

Yksin suhdesotkujen keskellä

Kirsi Heikinheimo,
väitöskirjatutkija UTU,
psykoterapeutti, perhe-,
pari- ja seksuaalitera-
peutti, työnohjaaja
(STOry)

J-P Salonen,
perhe- ja pariterapian
kouluttajapsykoterä-
peutti, työnohjaaja
(STOry), sosionomi

Tiivistelmä

Perhe- ja pariterapian työskentelyssä perinteenä on dialogisuus ja työryhmytyöskentely. Työtä tehdään kuitenkin arjessa yhä enemmän myös yksin. Terapia-työskentelyssä kannatellaan asiakkaiden tunteita haastavissa ihmissuhdeverkostoissa tai työskennellään kuormittavien asiakkaiden kanssa, mikä aiheuttaa psykososiaalista kuormitusta. Siksi yksin työskentely herättää erityiskysymyksiä esimerkiksi omaan jaksamiseen ja turvallisuuteen liittyen. Jyväskylän perhe- ja pariterapiakongressin työpajassa avattiin keväällä 2025 toteutetun yksin työskentelyä kartoittavan Webropol-kyselyn tuloksia. Niiden pohjalta tarkasteltiin vastaanotolla tapahtuvia tilanteita, muun muassa sitä, miten reflektoida, jos työskentelee yksin tai miten tasapainoilla ajankäyttöä työn ja perhe-elämän suhteen. Toteuttamamme kyselyn vastausten mukaan yksintyöskentelyyn on kuitenkin totuttu. Taustalla on usein joko Kelan tukeman terapian tai julkisen sektorin tehokkuuteen tähtäävät linjaukset. Usein yksintyöskentelyn takana näyttäisi olevan myös vapauden kokemus tehdä työtä "omalla tavallaan". Työpajassa luotiin henkilökohtaiset Hyvinvointi-manuaalit. Niiden tarkoituksena on keskittää huomio terapeuttien oman hyvinvoinnin rakennuspalikoista huolehtimiseen ennakoiden ja rakentamalla työkaluja yksintyöskentelyn turvaksi.

Asiasanat: yksintyöskentely, hyvinvointi, psykoterapeutti

Johdanto

Suomalaisessa perhe- ja pariterapiassa tiimityöllä sekä työparityöskentelyllä on aina ollut vahva rooli työn tekemisen tavassa ja koulutuksessa. Terapiasuuntauksia voidaan pitää ydinajatukseltaan dialogisuuteen ja suhteisiin keskittyvänä psykoterapioina, jotka keskittyvät ihmissuhteessa eläviin ilmiöihin ja uskomuksiin (Heikinheimo & Pihlaja 2022). Sillä, miten itse määrittelemme omaa työidentiteettiämme, määrittelemme myös työtämme. Perheterapiassa yksilön kokemaa ongelmaa tarkastellaan perhesysteemin ja sen jäsenten vuorovaikutussuhteiden näkökulmasta. Pariterapiassa huomio kiinnittyy vuorovaikutukseen, tunteisiin ja seksuaalisuuteen liittyviin teemoihin (Messer & Gurman 2011).

Perhe- ja pariterapeuttien työskenteleminen tiimeissä tai vähintään työparin kanssa ei ole ollut pelkkää tekniikkaa, vaan se kytkeytyy monin tavoin perhe- ja pariterapiassa pohjana oleviin teorioihin esimerkiksi perheiden vuorovaikutuskuvioista ja moniäänisyydestä. Erilaiset terapeuttien keskinäiset reflektoinnit – joko spontaanimminkin tapahtuen tai etukäteen sovittuina rakenteellisina työtapoina – ovat olleet tärkeä osa työskentelyn sisältöä. Keskeistä on voinut olla peili-ikkunan takana olleen asiantuntija työryhmän perheelle esittämien muutosehdotusten teko, terapeuttitiimin reflektointien jakaminen perheen kuullen tai terapeuttien johdolla pyrkiminen moniäänisyyteen kaikkien tapaamisen osallistujien kesken.

Kuvaamme tämän perhe- ja pariterapeuttien yksintyöskentelyä käsittelevän kyselytutkimuksen tulosten ja kongressityöpajan esittelyn aluksi lyhyesti muutamia pääsuuntauksia, joita suomalaisessa perhe- ja pariterapiassa on viimeisten vuosikymmenien aikana ollut. Perhe- ja pariterapiakoulutuksen käyneet terapeutit ovat opiskelleet näitä tiimityön ja työparityön tapoja ja niihin liittyviä teorioita. Mutta miten pärjätä terapeuttina, jos käytännön työ onkin työskentelyä yksin terapiahuoneessa parin tai perheen kanssa?

