

Mitä perheterapia on?

Jan-Christer Wahlbeck

j-c.wahlbeck@pp.inet.fi

Perheterapia on virallisesti tunnustettu psykoterapiamuoto Suomessa

Suomessa psykoanalyttikot olivat vahvasti mukana perheterapiakoulutusten aloittamisessa 1979 alkaen (mm. Yrjö Alanen, Jukka Aaltonen, Johannes Enckell, Heimo Salminen ja Esko Varilo). Ehkä tämä vaikutti ratkaisevasti siihen, että Suomessa perheterapeutit saivat oikeuden hakea Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta laissa säädetyn psykoterapeutti-nimikkeen käyttöoikeuden. Kaikki perheterapeutit eivät kuitenkaan ole sisäistäneet psykoterapeutin identiteettiä, vaikka ovatkin saaneet nimikkeen käyttöoikeuden. Itse pidän eettisesti kyseenalaisena käyttää psykoterapeutti-nimikettä ilman että kokisi velvoitetta hahmottaa antamaansa perheterapiaa nimenomaan psykoterapiana. Tosin perheterapia ei aina muodostu psykoterapiaksi vaikka sitä yritettäisiinkin sellaiseksi saada. Joskus keskustelut ovat huomattavasti ulkokohtaisempia ja enemmän arjen käytännön asioihin keskittyviä kuin psykoterapiassa on tarkoituksenmukaista. Olennaisena kriteerinä perheterapialle psykoterapiana pidän riittävä psyykinen intensiteetti ja prosessin riittävä jatkuvuus. Suomessa perheterapeutit eivät ole kokeneet samaa kohtaloa kuin perheterapeutit Saksassa. Siellä he ovat määritelleet itsensä "systemiterapeuteiksi" ja ovat sittemmin jääneet psykoterapiakorvausjärjestelmän ulkopuolelle.

Mikä on tyypillistä perheterapialle yleensä ja erityisesti Suomessa verrattuna muihin psykoterapioihin?

- Perheterapiassa, tai ehkä pitäisikin puhua perhepsykoterapiasta, ei ole ainoastaan yksi asiakas (kuten yksilöpsykoterapiassa), joka pitäisi tulla kuulluksi ja jonka tarjoamia aiheita olisi seurattava. Tämän takia perheterapeutti joutuu koko ajan monimutkaisten valintojen eteen istunnoissa.

- Perheterapiassa tehdään työtä ryhmän kanssa jolla on yhteinen historia, eli tilanne on erilainen kuin ryhmäpsykoterapiassa, jossa ryhmän historia alkaa kun terapia alkaa ja ryhmä ei koskaan kokoonnu ryhmänä ilman että terapeutti on paikalla. Tämän takia perheterapiassa on vaikeata tietää mistä asiayhteydestä käsin joku viesti olisi ymmärrettävä.
- Perheterapeutit ovat varmasti peruskoulutukseltaan moniammatillisin ryhmä kaikista psykoterapeuteista. Olisikin tärkeää, että tämä voisi jatkua vaikka koulutukset siirtyisivätkin yliopistoille ja ammattikorkeakouluille.
- Moniviitekehyksellisyys on tyypillistä perheterapeuteille. Heillä on kosketus yhtä lailla mm. systeemisyteen, ratkaisukeskeisyyteen, reflektiivisyyteen kuin narratiivisuuteen. Lisäksi monet ovat ehkä huomaamattaankin omaksuneet strukturaalisia ja psykodynaamisia ideoita. Muut psykoterapeutit ovat selkeämmin yhden viitekehysten omaksuneet kuten esimerkiksi Bionilaiset ryhmäpsykoterapeutit tai kognitiiviset yksilöpsykoterapeutit.
- Perheterapiakoulutusten suhteen on vallinnut ilahduttavalla tavalla tervehdyttävä kilpailu koska on ollut olemassa (verrattuna muihin psykoterapiamuotoihin) suuri määrä koulutusta järjestävää tahoja: yliopistolliset täydennyskoulutuslaitokset, työpaikkaorganisaatiot, yksityiset instituutit jne. Toivottavasti mahdollisesti toteutettava koulutus uudistus ei merkitse korruptoivan monopoliaseman syntymistä.
- Perheterapeutit ovat ylivoimaisesti suurin ryhmä psykoterapeutti-nimikkeen saaneiden joukossa.
- Perheterapeutit voivat saada julkista rahoitusta antamalleen psykoterapialle mm. KE-LA:n ja maksusitoumusten kautta. Samalla he ovat myös päteviä toimimaan muussakin kuin "puhtaassa" psykoterapeutti-roolissa esimerkiksi moniammatillisen perhekuntoutuksen puitteissa.

Miten perheterapiaa voi määritellä asiakkaille?

Perheterapia on niin monikäyttöinen psykoterapiamuoto, että perheterapeuttien pitäisi aina määritellä jokaiselle asiakkaalle erikseen mitä perheterapia heidän kohdallaan on. Joskus perheterapian raamitus tai otsikko muuttuu prosessin aikana. Harvoin asiakkaat kuitenkaan kysyvät mitä heidän kanssaan tehdään. Lähinnä epäluuloiset asiakkaat vaativat seli-

tyksiä.

Miksi perheterapeutti ja perhe keskustelevat? Mieleeni tulee seuraavanlaisia yleisiä määritelmiä:

- "Jotta yhdessä voisimme paremmin ymmärtää, tukea ja auttaa tätä yhtä perheenjäsen-tänne..."
- "Jotta voisimme yhdessä keksiä miten tämä perheenjäsenenne voisi selvitä paremmin ulkomaailman vaatimuksista..." (eli päiväkodin, koulun tai työelämän vaatimuksista)
- "Ulkopuolisina voimme antaa teidän perheellenne tilaisuuden syventää yhteenkuulu-vuutta ja jokaisen perheenjäsenen yksilöllistä huomioimista..."
- "Koska jotkut ulkopuoliset ovat huolissaan lapsestanne, joudumme kyselemään työ-mme puolesta kaikenlaista selvittääksemme, onko aihetta huoleen, mutta te vastaatte vain, mikäli haluatte... Emmehän tiedä oletteko te vanhempina oikeassa ja teidän lap-sestanne huolissaan olevat väärässä..." (näin siis lastensuojeluasetelmassa)
- "On mielenkiintoista yhdessä pohtia miten teidän perheenne ja ulkomaailman säännöt ovat erilaisia tai samanlaisia... Mikäli tapaamme teitä vanhempia yhdessä lapsenne kanssa voimme yhdessä yrittää tukea sitä että lapsenne suostuu muidenkin mielestä riittävästi yhteistyöhön perheenne ulkopuolisten kanssa..." (lapsi on esim. häiriköinyt päiväkodissa tai koulussa)
- "Miltä vastoinkäymisiltä ja miltä kärsimykseltä te haluatte suojella tätä lastanne?"
- "Meitä kiinnostaa teidän vanhempienkin elämäntarinat koska uskomme että lapselle välittyä tai ainakin pitäisi välittyä vanhempien elämänviisaus eli voisimme auttaa teitä vanhempina siirtämään sen minkä olette elämästä oppineet lapsellenne..." (täten voi perustella miksi vanhempienkin oma elämäntarina kiinnostaa)
- "Olipa tässä aihetta huoleen tai ei niin mielellämme yritämme tukea teitä jotta te jak-saisitte keskellä tätä hälinää ja rasittaviakin arjen haasteita..."
- "Näiden perhekeskustelujen kautta haluamme parantaa yhteistyötä teidän kaikkien kanssa kun kerran hoidamme teidän yhtä perheenjäsentänne...lisäksi haluamme saada teiltä palautetta ja neuvoja..." (tässä yhteydessä perheterapia on hoitavan yksikön suh-detoimintaa perheen suuntaan)

- "Riippumatta siitä millä tavalla teidän yhden perheenjäsenen oireet ovat syntyneet uskomme että teidän perheessänne on piileviä voimavaroja, jotka voivat olla avuksi oirekehän katkaisemisessa..."

