiti-isä-vauva-triadi)

Mervi pohtii käynnillä suhdetta kumpaankin vanhempaansa ja tuo esille surua siitä, että

hänen muutoinkin etäiseksi jäänyt oma isänsä ei ole edelleenkaan reagoinut viesteihin vauvan syntymästä, ja toisaalta hän tuo esille paljon muistoja äidin epäoikeudenmukaisesta kohtelusta lapsuusvuosina. Näistä on puhuttu paljon ennenkin, mutta nyt hänen äitinsä tuottaa näitä kokemuksia enemmän ja vuolaammin. (Äidinisä-äiti-vauva-triadi)

Mervi kertoo käytännön yhteisvanhemmuuden sujuvan hyvin. Hän koettaa opetella tunnetasolla luottamaan puolisoonsa niin, että pystyisi pikkuhiljaa ilmaisemaan tarvettaan omaan rauhaan ja vetäytymiseen kuormittumisen kasvaessa. Mervi huomaa, että oman olon huononemista on vaikea tunnistaa. Toisaalta Mervi kokee myös, että oma vaikeus antautua toisen hoidettavaksi liittyy liialliseen ja liian nuorena alkaneeseen vastuunkantoon, itsenäisyyteen ja turvattomuuteen.

**Mervi:** Mun tarpeet on mitätöity lapsena, ihan perustarpeet, nekin on jäänyt. Jos olisi tarvinnut jotain, 90-luvulla vastattiin ei oo varaa. Äiti oli paljon siskon kanssa, jos pyysin jotain harrastuksiin, ni vastattiin, että oli liian kallista. Olin omatoiminen ja kuljin bussilla kouluun kolmannelta luokasta eteenpäin, se oli kauempana se koulu. Talvella piti mennä bussilla, piti pyytää se bussiraha erikseen. Sitä tarvitsin, mutta oli vaikea pyytää. Aina oli se vastaus, että onpa kallista. Aina tiuskittiin. Ja sitten harrastusmenoissa aina laskut oli myöhässä, ja ne jaettiin tunnilla; aina mä olin ainoa, joka sai muistutuslaskuja. Tuntui, että ne mun menot ja harrastukset oli liikaa, ei voi pyytää. Samaan aikaan siskon harrastuksiin meni paljon enemmän, äiti on myöhemmin sen sanonutkin. Siihen aina oli rahaa, kisamatkoja ja hotelleissa. Mä en ikinä päässyt hotelliin. Itse huolehdin omat ruoat, ja olin yksin kotona koulun jälkeen ja lähdin yksin kouluun. Siskon äiti kuljetti kouluun. (Äidinäiti-äiti-sisko-triadi)

**Toinen videoitu terapiakäynti toteutuu Pekka-vauvan ollessa noin 4 kk ikäinen.** Läsnä ovat molemmat vanhemmat ja Pekka. Pekka on alkuun äidin sylissä, sitten isän sylissä ja sen jälkeen lattialla terapeutin vieressä.

Vanhemmat kokevat perheen voivan hyvin. Pekka on rauhallinen ja tyytyväinen poikavau-

va. Isä pohtii heille syntyneen omia rutiineja Pekan kanssa, ja äiti vahvistaa, että Pekka on nyt selvästi aiempaa enemmän vuorovaikutuksessa myös isän kanssa.

**Mervi:** Iskä on ihan paras, kun se tulee töistä. Ennen se oli vaan äiti, jolle naurettiin, mutta nyt se onkin iskä. (Äiti–isä–vauva-triadi)

Myös parisuhteelle on jäänyt illoista enemmän tilaa, ja tämän Mervi kokee hyvänä. Rutiinit ovat auttaneet rakentamaan päivää niin, että illat ovat helpompia. Isä kutittaa leikkisästi parrallaan Pekkaa, ja Pekka nauttii tästä ja katsoo äitiä. Pekka käyttää kehittyntä triadista kykyään.

