

Mistä me olemme tehty – havaintoja perhe- ja pariterapeutin identiteetistä

Kirsi Heikinheimo

väitöskirjattutkija,
psykoterapeutti, pari-,
perhe- ja seksuaali-
terapeutti, työnohjaaja

kirsi.heikinheimo@supli.fi

Tanja Pihlaja

pari- ja perheterapian
kouluttajapsykoterapeu-
tteri, YTM, tanssi-
liiketerapeutti,
työnohjaaja

Tiivistelmä

Pari- ja perheterapiaa voidaan pitää ydinajatukseltaan dialogisuuteen ja suhteisiin keskittyvänä psykoterapiana. Psykoterapeutin mielensisäiset uskomukset ja opitut toimintamallit vaikuttavat tapaan kohdata asiakkaita. Psykoterapeuttina omat arvomme, mielenkiinnon kohteemme sekä elämäkokemuksemme vaikuttavat siihen, mitä kuulemme ja miten kuulemaamme reagoimme. Käsittelemme artikkelissamme pari- ja perheterapeutin ammatti-identiteettiä. Määrittelemme aluksi pari- ja perheterapiaa psykoterapiana. Seuraavaksi pohdimme tutkimustiedon valossa ammatti-identiteetin käsitettä sekä vaikuttavuuden ja arvostuksen suhdetta identiteettikysymykseen. Avaamme myös tekemämme kyselyn pohjalta kollegoidemme ajatuksia pari- ja perheterapeutin identiteetistä. Jäsensimme vastaukset kolmeen eri kategoriaan: 1. Systemien sitoja 2. Kohtaavan tilan mahdollistaja 3. Alati kehittyvä ammattilainen. Tutkimustiedon ja omien havaintojemme perusteella tapamme suhtautua itseemme ammattilaisina vaikuttaa ja valuu myös tapamme olla ihmisyyden mallina niin asiakkaillemme kuin ympäröiville ihmisillemme. Halusimme tai emme, olemme psykoterapeutteina osa asiakkaidemme kasvuprosessia. Kokemus omasta arvosta ja roolista auttajana vaikuttaa jokaiseen kohtaamiseen. Havaintojemme myötä kutsumme jokaista vahvistamaan ja tutkimaan näitä puolia itsessään. Pari- ja perheterapiaan suuntautuneiden psykoterapeuttien ammatillinen moninaisuus ei ole ongelma vaan vahvuus. Nyt on kollektiivisen vahvistumisen ja toivon luomisen aika.

Avainsanat: pariterapia, perheterapia, psykoterapia, identiteetti, ammatti-identiteetti

Johdanto

Psykoterapiakentällä on kuluvan vuoden aikana käyty aktiivista keskustelua yksilö- sekä pari- ja perheterapian kelakorvattavuuteen sekä läheteisiin liittyen. Halusimme pysähtyä pohtimaan mikä pari- ja perheterapiasta tai pikemminkin meistä terapeuteista tekee omanlaisiamme. Miten itse määrittelemme omaa identiteettiämme ja sitä kautta työtämme? Ellemme tiedä keitä olemme, miten voimme nostaa kollektiivisesti päätämme?

Lähdimme etsimään ensin tutkittua tietoa aiheesta ja päätimme kysyä myös kollegoiltaamme heidän spontaaneja käsityksiään perhe- ja pariterapeutin identiteetistä. Kyselyn vastauksia on mukana tekstissä kursivoituina. Tekstissä käymme läpi näiden vastausten herättämiä oivalluksia yhdistettynä omiin kokemuksiimme. Aluksi avaamme kuitenkin sitä, miten tässä yhteydessä määrittelemme pari- ja perheterapian psykoterapiana, pohdimme tutkimustiedon valossa ammatti-identiteettiä sekä vaikuttavuuden suhdetta identiteettikysymykseen. Lopuksi kutsumme pari- ja perheterapeutit reflektion ja toimijuuden äärelle - Miten sinun työssäsi pari- tai perheterapeutti näyttäytyy ulospäin?

Mistä pari- ja perheterapiassa on kyse?

Pariterapia voidaan määritellä yhteisen keskustelun tilaksi, interventioksi, jossa puoliset yhdessä pariterapeutin kanssa keskittyvät vuorovaikutuksen ja tunneilmaisun haasteisiin. Vaikka pariterapian keskiössä ovat suhteen yhteiset pulmat, terapiaprosessissa huomioidaan myös puolisoitten yksilölliset ja ainutlaatuiset elämäkokemukset (Glick ym. 2016). Pariterapia on tutkitusti tuloksellista myös esimerkiksi masennuksen hoidossa (Seikkula ym. 2012). Suhteeseen keskittyvällä pariterapialla on paljon yhteistä perheterapian kanssa. Molemmat keskittyvät suuntauksiensa mukaisesti ihmissuhteissa eläviin ilmiöihin ja uskomuksiin. Pariterapiassa huomio on parisuhteessa ja osapuolten välisissä intiimeissä vuorovaikutukseen, tunteisiin ja seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa (Messer & Gurman 2011). Perheterapiassa keskitytään puolestaan usein lapsen tai nuoren käyttäytymiseen, tunnesäätelyyn, vuorovaikutustapoihin sekä lasten ja vanhempien välisiin tunne- ja vuorovaikutusmalleihin.