Perheterapiaa tehdään paitsi eri tavalla asiakkaille otsikoituna myös hyvin erilaisissa asiayhteyksissä. Kasvatus- ja perheneuvolan työssä ovat etualalla tutkimukset, neuvot, organisatorinen kytkentä sosiaaliseen kontrolliin eli lastensuojeluun, yhteistyö muidenkin tahojen kanssa ja yksilö- ja perhetyön yhdistäminen. Usein joudutaan pohtimaan onko ongelma ensisijaisesti perheen vai esim. koulun ongelma. ("Mistä on kysymys? Mitä pitäisi tehdä? Mikä on asiantuntijan mielipide ja suositus?") Lapsi ja nuorisopsykiatriassa saataan tilata perhekartoitusta diagnoosia varten ja psyykkisen kehityksen mallit saattavat hallita näkökulmia. Miten saada perheen ääni kuuluviin työryhmässä? Miten painottuu oireilevan lapsen tai nuoren ääni verrattuna muiden perheenjäsenten ääniin (liian paljon tai liian vähän)? Lapsi- ja nuorisopsykiatrisessa osastohoidossa saattaa järjestyksenpito saada liikaa huomiota eikä siitä aina pystytä tarpeeksi löytämään lisäymmärrystä. Tässä yhteydessä ammattilaiset voivat pyytää vanhemmilta ikään kuin työnohjauksellisia neuvoja. Lastensuojelun perheterapiasovelluksissa korostuvat moniammatillisuus, verkosto, kysymys vallasta ja vastuusta sekä tilanteen seuraaminen. Tällöin tulee vahvojen kannanottojen lisäksi helposti sekä julkisia että salaisia tehtäväksi antoja perheterapeutille (kuten monessa muussakin tilanteessa). Perheterapeutisissakin keskusteluissa keskitytään tässä työkentässä usein toimintaan, päätöksiin ja toimenpiteisiin. Molemminpuolisesti luottavainen ilmapiiri ei ole mikään itsestäänselvyys. Aikuispsykiatriassa ja päihdetyössä on perheterapiaprosessin jatkuvuuden kannalta ongelmallista jos ei voida ylittää osastohoidon ja polikliinisen hoidon tai psykiatrian ja päihdehuollon rajaa. Perheterapeutin on osoitettava kunnioitusta sitäkin aikuista kohtaan, joka on todettu kykenemättömäksi huolehtimaan omista asioistaan yleisesti vaaditulla tavalla.

Perheterapiaprosessi värityy siis monella tavalla riippuen siitä missä asiayhteydessä sitä tehdään. Yksi ja sama perheterapia saattaa prosessin aikana muuttua niin perusteellisesti, että tämä olisi lausuttava ääneen asiakkaillekin. Ehkä aloitetaan lapsiperheterapialla, sitten tavataan vanhempia erikseen vanhemmuusterapian merkeissä ja vanhemmat kiinnostuvat pariterapiastakin, sitten toinen vanhemmista suostuu vanhempi-lapsi-pariterapiaan oireilevan lapsensa kanssa ja lopuksi vanhempi saattaa käydä yksin perheterapeutisessa yksilöterapiassa.

Perheterapia ei ole mikä tahansa keskustelutilanne

Perheterapiatilanne kuten psykoterapiatilanne yleensäkin on sekä astumista keskelle ihmisten arkea että astumista arjesta sivuun ja sen yläpuolellekin. Siinä on intensiivistä läheisyyttä ja etäisyyttä samanaikaisesti. Siinä on kuulemista tunnetasolla ja ajatuksellista tarkastelua metatasolla. Siinä on mahdollisuutta oivalluksiin, jotka avaavat tai laajentavat näköaloja asioiden keskinäisiin yhteyksiin ja purkavat joko-tai-asetelmia sekä antavat virikkeitä erilaiseen toimintatapaan. Siinä on liikettä, prosessia, elävää vuorovaikutusta, suhteessa olemista, sietämään ja rakastamaan oppimista.

Ihmisiä voi auttaa muullakin tavalla, mutta perheterapeuttinen ja yleensä psykoterapeuttinen tilanne auttaa omalla erityisellä tavallaan. Kuulustelun sijaan luodaan haastava tila psyykkisesti merkityksellisten asioiden prosessoimiselle siten että ihmisten elämänenergia on tiivistetyn intensiivisesti läsnä. Asioita tuodaan esille sekä sisäiselle että ulkoiselle näytämölle ensin tavallisella "arkisella" tavalla ja sitten mahdollisesti epätavallisia "symbolisia" näköaloja avaavalla tavalla. Kontaktin rakentaminen kunnioittavalla tavalla yhdistyy väljyyden ja kiireettömyyden tarjoamiseen. Tässä tilanteessa oletetaan, että on olemassa viisautta, joka ei vielä ole kenenkään käytössä mutta joka voi tulla kenen tahansa käyttöön osittain ja hetkittäin. Tarina, joka syntyy yhteisessä keskustelussa ei koskaan tunnu lopulliselta koska elämä jatkuu. Perheterapeutilla tai yleensä psykoterapeutilla on turvallinen olo vaikka hänellä ei joka hetki ole valmis suunnitelma. Perheterapeutti vie asiakkaat suhteessa elämänvirtaan sivullisuuden tilaan, heidän oma elämänsä on tunnetasolla "täällä" ja ajatustasolla "tuolla". Perheterapeutti tarjoaa mielikuvia ja sanoja olennaisille mutta ei koskaan yksiselitteisille asioille, joita "ympyröidään" kuin "pyhiä paikkoja", eli tavoitellaan epäsuorasti kuten taiteessa ja uskonnon. Perheterapeutin on varottava täyttämästä tyhjyyttä, sisäistä tai ulkoista, heti kun se ilmaantuu eikä hän saa heti käyttää kaikkia ideoitaan tai ideoittensa alkuja. Perheterapeutti kestää perheterapiatilanteessa elämän ahdistavia ristiriitoja eri tavalla kuin omassa arjessaan koska tässä ollaan "hyvän ja pahan tuolla puolen"(F.Nietzsche) eli poissa "tästä maailmasta", tavallaan "virtuaalitodellisuudessa". Eli perheterapeutit ja yleensä psykoterapeutit edustavat antoisemmin elinvoimaa tarjoavaa "virtuaalitodellisuutta" kuin tietokonepelit ja Internet.