Vanhemmat kokevat yhteisvanhemmuuden sujuvan hyvin, vetovastuut vaihtuvat luonnostaan. He pohtivat, että se liittyy siihen, että kummallakin on oma tilansa ja tapansa, ja ne ovat vahvistuneet, joten jakaminenkin on helpompaa. Mervi miettii myös sitä, että omien tarpeiden ilmaisu suhteessa Markkuun on nyt helpompaa.

**Mervi:** Nyt on ollut helpompi sanoa Markulle puolin ja toisin, jos on jotain ollut.

**Markku:** Niin.

**Mervi:** Sit voi vaikka pyytää Markkua katsomaan Pekkaa, jos on jotain, vaikka haluan siivota. Koko ajan on ollut helpompi niitä pyytää. Ennakoonkin puhua, jotta kuormitus ei kasautuisi.

**Markku:** Paljon on kyllä sun harteilla mejän kodin jutut. Mulla taitaa olla paljon löysempi siisteysnäkemys.

**Terapeutti:** Mikähän tuohon muutokseen, ilmaista toiselle omia tarpeita helpommin, on auttanut?

**Mervi:** Pekan myötä on enemmän niitä tilanteita, kun olen väsynyt ja tulee enemmän riitoja.

**Markku:** Niin, kyllähän sen huomaa.

**Mervi:** Niitten myötä se tilanne on mennyt, ja sitten kun saa rauhassa ajatella ja myöntää, että mistä on johtunut, ja oppii ennakoimaan niitä ja on myös niin turvallinen tila antaa niidenkin tunteiden tulla. Kiittämään ja pyytämään anteeksi puolin ja toisin, se ei ole niin vakavaa.

**Terapeutti:** Tuleeko sulle tunne, että sillä, mitä sä tunnet, on väliä ja sille on tilaa?

**Mervi:** Joo.

(Äiti–isä–vauva-triadi)

Markku pohtii muutosta itsessään, muun muassa itsenäisyyspäivän kättely tuntui hyvältä ohjelmalta, ja lapsuuden ruoat ovat alkaneet maistua. Hän kokee, että elämän amplitudit ovat voimistuneet, hyvät ja huonot olot ovat voimakkaampia. Samoin ajalle ja ajankululle on tullut uusi merkitys, kaikki on merkityksellisempää. Isä pohtii isyyden identiteettiään.

Isä laittaa Pekan lattialle ja asettuu itse takaisin sohvalle Mervin viereen. Pekka jää rauhassa terapeutin kanssa lattialle. Vanhemmat pohtivat yhdessä Pekan ensimmäisiä kiinteiden ruokien maisteluita, jakavat näissä helposti yhteisen näkemyksen. Pohtivat yhdessä imetyksen loppumista, jossa isän triadinen haaste ja ulkopuolisuuden kokemus näyttäytyvät.

**Terapeutti:** Onko se niin, että imetyksen olet kokonaan nyt lopettanut?

**Mervi:** Joo, pari kuukautta imetin. Meni koko päivä siihen, eikä pumppauskaan onnistunut. Ei se enää istunut omaan arkeen. Tuntui helpommalta vaan luopua siitä. Alkuun se pyöri mielessä, mutta ei enää, se on niin kaukainen.

**Markku:** Pekka oli niin kärsimätön (rinnalla). Ei se siten vaan jotenkin...ei.

**Mervi:** Sekin on lisääntynyt, että energiaa vapautuu muuhun, ja lisännyt jaksamista.

**Markku:** Syöttöhommat sujuu nopeammin, että silleen, että se on tutumpi Pekalle. Että se, annanko minä tai Mervi sitä pulloa, niin siinä on vaan erona ihminen. Jos Mervi imettäisi vaikka 80 % ja mä syöttäisin vaan pullosta, se voisi olla tosi vaikeaa, se pullosta syöttäminen minun tehdä.