Me kirjoittajat olemme sekä kouluttaneet yhdessä, että työskennelleet työparina Järvenpään perheneuvolassa. Meillä molemmilla on myös pitkä kokemus yksin työskentelystä yrittäjänä. Käsityksemme mukaan yksin työskenteleminen kokonaan tai osittain on perhe- ja pariterapiassa yleistä. Tämä koskee miltei poikkeuksetta yrittäjänä toimivia, mutta myös julkisella puolella on alettu suosia yksintyöskentelyä, koska sen katsotaan olevan taloudellisesti tehokkaampaa kuin työparityöskentely. Tiimityön käyttö lienee ollut käytännössä melko vähäistä jo aiemmin. J-P Salonen on ollut vetäjänä Suomen perhe- ja pariterapiayhdistyksen yrittäjäverkostossa, jossa ilmiö on tuttu.

Olemme huomanneet, että teorioita ja käytäntöjä, joita olemme opiskelleet, täytyy ainakin jossain määrin soveltaa yksin työskennellessämme. Yksin työskentelevän terapeutin rooli haastavien perhetilanteiden kanssa on usein huomattavan vaativa, koska vastuu vuorovaikutuksen säätelystä, tilanteen jäsentämisestä ja turvallisuuden ylläpitämisestä on

pitkälti terapeutilla. Haastavat tilanteet voivat sisältää pitkittynyttä epäluottamusta, perheiden sisällä olevia ”blokkeja” ja liittoumia. Terapeutin tehtävä on estää tilanteen eskaloituminen ja auttaa perhettä löytämään turvallinen tapa jatkaa keskustelua. Terapeutti joutuu ottamaan myös huomioon, että kaikki osallistujat eivät ole samalla viivalla sitoutumisessa tai motivaation tasossa. Terapeutin on tunnistettava muun muassa perheen sisäisen vallankäytön tai oireilun tuomat asetelmat ja toimittava tilanteissa kaikkien turvallisuuden sekä eettisten periaatteiden mukaisesti.

Yksin työskennellessä terapeutti kantaa yksin vastuun istuntojen ohjaamisesta sekä emotionaalisen kuorman kannattelusta. Mikroilmeiden ja reaktioiden havainnointi jää myös yhden silmäparin varaan. Työskennellessämme perhe- ja pariterapeutteina sekä työnohjaajina olemme havainneet rakenteistamisen ja systeemisen katseen hyödyt yksintyöskentelyssä. Rakenteistamisella tarkoitamme istuntojen alku- ja loppurutiineja, keskusteluiden ohjaamisia mahdollisimman dialogisiksi sekä terapeutin omaa toimijuutta (esim. jämäkkyyttä). Systeemisellä katseella tarkoitamme asiakkaiden jännitteiden ja dynamiikan tunnistamista esimerkiksi siinä, kuka vaikuttaa kehen tai missä kohtaa vuorovaikutus lukkiutuu. Yksin työskentelyn haasteista tai mahdollisuuksista ei kuitenkaan puhuta terapeutin äänellä. Halusimme tutkia, miten terapeutit itse näkevät yksin työskentelyn omassa terapiatyössään. Valmistelimme kyselytutkimuksen aiheesta, jonka tuloksia ja johtopäätöksiä esittelimme perhe- ja pariterapiakongressissa.

Tiimi- ja työparityö koulutussuuntauksissa

Milanossa 1970- luvulta lähtien toimineessa systeemisen koulukunnan työssä perhettä hoiti koko tiimi yhdessä (Wahlström 2024). Ennen tapaamista tiimi kävi läpi tiedon perheestä ja asetti hypoteesin käynnille. Varsinaisessa tapaamisessa yksi terapeuteista haastatteli perhettä lähinnä tietoa keräten, lopun tiimin seurattessa tapaamista peili-ikkunan takana. Seuraavaksi tiimi keskusteli keskenään ja muotoili perheelle annettavan terapeuttisen intervention, jonka haastattelun tehnyt terapeutti kertoi perheelle. Lopuksi työryhmä piti perheen lähdettyä oman istuntonsa.

Norjalainen Tom Andersen muutti Milanon työryhmän työtapaa tuomalla terapeuttisen tiimin peili-ikkunan takaa osaksi terapeutin ja perheen käymää keskustelua (Jarvanne 2007). Näin syntyi reflektiivisen tiimin käsite. Samassa terapiahuoneessa yleensä yhden terapeutin ja perheen kanssa oli muiden terapeuttien muodostama reflektiivinen tiimi, joka kuunteli keskustelua ja omalla vuorollaan toisiaan kohti kääntyen jakoi reflektioitaan kuulemastaan keskustelusta. Andersenin luomassa työtavassa reflektiivinen keskustelu pohjautui täysin asiakkaiden puhumiin asioihin.