Elämä on perheterapiaa tärkeämpi

Perheterapia Suomessa ei ole enää siinä vaiheessa, että olisi tarve yrittää todistaa sen tarpeellisuutta ja vertailla sen paremmuutta muihin hoitomuotoihin eikä olla enää siinäkään vaiheessa, että psykoterapiakentän lokeroiden luova ylittäminen olisi jotain aivan yllättävää ja outoa. Ensimmäinen kansallinen perheterapiakongressi Kuopiossa 2002 osoitti, että perheterapeutit ovat kypsyneet tarkastelemaan elämää nöyrästi ja syvällisesti monesta eri näkökulmasta. Mikäli perheterapeutit aikaisemmin ovat löytäneet arvokasta elämänviisautta vain asiakasperheiden suvusta, he voivat nyt ihastella miten sitä löytyy kolleegojenkin puheista ja teoista. Perheterapialla Suomessa onkin jo niin nopeasti edennyt historia, että "viiden sukupolven perspektiivi" on sovellettavissa perheterapiakenttäänkin eikä vain asiakkaiden elämään. "Isoisovanhemmat", "isoisovanhemmat", "isovanhemmat", "vanhemmat" ja "lapset" ovat löydettävissä suomalaisten perheterapeuttienkin joukosta vaikka en lähdekään luokittelemaan kuka kuuluu mihinkin. "Isoisovanhemmat" alullepanijoina eivät ole enää aktiivisesti mukana perheterapiakouluttajina, "isoisovanhemmat" ovat siirtyneet tai kohta siirtymässä sivullisempaan kouluttajarooliin tai kokonaan sivuun, "isovanhemmat" ovat täysipainoisesti ja keskeisellä tavalla mukana perheterapiakouluttajina, "vanhemmat" ovat päässeet hyvään vauhtiin kouluttajaurallaan ja "lapset" ovat aika äskettäin valmistuneet tai vasta valmistumassa perheterapeuteiksi. Täten voidaan siis julistaa Suomen "perheterapeutin suku" syntyneeksi ja mielenkiinnolla voi kukin omalla tavallaan hahmotella minkälaisia "sukukuvioita" on ehtinyt syntyä ja tulee vielä syntymään. Toivottavasti suku osoittautuu rikastuttavalla tavalla vastakohtien täyttämäksi ja keskusteluvaksi, mielenkiintoisen erilaiseksi ja samanlaiseksi, ympäröivän maailman vaikutteille avoimeksi ja keskenään yhteisönä lämminhenkiseksi.

Voisiko ajatella niin, että perheterapeutit toisaalta sukuperspektiivin kautta (sekä asiakkaisiin että perheterapeuttien verkostoon sovellettuna) ja toisaalta "monen totuuden"-kulttuurinsa kautta voisivat olla erityisen valmiit hyväksymään elämää perheterapiaa tärkeämmäksi? Voisivatko perheterapeutit siis olla erityisen yhteistyövalmiit hoitoalalla ja sen ulkopuolellakin? Päätyvätkö perheterapeutit siihen, että heidän pitää välillä unohtaa olevansa perheterapeutteja ja muistaa olevansa ihmisiä, jotka elävät sitä elämää mikä heille on annettu?

Maailma ei tottele perheterapeuttiakaan

Aasian tsunamikatastrofi muistuttivat meitä kaikkia siitä, että elämä ja maailma ei ole ihmisen hallittavissa. Olemme kaikki osa suurempaa kokonaisuutta. Olemme kaikki pakotettu nöyryyteen siitä huolimatta että voimme joskus onnekkaina vaikuttaa olennaisellakin tavalla asioiden kulkuun. Olemme sekä oman elämämme herroja että oman elämämme orjia.

Perheterapeutitkin ovat joskus eksyneet kaikkivoipuuden harhaan. Joskus on ajateltu että nimenomaan perheterapia eikä mikään muu on ratkaisu kaikkiin ongelmiin. Tällä hetkellä kuitenkin väittäisin, että perheterapeutit ovat yleensä erittäin yhteistyövalmiita ja suvaitsevaisia. Vaikka itse esimerkiksi pidän kaikissa tilanteissa perusteltuna yrittää tarjota kolme perhekeskustelutilaisuutta ja jatkaa niitä mikäli perhe niistä kiinnostuu, tämä ei tarkoita sitä, että kaikkien kanssa käynnistyisi perheterapiaprosessi. Keskustelut saattavat olla luonteeltaan omaisten informoiminen psyykkisen sairauden luonteesta, hoidon ymmärrettäväksi tekemistä, lapsen tai nuoren kotitilanteen yhteinen pohtiminen jne. Perheterapeuttisesti vaikuttavat keskustelut eivät aina merkitse perheen sitoutumista psyykkisesti intensiiviseen prosessiin määritellyn ihmissuhdeteeman ympärillä. Itse en halua perheiden kanssa lyödä lukkoon tavoitteita joista pidetään kiinni koko yhteisen työskentelyn ajan. Kunnon prosessissa sekä perheen että perheterapeuttien tavoitteet ja toiveet muuttuvat monta kertaa. Sen sijaan haluaisin alussa määritellä lähtöasetelma ja lähtötarpeet. Myöhemmin näemme mihin kaikkialle keskusteluprosessi meidät sitten vie vaikka alussa tietäisimmekin tarkkaan mihin haluamme ensin keskittyä.

Suhteessa muihin psykoterapiamuotoihin, hoitoihin, auttamiskeinoihin ja tukitoimenpiteisiin, perheterapeutin ei tarvitse mitätöidä muunlaista toimintaa vaikka olisikin itse innostunein juuri perheterapiasta. Tavallisesti perheterapia ei sulje pois muuta yrittämistä. Perheterapia on mielestäni joustavin kaikista psykoterapioista. Tapaamisten tiheys, osallistujakokoonpano ja keskustelujen otsikot voivat mukautua hoito- tai auttamiskokonaisuuteen. Riippumatta mitä muuta asiakkaille tarjotaan, on aina mielekästä antaa perheiden käyttöön lisänäyttämö, jossa he voivat hakea lisää yhteyttä ja erillisyyttä suhteessaan toisiinsa. Perheterapeutin ei tarvitse väkisin sanella minkälaisia raameja tarvitaan tapaamisille. Eri asia on jos ei anneta niitä perusedellytyksiä, joita työ vaatii: mahdollisuus työparityöskentelyyn ja lupa niin pitkään prosessiin että asiakkaiden tarpeet tulevat kunnioitetuksi. Mutta näin-

hän pitäisi yleensäkin toimia hoito- ja ihmissuhdealalla. Ja mikäli perhe ei kuitenkaan toivo muuta kuin perheterapeuttisia keskusteluja, on vaikeata keksiä syytä miksi heitä ei siinä kuunneltaisi.

Perheterapiasta sukuterapiaan

Perheterapeutteja kiinnostaa usein pelkästään asiakkaiden lapsuudenperhe ja nykyperhe. Mutta vielä kauempaa menneisyydestäkin voidaan tuoda lisävalaistusta yksilöiden tulevaisuudensuunnitelmiin laajemmasta sukuperspektiivistä käsin. Istunnossa tai istuntojen välissä voidaan pyytää aikuista asiakasta (perheterapiassa, pariterapiassa tai perheterapeuttisessa yksilöterapiassa olevaa) kuvittelemaan miten hän tulevaisuudessa voisi toteuttaa toisaalta isänsä ja toisaalta äitinsä suvun tunnuslausetta elämässään. Voidaan pyytää asiakasta miettimään minkälaisesta tulevaisuudesta hän unelmoi ja kuka tai ketkä toisaalta äidin ja toisaalta isän suvusta voisivat (mikäli eläisivät) tällaisen tulevaisuudenunelman suhteen toimia esimerkkeinä, antaa neuvoja tai siunata, kuka tai ketkä taas varoittaisivat, kauhistelisivat tai yrittäisivät estää. Voidaan pyytää asiakasta kirjoittamaan ensin tulevaisuuttaan koskevasta ja ristiriitaisia tunteita sisältävästä päätöksestä jollekin sukulaiselle (elävälle tai kuolleelle), ja sen jälkeen taas kirjeen, jonka hän olisi voinut saada vastaukseksi ja lopuksi kirjeen, jonka joku toinen sukulainen kirjoittaisi löydettyään ja luettuaan kahta em. kirjettä.