**Mervi:** Nii-in...

Vanhemmat asettuvat pohtimaan yhdessä Pekan luonnetta: puheliaisuutta, iloisuutta ja vetäytyvyyttä vieraassa seurassa sekä eri tilanteissa ilmenevää itkuu. Pekkaa naurattaa tämän keskustelun aikana, ja se saa vanhemmatkin nauramaan. Markku pohtii Pekan luonteen samankaltaisuutta omaansa. Tässä kohdassa Mervi jää hieman ajatuksiinsa, ja terapeutti jää mielessään miettimään, kokeeko Mervi ulkopuolisuutta nyt tässä triadissa juuri tällä hetkellä. Tämä ei tule puheeksi. Mervi kuitenkin liittyy takaisin yhteyteen, kun tarkaste-

lemme yhdessä Pekkaa. (Äiti–isä–vauva-triadi)

Lopuksi pariskunta puhuu edellisen sukupolven ihmisistä ja heidän ominaisuuksistaan ja havaituista muutoksista Pekan syntymän myötä. Mervi pohtii oman äitinsä muutosta, sillä tämä pyytää enemmän apua tai laittaa rajoja aikaisempaa paremmin. Pohditaan, että tätä samaa asiaa Mervikin nyt opettelee. Markku myöntelee, että avun pyytäminen on vaikeaa monelle ihmiselle. He pohtivat keskinäistä kommunikaatiotaan.

**Terapeutti:** Mervi, sä viimeksi toivoit, että kommunikaatio olisi suurempaa sun ja äidin välillä.

**Mervi:** Joo, mä huomaan itsessäni, että olen uhriutuja niin kuin äitikin. Alan jupista: ois kiva, jos joku muukin täällä joskus tekis jotain. Sit mä en osaa...

**Terapeutti:** On vaikea pyytää suoraan?

**Mervi:** Niin. Tai että mä tarviin apua. Just sitä oon harjoitellut, ja tossa toi Markku on silti, ja kasvatetaan Pekkaa yhdessä. Että Pekkakin tottuus, että apua voi pyytää ja itsellä on väliä.

(Äidinäiti–äiti–vauva-triadi)

**Mervi:** Ois helpompi auttaa, kun tietäis, miten vois auttaa; sitten helposti vetäydyn... Se pahentaa vain jupinaa [äidin kanssa].

**Terapeutti:** Käykö teidän välillä joskus samanlailla, että sä Markku vetäydyt, jos Mervi jupisee?

**Markku:** Ehkä mä vetäydyn.

**Mervi:** Ehkä ennen enemmän. Musta tuntuu, että tää yhteenmuutto teki meillä hyvää. Oli paljon muutosta, mutta se ravisti meitä.

**Markku:** Dynamiikka muuttui, oltiin aiemminkin tasa-arvoisia, mutta nyt ollaan vielä enemmän vertaisia; sitä on vaikea selittää. Onhan tämä meidän virallinen yhteinen koti, vaikka monta vuotta ollaan asuttu yhdessä. Se on kuitenkin pikkuisen eri.

**Terapeutti:** Onko siinä semmoinen sitoumus enemmän?

**Markku:** En oo koskaan ajattelu tuolla lailla, mutta on se varmaan; se tuntuu tosi luonnolliselta.

(Äiti–isä–vauva-triadi)

## Pohdinta

### Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa esiin nousseet yhteisvanhemmuuden teemat

### ja yhteisvanhemmuutta vahvistaneet terapeuttiset elementit

Videoitujen käyntien välillä havaittiin yhteisvanhemmuuden muutoksia. Tähän varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiaprosessiin liittyvän aineiston sisällönanalyyssissä nousee esiin neljä yhteisvanhemmuuden teemaa ja yhteisvanhemmuutta vahvistavaa terapeuttista elementtiä.