Yksi tutuimmista perheterapian määritelmistä lienee Goldenbergien (2000) määrittely, jossa perheterapia kuvataan psykoterapeuttiseksi tekniikaksi, joka tutkii ja pyrkii lievittämään perhesysteemin sisäisiä ja emotionaalisia ongelmia auttamalla samalla perheenjäseniä muuttamaan perheen huonosti toimivia vuorovaikutusmalleja. Perheterapiassa yksilön kokemaa ongelmaa tarkastellaan perhesysteemin vuorovaikutussuhteiden näkökulmasta. Samalla terapeutti pyrkii tekemään näkyväksi perheen vuorovaikutuskuvioita, jotka ylläpitävät perheenjäsenten oireilua. Perhettä voidaan ajatella myös vuorovaikutusjärjestelmänä, systeeminä, jossa perinteisen yksinkertaistetun syy-seuraus -ajattelun sijaan vuorovaikutus voidaan nähdä kehämäisemmin. Tällöin arvioitava toiminta voi olla samanaikaisesti sekä syy että seuraus (Wahlström 1992).

Perheterapeutin onkin mahdollista työskennellä yksilön lisäksi koko perheen, läheisverkoston sekä tarvittavien erilaisten alajärjestelmien kanssa pyrkiessään muuttamaan perhesysteemiä. Vaikka perheterapian kannalta oleellisten perheenjäsenten ei olisikaan mahdollista tulla konkreettisesti paikalle, perheterapeutillisesti orientoinut terapeutti voi työskennellä asiakkaan mielensisäisen perheen ja suhdeverkoston äärellä. Vahvasti pelkistään pari- ja perheterapiasta voidaan siis puhua suhteisiin keskittyvinä terapiamuotoina. Kansainvälisesti ajateltuna suomalaisen perheterapian erityispiirteinä onkin integroituminen osaksi julkista mielenterveyden ja perheiden palvelun järjestelmää, kuten perheneuvolatyötä, psykiatrissa hoitoketjua tai lastensuojelukenttää (Aaltonen 2006). Koska pari- ja perheterapiaa on tarjolla monialaisesti, myös pari- ja perheterapeutit edustavat väistämättä erilaisia ammatillisia taustoja.

”Minulla on käsitys pari- ja perheterapeuteista varsin kirjavana joukkona. Mielikuvani pari- ja perheterapeutin identiteetistä ei ole kovin yhtenäinen, vaan muodostaa useampien erilaisten identiteettien ryhmittymän.”

Identiteetin äärellä

Emme löytäneet pelkästään pari- ja perheterapeutin identiteettiä koskevaa tutkimusta, mutta Henri Satokankaan (2019) artikkeli Tieteenalojen identiteetin rakentumisesta oppi- ja tietokirjoissa sekä Sirkka Alhon (2017) väitöstutkimus perheneuvolatyöstä ja sen kollektiivisesta identiteetistä rohkaisivat pohtimaan aihetta lisää.

Mitä kollektiivinen identiteetti pitää sisällään ja mitä itse identiteetti oikein tarkoittaa? Stuart Hallin (2002, 19–21) mukaan ne, joilla on sama ammatti-identiteetti, jakavat yhteisen ammattikielen lisäksi ilmiöiden yhteisen merkityksenannon ja määrittelyn. Ammatillisesta kollektiivisesta identiteetistä voidaan ajatella olevan kyse silloin, kun joitakin identiteettiä koskevia ominaisuuksia annetaan ensisijaisesti jollekin rajatulle joukolle, kuten pari- ja perheterapeuteille (Kaunismaa 1997). Ammatillista identiteettiä voidaan olettaa määrittävän jaetut kognitiiviset arvot: tiedolliset tavoitteet ja ne kysymykset, joihin alan tutkimus ja toiminta pyrkivät vastaamaan (Kiikeri & Ylikoski 2004).

Keskeistä jaetun ymmärryksen näkökulmasta on, millaiseksi identiteetti luodaan arkisessa kielenkäytössä (Blommaert 2005). Kieli, niin kirjoitettuna kuin puhuttunakin, rakentaa todellisuutta. Määritteleekö pari- ja perheterapeuttien ammattiryhmään kuuluminen sen, keitä olemme ja keitä ovat muut? Onko se ahdistavaa vai vapauttavaa? Yhteisön tehtävänä on perustella ja avata ammatillista profiiliaan ja olemassaoloaan. Olisikin hyvä pohtia laajemmin psykoterapiakentän sosiaalisen järjestyksen rakenteita. Esimerkiksi mikä paikka pari- ja perheterapialla on psykoterapiakentän hierarkiassa suhteessa muihin psykoterapiamuotoihin. Pari- ja perheterapia ei psykoterapianakaan ole viitekehyseltään yhdenlainen vaan pikemminkin hyvin monimuotoinen kuten esimerkiksi analyyttinen, tunnekeskeinen, kognitiivinen, systeeminen, integratiivinen.

Ammatillinen identiteetti on kuitenkin myös aikasidonnaista. Se ei ole ennalta annettua ja pysyvää, vaan pikemminkin muotoutuva ja reaktiivista suhteessa ajankohtaisiin ilmiöihin (Alho 2017; Saastamoinen 2006; Alvesson & Wilmott 2002). Saastamoinen (2006) erottelee lisäksi koetun minuuden ja identiteetin erillisiksi käsitteiksi. Minuuden hän määrittelee yksilön refleksiiviseksi tietoisuudeksi ja kokemukseksi itsestään ja identiteetin taas itsensä ja muiden luomaksi määrittelyiksi siitä, ”kuka minä olen” tai ”keitä me olemme”. Persoonan oma identiteettityö rakentuu lähtökohtaisesti kunkin omien valintojen pohjalta, kasvun ja kehittymisen mahdollisuuksista elämäntapaan, opiskeluun ja työntekoon liittyen.