Monet perheterapian klassikot ovat ymmärtäneet perheterapiaa nimenomaan sukuterapiana. Tietoinen ja ennen kaikkea tiedostamaton sitominen, karkottaminen ja delegoiminen H.Stierlin:in käsitteinä kertovat ehkä siitä mitä suku arvostaa, vieroksuu ja kaipaa. Kunniaa ja häpeää, ylpeyttä ja syyllisyyttä punnitaan suvun kirjanpidossa I.Boszormenyi-Nagy:n teorioissa. Mahtailevat, tuskaisesti yrittävät ja haavoittuvalaiset sukupolvet esiintyvät vuoroitellen suvussa M.Bowen:in mukaan. Itse uskon näiden klassikoiden tulevan uudestaan muotiin. Tosin moni asiakas ja perheterapeuttikin ajattelee, että suku on jotain, minkä ihminen yksilöityessään voi jättää taakseen. Kuitenkin sukuun suhteensa katkaiseva omistaa itse asiassa elämänsä sille, että on erittäin tiiviissä suhteessa sukuunsa torjumalla sitä mitä suku hänelle edustaa. Vaikka yksilö kokeekin rakentavansa pelkästään omaa elämäänsä hän voi tietoisesti tai ennen kaikkea tiedostamattaan toimia toisaalta suvun tiedustelijana tai valloitusretkeilijänä "uusilla vesillä", toisaalta perinteen vaalijana tai kehittäjänä "tutuilla vesillä". Asiaa pitää tarkastella symbolisesti eikä pelkästään konkreettisesti mietit-

täessä kuuluuko jonkun yksilön elämänmeno "innovaatio"- tai "museo"-osastoon suvun kannalta. Tapa miten suvun jäsenet elävät voi konkreettisesti muuttua sukupolvesta toiseen, mutta yllättävän moni asia pysyykin symboliselta kannalta muuttumattomana. Esimerkiksi mikäli suvulle on tyypillistä sulautua sosiaaliseen ympäristöönsä, tämä voi ilmetä hyvin erityyppisinä konkreettisina elämäntapoina vaikka peruspyrkimys symbolisella tasolla on sama.

Sukupuuta piirretään perheterapiassa liikaa pelkkänä henkilögalleriana eikä kuvana siitä, minkälaista ulkoista ja sisäistä elämää suku on viettänyt ulkoisessa ja sisäisessä ympäristössään. Henkilöiden tarinoiden lisäksi elämänvirtojen pitäisi näkyä sukupuussa.

C.G.Jungin ajattelua soveltaen voisi tutkia miten ihmiskunnan yleisiä elämänteemoja työtetään suvuissa tietoisesti ja tiedostamattomasti, avoimesti ja salaa, laajentaen ja kaventaen, kirjavasti ja yhtenäisesti. Tapa miten ihmiset käyttäytyvät toisiaan kohtaan määrittelee heidän vuorovaikutuksensa, vuorovaikutustapa määrittelee heidän suhteensa luonteen, suhteet määrittelevät mitkä elämän teemat ovat psykologisesti ja sosiaalipsykologisesti erityisesti esillä.

Kahden suvun "sekoituessa", kytkeytyessä toisiinsa, parisuhteen kautta eivät kaikki sukujen ainekset sekoitu vaan tietyt sillä hetkellä joko pinnalla olevat ainekset (maailmankuva ja arvojärjestelmä) tai pinnan alla olevat ainekset (kärsimykset ja nautinnot). Parisuhteessa tapahtuvan sukujen kohtaamisen seurauksia voisi kuvata kemiallisilla vertauskuvilla: toinen suku toimii jonkinlaisena katalysaattorina toiselle suvulle, suvut sulautuvat yhteen ja syntyy jotain uutta, suvut hajaantuvat osiin tai suvut pysyvät erillisinä (kuin vesi ja öljy). Parisuhde on järjestettyjen avioliittojen kulttuureissa sukujen tietoinen projekti, mutta rakkausavioliittojen kulttuureissa tiedostamaton projekti. Sukuperspektiivin kannalta kahden ihmisen rakkaustarinassa painottuvat teemat kertovat jotain parisuhteen merkityksestä suvuillekin eikä vain rakastavaisille. Jompikumpi tai molemmat voivat ottaa seuraavia rooleja: pelastaja tai avuton, elämässä hylätty tai liikaa sidottu, kiltti tai tuhma, turvallinen tai intohimoinen, perinteinen tai luova, kunnianhimoinen tai häpeilevä, rohkea tai syyllisyyden rasittama, ulkoiselta tai sisäiseltä olemukseltaan puoleensavetävä. Sukujen elämänvirtojen välille voi syntyä uuden parisuhteen takia jännitteitä koskien sellaisia teemoja kuin perhe ja työ, arki ja juhla, lähipiiri ja etäpiiri, järjestys ja kaaos, tiukkuus ja väljyys, ahkeruus ja laiskuus, kovuus ja pehmeys, itsenäisyys ja riippuvuus, kilpailu ja valtataistelu. Mitä tapahtuu kun sukujen elämänvirtaukset yhdessä muodostavat energiakentän uuden parisuhteen

takia? Kärjistyvätkö, pehmentyvätkö vai muuttuvatko elämänasenteet? Ratkaistaanko, unohdetaanko vai keestetäänkö elämänristiriitoja helpommin kuin aikaisemmin? Laajentuuko, kaventuuko vai vaihtuuko elinympäristö? Suku elävänä organismina on välillä liikkeellä ja välillä lepotilassa. Suku hakee tiedostamattaan uuden parisuhteen kautta joko jotain erilaista tai jotain samanlaista. Avioero sukujen tiedostamattomana päätöksenä voisi tarkoittaa, että suku on jo saanut joko haluamansa uusiutumisen tai perinteen vahvistumisen, eli suku siunaa joko muuttumistaan tai muuttumattomuuttaan avioeron kautta. Parisuhteen tehtävä suvussa on suoritettu tai sitten se jätetään loppuun suorittamatta.

Perheterapeutilla on monipuolinen pätevyys

Koulutetulla perheterapeutilla on peruspätevyys moneen tehtäväksi antoon. Joskus hän tosin kokee tarvitsevansa lisäkoulutusta tai työnohjausta kehittääkseen kykyään vastata haasteisiin. Perheterapiakoulutukset eivät ole ainoastaan monipuolisia teoreettiselta pohjaltaan (systeemisyys, ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus, reflektiivisyys, psykodynaamisuus jne.) vaan ne valmentavat keskusteluttamaan ihmisiä monenlaisessa kokoonpanossa ja monenlaisten otsikoiden alla. Keski-Euroopassa puhutaankin usein systeemitераapeutista kun tarkoitetaan perheterapeuttia, mikä ilmaisee ko. ammattihenkilön osaamista monenlaisten vuorovaikutuskuvioiden tutkijana ja hoitajana.

Perheterapeutti voisi pitää erilaisia ammattinimikelappuja (laissa suojatun psykoterapeutinimikkeen lisäksi) riippuen tilanteesta:

- Lapsiperheen perheterapeutina hän työskentelee eri ikäisten lasten ja heidän vanhempiensa kanssa.
- Vanhemmuusterapeutina hän tukee vanhempien psyykkistä kasvua vanhemmuuden kautta ja heidän lapsi-suhteensa prosessointia.
- Lapsen ja vanhemman pariterapeutina hän auttaa työstämään jonkun vanhemman ja lapsen tulehtunutta suhdetta, joka hoitamattomana saattaa käynnistää jopa sijoitustoimenpiteen.
- Sisarusten perheterapeutina hän keskustelee lapsi-, nuoriso- tai aikuisikäisten sisarusten kanssa joko konflikti- tai surutilanteessa.
- Pariterapeutina hän soveltaa perheterapeutista osaamistaan parisuhteen vuorovaikutuskuvioihin ja puolisoiden lapsuudenperheiden vaikutusten hahmottamiseen.

