

## Haastateltavana

Jaakko Seikkula

PsT, psykoterapian professori emeritus

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

Jo opiskelun loppupuolella 1970-luvun lopulla tutustuin joihinkin suomalaisiin kirjoittajiin ja opiskeluun liittyvässä harjoittelussa Jyväskylän Mielenterveystoimiston nuorisoasemalla 1978 osallistuin Perheasian neuvottelukeskuksen johtajan seminaariin, joka oli hyvin vaikuttava. Varsinainen potku tuli sitten, kun yhdessä seminaariesityksessä Malla Käyhty kertoi, kuinka he perheterapiakoulutuksessa olivat tutustuneet Milanon paradoksimalliin. Tämä esitys pisti minun maailmanjärjestykseni uusiksi. Heti ensimmäisessä varsinaisessa työpaikassani Kuopion Mielenterveystoimistossa vuosina 1979–1980 otin vastaan perheitä ja pariskuntia.

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

Systeeminen perheterapia, erityisesti Milanon malli. Se ohjasi perheterapiatyötäni heti alussa ja varsinkin perheterapiakoulutuksessa vuosina 1983–1986. Kun aloitin työni Keroputaan sairaalassa, järjestimme perheterapiatyöryhmiä sairaalaan tulleiden potilaiden perheille, koska tavoitteenamme oli rakentaa perhekeskeistä psykiatriaa. Systeeminen perheterapia toi useita tärkeitä oppeja. Yksi oli ongelmia normalisoiva ajattelu ja vaikeissa tilanteissa elävien perheiden suhteiden positiivisten puolien korostaminen. Se saattoi johtaa myös epäuskottaviin palautteisiin perheille, mutta oman ajattelun kehittäjänä se oli tärkeää. Toinen tärkeä oppi oli työryhmänä työskentely. Nämä kummatkin ulottuvuudet ovat säilyneet omassa työssäni koko ajan, siis yli 40 vuotta. Vahvaa oppia siis.

Systeeminen malli oli kuitenkin hyvin jäykkä, eikä muuttanut tarpeeksi toimintatapaa. Siinä näimme perheet ongelmallisina, hoidon kohteina. Ratkaiseva muutos tapahtui vuonna 1984, kun Keroputaan sairaalassa aloimme toteuttaa hoitokokouksen ajatusta. Siinä on ajatuksena on kutsua perheet aina keskusteluun riippumatta siitä, olemmeko havainneet jotain ongelmaa vai ei. Psykiatrisen sairaalan toimintaympäristössä hoitokokouksikäytäntö tekee mahdolliseksi perhekeskeisen psykiatrian, jota systeemisen mallin soveltaminen ei vielä tehnyt. Niinpä systeeminen ajatus jäi pikkuhiljaa.

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

Perhe- ja pariterapiaa tarvitaan tulevaisuudessa kuten ennenkin. Yhdessä vaiheessa perheterapia oli Suomen yleisin terapiamuoto, mutta uuden psykoterapiakoulutusjärjestelmän aikana se on menettänyt asemaansa. Erityisen tärkeää on ollut julkisen järjestelmän terapiapalvelut, joihin tarvittiin ja tarvitaan perheterapeutteja. Perheterapeutit auttavat ennen kaikkea palvelujen integroinnissa ja apua tarvitsevan oman luonnollisen ihmissuhdeverkoston voimavarojen mobilisoimisessa. Sillä tavalla se on myös erilainen tarjous, kuin vallalla oleva terapiakeskeisyys. Terapiat eivät ratkaise elämänongelmia, luonnolliset ihmissuhteet kyllä. Siihen tarvitaan perheterapeutteja. Suomessa on vuosikymmenien aikana kehitetty erityinen innovaatio Tarpeenmukaisen hoidon ja sen erityistapauksen avointen dialogien (niin sanotun Keroputaan mallin) puitteissa. Tätä pitäisi perheterapeuttien tuoda esille enemmän psykiatrian lisäksi myös perheneuvoloissa, sosiaalityössä, kouluissa.

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

Perheterapiassa voit toteuttaa kutsumustasi ihmisten auttamisessa hyvin monenlaisilla tavoilla ja luovasti. Se on erityisen sopiva psykoterapian muoto, jos olet kiinnostunut yhteistyöstä ja ihmisen omien luonnollisten voimavarojen tukemista. Minua itseäni kiehtoo dialogisuus, koska sillä tavalla keskustellen voin kunnioittaa ehdoitta toisen näkökulmaa. Ei tarvitse muuttaa.

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

Ajattelen vähän tätä perhe- ja pariterapian suurta kaarta. Kuten kuvasin, minun työurani alussa keskiössä oli systeeminen ajatus, jonka mukaan etsimme jonkin oireen tai sairauden funktiota perhesysteemille. Ja käytimme voimakkaita (ja epämukavia) interventioita perheiden muuttamiseen. Sen jälkeen narratiivisuus sai paljon jalansijaa. Kieli tuli keskiöön ja sitä myötä ongelmista keskustelemisen tapa. Viimeisimpänä uutena ulottuvuutena on tullut ruumiillisuus ja ihmisen ymmärtäminen kokonaisena elävänä olentona. Siihen liittyen keskeistä on tunteiden kokeminen perheterapiaistunnoissa. Voimme nyt auttaa paljon laajempaa kirjoa ihmisiä kuin ennen ja tässä avauksessa perheterapeutit ovat jälleen kerran tienraivaajia.