Pari- ja perheterapeutin identiteettiä voidaan tarkastella myös ammatillisen toimijuuden, asiantuntijuuden, näkökulmasta. Asiantuntijuus voidaan nähdä huippuosaamisena (Feltovich ym. 2006) toistettavana ja pysyvänä tietona ja taitona (Palonen ym. 2009) tai esimerkiksi noviisista asiantuntijaksi kasvaneen kykynä tiedon ja taidon reflektioon (Helakorpi 2005). Tynjälän (2008) Asiantuntijuudesta ja sen kehittämistä -luennon oppipoika-mestariajatuksen pohjalta rakentunut kooste ammattilaiseksi kasvamisesta on kiinnostava. Kehittyminen tapahtuu vaiheissa ja asiantuntijaksi kasvaminen edellyttää tieteellisen ajattelun lisäksi sosiaalisten sekä tunnetaitojen kehittymistä. Malli herättää myös kysymyksen siitä, miten tämän hetken perheitä kohtaavien palvelujärjestelmien rakenteet tukevat teoreettisen tiedon lisäksi kokemuksellisen ja itsesätelytiedon kehittymistä.

Taulukko 1. Noviisien ja eksperttien erot (Tynjälä 2008); [Chi, Glaser & Farr 1988; Ericsson ym. 2006; Feltovich ym.2006]

Noviisit eli aloittelijat	Ekspertit eli asiantuntijat
Tieto vähäistä ja hajanaista, koostuu irrallisista tiedonpalasista	Runsaasti tietoa. Tieto jäsentynyt kokonaisuuksiksi
Havaitsemisyksiköt suppeita	Havaitsemisyksiköt laajoja
Tarkkaavaisuus kohdentuu satunnaisiin yksityiskohtiin	Tarkkaavaisuus kohdentuu ongelman kannalta olennaisiin seikkoihin
Ongelmanratkaisussa painopiste tehtävän nopeassa ratkaisemisessa	Ongelmanratkaisussa painopiste ongelman asettelussa
Perustoiminnot eivät vielä automatisoituneet, joten huomio kohdistuu niihin	Perustoiminnot automatisoituneet, minkä vuoksi niihin ei tarvitse suunnata huomiota
Tieto pääasiassa eksplisiittistä	Eksplisiittisen tiedon lisäksi runsaasti hiljaista tietoa
Heikot itsesätelytaidot (eli meta-kognitiiviset ja reflektiiviset taidot)	Hyvät itsesätelytaidot

Ylisukupolvisuus -osana suurempaa sukupolvien ketjua

"Mikä ei tule yhdessä jaetuksi, esimerkiksi puhutuksi, tulee jonkun kannettavaksi." (Siirala 1966)

Kuinka ylisukupolvisuus näkyy suhteisiin keskittyvän terapeutin työssä. Tuhkasaari (2010; 2013) määrittelee ylisukupolvisen työskentelyn tavoitteeksi ymmärtää, miten ylisukupolvinen tiedostamaton ilmenee vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa, puolisoitten/vanhempien välisessä suhteessa, sisaruussuhteissa tai lapsen oireissa. Ylisukupolvisuutta voidaan ajatella myös yhteiskunnallisena ilmiönä (Ytti 2016). Tällöin ympäröivät olosuhteet kuten koulutus, asuinalue tai vaikkapa elämän normaaliuden käsitys siirtyvät hyvinvoinnin vajeena tai vaikkapa sosiaalisiin etuuksiin turvautumisena seuraavalle sukupolvelle. Usein ylisukupolvisuutta tarkastellaan ongelmakeskeisesti, mutta yhtä hyvin tarkastelussa voisi olla onnistuneiden elämäntilanteiden ylisukupolvinen tarkastelu. Yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset sekä globaalit ilmiöt, kuten sota tai luonnon katastrofit vaikuttavat myös yksilöiden historiaan. Omassa sukuhistoriassa, perheessä ja parisuhteissa koetut tapahtumat vaikuttavat kunkin yksilön kokemukseen omasta itsestään sekä värjäävät tapaa olla suhteessa muihin. Vaikka olisimme yksin, elämäämme määrittelevät suhteemme ympäröiviin ihmisiin.

"Elämämme tapahtuu suhteissa, perhe- ja pariterapia on tunneyhteyksien ja vuorovaikutusyhteyksien rakentamista. Se vaatii perhe- ja pariterapeutilta rohkeutta olla läsnä, tuntea ja kykyä etsiä keinoja luoda ja kytkeä suhteita uudelleen."

Aikuisiän kypsään kehitysvaiheeseen kuuluu Eriksonin (1982) mukaan huolehtimisen ja tarvittuna olemisen kokemus "need to be needed". Edelliseltä sukupolvelta odotetaan kykyä ja halua ottaa vastuuta nuoremman sukupolven hyvinvoinnista. Mikäli vanhempiroolissa oleva ei kykene tasapainottamaan omia sisäisiä ristiriitaitaan ja hoivaavuudesta syntyvää tyydytystä, voitolle pääsee huolenpidon sijaan omaan minään vajoaminen (self-absorption) ja pysähtyneisyys, stagnaatio (Alanen 1994). Huolenpito kääntyy tällöin ensisijaisesti omaan itseensä. Suhde toisiin, muihin, rakentuu tarvitseväksi, mille on ominaista pakonomainen pyrkimys pseudoläheisyyteen, jossa "minä annan sinulle, jos sinäkin annat minulle" tukea ja ystävällisyyttä (ks. myös Erikson 1982).

Kuinka suhteissa työskentelevä terapeutti on selvillä omista ylisukupolvisista tai hoivan ja tarvitsevuuden malleistaan? Jokaisella terapeutilla, suuntauksestaan huolimatta, on omat haavoittuvuutensa ja heikkoutensa. Myös terapeutti voi hukkaa tai jäädä jumiin oman historiansa syvyyskseen tai suhteisiin. Olennaista onkin pysähtyä pohtimaan, miten terapeutit sisäistävät ja työstävät oman menneisyyden tai nykyisyyden vaikutuksia tämän päivän potilaidensa hoidossa. (Castonguayn ym. 2010; Lehtovuori 2018.)