Keroputaan sairaalassa kehittyneessä avoimen dialogin hoitomallissa työskentely perustui asiakkaan, tämän läheisten, asiaan osallistuvien viranomaisten ja hoitavan työryhmän yhteiseen työskentelyyn (Seikkula 2004). Hoitokokouksissa käydyissä keskusteluissa ja hoidon suunnittelussa kaikilla läsnäolijoilla oli yhtäläinen mahdollisuus kertoa näkemyksensä tilanteesta. Tavoitteena oli luoda avoin keskustelu, jossa luotiin uutta ymmärrystä asiasta. Myöhemmin avoimen dialogin hoitomalli on laajentunut eri puolille maailmaa ja sitä toteutetaan monin eri tavoin hyvinkin monenlaisissa konteksteissa. Työskentelyn ytimessä on kuitenkin pysynyt työskentely tiimiä tai työparia käyttäen.

Tulokset

Yksin suhdesotkujen keskellä -kyselyyn tuli määräaikaan mennessä 57 vastausta. Suhteisiin perustuvasta tiimityöstä on tullut käytännössä pääosin yksin toteutettavaa. Vastaajista 79 % vastasi työskentelevänsä aina yksin. Vastaajista 16 % työskenteli yksin 75 % työajastaan ja 5 % vastaajista työskenteli yksin puolet työajasta. Pyydettyä arvioimaan yksin työskentelyn sopivuutta itselle vastaajista (N=57) 42 arvioi työmuodon sopivan itselle täydellisesti tai vähintään toimivaksi, 11 vastaajaa totesi sen olevan "ei mieluista" ja 4 vastaajaa kuvasi yksintyöskentelyn olevan itselle toimimatonta. Vastaajat pohtivat myös työparityöskentelyä rakenteiden näkökulmasta:

"Usein ajatellaan etenkin hyvinvointialueilla, että työparityö vie resursseja mutta itse ajattelen, että toimiessaan sen mahdollistaa ammatillista kasvua, tuo tehokkuutta moniäänisyytensä vuoksi ja parantaa työhyvinvointia."

"Harmittaa, että pari- ja perheterapeuttinen osaaminen näyttää jäävän jalkoihin hyvinvointialueiden temmellyskentillä. Se ei taida nyt olla muodikasta, vaikka perinteet ovat pitkät ja ansiokkaat. Asiakkailta saatu palaute ollut hyvää. Tulokset ovat olleet hyviä."

Olennainen osa terapiaprosessia on reflektointi, jossa peilataan, tarkennetaan ja hahmotetaan kuultua ja puhuttua. Kysyttäessä reflektoinnin tavoista, suurin osa vastaajista (N=57) kuvasi refleктоivansa yksin työskennellessään kuulemaansa ja heränneitä ajatuksiaan sisäisesti omien muistiinpanojen tai ammattikirjallisuuden parissa (n=38) tai ääneen asiakkaan aikana joko itsekseen tai asiakkaiden kanssa (n=33). Työnohjaajan kanssa ilmoitti refleктоivansa 27 vastaajaa. Muita mainintoja saivat kollegat tai tiimi (n=12), piirtäminen tai näkyväksi tekeminen (n=6), liike, kehollisuus tai taide (n=6) ja itsestä huolehtiminen (n=4).

"Joskus, kun villiksi heittäydyin ja asiakaspari sopiva, käyn heidän luvallaan monologin. Tämän jälkeen pyydän heitä keskustelemaan tovin keskenään, mitä monologini heissä herätti."

Kysyttäessä mikä tekee yksintyöskentelystä itselle sopivan tai sopimattoman työskentelytavan, vastaajat saivat valita useita vaihtoehtoja. Ne, jotka katsoivat yksin työskentelyn sopivan heille, valitsivat vaihtoehtoja oman toimintavapauden (21), fokuksen pysymisen paremmin asiakkaassa (21), henkilökemiaan liittyvät haasteet (13), pakon sanelun (11). Sopimattomaksi yksintyöskentelyn koki 21 vastaajaa, joista 19 mainitsi syyksi, ettei ole mahdollisuutta reflektoida tilanteessa. Yksi vastaaja ilmaisi sukupuoliroolien odotusten kasautumisen itsen ja yksi tunteiden jäämisen itsen.