#### Vauvaperheen triadisets teemat

Mervi ja Markun omien triadisten lapsuudenkokemusten tavoittaminen, ymmärtäminen ja jakaminen oli terapiassa paljon esillä, ja näiden teemojen sisäisiin ristiriitoihin liittyvä helpottuminen mahdollisti yhteisvanhemmuuden asettumista. Tätä muutosta mahdollisti myös Pekka-vauva ja vanhempien dyadisets ja triadisets suhteets häneen ja näihin liittyneets onnistumiset ja pettymykset, joita voitiin käsitellä terapiassa. Ulkopuolisuus, kateus ja sisäiset huonommuuden kokemukset tulivat kohdatuiksi ja terapiassa vastaanotetuiksi, validoiduiksi ja ymmärretyiksi. Samalla Pekka antoi myönteistä viestiä vanhemmilleen aktiivisena vuorovaikutuksen osapuolena. Lisäksi Mervin mieleen nousi äitiystilaan liukuessaan helposti ja pyytämättä suhde omaan äitiinsä ja siskoonsa samanaikaisesti, kun hän itse oli tulossa äidiksi. Mervi tavoitti emotionaalisesti itsessään ja kykeni kokemaan uudeleen lapsuuden suhde- ja kasvukokemuksiin liittyviä tunteitaan (myös oman isän etäiseksi jäämiseen liittyvää kipua), jotka nyt arjessa aktivoituivat oman lapsen ja puolison kanssa. Tässä mielen työssään hän pystyi hyvin hyödyntämään psykoterapiaa ja terapeuttia.

Mervin, Markun ja Pekan tarinassa triadisets teemat tarjoutuivat helposti terapiakäynneillä käsiteltäviksi. Tämä liittyi kummankin vanhemman mahdollisuuteen olla mukana ja osallistua psykoterapiaprosessiin sekä ennen kaikkea vauvan, Pekan, läsnäoloon terapiassa.

Triadisten teemojen äärellä työskentelyssä merkitystä oli myös sillä, että varhaisen vuoro-

vaikutuksen psykoterapiassa äiti ja vauva olivat paljon triadisessa asetelmassa terapeutin kanssa. Terapiassa on-line, tässä ja nyt, tehdyt havainnot ja jaetut kokemukset vauvasta, äidistä ja heidän välisestä vuorovaikutuksesta herättivät myönteisiä tunteita ja mielikuvia triadisessa terveellisessä vuorovaikutussuhteessa. Kumpikin – niin vauva kuin äiti – tulivat mukaan otetuiksi, huomioiduiksi ja tärkeiksi. Ilman vauvan aktiivista läsnäoloa terapiassa tuskin olisi voitu niin konkreettisesti tavalla harjoitella kolmioasetelmassa olemista. Luontevaa oli myös erilaisten triadisten teemojen työstön vaihtelu ja päällekkäisyyskin ja niiden limittäisyyden salliminen työskentelyssä: samalla terapiakerralla voitiin työstää niin suhdetta vauvaan, omaan äitiin kuin puolisoon. Aiheet saivat vaihtua, ja välillä Pekka-vauva vei huomion nykyhetkeen.

*Suhde ja suhteet vauvaan läsnä olevana muistamisen kontekstina*

Mervin ja Markun tarinassa vauva, Pekka, aktivoi heissä omat varhaiset muistot, sekä hyvät että huonot. Keskeistä psykoterapiassa oli näiden teemojen kannattelu, tutkiminen ja käsitellyksi tuleminen sekä niiden ymmärtäminen yhteisvanhemmuuteen vaikuttavana tekijänä. Vauvan läsnäolo terapiassa tekee tämän helpommaksi ja luo aktiivisesti toisenlaisen, korjaavienkin suhdekokemusten mahdollisuuden.

Tämän perheen hoidossa raskausajan psykologinen prosessi (kohtuvauvaan kiinnittyminen ja vanhemmuuden identiteetin rakentaminen) käynnistyi ja eteni, ja Pekka aktivoi myös synnyttyään vanhemmissa lisää muistoja heidän omasta hoivahistoriastaan. Mervin ja Markun kyvykkyyttä oli pohtia erilaisia teemoja yhdessä ja terapiakäynneillä. Terapeutti oli myös omassa toiminnassaan aktiivinen näiden teemojen työstämiseksi. Vanhempien omien varhaisen hoivakokemusten yhdistäminen nykyhetkeen Pekan vanhempina oli työskentelyssä keskeistä. Vanhemmat pystyivät myös jakamaan omia kipeitä vaillejäämisen kokemuksiaan ja liittymään Pekkaan ja toisiinsa. Tämä toimi hyvin,

koska terapiatyötä päästiin aloittamaan jo raskausaikana, jolloin vanhemman mieli on psykologisesti uudelleenmuotoutumisen tilassa ja erityisen avoin sisäiselle muutokselle. Lisäksi kotikäynneillä tapahtui luonnostaan monenlaisia tilanteita, joissa Pekka on-line, tässä ja nyt, aktivoi tarvitsevuudellaan Mervissä omaa koettua varhaisen suhteiden historiaa.