- Avioeroterapeuttina hän tarjoaa psyykkistä tukea sekä lasten että aikuisten kannalta mahdollisesti vaihtelevissa kokoonpanoissa.
- Perhe- tai pariterapeuttisena yksilöterapeuttina hän auttaa yksittäistä ihmistä monipuolistamaan kokemuksiaan, käsityksiään ja toimintaansa suhteessa perheeseensä tai puolisoonsa.
- Yhden perheenjäsenen terapeuttina muiden perheenjäsenten läsnäollessa hän tukee yhden ihmisen psyykkistä työstämistä jonkun muun perheenjäsenen tai useamman perheenjäsenen toimiessa sivustatukijana tai reflektioijana.
- Perheterapeuttisena ja verkostoterapeuttisena yksilöterapeuttina hän keskustelee yhden ihmisen kanssa hänen ihmissuhteistaan käyttäen esim. sukupuuta tai verkostokarttaa.
- Perheterapeuttisena ryhmäterapeuttina hän tekee työtä ihmisten kanssa, jotka tulevat eri perheistä eivätkä elä yhdessä, jotta he voisivat peilata perhe- ja sukukuvioitaan muidenkin kautta. Osana perheterapiakoulutusta järjestetty oman perhetaustan psykoterapeuttinen työstäminen on luonteeltaan tällaista.
- Perheterapeuttisena vanhempien ryhmäterapeuttina hän tarjoaa vanhemmille tilaisuuden laajentaa näkökulmaa vanhemmuuteen kuulemalla muidenkin vanhempien tarinoita. Lapsen sairauteen tai vammaisuuteen liittyvillä sopeutumisvalmennuskursseilla tai -leireillä järjestetään tällaisia ryhmäistuntoja.
- Perheterapeuttisena pariskuntien ryhmäterapeuttina hän on koonnut esim. kolme pariskuntaa ryhmäksi, joka pidemmän ajan kokoontuen peilaavat toistensa vuorovaikutuskuvioita.
- Perheterapeuttisena perheiden ryhmäterapeuttina hän vetää perhe-elämän workshopia useammalle perheelle, jotka ovat sitoutuneet pitkään yhteiseen prosessiin.
 - Sukuterapeuttina hän osoittaa yksilölle tai useammalle ihmiselle, mahdollisesti jopa suuryhmälle, miten sukutausta kummittelee ainakin vertailukohtana silloinkin kun on kääntänyt selkensä suvulleen päättäen rakentaa aivan erilaista elämää itselleen.
- Verkostoterapeuttina hän on mukana mobilisoimassa sosiaalisen ympäristön resursseja hoito- tai kuntoutusprosessin tueksi.
- Perheterapeuttisena selvitystyöntekijänä (huoltajuusriidoissa tai lastensuojelua varten) hän suorittaa kartoituksen ja antaa lausunnon perhesuhteiden erikoisasantunti-

jana esim. huoltajuusriidoissa, lastensuojeluselvityksissä tai lapsi-, nuoriso- ja aikuispsykiatrian tilaamana perhekartoituksena.

- Perheiden ja hoitavan tahon suhteenhoitajana hän edesauttaa yhteistyötä omaisten ja psyykkisistä tai somaattisista syistä yhtä perheenjäsentä hoitavan tahon välillä.
- Perheterapeuttisena terveydenhuollon ammattilaisena hän näkee työssään (terveydenhoitajana, sairaanhoitajana tai lääkärinä) ihmistä biologisena, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena sekä toimii sen mukaan perhettä kuullen ja huomioiden.
- Perheterapeuttina lasten päivähoidon piirissä hän pitää lapsiperheiden kynnystä matalana hakea apua ajoissa ja joskus ennaltaehkäisevästikin keskustelujen kautta.
- Perheterapeuttisena koulun erikoisasiantuntijana hän rakentaa todellista kontakti- ja yhteistyöpintaa koulun ja vanhempien välille (toimiessaan kouluterveydenhoitajana, koulukuraattorina, koulupsykologina, erikoisopettajana tai rehtorina).
- Perheterapeuttisena työterveyden edistäjänä hän auttaa (esim. työterveyshoitajana, työterveyspsykologina tai työterveyslääkärinä) sekä työntekijöitä että työorganisaatioita huomioimaan mahdollisuuksien mukaan perhe-elämänkin tarpeita ja hän vahvistaa työkykyä perheterapioidenkin avulla.
- Luovan systemisenä työnohjaajana hän soveltaa perheterapeuttisia taitojaan yksilöiden, ryhmien, työryhmien tai työyhteisöjen työnohjauksessa.
- Luovan systemisenä organisaatioiden kehittäjänä hän käyttää sosiaalisten vuorovaikutuskokonaisuuksien asiantuntemustaan työelämän piirissä.

Vuorovaikutuksellisenä johtajana missä tahansa organisaatiossa ja millä tahansa johtajuuden tasolla hän yrittää edistää samanlaisen avoimen vuoropuhelun ilmapiirin syntymistä kuin perheterapiassa.

Voiko perheterapiaa tehdä ilman työparia?

Pitäisikö olla joku laki, asetus tai muu virallinen ohje, joka kieltää perheterapian tekemistä yksin? Monet perheterapiasuunnaukset edellyttävät työparityöskentelyä. Tavistockilainen pariterapia vaatii työparia jotta psykodynaaminen peilaus toimisi. Milanolainen perhetera-

pia edellyttää työparia jotta systeeminen metatason perspektiivi avautuisi. Reflektiivinen työote on alunperin luotu työryhmätyöskentelyn puitteissa joten yksin työskentely ei mahdollista riittävästi moniäänisyyttä. Aatehistoriallisesti kaikki perheterapiasuuntaukset on kehitetty kollegiaalisen yhteistyön kautta. Kollega on joko ollut fyysisesti läsnä tai sitten videotekniikan avulla virtuaalisesti läsnä. Perhe kaikkine yksilöineen on niin monimuotoinen ilmiö, että perheterapeutti yksin työskennellessään on liikaa ennakkoluulojensa vanki. Hän ei huomaa kuin pienen osan niistä kaikista langanpäistä, joita perheenjäsenet hänelle tarjoavat. Hän ei helpolla onnistu antamaan kaikille perheenjäsenille sellaisen tunteen, että he ovat tulleet kuulluksi. Hän on yksin pohtimassa miten toimia kun perheenjäsenten tarinat ja odotukset ovat ristiriidassa keskenään.

Vaikka olisi vakuuttunut työparin hyödyllisyydestä, ehkä välttämättömyydestäkin, ja vaikka saisikin työnantajansa tai muun tilaajan hyväksymään työparityöskentelyn, löytyy monta kysymystä, joihin pitää työparinsa kanssa etsiä vastausta. Onko työparilla yhden tai useamman totuuden taustafilosofia? Toimiiko toinen keskustelun vetäjänä, toinen havainnoitsijana ja reflektioijana? Ovatko molemmat vuorovetäjiä ja molemmat refleктоivat välillä keskenään ja välillä yksin ääneen perheelle puhuen? Pyritäänkö yhdessä toimimaan suoraan tai epäsuorasti vuorovaikutusmallina? Kokeeko kumpikin olevansa yhteisen suunnitelman "osurakoitsijana" vai toimivatko kumpikin joustavasti tilanteen mukaan? Rakentavatko molemmat yhtä lailla kontaktia kaikkiin perheenjäseniin vai tuleeko sovitusti tai luonnostaan joku työnjako sen suhteen? Käydäänkö riittävästi keskusteluja siitä ketä kumpikin luulee ymmärtävänsä ja kenelle kumpikin antaa joko positiivisesti tai negatiivisesti tilaa? Lisääkö työparin samanlaisuus kilpailua tai "sielujen yhteen soimista"? Tukeeko työparin erilaisuus (viitekehys, organisatorinen asema, koulutustausta, "tunne" tai "järki", "optimisti" tai "pessimisti", "masentunut" tai "hilpeä", "asiakkaita seuraava" tai "uutta tuova", "riidanhaluinen" tai "mukautuva", "ongelma"- tai "elämän"-pohtija, sijoittuminen "menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus"-akselilla jne.) valtataistelua tai täydentävää yhteistyötä? Auttaako aktiivisuus tai passiivisuus seuraamaan omaa ajatuksenjuoksua tai huomaamaan asiakkaiden reaktioita? Laiskistuuko työparityöskentelyn kautta vai saako kimmokkeen tehdä parastaan? Toinen voi yksinäisyyden hiljaisuudessa tavoitella jotain tärkeätä, toinen taas puhetulvassa muiden kanssa? Miten huomata oikea ajoitus sille mitä haluaa tuoda keskusteluun sekä parityöskentelyn että perheen kannalta? Pystyykö tuomaan jotain täydentävää tai vastapainona toimivaa ilman että suoraan kommentoi työtoverin sanomisia häntä loukkaavalla tai mitätöivällä tavalla? Tuodaanko asiakkaille malliksi vain postmoderni "ei ole

