

Perheterapeutin sohvalla - joining with Sirkku Tukiainen

Haastattelijoina perheterapeutit Kirsi Koponen ja Pirjo Latvanen
Pirkanmaan perhe- ja paripsykoterapiayhdistys ry

Puutarhan ympäröimässä kodissa, jossa lukuisia kauniita kermanekkoja on harmonisessa järjestyksessä, asuu kahdeksankertainen mummi ja yhä vastaanottotyötä tekevä perheterapeutti Sirkku Tukiainen.

Kaikki alkoi vuonna 1972, jolloin Sirkku valmistui maisteriksi Tampereen yliopistosta opiskeltuaan sosiaalityötä psykologiaa ja tiedotusoppia. Hänellä oli aikomuksena valmistua toimittajaksi, mutta sosiaalityö ja psykologia veivät voiton. Halu päästä tekemään sosiaalityötä oli voimakkaampi kuin halu kirjoittaa juttuja siitä.

Sirkku on juuri ennen haastattelua palannut Haminasta kesämökiltä, jossa hän on viettänyt kesiä jo pikkutyöstä saakka. Tällä kertaa vauhtia riitti parhaimmillaan kymmenen ihmisen ja kolmen koiran edestä. Koska tytär otti vastuun kesäkeittiöstä, sai Sirkku keskittyä uimavalvojan ja sieniretkijärjestäjän hommiin.

”Lähden katsomaan, mitä se on”

Sosiaalityön intensiivitason kurssi Turun kesäyliopistossa kesällä 1972 tutustutti Sirkun professori Yrjö Alaseen, joka kertoi, että valtameren toisella puolella hoidetaan vaikeita ongelmia perheterapialla. Yrjö esitteli nauhoitusta perheterapiaistunnostaan ja totesi itsekriittisesti, että kyseessä oli lähinnä yritelmä siihen suuntaan. Oikeastaan kyseessä oli yksilöterapia perheen läsnä ollessa. ”Lähden katsomaan, mitä se on”, päätti Sirkku. Professori Kalervo Kinanen toimi Kanadassa apulaisprofessorina ja kävi kouluttamassa Suomessa perheterapian menetelmiä. Pienen onnenkantamoisen myötä Sirkku liittyi Sorsapuistossa Kinasen seurueeseen ja näiden kontaktien myötä mahdollistui vuosi Kanadassa.

Hamiltonin McMaster Yliopistossa ja Chedoke Child and Family Centressä, Kanadassa, tuli tutuksi perheterapian menetelmä, tiimityöskentely ja suora työnohjaus one-way-screeniä käyttäen. Päivät olivat pitkiä ja illat Sirkku opiskeli termistöä ja kieltä. Kaksi kertaa viikossa hän pääsi iltaisin opiskelemaan seksuaaliterapiaa. Akateemisen vuoden jälkeen Sirkku suuntasi Suomeen New Yorkin Ackerman Instituutin kautta. Siellä hän tapasi uranuurtajia

kuten Peggy Penn, Olga Silverstein ja Peggy Papp. Klinikalla työ oli tiimityötä, ja videoituja istuntoja tarkasteltiin työnohjauksessa. Iholle jäi vahva henkilökohtainen kokemus perheterapeuttisesta muovailusta (sculpting). Muovailua hän on sittemmin käyttänyt työssään terapeuttina ja kouluttajana.

Uusien menetelmien kanssa Suomeen

Sirkku toi mukanaan Suomeen menetelmiä, joista täällä innostuttiin. Työskennellessään Pirkanmaan kasvatusneuvolassa sosiaalityöntekijän sijaisena Sirkku kutsuttiin sosiaalishallituksen projektin vetäjäksi. Kolmevuotisen projektin myötä Sirkku alkoi kouluttaa perheterapiaa kasvatusneuvoloissa. Projektin pohjalta valmistui psykologi, ylitarkastaja Sirpa Taskisen tekemä väitöskirja (1982) ”Perheneuvonta ja sen kehittäminen kasvatusneuvoloissa”. Projektin seurauksena kasvatusneuvoloista tuli perheneuvoloita ja perheterapia vakiintui työmuotona ja pyrittiin järjestämään valmiudet sen toteuttamiseen.