*Vanhempien keskinäisen luottamuksen ja turvallisuuden tunteen vahvistuminen*

Vanhemmat käsitelivät psykoterapiassa paljon luottamuksen ja turvallisuuden teemaa. Pekka liitti heidät yhteen ja pakotti uskaltamaan jakamaan asioita ja yhteyttä sekä arkea entistä syvemmällä ja uudella tavalla. Yhteisesti vauvaa hoitamalla sekä kokemuksia jakamalla oli mahdollista liittyä ja vahvistaa omaa kokemustaan riittämisestä sekä emotionaalisesta turvallisuudesta.

Kun terapiassa voitiin kokea yhdessä luottamusta ja turvallisuutta, se helpotti niiden lisääntymistä vanhempien kesken. Myös terapeutin kotihoitokäynnit auttoivat tässä: niillä perhe oli turvallisesti omalla maaperällä. Keskinäisen luottamuksen ja turvallisuuden vahvistuminen auttoi yhteisvanhemmuuden myönteistä kokemusta perheessä.

*Omien toiveiden ja hankalien tunteiden ilmaisun helpottuminen*

Mervi ja Markku kokivat keskinäisen luottamuksen lisääntyneenä omien toiveiden ja hankalien tunteiden ilmaisun helpottuneena. Omien tunteiden ja olojen tuottaminen riittävän turvallisessa parisuhteessa ja tämän opettelu uudella tavalla nyt vanhempina oli keskeinen terapian teema, ja vanhemmat ymmärsivät sen tapahtuvan lapsen eduksi ja hyväksi. Tämä puolestaan johti luottamuksen ja turvallisuuden tunteen edelleen lisääntymiseen vanhempien välillä. Onnistumisen kokemukset äitinä, tyydyttävä vuorovaikutus Pekan kanssa sekä havainnot omasta merkityksestä Pekalle tekivät osaltaan tämän muutoksen mahdolliseksi, ”minulla on väliä”.

Mervin suhteet omaan äitiin ja siskoon aukenivat uudella tavalla työskentelyn aikana. Tämän teki osaltaan mahdolliseksi myös uudenlaiseen vuorovaikutukseen ajankohtaisesti kykenevä äidinäiti. Tästä muodostui korjaava kokemus Mervin merkityksellisyydestä äitiyden ylisukupolviosessa ketjussa. Myös kolmen naisen – äidin, Mervin ja pikkusiskon – kolmenvälisessä triadissa mahdollistui uudenlainen kokemus hyväksytyinä, ei-ohitettuna olemisesta.

Terapeutin vastatunne Mervin kanssa oli ehdoton puolella oleminen ja kaiken hauraan ja särkyvän kunnioittaminen. Mervin kanssa myös terapeutina heräsi tunne pysytellä mukavuusalueella, ja haastaminen sieltä pois sekä terapeutin että Mervin osalta piti tapahtua pienin askelin ja vaati ponnisteluja.

Edellä kuvattujen triadisten teemojen työstämisen avulla vanhempien omien toiveiden ja tunteiden ilmaisu helpottui. Tähän suuntaan toimi myös terapisuhde, jossa samaa kokemusta oman itsen tärkeydestä välittyi terapeutilta suoraan Merville ja Markulle ja myös terapeutin Pekka-vauvaan kohdistaman myönteisen huomioinnin, suoran kontaktin ja vuorovaikutuksen välittämänä.