Onko terapeutin henkilökohtaisilla ominaisuuksilla vaikutusta terapiaan?

Lehtovuori (2018, 40) tutki psykoterapeuttien henkilökohtaisten ominaisuuksien vaikutuksia terapian tuloksellisuuteen. Yksi mielenkiintoinen löytö oli, että eri koulutusten

sisällöllisiä eroja on tutkittu selkeästi enemmän kuin koulutukseen osallistujien kokemuksia tai itse terapeuttien ominaisuuksia (Beutler ym. 2004; Orlinsky & Rønnestad 2005). Arviointia hankaloittaa luonnollisesti se, että terapeuttien elämä on muutakin kuin vain terapiatyön tekemistä. Myös terapeutit integroivat ja soveltavat ammatilliseen elämäänsä muualla oppimiaan taitoja ja henkilökohtaisia ominaisuuksia (Harrison & Westwood 2009; Jennings & Skovholt 1999; Rønnestad & Skovholt 2003). Tämä tulee kiinnostavalla tavalla todeksi saamissamme vastauksissa:

"Omalla kohdallani pari- ja perheterapeutin identiteetti on vaikea erottaa omasta identiteetistäni tai minuudestani. Ne ovat kasvaneet kiinni toisiinsa. Ei niin, että ajattelisin olevani psykoterapeutti vapaa-ajalla, mutta pari- ja perheterapiaopintojen myötä omaksumani tapa ajatella, erityisesti dialoginen maailmankuva, on tullut erottamattomaksi osaksi minua."

Voidaan ajatella, että terapeutin keskeinen ammatillinen kehitystehtävä on oppia sovittamaan käyttämänsä terapeuttiset menetelmät omiin asenteisiinsa, arvoihinsa ja arkeensa. Turvallisen terapeuttisen suhteen rakentuminen on ratkaisevaa asiakkaan edistymiselle. Keskeistä on terapeutin kyky käsitteellistää käyttämiään menetelmiä ja teorioita ymmärrettäväksi sekä erilaisten mallien käytön joustavuus. Lehtovuori (2018) nostaa esille myös terapeutin omaan elämänkaareen liittyvät tapahtumat. Se, kuinka oman elämän rankkuudet ja toisaalta hyvät hetket ovat vaikuttaneet sensitiivisen tiedon jäsentymiseen ja rakentumiseen, on puolestaan keskeistä terapeuttisen viisauden saavuttamisessa (ks. myös Erikson, 1959).

Rønnestad & Skovholt (2003; 2013) tutkivat terapeutiksi kasvamisen kehitysvaiheita ja kiteyttivät tulokset lopulta kymmeneksi kehitystemaksi:

1. ammatillinen ja henkilökohtainen elämä integroituvat asteittain
2. toiminnan sisältö muuttuu ratkaisevasti läpi kehitysvaiheiden sisäisestä (maallikkoauttaja) ulkoiseen (koulutusaika) ja jälleen sisäiseen (koulutuksen jälkeinen aika)
3. jatkuva reflektointi on edellytys optimaaliselle oppimiselle ja kehitykselle läpi kaikkien kehitysvaiheiden
4. ammatillinen kehittyminen on elinikäinen prosessi
5. ammatillinen kehittyminen on pääosin jatkuva prosessi, mutta siinä voi olla myös katkoksia
6. intensiivinen sitoutuminen oppimiseen vie eteenpäin kehitysprosessia
7. aloittelevat ammatinharjoittajat kokevat paljon ahdistusta ammatillisessa työssään, mutta ajan kuluessa se yleisimmin vähenee
8. ihmissuhteet vaikuttavat ammatilliseen kehitykseen enemmän kuin persoonattomat tekijät: potilaat toimivat pääasiallisina opettajina läpi kehityskaaren, henkilökohtainen elämä vaikuttaa ammatilliseen toimintaan ja kehitykseen läpi

ammattillisen eliniän, uudet tulokkaat tarkastelevat kokeneempia kollegoja vahvoihin tunnereaktioihin

9. kaikki terapeutit eivät kehity parhaalla mahdollisella tavalla
10. ammatinharjoittajan kokemus itsestään mahtavana vaikuttajana siirtyy potilaan vahvaan vaikuttavuuteen: potilastyön kautta opitaan ymmärtämään muutosprosessia ja sisäistämään omia vahvuuksia ja heikkouksia.

Voidaankin ajatella, kuten Stoltenberg ja McNeill (2010), että vaikka psykoterapeuttien identiteetti on kohtuullisen pysyvää, ammatillisen kehitysprosessin on sen sijaan oltava jatkuvaa. Asiantuntemus pari- ja perheterapeuttina rakentuu ajan kuluessa ja on parhaimmillaan elävää, ympäröivään yhteiskuntaan reagoivaa ja alati muuttuvaa. Terapeutti, joka kykenee välittämään asiakkailleen toiveikkuutta sekä muutoksen mahdollisuutta, lisää toiminnallaan enemmän hoidon tuloksellisuutta kuin sellainen, joka on vähemmän vakuuttava (Wampold & Imel 2015; Lehtovuori 2018). Leiman (2006, 704) toteaa artikkelissaan Psykoterapiamuodot ja käypähoito, että kysymys terapiamuodon ja diagnoosin välisestä suhteesta pitäisi miettiä uudelleen. Hoitomuotojen paremmuuteen keskittyvät väitteet perustuvat yleensä tutkimukseen, ”- - - joka on lähempänä markkinointitutkimusta kuin tieteellisesti perusteltua koetta.”