"Työparityö on antoisaa, kun pari on tuttu ja ymmärtää ns. "humpan juonen" ja on molemminpuolinen luottamus, että me olemme samalla puolella ja langat käsissä."

"Se, että työpari oli toista sukupuolta kuin itse olen, antoi näkökulmaa, jota sukupuolten erilaisuuteen väistämättä kuuluu."

"Nautin yhdessä asiakkaan kanssa työskentelyn muotoilusta, luovuudesta, ja räätälöimisestä ilman hallintohimmeleiden raskasta ja joustamatonta taakkaa."

Kysyimme myös vastaajien tavoista pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan, kun he työskentelevät yksin asiakkaiden kanssa. Vastaukset teemoitettuna ovat nähtävillä taulukossa 1. Eniten valittiin ihmissuhteisiin ja ammatillisiin kohtaamisiin liittyviä vaihtoehtoja, kuten työnohjaukset ja koulutukset. Vastauksissa pohdittiin myös itseä kuormittavia asioita, kuten: "Olen huomannut, että itse asiakkaat ja heidän ongelman- sa eivät ole se, mikä kuormittaa, vaan organisaatioissa kaikki muu kaupanpäällinen (esimerkiksi jatkuvat muutokset, ylimääräinen byrokratia)."

Omasta jaksamisesta huolehtimisen tavat	vastausten määrä
Kollegiaaalinen tuki, merkitykselliset ihmissuhteet	40
Työnohjaus, koulutukset	38
Tauot, tirsat, vireystilojen säätely asiakkaiden välissä	32
Ulkoilu, itseksensä tai lemmikin kanssa	26
Tasapainoinen siviilielämä, kohtuulliset asiakasmäärät	25
Meditaatio, rukous, kauneus, omien tunteiden kuuntelu	13
Levon ja palautumisen tarpeesta huolehtiminen	11
Kulttuuri	8
Myötätuntouupumus-kaavake, aivojumppa ym. työkalut	8
Syömisestä huolehtiminen	7
Kirjaamalla jäsentäminen	7

Taulukko 1. Omasta jaksamisesta huolehtiminen

Terveisiä toteutetusta työpajasta

Terapiatyö on osin asiakkaiden tunteiden kannattelijana toimimista. Tällöin haastavien ihmissuhdeverkostojen ja/ tai kuormittavien asiakkaiden kanssa yksin työskenneltäessä on loogista, että myös terapeutin psykososiaalinen kuormitus kasvaa. Haastavissa ja problematisoituneissa tilanteissa myös väkivallan uhka voi olla yksintyöskentelyn huolena.

Yksin parisuhdesotkujen keskellä -työpajassa avattiin keväällä 2025 toteutetun yksin työskentelyä kartoittavan Webropol -kyselyn tuloksia. Niiden pohjalta keskustelimme muun muassa siitä, miten reflektoida ja pitää itseään kartalla yksin työskennellessä sekä mitkä syyt ovat ohjanneet meitä työskentelemään yksin. Keskustelu oli innostunutta ja inspiroivaa. Yksin työskentelyn ja työparityöskentelyn eroihin liittyvän keskustelun yhteenveto koottuna taulukkoon 2. Eniten keskustelijat kaipasivat reflektiomahdollisuuksia sekä yhteisiä kahvihetkiä kollegoiden kanssa. Suurin osa työpajaan osallistuneista oli kuitenkin oppinut – joko omasta valinnastaan tai työn rakenteista johtuen – nauttimaan yksin työskentelyn vapaudesta.

Teema	Yksin työskentely	Työparityö
Vastuu	yksin terapeutilla	jaettu
Havainnointi	rajallisempi	laajempi
Interventio	rajoittuneet, selkeät	monipuolisempi
Turvallisuus	enemmän riskiä	parempi turvallisuus
Jaksaminen	kuormittavampaa, suhde sidonnaista	jaetumpaa, mutta suhde sidonnaista
Käytännöllisyys	joustava, resurssitehokas	vaatii resursseja

Taulukko 2. Työpajatyöskentelyn koonti

Halusimme tarjota työpajassamme kollegoillemme hengähdyshetken tiiviin arjen ja kongressin tietotulvan keskelle: tilan pysähtyä pohtimaan terapeutin tärkeimmän työkalun, oman itsen, huoltamista. Heikinheimon kokoaman ja työssään käyttämän hyvinvointi-arvioinnin avulla työpajalaiset pääsivät pohtimaan ja arvioimaan omia tarpeitaan sekä tarpeista huolehtimista ja laiminlyöntiä (taulukko 3). Työskentely Hyvinvointikorttien kanssa oli hyvin intensiivistä

Hyvinvoinnin tarpeet	Huolehdiin	Laiminlyön
Fyysiset tarpeet		
Sosiaaliset tarpeet		
Kognitiiviset / älylliset tarpeet		
Tunne-elämän tarpeet		
Arvoihin perustuvat, sielulliset, olemassa olon tarpeet		

Taulukko 3. Hyvinvointiarvioni-kortti (Heikinheimo 2015)

Viimeisenä tehtävänä työpajalaiset kirjoittivat itselleen työstämänsä kortin toiselle puolelle: Mitä lupaan itselleni loppuvuodeksi?