### **Yhteisvanhemmuustilan kliininen merkitys ja hyödyntäminen varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa**

Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapia on psykoterapiamuoto, jossa samanaikaisesti hoidon kohteena ovat niin vanhemman ja vauvan välinen suhde kuin kummankin vanhemman ja vauvan mieli ja psyykinen vointi (Sarkkinen & Savonlahti 2014; Stern 1995; Baradon 2019). Yhteisvanhemmuuden osalta tämä avaa kontekstin, jossa on mahdollista työskennellä samanaikaisesti erilaisten varhaisten ja ajankohtaisten triadien äärellä. Näihin kolmiosuhteisiin liittyvät mielensisäiset kysymykset ovat keskeisiä onnistuneen ja tyydyttävän varhaisen vanhemmuuden ja yhteisvanhemmuuden sekä lapsen kasvun ja kehityksen näkökulmasta (Stern 1995; Sarkkinen & Savonlahti 2022b).

Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapia sijoittuu ajallisesti ajanjaksoon, jossa äidin mielen on mahdollista muuttua ja integroitua suhteellisen nopeasti. Psykologinen äitiystila mahdollistaa merkittäviä mielen muutoksia, jotka usein tuntuvat kokemuksellisesti hyvin syviltä. Näiden omaan varhaiseen äitiyteen ja omaan äitiin ja tältä saadun hoivan kokemukseen liittyvien teemojen tarkastelu on keskeistä varhaisessa vanhemmuudessa, ja niitä tulee voida tavoitella ja ymmärtää tämän ajanjakson psykoterapiassa. Siksi pelkkä yksilöpsykoterapiahoito ilman näitä teemoja ei useinkaan ole riittävä, oikea tai ”täsmähoito” tässä elämänvaiheessa. (Sarkkinen & Savonlahti 2022a.)

Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa vanhempien omien varhaisten triadiasetelmien ja koetun yhteisvanhemmuuden tutkiminen ja prosessointi tapahtuu suhteessa äitiys- ja isyytilaan, ne huomioiden ja ymmärtäen. Tämä tapahtuu tarkastelemalla samanaikaisesti vanhemman varhaisten ihmissuhteiden kolmiosuhteita ja uuden perheen kolmioasetelman tuottamia ajatuksia ja tunteita. Näiden dyadisten ja triadisten teemojen käsittely yhtäaikaista ja päällekkäin on keskeistä varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa (Sarkkinen & Savonlahti 2014; 2022b). Nämä teemat aktivoituvat helpommin ja väistämättäkin vauvan läsnä ollessa. Terapeutin mielen avoimena pitäminen triadisille teemoille ja niiden tuottaminen yhteiseen tutkailuun vanhemman oman mielen ja suhdekokemusten ymmärryksen lisäämiseksi on tärkeää ja välttämätöntä. Tämä voi helpottaa merkittävästi varhaista vanhemmuutta ja yhteisvanhemmuutta. Tässä työssä esitellyn perheen hyvä triadinen kapasiteetti muotoutui mahdollisesti aikaisemmista psykoterapiatyöskentelyistä, parisuhteen hyvästä tilanteesta, mahdollisuudesta psyykkisesti jo raskausaikana aloittaa psykoterapia ja varhaisen vanhemmuuden riittävästä tyydyttävyydestä, vauvan rauhallisesta temperamentista sekä psykoterapiatyön jatkumisesta vauvan syntymän jälkeen. Osansa tähän toivat myös terapiatilanteissa vaihtelevat triadisasetelmat. Ensimmäisellä tapaustutkimuksen videoidulla

terapiakäynnillä isä ei ollut läsnä. Ehkä se teki äidille mahdollisemmaksi rauhassa pohtia perheen muodostamaa ajankohtaista uutta triadia ja toisaalta omien menneisyyden triadien merkityksiä. Toisaalta tärkeää triadisten asetelmien työstöä ja helpottumista tapahtui myös koko perheen terapiakerroilla.