Yleistäen voisi ajatella, että terapiassa hoitomuotoa ei voida erottaa sitä käyttävästä terapeutista eikä ehkä näin ollen myöskään terapeuttia hänen käyttämästään hoitomallista. Olemmeko siis työmme näköisiä? Jokaisessa psykoterapiakentän maailmassa on kunkin terapiamuodon edustajina sekä taitavia että vähemmän taitavia terapeutteja (Blatt ym. 1996; Leiman 2006). On siis väliä mitä edustamastamme hoitomuodista itse terapeutteina ajattelemme ja miten omaa työskentelyämme arvostamme. Itseasiassa meistä ihmisinä ja terapeutteina kertoo paljon se, mihin kiinnitämme huomiota.

”Olen kiinnostunut vuorovaikutussuhteista, kiinnitän huomiota siihen, miten ihmiset puhuvat toisistaan ja toisilleen, elävät suhteissa, kokevat suhteita ja millaisia merkityksiä he antavat niissä esiintyvälle ilmiölle kiinnostaa minua myös vapaa-ajallani.”

Vaikuttavuus ja arvostus

Se, miten uskomme itseemme ammattilaisina ja miten koemme työmme merkityksellisyyden ei voi olla resonoimatta työmme vaikuttavuuteen. Jos itse uskomme tekemämme arvokasta työtä – onpa ala mikä tahansa – niin se vaikuttaa myös työmme sisältöön ja sitä myötä myös asiakkaan kokemukseen. Terapeuttisen yhteistyösuhteen luominen on psykoterapiatutkimuksissa todennetuin vaikuttavin tekijä (mm. Sprenkle 2009). Tämän suhteen terapeutti luo oman persoonansa kautta omalla persoonallisella tyyllillään ”tyylisuunnasta” huolimatta. Pari- ja perheterapeutti on suhteiden luomisen

ammattilainen. Hänen supervoimanaan on usean suhteen luominen, näkyväksi tekeminen ja kannattelu yhtä aikaa. Käsitksemme mukaan tässä on ydin pari- ja perheterapian vaikuttavuuden ydin. Miten tämä taito yhdistyy identiteettiimme, onkin mielenkiintoinen asia. Voisiko pari- ja perheterapeutin ammatti-identiteettiä rohkeasti kuvata seuraavilla sanoilla: systeeminen, dialoginen ja ylisukupolvisesti mentalisoiva? Eli asetummeko persooniemme kautta erilaisiin verkostoihin yhdistämään, liittämään, lisäämään ymmärrystä ja luomaa suhteita – toisaalta itseämme korostamatta ja itseämme tarpeettomaksi tehden. Näin siksi, että uskomme luonnollisten verkostojen voimaan ja siellä piileviin voimavaroihin sekä ratkaisuihin. Voisiko tämä osa työstämme tehdä meistä myös nöyriä ja vaatimattomia? Teemmekö työmme näkyväksi niin, että sen vaikuttavuus tulee ymmärrettäväksi?

Pohdimme myös, millä tavalla yleinen arvostus vaikuttaa ammatti-identiteettiin. Pari- ja perheterapian arvostus on viime aikoina isojen yhteiskunnallisten uudistusten myötä ainakin perheiden hyvinvointiin liittyvässä puheessa vahvistunut. Voinko nyt ja tulevaisuudessa rohkeasti sanoa olevani pari- ja perheterapeutti? Miten minut kuullaan ja ymmärretään? Saanko arvostusta työryhmässäni?

”Toisinaan käytän sanamuotoa pari- ja perhepsykoterapeutti. Ilman psykoterapeutti sanaa koen, että ammatin uskottavuus saattaa jäädä vähäisemmäksi kuin muilla psykoterapeuteilla. Omaan identiteettiini tällä ei ole ensisijaista vaikutusta, joskin sitäkin saatetaan kolhaista, jos itse arvostamaani ammattia ei arvosteta mielestäni sen ansaitsemalla tavalla.”

Edellä mainittu psykoterapeutin kommentti saa pohtimaan kokemuksia yleisen arvostuksen tai kenties tiedon puutteesta. Pari- ja perheterapiasta on muodostunut tietynlainen käsitys, jota meistä jokainen voi kirkastaa omalla tavallaan. Kannustamme jokaista löytämään oman tyylin olla vakuuttava oman osaamisensa äärellä. Miten valmistautunut olen pitämään hissipuheen ammattitaitoni puolesta yksilöterapioiden rinnalla, perustelemaan esimerkiksi psykiatreille miksi kannattaa suositella perhe- ja pariterapiaa?

Psykoterapeutin edustaman terapiasuunnan tutkimustieto on omiaan vahvistamaan kunkin terapiasuunnan vaikuttavuutta yleisessä keskustelussa. Mikä pari- ja perheterapiassa on juuri sitä, mikä puhuttelee itseä? On tärkeää löytää omaan persoonaan sopivia argumentteja. Seikkulan (ym. 2012) tutkimusta mukailien voidaan todeta, että pariterapiaa saaneessa ryhmässä potilaat toipuivat verrokkeja paremmin masennusoireiden, yleisen toimintakyvyn, mielenterveyden sekä alkoholinkäytön mittareilla. Mitä tämä minulle pari- ja perheterapeutina tarkoittaa? Onko minulle luontevaa vedota tutkimustietoon ja entä jos joku esittää vasta-argumentin niin osaanko seisoa kannassani. Ammatti-identiteetin vahvuus vaikuttanee siihen, uskallammeko asettaa itsemme arvostelulle alttiiksi.

Kieli luo todellisuutta. Miten käytämme sitä omassa todellisuudessamme?