olemassa mitään ehdotonta totuutta" vai näytetäänkö myös mallia siitä miten rakentavasti kiistellä "joko-tai"-päätöstilanteissa? Toimiiko työparin henkilökemia vai ei, ja hyötyvätkö asiakkaat siitä? Ymmärtävätkö molemmat, että joko jaettu perushoitoideologia tai kyky dialogiin erilaisuudesta huolimatta on ehdoton edellytys parityöskentelylle?

Haasteet eivät siis lopu vaikka työparityöskentely tulisikin pakolliseksi. Polttavat kysymykset liittyvät vastuun (oman toiminnan kriittinenkin arvioiminen eri tilanteissa) ja vallan (mahdollisuudet vaikuttaa tilanteiden kulkuun) jakaantumiseen työparin kesken ja tietenkin perheenkin kanssa.

Miten perheterapeutti jaksaa?

Perheterapeutin jaksamiseen vaikuttavat monet yleisiin työpuutteisiin liittyvät seikat: Työkentän ja työroolin virkistävä (eikä rasittava) vaihtelevuus, mahdollisuus luovaan vuorovaihtukseen työparin kanssa, kiinnostavan erilaiset pari- ja perheterapiat ajatellen missä asioissa asiakkaat ovat lähteneet liikkeelle, tilaisuus jatkuvaan koulutukseen, työnohjaukseen ja asioiden syvälliseen tutkimiseen yhdessä muiden kanssa. Mikäli toimii perheterapeutina organisaatiossa, on ratkaisevan tärkeitä jaksamisenkin kannalta, tarjoaako organisaatio riittävästi sekä turvallisen selkeitä puitteita että yksilöllistä liikkumatilaa, osoittaako johto riittävästi luottavansa ja arvostavansa tässä tapauksessa perheterapiaa tekevien työtä.

Perheterapeutin asennoituminen ja tapa olla suhteessa asiakkaisiin vaikuttaa omalta osaltaan jaksamiseen. Luottaako siihen että perheterapiaprosessi kantaa, uskooko siihen että elämä ja ihmiset joka päivä yrittävät opettaa jotain uutta tai muistuttaa vanhasta, haluaako päästä asioissa kuin asioissa irti omista pinttyneistä käsityksistään, kestäkö itsensä tutkimisen tuskaa, uskaltaako ajatella että kaikki oudotkin ilmiöt löytyvät jollakin tavalla itseltäkin, kokeeko itse eläneensä ja kokeneensa riittävästi omassa elämässään?

Miten perheterapeutti suhtautuu elämäänsä? Onko kokemusta selviämisestä omista kriiseistä joko psykoterapian avulla tai ilman, onko elävä kosketus elämän ja itsensä ytimeen ja johonkin joka on kaiken yläpuolella, tarjoavatko työelämän ja yksityiselämän ihmissuhteet sekä tukea että haastavuutta? Onko monipuolista kosketuspintaa elämäänsä paitsi perhe- ja työelämän kautta myös harrastusten, ystävien, sukulaisten ja taiteen kautta? Pääseekö

säännöllisesti "katkohoidolle" työstään?

Mitkä ovat perheterapiaan liittyvät erityiset uupumisriskit? Kaikkivoipaisuuspyrkimykset, pikaisen pelastamisen halu tai liiallinen välinpitämättömyys (joka toimii suojana mutta samalla estää että saisi energiaa asiakkailta) liittyvät ehkä useammin perheterapiaan kuin muuhun psykoterapiaan. Perheterapian veteraani C.Whitaker on varoittanut perheterapeutteja uhkarohkeuden ja pakenemisen vuorottelusta, eli siitä että perheterapeutti yltiöoptimistisesti lähestyy perhettä ja sitten ääri pessimistisesti vetäytyy, sen sijaan että hän prosessin kautta pikku hiljaa rakentaa intensiivistä suhdetta asiakkaisiin. Perheterapeutilla ei ole ainoastaan yksi ihminen, jota hänen pitää huomioida ja kuunnella, vaan hänen pitää saada kontakti kaikkiin perheen tai verkoston jäseniin. Perheterapeuttia rasittaa voimakkaammin kuin muita psykoterapeutteja sekä ulkopuolisuuden tunne että vaara tulla liikaa "mukaan vedetyksi". Perheterapiassa ei voi kuvitellakaan hahmottavansa kaikkea olennaista moniulotteisessa vuorovaikutuskokonaisuudessa.

On helppo todeta G.Cecchinin tapaan, että uteliaisuus ja kiinnostus auttaa jaksamaan perheterapeuttina, mutta miten toimia jos toteaa olevansa uupunut? Ehkä silloin voi aloittaa olemalla utelias ja kiinnostunut omasta uupumuksesta. Ei kannata hätääntyä uupumisesta ja kokea itseään epäonnistuneeksi koska elämään kuuluu että välillä on uupunut. Vaarallisin uupumus on sellainen jossa ei kestä sitä että on uupunut eikä enää usko siihen että oma tila voisi muuttua ajan myötä. Mikäli on epätoivoinen kalenterinsa suhteen eikä koe voivansa muuttaa sitä voi ainakin muuttaa omaa suhtautumistaan kalenteriinsa ja oppia elämään siinä hetkessä missä on eikä niissä tulevilla hetkissä joihin kalenteri viittaa. Voimavarat voivat tuntua loppuneen mikäli ei pääse niitä vapaasti ottamaan käyttöön joko organisaation tai omien esteiden takia. Työ kuin työ on aina rasittavaakin mutta vaihteleva rasitus on vähemmän rasittavaa kuin yksipuolinen ja tämän takia toivoisi että perheterapeuteilla olisi vaihtelevuutta oman työn tarjoamissa haasteissa.

Jaksaakseen on hyväksyttävä tai ainakin kestettävä elämään kuuluvat jännitteet vastakohtien välillä. Ristiriidatonta elämää ei ole (vrt. J.-C.Wahlbeck: Kompasseja elämän ristiriitoihin. Runollisia visioita psykologisista teemoista. Kustannus Oy ai-ai Förlags Ab, Helsinki 2003). Vaikka perheterapeutti välillä kokee mahtavaa osaamista, hän usein kokee olevansa pikemminkin avuttomuuden suolla kuin osaamisen huipulla. Vaikka perheterapia tarjoaa mahdollisuutta luovuuden käyttöön se samalla vaatii (kuten luovuus yleensäkin) ahdistuk-

sen sietoa. Vaikka perheterapian ja muunkin psykoterapian "luontaisetuna" on oman elämään virittäytymisen monipuolistuminen, työ vaatii samalla rasittavankin kokonaisvaltaista itsensä käyttämistä. Vaikka perheterapeutti ja kuka tahansa psykoterapeutti voi kokea sietävänsä työtilanteessa mitä vain, hän joutuu tuskallisella tavalla huomaamaan oman sietokykynsä rajat.