Yhteisvanhemmuudessa keskinäisen luottamuksen ja turvallisuuden tunteen lisääntyminen vanhempana on tärkeää (Ranta ym. 2023). Tämä teema on sidoksissa muihin triadiin teemoihin sirkulaarisesti, ja ne vaikuttavat toinen toisiinsa. Tässä kuvatussa tapaus-tutkimuksessa äiti pystyi nauttimaan myös puolisonsa vanhemmuudesta vauvan kanssa itse sitä katsoen ja havainnoiden, eivätkä vaikeat hylkäämiskokemukset oman isän kanssa tulleet tälle esteeksi etenkin, kun niistä voitiin terapiassa puhua. Tämän perheen vauvan suhdekokemuksen vanhempiensa yhteisvanhemmuudesta voisikin olettaa olevan riittävän turvallinen ja myönteinen. Vauva kykeni olemaan suhteellisen helposti vuorovaikutuksessa kolmenkeskisesti ja vaikutti nauttivan siitä. Vauvan varhaiset hyvät triadisit kokemukset tallentuivat häneen ja ovat tiedostamattomana pääomana hänelle myöhemmin elämässä (Depeursinge-Fivaz & Philipp 2014).

Tämä tapaus tutkimus on yhden vauvaperheen triadisten asetelmien ja varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiaprosessin kuvaus. Tätä tarkastelua ei tehty lähtökohtaisesti tutkimuksellisesta asemasta. Voi kuitenkin olettaa, että tässä esiin nousseet vauvaperheen moninaiset triadisit ja yhteisvanhemmuuden teemat ovat suhteellisen yleistettäviä ja tässä jäsennellyt havainnot kuvittavat varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapian triadista työskentelyä.

Tässä tapauskuvauksessa havaitut triadisit yhteisvanhemmuuteen liittyvät teemat ja yhteisvanhemmuuden vahvistuminen tukevat johdannossa esitettyä teoreettista ajattelua yhteisvanhemmuuden keskeisestä merkityksestä ja sen varhaisista juurista (Stern 1995; Baradon 2019; Depeursinge-Fivaz & Philipp

2014). Yhteisvanhemmuuden toteutumisen ja helpottumisen elementit ovat erityisellä tavalla läsnä ja tarjolla varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa, jossa yhteisvanhemmuus on merkittävä hoidollinen sisääntuloväylä (Stern 1995; Keren 2018; Sarkkinen & Savonlahti 2022b). Ymmärrys ylisukupolvisesti välittyvästä yhteisvanhemmuustilasta (Keren 2018) ja sen merkityksestä ja kliinisestä hyödyntämisestä varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiassa yhteisvanhemmuutta tukeessa varhaisen vanhemmuuden ajanjaksolla tuottaa myönteistä vauvaperheen suhteiden muutosta ja näiden suhteiden myöhempää hyvää. Tarvitaan kuitenkin lisää varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapiatutkimusta, jotta myös yhteisvanhemmuutta terapeutisena sisääntuloporttina voidaan edelleen vahvistaa (McHale ym. 2023, 638–650). On myös tärkeää vakiinnuttaa varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapian asemaa varhaisen yhteisvanhemmuuden tukemiseen ja vahvistamiseen soveltuvana psykoterapiamenetelmänä.

### *Kirjallisuus*

- Baradon, Tessa** (2019). Working with the triad. Teoksessa *Working with fathers in psychoanalytic parent-infant psychotherapy*, 85–93. Lontoo: Routledge.
- Belsky, Jay; Putnam, Sam & Crnic, Keith** (1996). Coparenting, parenting, and early emotional development. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 74, 45–55.
- Brown, Geoffrey; Schoppe-Sullivan, Sarah; Mangelsdorf, Sarah & Neff, Cynthia** (2010). Observed and reported supportive coparenting as predictors of infant-mother and infant-father attachment security. *Early Child Development and Care*, 180(1–2), 121–137.
- Caldera, Yvonne & Lindsey, Eric** (2006). Coparenting, mother-infant interaction and infant-parent attachment relationship on two-parent families. *Journal on Family Psychology*, 20(2), 275–283.
- Depeursinge-Fivaz, Elisabeth & Philipp, Dianne** (2014). *The baby and the couple*. Lontoo: Routledge.
- Feinberg, Mark** (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95–131.