...ja tietysti saimme koristella korttimme lumoavilla tarroilla.

Loppusanat

Terapeutin ja asiakkaan välinen suhde pohjautuu vuorovaikutukseen ja terapeutin kykyyn käyttää omaa persoonaa työvälineenä sekä mahdolliseen yhteistoiminnallisuuteen ja dialogiin. Mikäli terapeutti kokee vain yrittävänsä selvittää monimuotoisessa suhdesotkussa, kuormitus kasvaa ja läsnäolo heikkenee.

Terapeutin läsnäolo syntyy hänen kyvystään rauhoittaa oma kehonsa ja mielensä niin, että hän voi kuunnella uteliaasti ja avoimesti ilman kiirettä tai valmiita tulkintoja. Läsnäoloa mahdollistaa selkeä käsitys omista rajoista ja roolista, kehollinen ja emotionaalinen tietoisuus sekä kyky sietää asiakkaan ja omia tunteita ilman, että ne vievät liikaa tilaa. Terapeutti hidastaa tarvittaessa, huomaa mikrohetket ja antaa keskustelulle tilaa muotoutua luonnollisesti. Läsnäolo edellyttää myös omasta jaksamisesta huolehtimisesta, omien uskomusten sivuun asettamista ja myötätuntoista uteliaisuutta, jotka yhdessä luovat turvallisen ja vakaan ilmapiirin, jossa asiakkaan kokemus voi tulla näkyväksi.

Ajattelemme, että työskenteli terapeutti yksin tai työparin kanssa, hänen velvollisuutensa huolehtia omasta hyvinvoinnistaan on oikeastaan ammatillinen sekä eettinen periaate. Terapeutin riittävä psyykkinen, emotionaalinen ja ammatillinen toimintakyky muodostaa edellytyksen turvalliselle, pätevälle ja vastuulliselle hoidolle. Terapeutin itsehuolto ei näin ollen ole yksilöllinen valinta vaan olennainen osa ammatillista etiikkaa: oman kuormituksen, rajaamisen ja palautumisen ylläpitäminen turvaa asiakkaiden hyvinvoinnin ja ehkäisee vääriä tulkintoja.

Työskentelyn jälkeen meille työpajan ohjaajille nousi mieleen pohtia, minkälaisia odotuksia meillä on itsellemme terapeutteina ja ihmisinä. Ehkäpä voisimme lisätä kalenterimme tilaa itsemyötätuntoa vahvistaville harjoituksille ammatillisten ja ehkä tuloksellisuuteen liittyvien tavoitteiden oheen. Olemassa olemisen voisi ajatella edellyttävän sitä, että on suhteessa, jossa tulee todeksi ja näkyväksi. Omasta hyvinvoinnistaan huolehtiva psykoterapeutti on useimmiten kyvykkäämpi omissa läheissuhteissaan ja on toki samalla turvallisempi ja vakaampi myös asiakkailleen.

Lähteet:

- Heikinheimo, K. & Pihlaja, T. (2022). Mistä me olemme tehty – havaintoja pari- ja perheterapeutin identiteetistä. *Perhe- ja pariterapialehti*, 2, 119–133.
- Heikinheimo, K. (2015). *Hyvinvointiarvioini-kortti*. Julkaisematon, tekijän kokoama työkalu.
- Jarvanne, K. (2007). Reflektiiviset keskustelut pariterapiassa. *Perheterapialehti*, 2.
- Messer, S. B. & Gurman, A. S. (2011). *Essential psychotherapies: Theory and practice* (3. painos). New York: Guilford Press.
- Seikkula, J. & Alakare, B. (2004). Avoin dialogi: Vaihtoehtoinen näkökulma psykiatrisessa hoitojärjestelmässä. *Duodecim*, 120(3), 289–298.
- Wahlström, J. (2024). Systeemiajattelun menetetty maine. *Perhe- ja pariterapialehti*, 2, 81–94.