Perheterapian asema Suomessa

Suomen Perheterapiayhdistys ry:n jäsentensä avulla suorittaman kartoitus kertoo perheterapian asemasta Suomessa seuraavanlaista:

1. Koulutettuja perheterapeutteja on huomattava määrä mutta kaikki eivät tee perheterapiaa.

Perheterapiakoulutukset antavat hoitoalalle monenlaisia valmiuksia, joita voi käyttää sekä itse asiakastyössä että hallinnollisissakin vuorovaikutuskuvioissa. Perheterapeuttipätevyuden epäsuora hyödyntäminen esim. yksilöhoitosuhteissa ei näy suoraan missään tilastoissa. Ovatko koulutetut perheterapeutit kuitenkin valmiimpia varsinaiseen perheterapiatyöhön kuin mihin he saavat tilaisuutta ja lupaa?

2. Organisaatiot saattavat suhtautua myönteisesti perheterapiaan mutta silti käytännössä ei mahdollisteta syvällisten perheterapeuttien prosessien loppuun viemistä rauhoitetuissa puitteissa.

"Perheen tukemista" saatetaan tilata, mutta ei koko perhettä psyykkisesti koskettavaa prosessia, joka voi kestää jopa 1-3 vuotta. "Perhetapaamisia" tai "perhekartoituksia" järjestetään, mutta ei perheterapiaa psykoterapiamuotona. "Perhekeskeisyyttä" määritellään työn lähtökohdaksi, mutta aikaa ja henkilökuntaresursseja esim. modernin perheterapian edellyttämään parityökentelyyn ei irroteta muusta työstä.

3. Virassa olevat perheterapeutit eivät riittävästi pääse tekemään perheterapiaa, mutta yksityis palveluna ei myöskään riittävästi rahoiteta perheterapiaa.

Yksityisvastaanottoa pitäviltä perheterapeuteilta ei tilata riittävästi perheterapioita sillä perustelulla, että julkisten palvelujen piirissä työskentelee huomattava määrä koulutettuja perheterapeutteja. Käytännössä työpaineet, kiire ja syvällisen työskentelyn puutteellinen arvostaminen, estävät virassa olevien perheterapian tekemistä.

4. Perheterapia ja perhenäkökulma ei ole itsestäänselvyys vielä kaikkialla lastenpsykiatriassakaan puhumatta aikuis- ja nuorisopsykiatriasta.

Lääketieteelliseen sairauskäsitykseen ei aina yhdistetä perheen vuorovaikutuskentän näkemistä todellisena voimavarana, joka perheterapian kautta voi saada aivan ratkaiseva merkitys potilaan hoidossa.

5. Perheterapialla ja perhenäkökulmalla olisi paljon annettavaa perusterveydenhuollossa, lastensuojelussa, sosiaalityössä ja päihdehuollossa, mutta työntekijöiden aika ei aina riitä tähän puutteellisten resurssien takia.

Vaikka Suomessa on järjestetty monta perhelääkärikoulutusta perheen hoitollinen huomioiminen on vielä riittämätöntä somaattisen lääketieteen parissa. Lastensuojelutyö, päihdetyö ja sosiaalityö yleensä on perustyönäkin liian usein aliresursoitua monella paikkakunnalla eikä myönteinen asenne perhettyöhön pääse siten käytännössä tarpeeksi toteutumaan.

6. Tulevaisuudessa perheterapia saattaa saada vahvan sijan työterveyshuollossa ja opetuslalla.

Perheterapiakoulutuksiin on ruvennut hakeutumaan työterveydenhuollon ja opetusalan ammattilaisia, mikä on merkki tarpeesta nähdä ihminen oman perheensä ja verkostonsa jäsenenä yhtä lailla oppilaana, opiskelijana kuin työntekijänä.

7. Psykoterapiakoulutusten mahdollinen siirtyminen yliopistoille ja ammattikorkeakouluille ei saisi pysäyttää kehitystä, jonka kautta eri ammattiryhmät ja eri sovellutusalat pääsevät sisäistämään perheterapeuttista osaamista.

Suomen Perheterapiayhdistys ry on lausunnossaan 3.6.2003 psykoterapiakoulutustyöryhmän muistiosta todennut mm. seuraavaa: "Perheterapiakoulutuksissa eri puolella Suomea on osoittautunut, että koulutettujen perheterapeuttien tarve on jatkuvasti kasvanut ja näyttää edelleen kasvavan. Maantieteellisesti koulutuksia järjestävät tahot muodostavat laajan ja monipuolisen verkoston. Samoin koulutuksiin osallistuvat tai osallistuneet edustavat kirjavalla tavalla erilaisia, ei vain terveys- vaan myös sosiaalialan, peruskoulutuksia ja toimialoja. Moniammatillisuudesta on ollut pelkästään myönteisiä kokemuksia."

8. Perheterapia tai perhetyö on erityisen suositeltavaa matalan aloituskyynnin takia ja koska siinä useampi henkilö kuin oireileva perheenjäsen saa tukea psyykkiselle työlleen, millä voi olla laajoja heijastusvaikutuksia ja toimia ennaltaehkäisevänä mielenterveystyönä.

Perheterapia edellyttää psykoterapiamuotona alhaista valmiutta ja kiinnostusta asiakkailta aloitettaessa yhteistä työskentelyä. Jotta perheterapialla olisi vaikutusta vaaditaan kuitenkin, että psyykkisesti intensiivinen prosessi pääsee kehittymään, mutta ei esim. vaadita että tapaamiset edes määritellään perheterapiaksi. Välittömien vaikutusten lisäksi perheterapia saattaa vaikuttaa hyödyllisellä tavalla vuosienkin kuluttua.

9. Mikäli perhe painostettuna (esim. lastensuojelun puolesta) tulee perheterapiaan on silti mielekästä ja mahdollista yrittää tehdä työtä. "Pinnallinenkin" keskustelu voi olla vaikuttava kun se käydään useamman perheen- tai verkostojäsenen läsnäollessa.

Perheenjäsenet saavat tilaisuuden nähdä perhekuviensa selkeämmin sekä myönteisessä että kielteisessä mielessä. Käyty keskustelu on "ontuilevana-

kin" erilainen kuin perheen keskinäinen keskustelu ilman ulkopuolista auttajaa, joten perhe pääsee yhdessä hetken kokeilemaan vaihtoehtoista elämää.

10. "Epäonnistuessaankin" perheterapia voi saada toivottavaa muutosta aikaiseksi koska asiakkaat eivät jää yksin vaan voivat yhdessä löytää uusi viritys ja uudet vuorovaikutuskuviot selvitäkseen "epäonnistuneesta" perheterapiasta.

Vaikka perhe kokisikin perheterapeuttia yhteiseksi "viholliseksi" tämä saattaa auttaa perhettä auttamaan itseään uudella tai toimivammalla tavalla.

11. Perheterapian kuten muunkin psykoterapian kohdalla asiakkaiden motivoituneisuus johonkin tiettyyn hoitomuotoon pitäisi olla vahva peruste toivomuksen täyttämiseen.

Mikäli joku perhe kokonaisena perheenä, pariskunta tai sisarukset ovat valmiit pitkäjännitteiseen ja psyykkisesti prosessoivaan työskentelyyn perheterapian puitteissa, pitäisi olla itsestäänselvyys, että tämä mahdollistetaan.