- Feinberg, Mark; Kan, Marni & Goslin, Megan** (2009). Enhancing coparenting, parenting, and child self-regulation: Effects of family foundations 1 year after birth. *Prevention Science*, 10, 276–285.
- Fivaz, Elisabeth** (2017). The present moment in the primary triangle. *Psychoanalytic Inquiry*, 37(4), 242–250.
- Fraiberg, Selma; Adelson, Edna & Shapiro, Vivian** (1975). Ghosts in the nursery. A psychoanalytic approach to the problems of impaired infant-mother relationships. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 14, 387–421.
- Keren, Miri** (2018). The concept of co-parenthood constellation as the basis of the triadic father-infant-mother psychotherapy. Symposium-esitys World Association for Infant Mental Health (WAIMH) -kongressissa Roomassa 28.5.2018.
- Lieberman, Alicia; Padron, Eelan; Van Horn, Patricia & Harris, William** (2005). Angels in the nursery: The intergenerational transmission of benevolent parental influences. *Infant Mental Health Journal*, 26, 504–520.
- Malmberg, Mirja** (2010). Vanhemman sisaruksen kokemus äidin ja uuden vauvan yhdessäolosta. Väitöskirja. Turun yliopisto.
- McHale, James** (2007). *Charting the bumpy road of coparenting: Understanding the challenges of family life*. Washington, DC: Zero to Three.
- McHale, James** (2010). Shared child rearing in nuclear, fragile, and kinship family systems: Evolution, dilemmas, and promise of a coparenting framework. Teoksessa Schulz, Mark S.; Pruett, Marsha Kline; Kerig, Patricia K. & Parke, Ross D. (toim.), *Strengthening couple relationships for optimal child development: Lessons from research and intervention*, 77–94. Washington, DC: American Psychological Association.
- McHale, James & Lindahl, Kristin** (toim.) (2011). *Coparenting: A conceptual and clinical examination of family systems*. Washington, DC: American Psychological Association.
- McHale, James; Tissot, Herve; Mazzoni, Silvia; Hedenbro, Monica; Salman-Engin, Selin; Philipp, Diane; Darwiche, Joelle; Keren, Miri; Collins, Russia; Coates, Erica; Mensi, Martina; Corboz-Warnery, Antoinette & Fivaz-Depeursinge, Elisabeth** (2023). Framing the work: A coparenting model for guiding infant mental health engagement with families. *Infant Mental Health Journal*, 44, 638–650.
- Ranta, Minna; Böök, Marja Leena; Paloniemi, Susanna & Rönkä, Anna** (2023). "Equally, but in our own way": First-time parents' prenatal expectations of coparenting. *Journal of Family Studies*, 29(3), 1061–1081.
- Sarkkinen, Mirja & Savonlahti, Elina** (2014). Raskaustajan vuorovaikutuspsykoterapia. *Psykoterapia*, 33(2), 93–110.
- Sarkkinen, Mirja & Savonlahti, Elina** (2022a). Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapian synty ja kehittyminen Suomessa. Juhlaluento Varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapia ry:n "Vuorovaikutus valokeilassa" -seminaarissa Helsingissä 13.5.2022.
- Sarkkinen, Mirja & Savonlahti, Elina** (2022b). Varhainen yhteisvanhemmuustila. Luento varhaisen vuorovaikutuksen kouluttajapsykoterapeuttikoulutuksessa Turussa 1.9.2022.
- Schulman, Marja; Kalland, Mirjam & Siitälä, Pirkko** (toim.) (2007). *Lastenpsykoterapia ja sen vuorovaikutukselliset ulottuvuudet*. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Stern, Daniel** (1995). *The motherhood constellation: A unified view of parent-infant psychotherapy*. Lontoo: Karnac.
- Tissot, Herve & Favez, Nicolas** (2023). The Lausanne Triloque Play: bringing together developmental and systemic perspectives in clinical settings. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 44, 511–520.

