

Haastateltavana



Pirjo Tuhkasaari,
psyk.esh, vaativan erityistason perhe-
psykoterapeutti, perhe- ja paripsyko-
terapian kouluttaja, psykoanalyttisen
paripsykoterapian kouluttaja, vaativan
erityistason psykoanalyttinen yksilö-
psykoterapeutti, koulutuspsykoterapeutti
(Therapeia-säätiö), Psyko-Consult
Tuhkasaari Oy:n toimitus-johtaja,
terveyden- ja sairaanhoidosta vastaava
johtaja

*Ihmiselle suurin haaste on oman todellisuuden
kohtaaminen, omaksi itseksi tuleminen ja
oleminen – suhteessa omaan historiaan ja
toiseen ihmiseen (Pirjo Tuhkasaari 2023).*

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

Tampereelta psykiatrian erikoissairaanhoitajaksi (1972) valmistumisen jälkeen olin Hämeenlinnassa Hattelmalan sairaalassa työryhmässä, jossa suunniteltiin perheosastoa vaihtoehtona lastenpsykiatrian osastolle. Toimin perheosaston osastonhoitajana vuosina 1974–1982. Hoitajat muodostivat mies-nainen-työparit (6 paria), joilla oli nimetyt perheet. Jatkuva työryhmän perheterapian työnohjaus toteutui kaksi kertaa kuukaudessa.

Osasto toimi yhteisohoidon periaatteilla, jonka idean oli ylilääkäri Leo Peltonen saanut Therapeia-säätiön perustajajäseneltä, LKT psykoanalyttikko Martti Siiralalta (1922–2008). Jo erikoistumisaikana Siiralan tekstit tekivät minuun vaikutuksen. Esimerkiksi näkemys taakkasiirtymästä: *Se, mikä ei tule yhdessä jaetuksi, tulee jonkun kannettavaksi – taakkasiirtymäksi* (Siirala 1960). Siiralan näkemys kuvaa myös perhe- ja paripsykoterapiassa kohdattavia,

ajankohtaisia ja ylisukupolvisia, koettuja traumoja sekä vanhemmuuden ja kehityksellisten traumojen taakkasiirtymä.

Perheosastolla työskennellessä pääsin ensimmäiseen Suomen Mielenterveysseuran Perheterapiakeskuksen järjestämään *perheterapeuttikoulutukseen*. Koulutus alkoi 3.9.1979. Helsingissä oli 21 ja Turussa 12 opiskelijaa. Koulutus järjestettiin kerran viikossa. Vuosittain oli kaksi-kolme viikonloppuseminaaria, jossa oli mukana kansainvälinen kouluttaja. Opiskelimme sukupuun käyttöä ja milanolaisten paradoksitekniikoita, yksisuuntainen peililasi tuli osaston perheterapiahuoneeseen.

Kanta-Hämeen keskussairaalan yleissairaalapsykiatrian osastonhoitajana (1982–1989) perhekeskeinen työ jatkui erilaisia kriisejä kokeneiden ja itsemurhaa yrittäneiden auttamisena. Toimin työnohjaajana synnytysvuodeosastolla ja koulutin henkilöstöä perhekeskeisen kriisiauttamisen teemoista.

Kouluttautumiseni jatkui ensimmäisessä Suomen Mielenterveysseuran järjestämässä *Vaativan erityistason perheterapiakoulutuksessa* (1988).

Vuodesta 1989 alkaen olen toiminut ja toimin edelleen Psyko-Consult Tuhkasaari Oy:ssä terveydenhuollon palveluista vastaavana johtajana, nyttemmin toimitusjohtajana. Yksilöiden, parien ja perheiden psykoanalyttisena psykoterapeuttina. Kouluttajana ja työnohjaajana, psykoterapeuttikoulutuksissa opiskelevien koulutuspsykoterapeuttina ja -koulutustyönohjaajana.

