

Perheterapiakongressin puhujien haastattelu

Läsnäolon voimaa – perheresiliessi ja elämänhaasteista selviytyminen haastattelut

Tampereella maaliskuun vaihteessa järjestettävän perheterapiakongressin otsikko vie meidät ajatukseen siitä, että perheellä on väliä ja perheessä on voimaa. Kun ihmisiltä kysytään, kenen puoleen turvaudutaan hädän tullen, he yleensä vastaavat tukeutuvansa perheenjäseniin tai ystäviin. Tätä resilienssin olennaista tekijää ja voimavaraa ei yleisesti oteta huomioon palvelujärjestelmässä, vaan se toimii hyvin yksilökeskeisesti, oli kyse minkäikäisestä ihmisestä tahansa.

Perheterapiakongressin pääpuhujiksi on tulossa mielenkiintoisia ja erilaisista näkökulmista perhe- ja pariterapiaa lähestyviä henkilöitä. He kaikki ovat oman alansa tutkijoita ja suhtautuvat innostuksella siihen, mitä tekevät.

Tutkittuja menetelmiä lapsiperheiden avuksi

Mika Niemelä työskentelee työelämäprofessorina Oulun yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan elinikäisen terveyden tutkimusyksikössä. Professuuri on Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiön (ITLA) lahjoittama. Työelämäprofessorin tavoitteena on yhteisövaikuttamisen keinoin edistää implementaatio- ja interventiotutkimuksen vahvistamista Suomessa. Tehtävänä on lapsiperhepalveluiden tuki, lapsiperhepalveluiden yhteisövaikuttavuustyö ja tutkimustyö aiheeseen liittyen. Mika haluaa työssään edistää lapsiperheiden hyvinvointiin liittyvää tutkimustyötä ja kuntien palvelusektorin kehittämistyötä.

” Tavoitteena on luoda toimintarakenteita, joissa arjen kysymykset nousevat tutkimuskysymyksiksi ja tutkittu tieto arjen teoiksi lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemisessa.”

Aiemmin Mika Niemelä on toiminut muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella. Hän on monelle tuttu Lapset puheeksi-palvelumallin

kehittäjänä ja kouluttajana, ja hän on ollut jalkauttamassa menetelmää osaksi peruspalveluiden keinovalikoimaa.

Mika Niemelä on filosofian tohtori ja hänen väitöskirjansa käsittelee vakavia sairauksia sairastavien vanhempien lasten tukemiseen tarkoitettujen työmenetelmien määrää ja tasoa. Väitöskirjan tavoitteena oli tuottaa tieteellisesti tutkittua tietoa lapsikeskeisen palvelujärjestelmän kehittämiseen. Tutkittuja työmenetelmiä käyttämällä lasten hyvinvoinnin tuki tulee kaikkien asiakasperheiden ulottuville. Tutkimuksessa ilmeni, että syöpäpotilaiden lasten tukemiseen tarkoitettuja työmenetelmiä on vähän ja niiden tutkimuksellinen taso vaihtelee. Vaikka vakavaa sairautta sairastavien vanhempien lasten huomioon ottaminen aikuiselle suunnatuissa palveluissa on lakisääteistä, lasten systemaattinen tukeminen on harvinaista aikuisterveydenhuollossa.

Suomen Perheterapiayhdistys valitsi Mika Niemelän vuoden 2021 perheterapeutiksi. Yhtenä perusteena valinnalle oli se, että hän on tuonut esiin perheterapiaa keskeisenä ja vaikuttavana hoitomenetelmänä, josta on apua monenlaisissa tilanteissa. Mika Niemelä myös kouluttaa perhe- ja pariterapeutteja Oulun yliopistossa sekä toimii työnohjaajana Oulun seudulla.

Mika Niemelän mielestä palvelut pitäisi saada sinne, missä lapset elävät, eli koteihin, kouluun ja varhaiskasvatukseen. Tällä hetkellä lapsi ja hänen perheensä saattavat olla asiakkaina usealla eri toimintasektorilla ja näin ollen heidän asioitaan saattaa hoitaa iso joukko erilaisia asiantuntijoita tekemättä riittävästi yhteistyötä. Tämä perhepalveluiden pirstoutuneisuus rasittaa perheitä, mutta myös vie paljon sekä henkilö- että taloudellisia resursseja palveluiden järjestäjiltä.