12. Pelkästään perheterapian yrittäminen viestittää joka tapauksessa perheelle että heissä piilee käyttämättömiä mahdollisuuksia ja että he ovat psyykkisesti avainasemassa toistensa elämässä.

Liian usein potilaan tai asiakkaan omaiset kokevat tulevansa mitätöidyiksi, hiljennetyiksi ja sivuutetuiksi. Näin tapahtuu vaikka juhlapuheissa vakuutetaan päinvastaista.

Teesejä perheterapiasta

Suomen Perheterapiayhdistys ry on monessa eri yhteyksissä julkisuudessa ja käymissään neuvotteluissa tuonut esille miten sekä tutkimukset että käytännön kokemukset yhtä lailla Suomessa kuin ulkomaillakin ovat todistaneet perheterapian olevan psykoterapiana tulok-

sellinen itsenäisenä hoitomuotona ja hoitokokonaisuuden osana. Yhdistys ei kuitenkaan kyseenalaista, kritisoi tai mitätöi muita hoitomuotoja vaan näkee että niitäkin tarvitaan kentän moninaisuudessa. Tekemällä työtä perheterapian aseman puolesta yhdistys haluaa päättäjien huomioivan perheterapiaa linjauksissaan. Yhdistys vaatii, että perheterapia on keskeisellä tavalla mukana suunniteltaessa sekä virkatyönä tehtävää mielenterveystyötä että yksityispalveluina rahoitettuja mielenterveyshoitoja.

Suomen Perheterapiayhdistys ry:n jäsenistönä ovat pääasiassa "vähintään erityistason tai sitä vastaavan psykoterapiakoulutuksen saaneet henkilöt". Jäsenet ovat perheterapeutteina eri tavalla suuntautuneet: ratkaisukeskeisesti, psykodynaamisesti, systeemisesti, reflektiivisesti, narratiivisesti jne. Jotkut jäsenet asettavat perheterapeuttiset ja yksilöpsykoterapeuttiset näkemykset vastakkain, jotkut taas kokevat niiden täydentävän toisiaan ja pyrkivät niitä työssään yhdistämään. Yhdistys toivoo, että sen edustama laaja joukko perusteellisen koulutuksen saaneita perheterapeutteja tulisi voimavarana hyödynnettyä. Perheterapeuttinen työskentely on perusteltua paitsi mielenterveysalalla myös perusterveydenhuollossa, koulumaailmassa, lastensuojelutyössä ja muutenkin sosiaalialalla.

Alla esitän omat henkilökohtaiset teesini perheterapiasta:

1. Onko perheterapia indikoitu tai kontraindikoitu selviää järjestämällä kolmen istunnon sarjan, jonka jälkeen perheterapeutti ja perhe yhdessä pohtivat onko käynnistynyt prosessi, jota pitää jatkaa.
2. Perheterapia psyykkisesti intensiivisenä prosessina ei vaadi että keskustelut otsikoidaan perheterapiaksi.
3. Perheterapia pitäisi voida tehdä työparityöskentelynä koska yksin perheterapeutti heijastaa liian yksipuolisesti perheen esille tuomia teemoja.
4. Perheterapiassa on vaikeaa "seurata asiakasta" koska asiakkaina on useampi ihminen, joilla saattaa olla ristiriitaisiakin odotuksia.
5. Perheterapeutit arvostavat tavallisesti monta erilaista perheterapeuttista lähestymistapaa ja tämän takia heillä on edellytyksiä olla joustavia yhteistyössä eri lailla ajattelevien kollegojen ja asiakkaiden kanssa.
6. Perheterapia sopii sekä yksinomaiseksi hoitomuodoksi että osaksi laajempaa hoitokokonaisuutta.

7. Perheterapeuttisen prosessin aikana työskentelyotsikko voi muuttua esim. vanhemmuusterapiasta pariterapiaksi, lapsiperheterapiasta lapsi-vanhempi-pariterapiaksi tai sukuterapiasta perheterapeuttiseksi yksilöterapiaksi.
8. Kaikessa hoitamisessa olisi huomioitava perhettä, muita omaisia ja ihmis-suhde-verkoston voimavaroina riippumatta järjestetäänkö varsinainen perheterapia tai ei.
8. Juridisesti ja eettisesti on muistettava perheterapiassa määritellä kuka tai ketkä ovat asiakkaina ja kuka tai ketkä ainoastaan vierailevat keskusteluis-sa.
9. Perheterapeutti näkee perheessä mahdollisuuksia yhteisen ymmärryksen li-säämiseksi, psyykkisen kärsimyksen lievittämiseksi ja toivottua muutosta auttavaksi suhteessa olemiseksi.
10. Perheterapeutti on kiinnostunut sekä perheenjäsenten suhteista että heidän kokemusmaailmastaan, sekä heidän käyttäytymisestään suhteessa toisiinsa että heidän todellisuudelle antamistaan merkityksistä.
11. Perheterapiaan kuuluu keskustelu keskustelusta eli sen yhdessä pohtiminen miten keskustelu on ollut hyödyllinen tai ei, miten se on herättänyt toiveik-kuutta tai ei.
12. Perheterapiaprosessissa on vaikeata tietää tuleeko siitä ulkokohtainen tai si-säisesti syvästi puhutteleva.
13. Perheterapiaprosessille voi riittää muutama istunto tai sitten se saattaa kes-tää monta vuotta eikä etukäteen voi ennustaa prosessin pituutta.
14. Joskus perheterapeutin on tavattava asiakkaitaan tiiviisti (esim. kerran vii-kossa), joskus taas harvajaksoisuus (esim. kerran kuukaudessa) riittää.
15. Välillä perheterapeutin on oltava erityisen aktiivisesti osallistuva, välillä taas erityisen passiivisesti kuunteleva.
16. Keskustelu perheterapiassa liikkuu arkisista käytännön järjestelyistä elämän pohjimmaiseen tarkoitukseen.
17. Perheterapiaa voi tehdä monella eri tavalla (ratkaisukeskeisesti, psykody-naamisesti, systeemisesti, reflektiivisesti, narratiivisesti jne.) ja joskus näkö-kulmat ja menettelytavat ovat jopa vastakkaisia.

18. Jotkut perheterapeutit arvostavat ainoastaan perheterapiaa, jotkut taas arvostavat muitakin psykoterapiamuotoja.
19. Perheterapiassa kuten muussakin hoitamisessa olisi yhdistettävä asiakaslähtöisyys ja asiantuntijoiden vastuullisuus.
20. Perheterapeutin oma perhetausta "kummittelee" aina keskusteluissa asiakkaiden kanssa, joten tätä pitäisi oppia riittävästi huomioimaan ja tiedostamaan. Tässäkin yhteydessä työpari voi auttaa.
21. Perheet perheterapiassa joko hakevat tukea ollakseen kuin muut perheet tai uskaltaakseen olla erilaisia elämänmuodossaan ja perhekulttuurissaan.
22. Perheterapian kautta joudutaan psyykkisellä tasolla työstämään Suomen kansan traumahistoriaa koska suvun kautta kaikkiin tapahtumiin on kosketuspintaa.
23. Perheen ja suvun kautta peilautuu elämän koko kirjo monipuolisuudessaan kaikkine ikävaiheineen vauvasta vanhuuteen, kaikkine kärsimyksineen väkivallasta sairauteen ja kaikkine antoisuuksineen intohimosta huolenpitoon.

(Tämä kirjoitus on kooste lyhennetyistä ja muokatuista J.-C.Wahlbeck:in puheenjohtaja-palstoista Suomen Perheterapiayhdistys ry:n jäsentiedotteissa 3/2004 ja 1/2005 sekä Perheterapia-lehdessä 1-4/2003, 1-2/2004, 4/2004 ja 1-2/2005.)