Kuten edellä mainitsimme, tutkimustietoa pari- ja perheterapeutin ammatillisesta identiteetistä oli vähäisesti. Niinpä päätimme artikkelia varten tehdä pienimuotoisen kyselyn kollegoillemme. Esitimme henkilökohtaisista verkostoista kootulle joukolle seuraavat kysymykset:

1. Minkälainen mielikuva sinulla on / miten kuvaisit pari- ja perheterapeutin ammatti-identiteettiä?
2. Miten mielikuva sopii mielestäsi sinuun itseesi?

Saimme kyselyymme 12 vastausta. Vastauksia selailtuamme havaitsimme, että pari- ja perheterapeutin identiteetissä on kaikille psykoterapeuteille yhtenäisiä identiteetti- ja piirteitä, jotka eivät liity vain edustamaamme hoitomuotoon. Toiseen kysymykseen saimme aika yksimieliset vastaukset: mielikuvat tuntuivat omaan identiteettiin sopivilta ja sisäistetyiltä.

Vastauksien perusteella perhe- ja pariterapeutin identiteettiä voi tarkastella kolmesta näkökulmasta:

1. Systemien sitoja
2. Kohtaavan tilan mahdollistaja
3. Alati kehittyvä

1. SYSTEEMIEN SITOJA – yksilö osana ihmissuhteiden verkostojä

Pari- ja perheterapeutti lähestyy yksilöä sekä osana isompaa systeemiä että aina hänen ainutkertaista kokemustaan arvostaen. Maailma on silmissämme enemmän kuin yksilön kokemus. Vastausten perusteella rakentuu käsitys pari- ja perheterapeutista integratiivisena sillanrakentajana, tulkkina, joka ymmärtää monikerroksisuutta ja systeemisyä.

” Monitaitaja, integratiivinen, ei sidoksissa yhteen perusteoriaan. ymmärtää ja näkee perheiden ja pariskuntien monikerroksisuuden ja systeemit.”

Tavoitteiden asettelussakin tapahtuu pari- ja perheterapeutin sitoutuminen hoidon monikerroksellisuuteen, kun asiakkaan ääni johdattaa terapiaprosessia eteenpäin.

”Perhe- ja pariterapeutti on elämän inhimillistä kärsimystä laajasti ymmärtävä, humaani ja yhteistyötä rakentava, vuorovaikutusilmioistä kiinnostunut ammattilainen. Elämämme tapahtuu suhteissa, perhe- ja pariterapia on tunneyhteyksien ja vuorovaikutusyhteyksien rakentamista.”

Systemien sitojana pari- ja perheterapeutti näkee haasteiden olevan usein henkilöiden välisissä vuorovaikutus- ja tunnesuhteiden haasteissa. Tunneyhteyden katkeamisissa,

kuten riitatilanteissa, onkin hyvä tehdä näkyväksi, ettei kyse ole niinkään henkilöiden heikkoudesta vaan pikemminkin hermojärjestelmämme aktivoitumisesta (mm. Eklund-Mikola & Heikinheimo 2022). Niinpä metaforisesti voidaankin todeta:

"Käärmeet eivät ole sinussa tai minussa vaan meidän välillämme."

2. KOHTAAVAN TILAN MAHDOLLISTAJA – tasapuolinen, puolueeton, joustava

Pari- ja perheterapeutin työhön kuuluu moniäänisyyden ylläpitäminen, sirkulaariset kysymykset ja eri näkökulmien tarkastelu. Suhteisiin keskittyneiden terapeuttien voidaan ajatella olevan asiakkaiden eri äänien diplomaattisia mentalisoinnin mestareita. Läsä tapaamisissa on pääsääntöisesti useita ihmisiä. Jotta kohtaava tila olisi mahdollinen, tulee terapeutin kyetä kuulemaan ilmassa olevien signaalien keskellä kunkin osallistujan näkemyksistä olennaisimmat viestit, joihin tarttua.

Useimmissa vastauksissa mainittiin joustavuus, joka liitettiin eri asioiden, sukupolvien ja verkostojen tuomisesta mukaan prosesseihin. Pari- ja perheterapeutilla nähtiin olevan ymmärrystä tuoda ytimen kannalta kulloinkin olennaiset toimijat yhteen samaan tilaan.

"... vaatii perhe- ja pariterapeutilta rohkeutta olla läsnä, tuntea ja kykyä etsiä keinoja luoda ja kytkeä suhteita uudelleen."

Pari- ja perheterapeutti kykenee kannattelemaan mielessä asiakastaan ja hänen perhettään sellaisena kuin asiakas on se kuvannut. Tämä edellyttää taitavuutta ymmärtävän, realistisen ja reflektiivisen läsnäolon yhdistämisessä / yhdistämiseksi.

"Kannattelee vastaanotolla mielessään asiakastaan, asiakkaan oman perheensä jäsenenä. Rakentaen hoidon tästä näkökulmasta käsin, nähden asiakkaan suhteissansa ja rakentaen psyykkisen hoidon asiakasta tukien tarvitsemaansa suuntaan, jotta tämä voisi paremmin tai voisi saada kehittymisen mahdollisuuksia tähän suuntaan."

3. ALATI KEHITTYVÄ ammattilainen

Kehittyminen ja itsensä kehittäminen mainittiin monista vastauksista. Omien juurien vaikutusten ymmärtämisen merkitys työssä resonoilville kokemuksille, itsetuntemukselle ja toisaalta myös työssä jaksamiselle koettiin osana ammatillista identiteettiä.

"Perhe- ja pariterapeutin identiteetin juuret ovat omissa elämäkokemuksissa ja suhteissa."

Myös uteliaisuuden katsottiin lisäävän ymmärrystä ilmiöiden monitasoisuudelle.