"Palveluista puuttuu lapsinäkökulma yleisesti. Eikä lapsilta kysytä, miten he kokevat itseensä kohdistuvat palvelut. On tärkeää saada palvelut lähelle, lähtökohtana lapsen tarpeet. Tarvitaan lapsen ja perheen arkea tukevia palveluita."

Pirstoutuneisuuden lisäksi Mika näkee tämän päivän haasteina yleisesti

peruspalveluiden ohuuden, yksiköiden ja työntekijöiden erillään toimimisen, epätarkoituksenmukaisten toimintojen ylläpitämisen, palveluiden saatavuuden heikkenemisen ja ruuhkautumisen. Perheet ovat eriarvoisia monestakin eri syystä.

Ihmisten tarpeet ja olosuhteet eri kaupunginosissa ja paikkakunnilla vaihtelevat. Se, mikä sopii tiheästi asuttuun Espooseen ei välttämättä toimi Suomussalmella.

Kun uusia palveluita suunnitellaan, ongelmana jaksottainen kehittäminen. Jokainen Suomen hallitus laatii hallitusohjelmansa poliittisten päämääriensä mukaan. Näin ollen rahoitukset kohdistuvat lyhytaikaisiin hankkeisiin. Työlle ei löydy jatkuvuutta.

"Uusien käytäntöjen implementointi vaatii aikaa ja koko organisaation sitoutumista toiminnan muutokseen, niin että käytäntö ei ole pelkästään työntekijöiden eikä hankkeiden varassa."

Mika Niemelä puhuu talkoista ja yhteisöllisyydestä. Talkoot tarkoittavat yhdessä tekemistä. Talkoissa kaikki tekevät yhteistyössä oman osuutensa päämäärän hyväksi. Tässä yhteydessä hän ei puhu pelkästään vapaaehtoistyöstä, vaan yhteiskunnan tai vaikkapa kuntien eri tahojen yhteisestä pyrkimyksestä ja teoista yhteisen päämäärän eli lasten ja heidän perheidensä hyvinvoinnin edistämisen hyväksi. Lapsiperheiden palveluissa tämä tarkoittaa kaikkien sitoutumista yhteiseen tavoitteeseen ja sitä eteenpäin vievään työhön. Vaikka työntekijät vaihtuvat, työskentelytapa pysyy, kun koko organisaatio on mukana.

Soteuudistuksen Mika näkee mahdollisuutena. Hän toivoo, että uudistuksen yhteydessä hankekehittämisestä päästäisiin eroon ja sotealueista tulisi itseään sisältä päin uudistavia organisaatioita. Tämä tarkoittaa pitkäjänteistä alueen tarpeisiin perustuvaa kehittämistä. Tavoitteena olisi systeemi, joka nopeasti voisi reagoida erilaisiin muuttuviin tarpeisiin. Erityisesti Mika Niemelä toivoo, että lapsiperheiden arkea tukevat tarpeet tulisivat näkyviksi.

Soteuudistuksen ulkopuolelta Mika Niemelä haluaa kiinnittää huomiota

lasten ja nuorten vapaa-aikaan, sillä se on mielenterveyden lähde.

Lopuksi hän kiteyttää:

"Voisimme myös miettiä kaikkien toimiemme osalta, kuinka merkityksellisiä me olemme ihmisen arjen kannalta."

Lapsi on oman elämänsä aktiivinen asiantuntija

"Vanhemmalle on luontaista olettaa lapsen olevan itsensä kaltainen ja peilata lapsen puhetta ja käyttäytymistä itseensä. Tästä seuraa se, että jos lapsi on kovin erilainen temperamentiltaan ja luonteeltaan, hän saattaa tuntua vieraalta ja vanhemman on vaikea ymmärtää lastaan."