Therapeia-säätiön Koulutuskeskuksessa kouluttauduin *psykoanalyttiseksi erityistason* sekä *vaativan erityistason psykoanalyttiseksi yksilöpsykoterapeutiksi* (3+3 vuotta). Psykoanalyttisen psykoterapian kouluttajan pätevyyteen Therapeiassa edellytetään koulutusyhteisön omaa työnohjaajana ja kouluttajana toimimisen koulutusta (3–4 vuotta), jonka suoritin. Vaativan erityistason psykoanalyttiseen koulutukseen, edellytettiin *psykoanalyttista yksilöpsykoterapiaa tai psykoanalyysia* 500 tuntia. Olin psykoanalyysissa yli 500 tuntia 3–4 tuntia viikossa.

Oma työnohjaus on osa työtäni. Työnohjaajani ovat olleet kokeneita alan asiantuntijoita. Joitain vuosia olin traumoihin perehtyneen Caroline Garlandin, (British Psychoanalytical Society, Lontoo) ryhmätyönohjaajaksi. Tavistock-klinikassa Lontoossa olen ollut useana kesänä paripsykoterapian kesäkoulussa. Työnohjaus toimii ammatillisen self- ja objektikonstanssin (oman itsen jatkuvuuden, toisen pysyvyyden) ylläpitona sekä hoidon prosessien osaamisen tukena.

Kouluttajana ja työnohjaajana olen toiminut lukuisissa tilaisuuksissa ja yhteisöissä, joista merkittävimpiä ovat seuraavat:

Suomen Mielenterveysseurassa olen toiminut 1989 alkaen ET- ja VET- tasojen *perheterapeuttikoulutuksissa*.

Vuorovaikutusprosessien tutkimuskeskuksessa Helsingissä olen toiminut erityistason ja vaativan erityistason perhe- ja paripsykoterapian kouluttajana. Vuosina 2008–2023 toimin toisena pääkouluttajana, toisena koulutuksen johtajana ja työnohjaajana Jan-Christer Wahlbeckin kanssa *perheterapeuteille tarkoitetuissa vuoden mittaisissa paripsykoterapeuttikoulutuksissa* (30 op).

Väestöliitossa toimin Vuokko Malisen johtamissa, vuoden mittaisissa *psykoterapeuteille järjestetyissä paripsykoterapian täydennyskoulutuksissa*. Lisäksi toimin kolmessa *integratiivisen paripsykoterapian 3-vuotisessa koulutuksessa* (60 op) vastuu- ja asiantuntijakouluttajana

Therapeia-säätiön Koulutuskeskuksen lukuisissa *psykoanalyttisissa aikuisten ET-yksilöpsykoterapeuttikoulutuksissa* (69–71 op) olen toiminut kouluttajana ja koulutusryhmän vastuukouluttajana.

Helsingin yliopiston ja Therapeia-säätiön Koulutuskeskuksen *psykoanalyttisen aikuisten psykoterapeuttikoulutuksen* kahdessa erityistason koulutuksessa olen ollut kouluttajana ja johtajana.

Itä-Suomen yliopiston ja Therapeia-säätiön Koulutuskeskuksen *psykoanalyttisessa pastoraalikoulutuksessa* ja *kuvataidepsykoterapeuttien* olen toiminut kouluttajana.

Helsingin Psykoterapiayhdistys ry:n järjestämässä 4-vuotisessa (2012–2016) *psykoterapeuteille järjestetyssä psykoanalyttisessa paripsykoterapeuttikoulutuksessa* (113 op) olen toiminut koulutuksen johtajana ja sisällön kouluttajana.

Oulun yliopiston pari- ja perheterapeuttikoulutusten *paripsykoterapian opintojaksojen* kouluttajana olen toiminut useita kertoja.

Julkaistuja artikkeleita on lukuisia, viimeisimpinä niistä:

Taakkasiirtymä ja ylisukupolvisuus parisuhteessa – transferensseina psykoanalyttisessa paripsykoterapiassa. Psykoterapia-lehti 3, 2023.