"Perhe- ja pariterapeutti uskaltaa mennä mukaan ja väliin ja laittaa itsensä likoon ihan kokonaisena ihmisenä, epätäydellisenä ja tasa-arvoisena. Perhe- ja pariterapeutin

identiteetti kehittyy työn mukana ja on syytäkin muokkautua. Koulutukset, työnohjaukset ja jakamisen kollegoiden kanssa vievät eteenpäin. Perhe- ja pariterapeutin identiteetin juuret ovat omissa elämäkokemuksissa ja suhteissa."

"Jatkuvasti opiskeleva, lisää tietoa ja taitoa. Halu kehittyä koko ajan tuntemaan asiakkaansa. (usein maksavat itse koulutuksen, joten vahva sitoutuminen)"

Alla olevasta taulukosta voimme valita käyttööme myös kyselyn vastauksissa mainitut pari- ja perheterapeutin ammatti-identiteettiä kuvaavat määritteet:

Taulukko 2. Mielikuvia pari- ja perheterapeutin ammatti-identiteetistä

hyväksyvä	rohkea	sillanrakentaja	rauhanneuvottelija	kulttuuri-tulkki	opas
sovittelija	diplomaatti	puhetulkki	haastattelija	kannattelija	reflektoija

Kivenä terapeutin töppösissä

Pari- ja perheterapeutti tuo mukanaan taitoja oman elämän jäsentämiseen, ymmärtämiseen ja toisaalta myös työkaluja toimia henkilökohtaisen elämän ihmissuhteissa. Aina sisäisesti määrittelemämme todellisuus ei vastaa ulkoista tai ulkoisia odotuksia suhteessa itseemme. Kyselymme nosti esille myös muutaman ammatti-identiteettiimme liittyvän haasteen:

"Terapeuttitauti... jään liiaksi kuulolle myös vapaa-ajalla ja oma keskustelutahti hidastuu. Jään märehimään mitä edellinen kommentoija sanoo."

"Tiettyä rauhaa ja diplomaattisuutta, jotka (virheellisestikin) liitetään hyvän terapeutin ominaisuuksiin, niitä ei ole."

"Aikaisemmassa suhteessani minulta edellytettiin kykyä hillitä itseäni ja toimia diplomaattina myös oman parisuhteen riitatilanteissa. Ammattiani käytettiin tikarina parisuhteen riitatilanteissa, kun menetin malttini epäoikeudenmukaisen kohtelun keskellä. Pohdin usein: Miten voida olla terapeutti ja inhimillinen ihminen samalla?"

Tapamme suhtautua itseemme ammattilaisina sekä ihmisinä vaikuttavat ja valuvat myös tapaamme olla ihmisyyden mallina niin asiakkaillemme kuin ympäröiville ihmisillemme. Onko terapeutin lupa olla väsynyt tai kiukkuinen? Minkälaisia odotuksia meille on itsellemme? Ehkäpä voisimme lisätä kalenterimme tilaa itsemyötätuntoa vahvistaville harjoituksille ammatillisten ja ehkä tuloksellisuuden liittyvien tavoitteiden ohien.

Olemassa olemisen voisi ajatella edellyttävän sitä, että on suhteessa, jossa tulee todeksi ja näkyväksi.

Haaste meille pari- ja perheterapeuteille

Me kirjoittajat toivomme dialogia tutkitun ja vaikuttavan terapiakentän moninaisuuden vahvistamiseksi vastakkainasettelun sijaan. ihmiset ja perheet tarvitsevat apuamme ja työkalujamme. Jokainen heistä on ainutlaatuinen ja siksi onkin hienoa, että myös meitä psykoterapeutteja on monenlaisia. Toiset meistä ovat suuntautuneita lyhyempään toiset pidempään terapiaprosessiin. Puhumme myös monenlaista kieltä tunnekeskeisestä, ratkaisukeskeiseen ja kognitiivisesta analyyttiseen. Pari- ja perheterapiaan suuntautuneiden psykoterapeuttien ammatillinen moninaisuus ei ole ongelma vaan vahvuus.

Mikäli yhteiskunnassa haluamme vahvistaa yksilöiden ja perhesuhteiden hyvinvointia, me pari- ja perheterapeutit tarvitsemme myös ymmärrystä ja arvostusta sekä yhteisöllisyyttä toisiltamme. Koska me kirjoittajat olemme pari- ja perheterapeutteja, haastamme teidät kollegat mukaan tekemään tästä yhteiskunnasta ihmis- ja perheystävällisempää. Haastamme teidät myös opettelemaan hissipuheita sekä jakamaan niitä sosiaalisissa verkostoissamme ja sosiaalisessa mediassa.

Vain yhdessä voimme olla näkyviä. Vain yhdessä voimme tehdä arvokasta työtämme näkyväksi.

Ihmissuhteiden hyvinvoinnin asialla, *Kirsi Heikinheimo ja Tanja Pihlaja*

Lähteet

Aaltonen, J. (2006). Perheterapia psykoterapian muotona. *Duodecim*, 122(6), 724–31.

Alanen, A. (1994). Generatiivisuus Eriksonin kehitysvaiheiteoriassa. *Aikuiskasvatus*, 2, 94–101.

Alho, S. (2017). *Perheiden tukena. Tutkimus kasvatus- ja perheneuvolatyöstä ja kollektiivisesta identiteetistä asiantuntijoiden tulkitsemina*. Väitöskirja. Kuopio: University of Eastern Finland.

Alho-Konu, S. (2005). *“Haastetaan asiakkaat oman elämänsä tekijöiksi”*. Perheterapeuttinen orientaatio lastensuojelun sosiaalityössä. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Sosiaalityön koulutusohjelma. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Alvesson, M. & Willmot, H. (2002). Identity Regulation as Organizational control: Producing the appropriate individual. *Journal of Management Studies*, 39, 5, 619–644.

