

*Haastateltavana perhe- ja pariopsykoterapeutti ja integratiivinen yksilöpsykoterapeutti **Tiina Holopainen***

Haastattelukysymykset laati PPT-lehden toimitus



Tiina Holopainen, olet oululainen sosionomi, perhe- ja pariopsykoterapeutti sekä integratiivinen psykoterapeutti. Sinulla on työhistoriaa lastensuojelussa, työskentelet tällä hetkellä itsenäisenä ammattiharjoittajana sekä toimit Oulun perheterapiayhdistyksen hallituksen puheenjohtajana. Mitä muuta tähän haastattelun alkuun haluaisit kertoa itsestäsi?

Kysymys sai minut pohtimaan, miten tiivistäisin tapaani ajatella sitä, mitä psykososiaalinen työ on minulle merkinnyt. Koen palvelukontekstista riippumatta työni olleen ja olevan lukuisia kohtaamisia erilaisissa elämäntilanteissa olevien ja erilaisissa rooleissa toimivien ihmisten kanssa. Yhdistävää on ollut se, että olen saanut hyödyntää uteliasta mielenlaatua yhdessä muiden kanssa esimerkiksi yrittäessäni ymmärtää perheiden kipukohtia tai jonkin vuorovaikutuskokemuksen rakentumista.

Olen ollut siinä mielessä onnekas, että olen saanut työskennellä monen inspiroivan ammattilaisen kanssa ja kehittää omaa tapaani ymmärtää maailmaa ja ihmisten tapaa toimia elämässään. Tällainen työote on ollut helppoa siksikin, että elämässäni olen nuoresta saakka uskonut ihmisten mahdollisuuksiin ratkaista ongelmia yhdessä. Muistan yhdessä ääneen ajattelemisen helpottavan voiman jo lapsuudesta ja jokin taianomaisuuden tuntu siinä jäi kiehtomaan.

Millainen on ollut matkasi perhe- ja paripsykoterapeutiksi? Miten työkokemuksesi tai muu eletty elämä on vaikuttanut siihen, että päätit kouluttautua tähän psykoterapiaan?

Jonkinlainen sisäinen kaipuu yhteyteen ja ihmisten välisen yhteyden kauneuden ihailu on ollut elämässäni läsnä aina. Kävin musiikkiluokat, mikä auttoi siinä, että musiikista tuli ensimmäinen väline sosiaalialan työpaikkoihin pääsyyn.

Toimin musiikkileikkikoulussa opettajana sosionomiksi opiskeluaikoina. Olin juuri täyttänyt kaksikymmentä vuotta ja omaan vanhemmuuteen oli matkaa vielä melkein kymmenen vuotta. Minulla oli monta vauvaperheryhmää ohjattavana. Muistan musiikkileikkikoulusta pysähtyneen hetken, jolloin ihastuneena katsoin, miten vanhemmat piirissä istuessaan katsoivat vauvojaan. Katseista heijastui ylpeyttä, jännittyneisyyttä, leikillisyyttä ja kutsua yhteyteen. Oli kuin vanhemmat olisivat vauvan katseesta nähneet maailman ja sen hetken jotenkin kirikkaammin. Intuitio kutsui käyttämään paljon aikaa vanhempien ja vauvojen välisen yhteyden ihasteluun ja musisointi oli enemmän vuorovaikutuksen tukemisen väline.

Sosionomin koulutukseen liittyi ammattiopinnoissa terapeuttiseen työotteeseen tutustumista ja sen harjoittelua. Jälkeenpäin ajateltuna huomaan kiinnostuneeni vuorovaikutuksen äärellä työskentelystä jo varhain.