Avioero traumana yhteydessä elämässä koettuun. Teoksessa: Sanna Isosävi, Marjo Ruismäki, Saara-Leena Kaunisto (toim.) (2024). Traumatisoituminen ja perhesuhteet, 210–227.

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

Urani alusta asti olen ollut kiinnostunut ihmistä syvemmin tutkivasta ja ymmärtävästä psykoanalyttisesta viitekehuksesta ja sen kokonaisvaltaisesta ihmiskäsityksestä – esimerkiksi ihmisen kasvusta ja kehityksestä, suhteiden merkityksestä, tiedostamattomasta, objektisuhteista, transferensseista. Perheterapiakoulutuksissa keskiössä ollut systeemisyys lisäsi ymmärrystä suhteiden molemminpuolisuudesta. Systeemisen ymmärryksen tavoittaminen ja ylisukupolvisten objektisuhteiden dynaamisuuden tunnistaminen, ovat sisäis-

tyneet oman mieleni verenkiertoon. Niitä sovellan edelleen tutkimuksessa ja ajattelussa. Systeemissä pyrin ottamaan huomioon myös oman roolini ja osallisuuteni suhteiden kokonaisuudessa.

Psykoanalyttinen kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, fenomenologis-hermeneuttinen tieteenfilosofia, ilmiöiden, kokemusten ja merkitysten tutkiminen sekä ymmärryksen löytäminen, ovat pitäneet omaa kiinnostusta yllä. Ihmisestä, elämästä, ihmisen maailmasuhteesta, olen oppinut kaikilta potilailta, perheiltä, pareilta, työnohjattavilta, koulutettavilta ja tietysti työnohjaajilta sekä kollegoilta. Kun edellä olevaan liittää oman elämän ja siinä koetun, voi sanoa, että elämälle ja siihen kuuluneille Ihmisille Kiitos!

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

Perhe- ja paripsykoterapialla on merkittävät mahdollisuudet vastata ajassamme oleviin lasten, nuorten, vanhempien ja parien pahoin- ja hyvinvointiin. Perhe- ja paripsykoterapian avulla mahdollistuu taakkojen jakamista, omasta itsestä ja elämästä vastuun ottoa sekä toisista huolehtimista. Ajassamme on vallalla diagnoosit ja oireiden hoito. Psykiatriassa on kadonnut ihmisen tunne-elämä, kokemukset ja niiden merkitykset. Hoidon tarpeen arviointia ei tapahdu suhteessa ihmiseen, vaan lomakkeisiin ja numeroihin ulkoistettuna. Lapsia ja nuoria vastuullistetaan pahoinvoinnistaan yksipuolisesti.

Perheterapeuteilla on keinoja tutkia, esimerkiksi sitä, mitä lapsi ja nuori on suhteissaan kokenut, mitä se on hänelle merkinnyt, mitä perheen suhteissa tapahtuu, mikä on vanhempien ja sisarusten tilanne tai mitä taakkaa lapsi ja nuori tai kukin heistä kantaa. Lapset ja nuoret oireilevat vanhempien parina menettämistä ja vanhempien ahdistuksen kanavaksi joutumista. Kumpikin puoliso tuo parisuhteeseen oman historiansa. Molemmat vaikuttavat siihen, mitä suhteessa prosessoituu ja miten kumpikin ottaa vastaan toinen toisiltaan siirtyvää. Tässä on kohta, jossa pari- ja perhepsykoterapeutti voi olla avuksi.

Pari- ja perhepsykoterapian tulevaisuuteen vaikuttavat nyt ajankohtaisesti lapsina ja nuorina elävien sukupolvi, joka sisäistää kokemuksia perheestä ja vanhemmista parina. Kulttuurissa vallitsevat ajankohtaiset ilmiöt vaikuttavat perheisiin. Pohtia voi, millaisia sisäistyksiä kantavat ne ammattilaiset, jotka ajankohtaisesti tutkivat lasten ja nuorten pahoinvointia ja joiden mieleen ei tule suositella perhetutkimusta ja tutkimusta lapsen vanhempi- ja ympäristösuhteista.