Näistä kokemuksista alkoi Sirkun toimiminen perheterapiakouluttajana. Kolmevuotiset perheterapiakoulutukset alkoivat ensin Suomen Mielenterveysseuran johdolla 1980-luvun alussa, sitten kuvaan tuli vuosikymmeniksi Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Koulutusten kautta Sirkku sai tärkeitä ystäviä ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Perheterapiakoulutusten lisäksi Sirkulla on ollut tärkeä rooli myös seksuaaliterapian koulutusten käynnistämisessä Suomessa. Vuonna 1978 toteutettiin usean tahon yhteistyönä ensimmäinen seksuaaliterapiakoulutus. Englannista saapuneet kouluttajat ohjasivat vuoden prosessia pienryhmineen, joista Sirkku ohjasi yhtä.

Uraauurtavissa asioissa Sirkku kertoo olleensa aina nuorin joka paikassa. Ajatus siitä, että ”ystävällisesti ja arvostavasti hakeudu itseäsi viisaampien joukkoon”, muodostui tärkeäksi. Uudenlaisen koulutuksen käynnistämiseen vaadittiin monenlaisia vääntöjä ja uusiin henkilöihin tutustumista. Se on edellyttänyt valtavaa rohkeutta ja päättäväisyyttä astella arvovaltaisten professoreiden luokse, että saataisiin muutos juurtuneisiin koulutustapoihin. Paljon vaati sekin, että Tampereelle saatiin määrärahat perheterapiakoulutusten sekä myöhemmin myös VET-koulutuksen järjestämiseen.

Sirkku muistelee 40 vuotta sitten perustettua Suomen perheterapiayhdistystä: Johtokunnassa on aina kunnioitettu erilaisuutta, se on ollut sekä ammatillisesti rikas että ikähaitariltaan laaja. Kun Sirkku lopetti Suomen perheterapiayhdistyksen puheenjohtajana toimimisen, oli yhdistyksessä toista tuhatta jäsentä ja Pohjoismainen perheterapiakongressi oli ovella. Sirkku valittiin kongressin pääsihteeriksi ja Jaakko Seikkulasta tuli uusi puheenjohtaja. Kongressin järjestämisessä oli kova työ ja erityisen merkityksellisenä jäi mieleen Heikki Toivakan apu tiukassa paikassa.

Mikä on merkittävää?

Vastaus löytyi nopeasti: liittyminen – joining. Sirkku kertoo, että lapsuudenperheensä muuttojen myötä hän on pienestä alkaen joutunut tutustumaan ja liittymään uusiin ihmisiin, kiintymään ja kestämaan myös yksinäisyyttä. Äiti tapasi sanoa, että ”kukaan ei tiedä tulla hakemaan kotoa.” Kyky liittyä on kuitenkin tullut osin isältä. Kiinnostus ihmisiin ja elämään sekä liittymisen taito ovat mahdollistaneet monia merkittäviä kokemuksia.

Sirkku kertoo, että kouluttajan kolme tärkeintä suhdetta ovat: suhde itseen, suhde yleisöön ja suhde asiaan. Niiden on hyvä olla tasapainossa. ”Perheterapeuteille tekisi mieleni sanoa, että kun pohjalla on vahva kontakti, liittyminen (joining) asiakkaaseen, suhde kestää myös konfrontaatiota ja monenlaisia menetelmiä.”

Uudet asiat nousevat vanhan pohjalta

Sirkun tarinassa vilahtelee kansainvälisesti urauurtavien perheterapeuttien nimiä, kuin myös kohtaamisia tässä samaisessa talossa, jossa me haastattelua teemme. Milanon työryhmää Sirkku muistaa lämmöllä. Tutuiksi tulivat muun muassa Mara Selvini-Palazzoli ja Gianfranco Cecchin. Karl Tomm ja Guiliana Prata ovat yöpyneet Sirkun talossa. Giulianan kanssa Sirkku kävi metsäretkellä, josta lähti muovikassillinen suomalaista jäkälää, naavaa ja käpyjä matkaan Italiaan vietäväksi. Sirkku kävi henkilökohtaisesti kiittämässä Salvador Minuchinia Rooman kansainvälisessä kongressissa strukturaalisen perheterapian opeista.