Lähdin peruskoulutuksen jälkeen työskentelemään lastensuojelun sijaishuoltoon. Omaohjaajatyöstä tuli merkityksellistä sijaishuollossa työskentelyaikana. Omaohjaaja työhön liitin säännölliset keskustelut ja terapeuttisia elementtejä. Otin omaohjaajatyöhön myös nuoren perheenjäseniä mahdollisuuksien mukaan. Näin sijaishuollossa monta kipuilevaa lasta ja kuulin perehdytyksessä jokaisella heistä olevan omanlaisensa elämänhistoria taustalla. Palaverieissa ja raporttihakemilla havahduin monesti siihen, että puhuimme työryhmänä sijaishuollon arjessa näkemistämme asioista, vaikkapa lapsen käyttäytymisen haasteista. Muistan tunnustaneeni jonkinlaisen hämmennyksen puuttuvasta selityksestä ja tarpeen ymmärtää lisää. Näin myöhemmin tunnistan hämmennyksen kertoneen siitä, että puhuimme arvailten liian vähän siitä, mitä emme nähneet pelkästään lasta tai hänen käyttäytymistään havainnoidessamme. Sen sijaan puhuimme liian paljon tietäen ja teoreettisiakin oletuksia yhteenvedoina käyttäen siitä, mitä näimme.

Lastensuojelu määritellään asiantuntijatyöksi ja palvelun tilaajan odotukset ovat aina tietynlaiset. Jälkeenpäin ajattelen sen luoneen paineet nuorelle työntekijälle olla tietävä ja osaava työntekijä, mitä ikinä se silloin minulle tarkoittikaan. Kun siihen lisäsi aiemmin mainitsemani hämmennyksen tunteet puuttuvista selityksistä lasten näkyvien haasteiden taustalla vaikuttavista tekijöistä, oli ristiriita valmis. Miten voisin olla ammattilainen ja tietävä, jos en ymmärtänyt, minkä kanssa lapsi kipuilee? Mihinkin oljenkorsiin tarttuisin?

Onnekseni silloin tuoreena työntekijänä sain tehdä ammattilaisten kanssa työtä perhekeskeisellä työotteella, mikä oli osa sijaishuoltoyksikön toimintaperiaatteita. Perheitä otettiin työskentelyyn mukaan ja pääsin tekemään työparina kotikäyntejä. Perheiden kanssa työskentely alkoi tuoda puuttuvia palasia hämmennystäni helpottamaan, ja muistan kokeneeni helpotuksen tunnetta. Vastuuta olikin mahdollista jakaa useamman ihmisen kesken, kun alettiin miettimään yhdessä lapsen näkyvän käyttäytymisen takana olevaa kokemusmaailmaa. Sain lisää sanoja kertoa lapsen tilanteesta työryhmälle sijaishuoltoyksikössä ja kuvitella lapsen kokemusmaailmaa mielessäni. Siitä syttyi ensimmäinen inspiraatio kouluttautua perheterapeutiksi, kun jäin miettimään, mitä seuraavaksi voisi tehdä, mikäli haluaisi auttaa lasta ja perheitä sekä ehkäistä sijaishuollon tarvetta.

Integratiivinen psykoterapia tuli kuvaan myöhemmin, voitko kertoa tästä prosessista tarkemmin, mikä sai sinut hakeutumaan tälle tielle?

Olin tehnyt lastensuojelussa töitä yhdeksän vuotta hakeutuessani opiskelemaan integratiiviseksi yksilöterapeutiksi. Perhekuntoutuksen vastaavana tein työtä perheterapeuttisella työotteella, samoin perheneuvolapalveluissa. Työkenttänä toimi ihmisten välinen suhde ja sen hoitaminen. Kohtasin kuitenkin perhekuntoutuksessa paljon yhden vanhemman perheitä. Vanhemmalla saattoi olla psyykkistä kuormitusta ja elämänhallinnan haasteita. Työskentelyyn tuli yksilötyön painetta erityisesti silloin, kun asiakasperheiden lapset olivat pieniä. Hoidin asiakkaita perheterapeuttisella työotteella, mutta tunnistin innostuksen oppia lisää. Miten ihmisten sisäisen kokemusmaailman kanssa ollaan ja miten sitä hoidetaan?

Käytät integratiivisen psykoterapiakoulutuksen opinnäytetyössäsi taustateorianä viitekehyksiä, kuten kahden persoonan psykologiaa, mentalisaatiota ja metakommunikaatiota. Olet kiinnostunut myös dialogisista ja systemisistä lähestymistavoista. Opinnäytetyösi tapauskuvauksen perusteella nämä ovat keskeisiä työssäsi. Mikä näissä viitekehyksissä kiehtoo?