Näin miettii Mira Helimäki, helsinkiläinen Jyväskylän yliopiston tutkijatohtori, psykologi ja teologi. Tutkimustyön ohella hän työskentelee kliinistä työtä tekevänä psykologina.

Mira Helimäki tarkasteli väitöstudkimuksessaan Children`s Participation in Family Therapy (2021) uhmakkuus- ja käytöshäiriödiagnoosin saaneiden lasten ja heidän vanhempiansa vuorovaikutusta perheterapiassa. Tutkimuksen mukaan lapset tulee nähdä aktiivisina oman elämänsä asiantuntijoina. Heidän tuottamaansa vuorovaikutusta kaikissa sen muodoissa tulee arvostaa ja pitää merkityksellisenä ja mielekkäänä. Terapeutin tulee huolehtia siitä, että tämä toteutuu terapiaistunnossa.

"Lasten osallistamisen merkitys heitä itseään, heidän perhettään ja sukuaan koskevaan yhteiseen keskusteluun, lapsille mielekkäällä tavalla, on suuri"

Lapsi tulee terapiaan perheensä kanssa useimmiten siitä syystä, että jossain, esimerkiksi koulussa, on syntynyt huoli hänen käytöksestään. Lapsi ja nuori voi kertoa paljon perheessä vallitsevista tavoista ja uskomuksista, jotka voivat olla jopa tiedostamattomia. Miran mielestä terapeutin onkin syytä olla erityisen sensitiivinen sen suhteen, mikä on lapsen viesti terapiaistunnossa.

Mira Helimäki ymmärtää, että terapeutille saattaa olla helpompaa kuunnella enemmän vanhempia kuin lasta, koska lapsen puhe ei ole samalla tavalla loogisesti kulkevaa kuin aikuisen ja lapsi voi viestiä muullakin tavoin kuin sanallisesti. Lapsen oireet voivat olla reaktio perheessä vallitseviin ongelmiin, myös ylisukupolvisesti siirtyneisiin ja kumuloituneisiin haasteisiin. Tämän tarkasteleminen koko perheen yhteisenä vuorovaikutuskysymyksenä voi vapauttaa lapsen syntipukin tai ongelmalapsen roolista. Itsensä tunteminen syntipukiksi on raskasta kaikille, saati sitten lapsille, joille se voi olla ylivoimaista.

"Esimerkiksi lapset, joilla on käytöshäiriödiagnoosi, voivat tulla kohdelluiksi perheterapiassa hoidon kohteina. Tämä johtaa helposti vuorovaikutukseen, johon lapsi tai nuori reagoi oireenmukaisella tavalla. Tämä puolestaan ylläpitää käsitystä heistä "ongelmallisina", ja vaikeuttaa heidän mahdollisuuksiaan ja tarpeitaan tulla nähdyksi ja kuulluksi."

Usein vanhemmilla on mielikuvia ja odotuksia siitä, millaisen lapsen tulisi olla. Vanhemmilla on myös paineita omasta vanhemmuudestaan. Olenko epäonnistunut vanhempana, kun lapseni käyttäytyy noin. Lapsi saattaa elää negatiivisuuden kehässä, jossa hänelle tulee vain kielteistä palautetta joka puolelta. Terapeutin tehtävänä onkin tällöin hakea onnistumisia ja tarjota hyväksynnän kokemuksia, jotka luovat yhteenkuuluvuutta perheeseen. Vanhemmilta voi myös kysyä: "Millainen tämä teidän tyttärenne on? Mitä kivaa teette yhdessä?"

"Myönteisten asioiden löytäminen perheterapiassa auttaa vanhempia näkemään lapsensa uudella tavalla."

Mira Helimäen mukaan perheterapialla onkin erityinen tehtävä hoitaa perhettä kokonaisuutena ja tarkastella perheen sisäisiä haasteita systeemisesti. Lasten läsnäolo, saati heidän aktiivinen osallistumisensa ei kuitenkaan ole ollut itsestään selvää perheterapiassa. Perheterapia voi auttaa löytämään ja arvostamaan omien perheenjäsenten vahvuuksia uusilla tavoilla.

"Perheterapiassa lapsi voidaan nähdä "eteisovena" perheessä vallitseviin ja ylisukupolvisesti rakentuneisiin tiedostettuihin tai

tiedostamattomiin ydinuskomuksiin, sääntöihin ja tapoihin.”

Mira Helimäki opastaa perheterapeutteja lähestymään koko perhettä myönteisellä uteliaisuudella ja voimavarakeskeisesti. Kaikkia perheenjäseniä tasapuolisesti kohteleva, lämminhenkinen ja voimavarakeskeinen lähestymistapa saattaa auttaa perheenjäseniä tunnistamaan omia ja toisiensa vahvuuksia. Tämä voi puolestaan aktivoida uusia, toimivampia tapoja olla suhteissa toistensa kanssa.

Tutkimukseen nojaten voi todeta lasten olevan aktiivisia vuorovaikutustoimijoita, joiden tuottama vuorovaikutus on merkityksellistä. Terapeutin on tärkeää olla aito ja läsnä oleva sekä tasapuolisesti kiinnostunut jokaisesta perheenjäsenestä ja heidän vuorovaikutustavoistaan. Tämä tukee lapsen myönteistä minä- kuvaa tasavertaisena toimijana ja voi tarjota perheelle mahdollisuuden nähdä vahvuuksia kaikissa perheenjäsenissä.

Ymmärrä kehosi viestejä, ymmärrät itseäsi paremmin

”Sanaton vuorovaikutus terapeutin ja asiakkaan välillä on keskeistä psykoterapiassa”, sanoo psykologian lisensiaatti, väitöskirjatutkija ja integratiivinen psykoterapeutti Petra Nyman-Salonen. *”Terapeutin tulee tiedostaa oma osallisuutensa sanattoman yhteistyösuhteen muodostumisessa.”*

Petra Nyman-Salosen väitöskirjatutkimus käsittelee pariterapiassa tapahtuvaa kehonliikkeiden synkroniaa ja on osa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Relationaalinen Mieli -tutkimusprojektia.

Sanattomalla viestinnällä ja erityisesti kehonliikkeiden peilautumisella on vaikutusta terapeutin yhteistyösuhteen rakentumiseen. Terapeutin sanaton viestintä vaikuttaa empatian välittymiseen ja mahdollisesti jopa terapian vaikuttavuuteen. Sama tapahtuu toisinpäin eli myös terapeutti vaikuttuu terapian tunnesisällöistä ja tapahtumista sanattomalla tasolla.

Väitöskirjatutkimukseensa liittyen Petra Nyman-Salonen on kehittänyt havainnointimenetelmän asiakkaiden ja terapeuttien asentojen sekä

liikkeiden peilautumisesta pariterapiassa. Hän on myös pyrkinyt ymmärtämään kehonliikkeiden, autonomisen hermoston reaktioiden ja dialogisen vuorovaikutuksen yhteispeliä pariterapiassa.

"Olet ensisijaisesti kehollinen, keho ei unohda." sanoo Petra Nyman-Salonen. *"Vauvalle keho on ensimmäinen kommunikaatioväline. Sillä, millä tavalla vauvaa kosketetaan, hellien, hoivaten vai kiireellä ja välinpitämättömästi, on merkitystä."*

Petra Nyman-Salonen kertoo kehollisuuden olleen hänelle aina hyvin tärkeä. Tanssi on ollut hänen elämässään kauan ja lukion jälkeen hän jopa tanssi työkseen esiintyvissä ryhmissä. Psykologian opiskelu ei ollut itsestäänselvyys ammatinvalintana. Psykologina hän on kokenut olevansa outo. Esimerkiksi hänen tutkimusaiheelleen ei meinannut aluksi löytyä ymmärrystä psykologian laitokselta ennen pääsyä Relationaalinen Mieli -tutkimushankkeeseen mukaan.

Kiinnostus tutkimusaiheeseen virisi Petran omasta kokemuksesta ja historiasta. Psykologin ja psykoterapeutin työ oli haastavaa, hän väsyi ja kuormittui. Vähitellen hän tuli tietoiseksi omasta kehostaan ja sen reaktioista ja ymmärsi, että hänen kehonsa reagoi asiakkaiden kautta tulevaan kuormitukseen. Tästä virisi ajatus lähteä selvittämään asiaa tutkimuksen kautta.

Terapiaistunnossa asiakas ja terapeutti ovat vuorovaikutuksessa keskenään sekä puheen kautta että kehollaan. Petra puhuu terapeutin ja asiakkaan yhteisestä tanssista. Puhettaan terapeutti kykenee tietoisesti hallitsemaan, mutta se, mitä oma keho viestii ulospäin tai miten reagoi asiakkaan kehon viesteihin, saattaa olla vierasta. Kehon kieli ja puhuttu kieli saattavat olla ristiriidassa keskenään. Haastavissa tilanteissa kuormittuvat sekä mieli että keho. Psykoterapeutin on tärkeää ymmärtää tämä.

"Myös kehoaan kannattaa ja pitääkin suojata. Keinot siihen, miten itseään voi suojata kehollisesti, ovat yksilöllisiä."

Koska Petra Nyman-Salosen tutkimuksessa fokuksessa on pariterapia, niin hän on seurannut myös pariskuntien välistä kehollista kieltä

terapiaistunnon aikana. Pariskunta viestittelee keskenään sanattomasti, on samaa tai eri mieltä. Seuraamalla tätä, terapeutti saa paljon informaatiota pariskunnan välisestä suhteesta ja ymmärrystä heidän tilanteestaan.

Psykoterapiakoulutuksissa kehollisuutta on huomioitu vähän. Psykoterapeutti ei välttämättä tiedä, millaisia viestejä hän itse kehonsa kautta välittää asiakkailleen. Koulutuksiin tuodaan asiakasvideoita, mutta niissä keskitytään perinteisesti enemmän puheeseen kuin kehollisuuteen.

"Olisi hyvä tarkastella jo koulutuksen aikana psykoterapiaopiskelijan kehollistakin vuorovaikutusta ja miettiä kullekin sopivia suojautumiskeinoja."

Koska Petraa kiinnostaa yleensäkin enemmän se, miten ihmiset kehollisesti ilmaisevat itseään ja millaista kehollinen vuorovaikutus ihmisten välillä on, on hänen vaikea seurata televisioista poliittisia väittelyitä, koska poliitikkojen kehon kieli vaikuttaa niin keinotekoiselta.

Luovuuden ja läsnäolon tutkija

. "Kohtaamalla ja kuulemalla toisia ihmisiä ja olemalla läsnä eri tilanteissa saamme uusia näkökulmia. Kun opettelemme erilaisia läsnäolon, kuuntelemisen ja jakamisen tapoja, voimme muistaa sisäsyntyisen yhteyden itseemme ja muihin ihmisiin – sekä ympäristöömme"

Näin sanoo Virpi Koskela, tamperelainen filosofian tohtori. Hänen Lappeenrannan teknilliseen yliopistoon tekemä väitöskirjansa (2018) käsittelee läsnäolon kokemusten, luovuuden ja innovatiivisuuden välisiä suhteita. Tutkimusaineisto koostuu yli 500 suomalaisen läsnäolon määritelmistä ja kokemuksista sekä työssä että vapaa-ajalla. Aineiston kerääminen tapahtui oman työn ohessa työpajoissa haastattelemalla ja keskustelemalla. Tutkimuksesta käy ilmi, että läsnäolon kokemuksilla, luovuudella ja uusilla ideoilla sekä ajattelutavoilla on selkeä yhteys.

Taustaltaan Virpi Koskela on teatterintekijä ja hänellä on tutkinto soveltavasta taiteesta.

Virpin omasta mielestä on sattuman kauppaa, että teatterintekijä päätyy tekemään väitöskirjaa teknilliseen yliopistoon. Koskaan hän ei ollut ajatellut ryhtyä tutkijaksi. Väitöskirja sai alkunsa, kun häntä pyydettiin töihin Lappeenrannan teknillisen yliopiston Lahden innovaatioyksikköön, jonka tehtävänä on tutkia luovuutta. Siellä Virpille hänelle ehdotettiin väitöskirjatutkimuksen tekemistä. Hän innostui ja ryhtyi tuumasta toimeen, koska sai hankkeelle osaavia tukijoukkoja.

Opiskeluaikanaan Virpi Koskela kertoo tehneensä sijaisuuksia lastensuojelulaitoksissa. Teatteritausta ja kokemus nuorten pahoinvoinnista johtivat vuonna 1994 Legioonateatterin perustamiseen Tampereelle. Teatteri toimii edelleen samojen periaatteiden ja arvojen mukaisesti. Sen lähtökohtana on ehkäistä nuorten aikuisten syrjäytymistä ja sosiaalista pahoinvointia teatteritoiminnan avulla. Legioonateatterissa toimii 18–28-vuotiaille työttömille tarkoitettu ilmaisupainotteinen työpaja, jonne hakeudutaan kuntouttavan työtoiminnan tai sosiaalisen kuntoutuksen kautta. Yksilöohjauksen ohella toteutetaan ryhmänä kaksi kokoillan näytelmää vuodessa. Legioonateatterin toiminnassa pyritään vahvistamaan osallistujien vuorovaikutustaitoja, toimijuutta, itsetuntemusta ja elämönhallintataitoja ilmaisullisten ja toiminnallisten menetelmien avulla.

”Näytelmien kautta pyritään tuomaan osallistujien ääni kuuluviin osaksi yhteiskunnallista keskustelua ja aktiivista kansalaisuutta.”

Legioonalaisteatterin lisäksi Virpi on ohjannut, opettanut ja fasilitoinut soveltavaa taidetta eri yhteisöissä ja korkeakouluissa niin tieteen kuin taiteen puolella.

Virpi Koskelan tutkimuksen mukaan läsnäolon kokemukset ovat sidoksissa yhteyteen oman itsensä kanssa, esimerkiksi tunteisiin, kehollisuuteen, asenteisiin ja arvoihin. Ne ovat myös yhteydessä itsensä ulkopuoliseen maailmaan, kuten toiseen ihmiseen ja ympäristöön. Näkökulman muutos,

kuten uudet oivallukset ja ideat, vaikuttavat läsnäoloon. Innovatiivisuus kytkeytyy läsnäolon kokemuksiin juuri näkökulman muutoksen kautta – luovuus elää tavasta katsoa ja nähdä toisin. Luovuus taas lisää hyvinvointia ja kokemuksia merkityksellisyydestä.

Läsnäolon kokemukset saattavat myös olla yhteydessä ahdistukseen ja kipuun. Se ei tunnu mukavalta, mutta niistä saattaa nousta oivalluksia tehdä muutoksia omaan elämään.

"Joskus läsnäolo koskettaa, silloin voi itkeä, jos tuntuu siltä."

Virpin mukaan meidän pitäisi kysyä itseltämme, miten olemme läsnä omassa elämässämme. Miten kohtaamme ympäristön ja muut ihmiset. Toisen ihmisen kuunteleminen ja ymmärtäminen vaatii läsnäoloa. Luovuuteen tarvitaan pysähtymistä ja sitä, että aistii välillä ympäristöä, ihan missä vain. Kiireettömästi, ilman suorittamisen painetta, ilman kännykkää, ilman tavoitteita.

"Arjen kiireen vastapainoksi tarvitsemme suorittamatonta ja aistista elämää. Sitä tarjoaa meille esimerkiksi suomalainen luonto."

Koska läsnäolon taito on niin merkityksellinen hyvinvoinnin kannalta, sitä kannattaa harjoitella ja lisätä. Voi mennä vaikka metsään hortoilemaan. Voi tuijottaa tulta, koskettaa toista ihmistä, tulla itse kosketetuksi. Voi katsella virtavaa vettä ja kuunnella luonnon ääniä. Voi unohtaa kaikki päämäärät, tavoitteet, tittelit ja kohdata toiset ihmiset sellaisina kuin he ovat. Voi keskittyä tähän kaikkein olennaisimpaan, tähän hetkeen, tähän elämään

Ritva Karila-Hietala