Keskustelussa Sirkun kanssa nousevat esiin käsitteet strukturaalisesta perheterapiasta, systeemisestä näkemyksestä paradokseineen, ratkaisukeskeisyydestä, narratiivisesta terapiasta ja tunnekeskeisestä suuntauksesta. ”Uudet asiat nousevat aina vanhan pohjalta, uudella nimellä. Ei niin, että uusi tuo tullessaan jotain, mikä mitätöi vanhan, vaan tulee vanhan lisäksi.”

Älä jää kiinni ärsyttävään, laajenna hyväksymistä

Älä juutu ärsyttäviin yksityiskohtiin, vaan pyri laajentamaan näkökulmaa. Uteliaisuus auttaa. Sirkku viittaa Helm Stierlinin ajatukseen siitä, että voidakseen onnistua perheterapeuttina, pitää kyetä ajattelemaan, että nämä vanhemmat tekevät parhaansa ja heidät voi saada luopumaan vahingollisista käyttäytymismalleistaan. Sirkun viesti on, että tullaksesi hyväksi perheterapeutiksi, pitää aktiivisesti laajentaa hyväksymisen aluetta. Parhaat psykoterapeutit ovat heitä, joilla on kyky kokea rakkautta asiakkaisiin metafyyisellä tasolla ja hyväksyä perheiden erilaisuutta.

Sukupuusi - ja perheiden erilaisuus

Lapsesta asti Sirkku on tarkkaillut erilaisia perheitä. 1950-luvun Hamina oli värikäs sotilaskaupunki ja kansainvälinen satamakaupunki, jossa eri yhteiskuntaluokat ja kieliryhmät elivät rinta rinnan. Ymmärryksen löytäminen erilaisille tavoille edellyttää liittymistä, hyväksyntää, rohkeutta ja lämmintä uteliaisuutta. Sukupuumenetelmä on perheterapiassa oivallinen tapa lisätä ymmärrystä ja tutkia, mistä käyttäytymisen mallit tulevat. Sirkku viittaa myös hienovaraisuuteen siitä, ettei opittuja tapoja toimia saa väkivalloin riisua. Suojaukset ovat lähtökohtaisesti selviytymisen kannalta elintärkeitä.

Tykkään työstäni, mutta en halua tehdä sitä liikaa

Tässä elämänvaiheessa terapiatyön määrän on tarkoitus olla maltillinen, mutta yhä välillä lipsuu. Sirkku nukkuu kännykkä tyynyn vieressä ja siihen puhelimeen pitää soittaa, jos liian synkeät ajatukset valtaavat mielen. Vastapainoa asiakastyölle tuovat vapaaehtoistyö saattohoitokodissa, kulttuurielämykset, puutarha, antiikki ja lasten perheet.

Sirkku tapaa terapiakäynneillä myös pitkämatkalaisia. Heidän kanssaan saatetaan pitää useamman tunnin istunto, jossa päästään hyvin syvälle. Myös puutarhassa voidaan toteuttaa terapiaa - puhutaan, istutaan ja kitketään. Pitkämatkalaisille Sirkku antaa välitehtävän, jolla voi selkiinnyttää ajatuksia terapian ja tavoitteiden suhteen: "Kirjoita mulle ennen seuraavaa kertaa, mitä huomaat jääneesi miettimään." Monet, varsinkin miehet, usein kokevat, etteivät osaa kirjoittaa, mutta sitten saattaa tekstiviestin sijaan tulla pitkä sähköposti. Tuloksetkin ovat hyviä, kun on mahdollista antaa paljon aikaa. Psykoterapeutin ammatti on yksi niistä harvoista, joissa ikä tuo jatkuvasti uusia asiakasryhmiä ja lisää ymmärrystä ikääntymisen tuomiin erityiskysymyksiin.

Sirkku on tehnyt vapaaehtoistyötä Pirkanmaan hoitokodin osastolla seitsemän vuoden ajan. Osastolla ollaan kuolevan potilaan kanssa ja kuunnellaan herkin korvin, jos hänellä on jotain jaettavaa. Ammattitaustan vuoksi perheasiat edelleen kiinnostavat, mutta pääsääntöisesti vapaaehtoistyö osastolla on arkista huoltamista ja auttamista. Sirkku suosittelee muitakin antamaan ajastaan muutaman tunnin silloin tällöin vapaaehtoistyölle. Se taatusti antaa vähintään yhtä paljon kuin ottaa.

Haastattelutuokio maalasi kuvaa Sirkun tiestä perheterapeutina vuosikymmenien ajalta tähän päivään asti.