Perhe- ja paripsykoterapiakoulutuksiin tulee lisätä ymmärrystä ihmisen kasvusta ja kehityksestä, kehityksellisten traumojen synnystä, ihmisen minuuden ja mielen toimintojen rakentumisesta sekä niiden vaikeutumisesta.

Paripsykoterapia on terapeutille haastavin psykoterapian muoto, koska asetelmassa psykoterapeutti on ”ihmisenä enemmän kuin muutoin”. Pari aktivoi auttajassa omassa

elämässä kokemiaan omia parisuhteita. Kolmiosuhteissa koettuja oman identiteetin löytämisen tai sen kadottamisen kokemuksia, jotka ovat voineet merkitä asianomaiselle liiallista ulkopuolisuutta tai liiallisia sisäpuolisuuden kokemuksia.

Jos edelleen uskotaan siihen, että ihmisestä tulee ihminen suhteessa ihmiseen, niin silloin pitäisi vaalia tarvittavien suhteiden toteutumista varhaisesta vuorovaikutuksesta vanhuuteen. Perhe- ja paripsykoterapia ovat avainasemassa suhteiden ja tunneyhteyksien jatkumisen tukemisessa. Ihannoitu teknologia ja tekoäly ovat valtaamassa tilaa ihmissuhteilta. Siirala on painottanut ihmisen omakohtaisen kokemuksen ensisijaisuutta, joka on korvautumassa erilaisilla ideologioihin alistumisella ja auktoriteettiuskolla. Tällaisella kartesiolaisuudella on hänen mielestään tuhoisia seurauksia. Omakohtaisuuden menettäminen merkitsee sitä, että ihminen, joka ei pysty kuuntelemaan omaa kokemustaan, ei pysty eläytymään myöskään toisen kokemukseen. Tästä on seurauksena väkivallan tunnottomuuden lisääntyminen, jota voimme kauhistella esimerkiksi nuorisossa. Edellä olevassa tapahtumassa yhteydet ja suhteet ovat katkenneet. Eli perhe- ja paripsykoterapiaa tarvitaan inhimillisten suhteiden, ihmisen kasvuun ja kehitykseen tarvittavien suhteiden mahdollistumiseen.

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

Toivotan rohkeutta myös koko perheen tapaamiseen, joka on kaikkein tehokkainta perhepsykoterapiaa. Asioista puhuminen merkitsee jakamista, joka vapauttaa perheen kokemaan ahdistusta ja lisää turvallisuutta, mikä puolestaan mahdollistaa vastuun ottamista ongelmiksi koetuista asioista. Perhepsykoterapeutin läsnäolo toimii edellä olevaa kannattelevana ja sisällyttävänä. Perhepsykoterapeutina merkittäväntä on avoimuus, luottamuksellisuus ja kuuntelu eli psykoterapeuttinen asenne: yhteyksiin liittäminen ja jaetun ymmärryksen sanoittaminen.

Paripsykoterapiassa terapeutina tulee haastetuksi kolmioasetelmassa, kykyyn molempien puolella olemiseen ja siinä oman roolin löytämiseen. On hyvä muistaa, että molemmat puolisot vaikuttavat siihen, millainen suhteesta tulee. Parin psyykkisessä kehityksessä pariksi vaikuttavat ratkaisevasti kasvuhistorian suhdekokemukset. Pariksi kasvamiseen tarvitaan useita vuosia.

Perhe- ja paripsykoterapiassa on erityisesti merkitystä psykoterapeutin ymmärryksellä elämänkestoisesta ihmisen kasvusta ja kehityksestä, minuuden ja mielen toimintojen sekä tunne-elämän rakentumisesta. Perhe- ja paripsykoterapian prosessit ovat antoisia ja vaativia, minkä vuoksi toivon, että mahdollistatte itsellenne oman psykoterapian ja työnohjauksen. Onnea ja rohkeutta valitsemallanne tiellä, teette merkittävää työtä!