On kiehtovaa ajatella, että ihmisen mieli syntyy alusta saakka suhteessa, yhteydessä toiseen. Aluksi ihmisen alulla on toisena aikuinen, joka pitää pienen mieltä omassa mielessään uteliaasti ajatellen lapsen sisäistä kokemusta, ajatuksia, tunteita, toiveita ja aikoja. Toisen avulla oma mieli on mahdollista vähitellen kasvun edetessä oppia, löytää yhteys kehollisten tunteiden ja kielellisen ajattelun välille. Syntyy kokemusten tutkimisen kyky ja mielen joustavuutta.

Ihmisten väliset suhteet ovat inhimillisiä, välillä niihin sisältyy kipua. Työssäni olen huomannut, ettei vanhemmilla ole aina voimavaroja pitää lapsen mieltä mielessään vaan voimavarat menevät ehkä arjen puitteiden ylläpitämiseen. On ollut avartavaa ymmärtää, ettei mielen kivun syntymiselle tarvita aina lohduttomia olosuhteita. Ilman aikuisen mielentävää mieltä jääminen herkissä kehitysvaiheissa voi aiheuttaa sen, että jonkin vaikean kokemuksen kanssa jää yksin ilman mahdollisuutta säädellä sitä. Nämä yksinäiset kokemukset seuraavat pisimmillään aikuisuuteen saakka ja ihmisellä säilyy sama tuntuma siitä, että jonkin hankalan kokemuksen kanssa on vaikea olla. Sanotaan, että joustamaton, jäykkä mieli tuottaa psyykkistä kipua.

Ajattelen, että psykoterapia suhdetyönä on dynaamista, elävää ja vastavuoroista. Kun kaksi tai useampi ihminen alkaa dialogiin, tapahtuu yhteyteen kutsu ja toisten avulla on mahdollisuus lisätä liikettä ja joustoa mieleen. Erityistä on ollut psykoterapeuttina saada se ymmärrys, ettei ajattelun tasolla tarvitsekaan aina tavoittaa ja ymmärtää kaikkea vaikeaa asiakkaiden kanssa. Tärkeintä on uskaltautua kokemaan tunteita yhdessä läpi.

Koen saaneeni viitekehyksistä tukea siihen, että työskentelyotteen vaihtaminen perhe-, pari- ja yksilöterapioiden välillä on sujuvampaa. Ajattelen terapiatyön olevan kokemusten tutkimista, oli läsnä sitten yksi tai useampia ihmisiä. Tutkiva työote on kysyvä työote, mikä näkyy siinä, että ihmettelen ja kysyn asiakkailta sen sijaan, että tulkitsisin paljoakaan. Minua ohjaa ajatus kutsua asiakkaita tutkimaan vertikaalisesti omaa sisäistä kokemusta mieli-keho-akselilla ja horisontaalisesti suhdetasoa eli sitä, millä tavalla sisäisestä kokemuksesta lähdetään viestimään itsestä ulospäin toisille. Sen jälkeen ohjaan asiakasta jälleen tutkimaan toisen henkilön vasteen herättämää sisäistä kokemusta. Toiveeni on, että kyseisen abstraktin jumpan jälkeen asiakkaan kokemuksen rakentumisen vuorovaikutuksellista luonnetta on mahdollista ymmärtää enemmän. Mikäli ollaan useamman ihmisen terapia-tapaamisessa, pyrin huomioimaan sen, että jokainen saa tasapuolisesti tutkia omia ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintatapojaan. Mikäli terapeuttina pystyy tukemaan tällaisen tilan löytymisessä, on hedelmällisempää hoitaa suhdetason haasteita.

Yksilöterapeuttina koen hioutuneeni tarkemmaksi vuorovaikutuksen hienoisten vihjeiden kokijana. Kiinnitän huomiota omiin vasteisiin ja tuntuu aiempaa sujuvammalta ottaa ne avuksi asiakkaiden kokemusten tutkimiseen. Yksilöterapiassa on tärkeää, että kokemusten tutkiminen liittyy konkreettisiin, tapahtuneisiin vuorovaikutustilanteisiin, joita asiakkaalla on terapiatapaamisten välillä arjessa ollut lähi-ihmisten, ystävien tai vaikkapa työkaverien kanssa. On yllättävän helppoa unohtaa nämä konkreettiset tilanteet, mutta silloin on riski etäännyä todellisen kokemuksen tutkimisesta. Tapahtuneet, todelliset vuorovaikutus-episodit tutkimisen keskiössä tukevat asiakkaan mentalisaatiokyvyn kehittymistä. Yksilöterapiassa pidän yleisesti ottaen tärkeänä muistaa asiakkaan lähi-ihmiset ja heidän roolinsa asiakkaan kokemuksen muodostumisessa. Mentalisaatioajattelussa huomioidaan itse-toinen-dimensiot, minkä kautta vuorovaikutuksen toinen osapuoli otetaan työskent-

telyyn mukaan mielikuvatasolla. Terapeutina asettuu myös suhteen toiseksi osapuoleksi ja siten omat vasteet tarjoavat apua sen tavoittamisessa, mitä asiakas tuo suhdetasolle mukaan.

Perheterapeuttinen orientaatio auttaa kuulemaan asiakkaan osana sukupolvien suhdekenttää ja tuo ymmärrystä asiakkaan tilanteelle. Perheterapian koen haastavan terapeuttia siinä, että asiakkaiden kiintymyssysteemi aktivoituu herkästi lähi-ihmisen ollessa konkreettisesti läsnä. Kun asiakkaiden kiintymyssysteemi aktivoituu ja tunteet nousevat terapiatapaamisissa, salpautuu mentalisaatiokyky. Asiakkaiden mentalisaatiokykyä edistääkseen terapeutin on tärkeä pystyä olemaan rauhoittavassa roolissa ja palauttamaan terapiatilanteisiin mahdollisuus tutkivaan työskentelyyn. Parhaimmillaan pari- ja perheterapiat tarjoavat asiakkaille mahdollisuuden oman mentalisaatiokyvyn aktiiviseen harjoitteluun, koska terapiatilanteessa syntyy jatkuvasti uusia vuorovaikutustilanteita, joita voi pysähtyä tutkimaan.

Onko olemassa jokin hetki, asiakastilanne tai tapahtuma, joka on saanut sinut ajattelemaan nykyisellä tavalla psykoterapiasta?

Ensimmäiset asiakaskokemukset ovat tietysti niitä mieleen painuneita ja luultavasti ohjasivat tekemään asiakastyötä ja myöhemmin terapiatyötä allianssi edellä. Se ei ole aina ollut lastensuojelutyössä helpointa, koska lasten ja perheiden haasteet ovat usein monisyisiä ja lasta koskevana aina aikuisia huolestuttavia. Usein kuulin lastensuojelutyössä joidenkin asiakkaiden, nuorten tai perheiden, sitoutumisen haasteista jo etukäteen ennen asiakkaita tavattuani. Oikeudenmukaisuuden tuntoni on vahva ja olen halunnut, että ihmiset saisivat itse määritellä itsensä ja kertoa tavoistaan toimia ihmissuhteissaan.

Lastensuojelupalveluista käsin perheiden luokse meneminen ja terapiaan perustuva ehdoton vapaaehtoisuus tuottivat lähtökohtaisesti ristiriidan työskentelylle. Opin kuitenkin juuri sen vuoksi avointa kommunikaatiota asiakkaiden kanssa. Otimme perheiden kanssa työskentelyn lähtökohdat puheeksi. Asiakkaat lähtivät pohtimaan tämän ristiriidan vaikutusta yhteistyöhön. Ehkä tässä oli myöhemmin oppimani, enemmän terapiatyöhön liittyvän metakommunikaation perusharjoitusta itselle. Terapeutina pidän keskeisenä työvälineenä yhteistyöstä neuvottelemista ja terapiaprosessin säännöllistä arvioimista.

On ollut monta tilannetta, jotka voisi mainita merkityksellisiksi ammatillisella polulla. Yksi mieleen painunut kokemus on eräästä perheterapiasta, jossa nuori koki usein, ettei vanhempi ymmärrä häntä ja siitä seurasi ristiriitatilanteita. Vanhempi sen sijaan ajatteli yrittävänsä aina parhaansa mukaan auttaa nuorta ja oli hämmentynyt nuoren aggressiivisista reaktioista. Perheterapiassa tavoitettiin nuoren ydintunne, suru ja yksinäisyyden kokemus, joka liittyi ikätoverisuhteisiin. Nuori koki vanhemman ratkaisuun pyrkivän tavan ohittavana ja olisi kaivannut ainoastaan sitä, että vanhempi olisi kuullut ja validoinut

nuoren kokemuksen. Vanhempi puolestaan tunnisti nuoren tunteen herättämän surun ja toivottomuuden itsessään ja halusi lähteä tarjoamaan nuorelle vaihtoehtoja ratkaista tilanne. Näin nuoren tunteva puoli tuli kuitenkin ohitetuksi, kun siihen tarjottiin järkiratkaisuja. Tämä herätti nuoressa sekundääritunteena suuttumusta.

Kyseisen vuorovaikutussolmun aukaisemisessa riitti se, että nuori tavoitti, ettei vanhemman tarkoitus ollut olla ohittava vaan auttaa. Kun vanhempi puolestaan validoi nuoren ydintunteen ja viipyili siinä, tilanne rauhoittui. Esimerkki puhutteli minua, koska siinä oli yhtäkaaa jotain yksinkertaista ja monimutkaista. Se, että pystyy tarjoamaan sinänsä helpon vasteen ja validoimaan toisen kokemuksen, vaatiikin mielen tasolla paljon työstämistä. Edeltävässä esimerkissä sen näkyvän käyttäytymisen takana olevan näkymättömän tavoittamista.

Työskentelit aiemmin lastensuojelun palveluissa mm. perhekuntoutuksessa ja kotiin suunnatussa työssä perheiden kanssa toteutettavassa työssä. Millaisena näet psykoterapiaan perustuvan työtteen osana lastensuojelun arkea, onko sillä paikkaa siinä kontekstissa?

Ihmisten haasteet olisi hyvä nähdä osana monisyistä vuorovaikutussysteemiä ja tavoittaa edellisten sukupolvien delegaatioita. Lastensuojelun toimien oikeasuhtaisuutta tukee ymmärrys lapsen ja vanhempien toiminnasta osana perheen ihmissuhteiden systeemiä. Lastensuojelu tarvitsee moniammatillisuutta ja erilaisia toisiaan kunnioittavia näkökulmia, kun yritetään tavoittaa perheiden haasteita. Psykoterapiaan perustuvalla työtteellä ja perheterapeutin työpanoksella on kokemukseni mukaan ymmärrystä lisäävä ja perhekuntoutuspalveluissa työryhmälle työnohjauksellinen rooli. Sanoisin, että perheterapeuttinen orientaatio tulisi olla kuntouttamaan pyrkivien lastensuojelun avoimuuden ja sijaishuollon palveluiden tausta-ajatuksena, ei niinkään erillinen lisäpalvelu. Ajattelen sen olevan lasten ja nuorten etu, että psykoterapia ja psykoterapeuttinen työote ovat käytettävissä perheiden kotona tehtävässä työssä.

Lastensuojelussa kohtaamani tilanteet liittyivät perheiden vuorovaikutussuhteiden ja tunnesäätelyn pulmiin ja yleisesti vanhempien mielenterveysongelmien tuomiin elämäntilanteiden haasteisiin. Perheterapeutti on koulutettu ammattilainen, joka pystyy tukemaan perheen kanssa toimivaa moniammatillista tiimiä, kun perheen kanssa tehdään jäsenystä vuorovaikutussuhteiden tilanteesta ja pohditaan yhteistyösuunnitelmaa. Mielenkiinnolla seuraan, mihin suuntaan lastensuojelu on menossa, kun palveluiden kilpailuttaminen on osa nykyaikaista lastensuojelua. Mahtuuko perheterapeuttinen työote palveluiden tarjoajien palveluvalikoimaan edelleen?

Millaista on tehdä ammatinharjoittajana työtä perhe- ja pariterapian sekä yksilöterapian parissa?

Ammatinharjoittajan työ on monipuolista ja inspiroivaa. Tapaan nykyään ihmisiä pääosin vastaanotolla, mikä on rauhoittanut työpäiviä. Hoidan työkäisiä, nuoria, yksilöitä, perheitä ja pareja. Yksilötyön paine on selkein ja yksilöterapiaan olisi eniten tulijoita. Perheiden ja pariin kanssa työskentely on liikuttavaa, monesti ollaan suurien tunteiden äärellä ja rakkauden tavoittaminen ja sen vaaliminen tuntuu jokainen kerta yhtä koskettavalta ja kiitolliselta.

Katsot perhe- ja pariterapian maailmaa muun muassa Oulun perheterapia-yhdistyksen puheenjohtajuuden kautta. Mihin suuntaan ajattelet perhe- ja pariterapian olevan menossa?

Uskon perheterapian ja suhdetyön olevan nosteessa. Elämme yhteiskunnallisesti aikaa, jolloin tiedostamme lasten ja nuorten kehitystä suojaavat tekijät, jotka edistävät mielenterveyttä. Yleistä yhteiskunnallista keskustelua käydään perheistä ja vanhemmuudesta. Perhe on yhteiskunnan pienin yksikkö ja perheiden suhdeverkossa kasvavat tulevaisuuden aikuiset.

Työterveyshuollon psykoterapiaa tehdessä näkee nykyisen työelämän vaikutukset aikuisten mielenterveyteen. Yhtaikaa vanhemmuuden paineet ja ajanpuute houkuttavat perheitä arjenpyörässä käpertymään sisäänpäin ja suoriutumisen paine on suuri. Perheterapiaa tehdessäni olen pohtinut perheiden kokemaa yksinäisyyttä ja miettinyt, miten ihmisille voisi tarjota matalalla kynnyksellä mahdollisuuksia kokea yhteisöllisyyttä ja vaikuttamisen mahdollisuuksia.

Lasten ja nuorten pahoinvoinnin kasvusta saa lukea uutisia säännöllisesti. Yhtaikaa pohditaan älylaitteiden räjähdysmäisesti lisääntyneen käytön vaikutusta ihmisten tapaan elää arkea. Mietin, miten helppoa lapsen ja nuoren on luoda suhde puhelimeen. Nykyvanhemmillä on saatavilla tietoa kasvatustyöstä enemmän kuin ehkä koskaan aiemmin. Perheterapialla on vakaa paikkansa tulevaisuudessa erityisesti sen muistuttajana, että ihmisen mieli kehittyy aina suhteessa toiseen. Perheterapia puhukoon reaali maailman suhteiden vaalimisen puolesta. Monet asiat nykyaikana voivat tulla noiden primäärien suhteiden tielle. Tieto kasvatustyöstä ja vanhemmuudesta on hyväksi, kunhan se ei lisää vaatavuuden tuntua ja painetta suorittaa elämän tärkeintä ihmissuhdetta. Kun vanhemmuus rakentuu erityisesti tunneyhteydelle lapseen, on merkityksellistä asettua kokemaan elämää lapsen kanssa, mikä tarkoittaa paljolti käsikirjoittamattomia tilanteita. Tarvitsemme konkreettista läsnäoloa, aikaa, katsetta ja sanoja.

Kun psykoterapiakoulutusta uudistetaan, uskon sen lisäävän yleistä tietoisuutta perheterapiasta vaikuttavana psykoterapiamuotona sekä halua hyödyntää tasapanoisemmin eri psykoterapiasuuntauksia kuntoutusmuotoina. Ehkä psykoterapia on tulevaisuudessa menossa integratiivisempaan suuntaan sitä mukaa, kun psykoterapiatutkimuksen myötä tieto psykoterapian vaikuttavista tekijöistä lisääntyy. Tässä perheterapialla jo lähtökohtaisesti varsin integratiivisena suuntauksena on vakaa paikkansa.

