

Haastateltavana



Keijo Markova

YTM, psykologi, psykoterapeutti,
pari- ja perheterapeutti

Mikä oli ensikosketuksesi perhe- tai paripsykoterapiaan ja mitä siitä seurasi?

Ensikosketus perhe- ja paripsykoterapiaan tuli aloittaessani työt Väestöliiton perhekliniikalla. Siitä alkoi työskentely enimmäkseen yksilöiden ja pariin kanssa – ja samalla alan tiedonhankinta – ja tiedon hankinta jatkuu yhä!

Mikä oli urasi alussa pääasiallinen perhe- tai paripsykoterapian viitekehyksesi ja mitä ajattelet siitä nyt?

Alkuvaiheessa oli monenlaisia koulutuksia – yhtenä perustana systeeminen perheterapia. Aikanaan rantautui Suomeen myös Tunnekeskeinen terapia eri muodoissaan, joka on tänä päivänä työskentelyn keskeinen perusta.

Millaisena näet perhe- ja paripsykoterapian tulevaisuuden ja mitä sen tulevaisuudelta toivoisit?

Tänä päivänä suomalaiset psykoterapeutit ovat mukana maailmanlaajuisessa kehitys- ja koulutusyhteistyössä. Niin pari-, perhe- kuin yksilöterapeutilla on valittavana omaan käyttöönsä menetelmiä, jotka on tutkimuksissa todettu toimiviksi. Korona-aikojen seurauksena koulutukset ovat usein hybridikoulutuksia – voit matkustaa kansainvälisiin koulutuksiin paikan päälle tai osallistua niihin netin kautta. Tässä mielessä koulutusmahdollisuudet maailman laajuisesti ovat tasa-arvoistuneet. Samalla koulutukset ovat menettäneet kertaluonteisuutensa; koulutuksia on hankittavissa jälkeen päin digiversioina. Esimerkiksi Pesin sivuilla oli yli 2400 koulutuksen lista. Näin koulutukset ovat monien saatavilla ja niitä voi jokainen opiskella omaan tahtiinsa, kun oman alan peruskoulutus on ensin hankittu. Tällöin ei enää ole väliä, missä päin Suomea sattuu toimimaan. Kun tähän lisätään keskinäisten verkostojen lisääntyminen – tässäkin myös netti voi olla apuna – suomalaisten pari- ja perhepsykoterapeuttien tietotaidot kestävät vertailun kansainvälisellä tasolla.

Millaisia terveisiä haluat lähettää juuri valmistuneelle perhe- ja paripsykoterapeutille, perhe- ja paripsykoterapiakoulutuksessa opiskelevalle tai koulutusta harkitsevalle?

On ollut uskomatonta seurata sitä lahjakkuutta ja ammatillista kehittymistä, mitä alan toimijoissa ja koulutettavissa näkyy.

Haluaisitko lopuksi vielä lisätä tähän joitakin ajatuksiasi, jotakin sellaista, mitä emme ymmärtäneet perhe- ja paripsykoterapiaan liittyen kysyä:

Daniel Siegel sanoo: “Relational integration leads to neural integration, which leads to optimal regulation.” Me olemme toisistamme riippuvaisia ja olennaisinta on tulla kohdatuksi – mielen tasolla. Läheiset ihmissuhteet ovat keskeisiä onnellisuuden ja hyvinvoinnin kehittymiselle. Jokaisella aikuisella on vastuu siitä, että luo mahdollisuuksien mukaan oman elämänsä viitekehyksen, jossa voi nauttia, kasvaa ja kehittyä. Tässä tilanteessa parisuhteen ja perheen merkitys tulee näkyviin. Se vaikuttaa siellä muulloinkin kuin juhlapuheissa. Pari-, perhe- ja yksilöpsykoterapeutit tekevät maailman tärkeintä työtä!