Luettavissa osoitteessa <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-6486.00305/epdf>.

Beutler, L. E., Malik, M., Alimohamed, S., Harwood, T. M., Talebi, H., Noble, S. & Wong, E. (2004). Therapist variables. Teoksessa M. J. Lambert (toim.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5. painos), 227–306. New York: Wiley.

Blatt SJ, Sanislow CA, Zuroff DC, Pilkonis PA. (1996). Characteristics of effective therapists: further analyses of data from the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program. *J Consult Clin Psychol.* 64, 1276–1284.

Blommaert, J. (2005). *Discourse. A critical introduction*. Cambridge (NY): Cambridge University Press.

Castonguay, L. G., Boswell, J. F., Constantino, M. J., Goldfried, M. R. & Hill, C. E. (2010). Training implications of harmful effects of psychological treatments. *American Psychologist*, 65, 34–49.

Eklund-Mikola, E. & Heikinheimo, K. (2022). Kiintymys ja tunnetaidot parisuhteessa. Teoksessa: Heikinheimo, K. & Teerijoki, E. (toim.) *Uusperheen ABZ – käsikirja uusperhe-elämään*, 158–178. Helsinki: Books on Demand.

Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.

Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed*. Norton, New York

Feltovich, P.J., Prietula, M.J. & Ericsson, K.A. (2006). Studies on expertise from psychological perspectives. Teoksessa K.A. Ericsson, N. Charness, P.J. Feltovich & R.R Hoffman (toim.), *The Cambridge handbook of expertise an expert performance*, 41–68. New York: Cambridge University Press.

Glick, I.D., Rait, D. S., Heru, A. M. & Ascher, M. (2016). *Couples and family therapy in clinical practice* (5. painos). West Sussex, England: Wiley Blackwell.

Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (2000). *Family Therapy. An Overview*. Fifth edition. Belmont: Wadsworth/Thomson Learning.

Hall, S. (1999). *Identiteetti*. Tampere: Vastapaino.

Harrison, R. L. & Westwood, M. J. (2009). Preventing vicarious traumatization of mental health therapists: Identifying protective practices. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 46, 203–219.

Helakorpi, S. 2005. *Työn taidot. Ajattelua, tekoja ja yhteistyötä*. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Jennings, L. & Skovholt, T. M. (1999). The cognitive, emotional and relational characteristics of master therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 3–11.

- Kaunismaa, P. (1997). Keitä me olemme? Kollektiivisen identiteetin käsitteellisistä lähtökohdista. *Sociologia* 34, (3), 220–229.
- Kiikeri, M. & Ylikoski, P. (2004). *Tiede tutkimuskohteena. Filosofinen johdatus tieteentutkimukseen*. Helsinki: Gaudeamus.
- Lehtovuori, P. (2018). *Psykoterapeutin henkilökohtaisten ominaisuuksien merkitys psykoterapiassa ja niiden vaikutus tuloksellisuuteen identiteettihaastattelun perusteella*. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Leiman, M. (2006). Psykoterapiamuodot ja käypähoito. *Duodecim*, 122(6):703–704.
- Messer, S. B. & Gurman, A. S. (2011). *Essential psychotherapies: Theory and practice* (3. painos). New York: Guilford Press.
- Orlinsky, D. E. & Rønnestad, M. H. (2005). *How psychotherapists develop: A study of therapeutic work and professional growth*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rønnestad, M. H. & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist. Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, 30, 5–44.
- Rønnestad, M. H. & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner. Growth and stagnation of therapists and counselors*. New York: Routledge.
- Saastamoinen, M. (2006). Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina. Teoksessa Rautio, P. & Saastamoinen M. (toim.) *Minuus ja identiteetti Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma*, 168–178. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Satokangas, H. (2019). Tieteenalojen identiteettien rakentuminen oppi- ja tietokirjoissa. *Tiede & edistys*, 44, 4, 314–335.
- Seikkula, J., Aaltonen, J., Kalla, O., Saarinen, P., & Tolvanen, A. (2012). Couple therapy for depression in a naturalistic setting in Finland: A 2-year randomized trial. *Journal of Family Therapy*, 35, 281–302.
- Siirala, M. (1966). *Peruskatsomuksemme merkityksestä lääketieteessä. Konsultoivan psykiatrin havainnot puheenkehityksen häiriöistä*. Helsinki: Suomen logopedisfoniatrien yhdistys.
- Sprengle D. H., Davis S. D., Lebow J. L. (2009). *Common factors in couple and family therapy: the overlooked foundation for effective practice*. New York: Guilford.
- Stoltenberg, C. D. & McNeill, B. W. (2010). *IDM supervision, an integrative developmental model for supervising counselors and therapists* (3. painos). New York: Taylor & Francis.
- Tuhkasaari, P. (2010). *Vanhemmuus ja lapsuuden mysteerit -luento*. Therapie-säätiön teemapäivät 12.11.2010.

Tuhkasaari, P. (2013). *Ylisukupolvisuus. Integraatioprosessi psykoanalyttisessa psykoterapiassa*. Helsinki: Therapie-säätiö. Koulutuskeskus.

Tynjälä, P. (2008). *Asiantuntijuudesta ja sen kehittämisestä. Näkökulmia asiantuntijuuteen -luento*. Jyväskylän yliopisto 6.3.2008.

Wahlström, J. (1992). *Merkitysten muodostuminen ja muuttuminen perheterapeuttisessa keskustelussa*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 94. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Wampold, B. E. & Imel, Z. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what make psychotherapy work* (2. painos). New York: Routledge.

Ytti, E. (2016). *Ylisukupolviset perhevaikeudet ja palvelukokemukset*. Pro gradu -tutkielma. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto.