

VOIMAVAROJA J

Perheresilienssin merkitys

Miten perheterapeutti voi olla apuna perheelle ja auttaa selviytymisessä, kun perhettä on kohdannut äkillinen kriisi tai pitkäaikainen kuormittuminen? Mitä perheresilienssillä tarkoitetaan ja miten perheterapeutteina voimme sitä vahvistaa?

Perheet kohtaavat elämänkaarensa varrella erilaisia normatiiviseen kehitykseen kuuluvia kriisejä ja siirtymävaiheita, pitkäaikaisia rasittekijöitä (esimerkiksi työttömyys tai vakava sairaus), äkillisiä kriisejä ja muuttuvan yhteiskunnan paineita. Elämän ennustettavuus vähenee yhteiskunnan pirstaloituessa ja perheen kokema kuormitus kasvaa. Kriisin merkitys perheelle riippuu sen ajoituksesta yksilön ja perheen elämänkaaren kulussa. Perheen kehitysvaihe vaikuttaa siihen, miten haastavia tilanteita kohdataan ja millaisia selviytymiskeinoja on käytettävissä. Haasteena selviytymisessä on perhe-elämän eri ulottuvuuksien sekä yksilön ja perhesysteemin prioriteettien yhteensovittaminen. Yksilön ja perheen prosessit voivat olla eritahtisia. Miten tämä voi saada ymmärrystä ja tilaa niin, että kaikelle on areenansa niin yksilö- kuin perhetasollakin? Miten osaisimme olla armollisia, sallivia ja tilaa antavia niin itsellemme kuin läheisillemmekin?

Perheet tarvitsevat erilaisia voimanlähteitä selviytyäkseen heitä kohtaavista haasteista ja suruista. Onnistuneessa sopeutumisessa tarvitaan sekä perheen sisäisiä että ympäristöstä tarjoutuvia resursseja ja tukea (Walsh 2003). Walshin ja McGoldrickin

(1991, 2004) mukaan systeemisestä näkökulmasta tarkasteltuna esimerkiksi surussa on neljä ydinprosessia:

1. yhteisesti jaettu, realistinen ymmärrys menetyksestä
2. avoin kommunikaatio kokemusten jakamisessa perheenjäsenten kesken
3. perhesysteemin uudelleen järjestäminen ja
4. panostaminen muihin ihmissuhteisiin, elämänalueisiin ja päämääriin.

Kulttuuriset ja sosiaaliset tapamme määrittävät sitä, miten asiat kohtaamme, ja esimerkiksi mikä on hyväksytty tapa surra. Tähän liittyy myös oma elämänhistoriamme, perheen ja suvun historia ja tavat. Onko meillä sureminen ylipäänsä sallittua? Eroavatko miesten ja naisten tavat surra toisistaan? Miten surraan tai kohdataan ja jaetaan raskaita kokemuksia? Mikä pitää meitä pinnalla nykyhetkessä ja pitkällä aikavälillä?

Keskeistä perheresilienssin esiin nostamisessa on tutkia tapoja, joilla perhe kohtaa uuden tilanteen ja luo sille merkityksiä ja ymmärrystä. Tähän liittyvät keskeisesti perhettä koossa pitävät

JA SINNIKKYYTTÄ

elämän kriiseissä ja suruissa

Kulttuuriset ja sosiaaliset tapamme määrittävät sitä, miten asiat kohtaamme, ja esimerkiksi mikä on hyväksytty tapa surra

voimat (koheesio), joustavuus, avoin kommunikaatio, ongelmanratkaisutaidot ja uskomusjärjestelmät. Myös aiemmat kokemukset ja aiempien sukupolvien kokemukset ja toimintatavat ovat merkityksellisiä. Näihin pohjautuu resilienssikyky. Perheitä kohdatessa onkin tärkeää tutkia, millä tavoin suvun ja perheen piirissä on aiemmin selvitty, jotta voidaan löytää pohjaa nykyhetkessä selviämiseen. Kulttuurinen ja henkinen sekä hengellinen perintö ja pääoma ovat olennaisia selviytymiskykymme osia. Perheen voimavaroja ja perhesinikkyyttä arvioitaessa kartoitetaan, millaista tukea on saatavilla perheen sisältä, lähipiiristä ja laajemmasta sosiaalisesta ympäristöstä, esimerkiksi palvelujärjestelmistä tai kolmannen sektorin toimijoilta.

Hawleyn ja DeHaanin (1996) tutkimuksen mukaan perheresilienssiä lisää vanhempien ja lasten sopusointuinen suhde, perherituaalien ylläpito, toimivat ongelmanratkaisukyvyt, vähäiset konfliktit kotona lapsuusvuosina, vanhempien avioeron puuttuminen nuoruusvaiheessa ja kannatteleva suhde vanhemman ja lapsen välillä. Tärkeää on yhteenkuuluvuuden tunne ja tunne siitä, että kuuluu johonkin (systeemiin). Toivo ja optimismi ovat keskeisiä perheresilienssin ominaisuuksia. Haasteina ovat per-

hemuotojen moninaisuus ja nopeat muutokset sekä nykyisten perhesysteemien epävakaisuus.

Meidän perheterapeuttien on hyvä pohtia, miten voisimme vastata uudenlaisten perheiden muuttuviin tarpeisiin? Millainen kohtaaminen olisi avuksi millekin perheelle heidän yksilöllisessä tilanteessaan? Miten voimme tukea läheisiä ihmissuhteita ja niiden jatkuvuutta? Suvun ja perheen kannattelevat perinteet katkeavat nykyisin helposti, jos perinteiden jatkajaa ei löydy tai perheen voimavarat eivät riitä perinteiden ylläpitämiseen. Perinteiden merkitysten tiedostamisessa me perheterapeutit voimme olla perheiden tukena.

Perheresilienssi voidaan jakaa suojaaviin ja toipumista edistäviin tekijöihin

Perhevaiheesta riippuen suojaavien ja toipumista edistävien tekijöiden painotus vaihtelee (McCubbin et al. 1997). Perhettä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sopusointu, toimiva kommunikaatio ja perhejuhlien viettäminen; perheen yhteinen aika, rutiinit ja perhetraditiot. Toipumista edistäviä puolestaan perheen integraatio, perheen yritykset hankkia tukea ja rakentaa itsearvostusta, perheen orientoituminen virkistäytymiseen, perheen organisaation ja sääntöjen korostaminen, perheen optimismi ja hallinnan tunne. Toivo, sosiaalinen tuki, terveys, joustavuus, tasa-arvoisuus ja ongelmanratkaisu- ja kommunikaatiotaidot ovat sekä suojaavia että toipumista edistäviä tekijöitä. Myös henkisyys, hengellisyys ja perheen yhdessä viettämä aika sekä rutiinit ja hyvät kommunikaatiotaidot lisäävät sinnikkyyttä ja kestävyyttä vaikeissa tilanteissa. Yhteisöstä saatava tuen merkityksellisyttä ei voi unohtaa.

Uskomusjärjestelmät auttavat merkityksenannossa omaan elämään ja vastoinkäymisiin liittyville kokemuksille. Myönteinen elämänasenne sekä elämän arvot tai – filosofia kannattelevat vaikeuksien keskellä ja tuovat luottamusta siihen, että kaikesta huolimatta elämä kantaa. Tärkeää on perheen kyky joustaa niin, että se pystyy organisoitumaan uudelleen ja sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Perheenjäsenten keskinäinen tuki, yhteistoiminta ja sitoutuminen auttavat jaksamaan. Perhe selviytyy paremmin, jos heillä on kyky ja halu hakea ja vastaanottaa myös ulkopuolista apua. Vaikeaa tilannetta helpottaa selkeä, riittävän

lämmin ja johdonmukainen kommunikaatio, keskinäinen empatia ja erilaisuuden sieto. Esimerkiksi surussa kaikki eivät ole menossa samassa vaiheessa samalla hetkellä ja eri ihmiset suostuvat eri tavoin.

Hyvin selviytyvillä perheillä on yleensä yhteisiä rituaaleja, jolloin tarjolla on luonteva areena vuorovaikutukselle, tunteiden ilmaisulle ja toimintavaihtoehtojen pohtimiselle. Ongelmia ratkaistessa apua on neuvottelutaidoista, tavoitteiden määrittelystä ja niihin keskittymisestä, Myös aiempien kokemusten sekä perheenjäsenten taitojen ja vahvuuksien hyödyntämisestä ja proaktiivisesta asenteesta on apua ongelmatilanteissa. Samalla kun valmistaudumme tulevaisuuden haasteisiin, ehkäisemme ongelmia.

Onnistumisen edellytyksenä on perheterapeutin ja perheen välinen läheinen, luottamuksellinen ja ammatillinen suhde

Perheterapeuttina voimme onnistua perheiden tukemisessa, kun luomme läheisen, luottamuksellisen ja ammatillisen suhteen perheenjäseniin ja pystymme vahvistamaan perheenjäsenten itsearvostusta ja luottamusta omiin selviytymiskeinoihinsa. Koherenssin tunteen kasvaminen on merkityksellistä, samoin kuin perheterapeutin kyky tunnistaa yhteistyösuhteen vaikeudet ja ottaa ne puheeksi. (Safran et al. 2011).

Perheterapeuttina autamme hahmottamaan kriisitilannetta koko systeemin kannalta, toisaalta yhteisenä asiana, mutta myös jokaisen erillisenä kokemuksena. Olennaista vastoinkäymisiin liittyvien merkitysten tutkimisen lisäksi on tutkia erilaisia selitysmalleja, suunnata tulevaisuuteen ja toimintamahdollisuuksiin sekä tukea perheen ja jokaisen sen jäsenen omaa toimijuutta. Perheterapeutti on apuna tunteiden käsittelyssä ja sietämisessä sekä auttaa jokaista perheenjäsentä kantamaan vastuuta omasta tunneilmastaan. Auttaja auttaa luomalla mahdollisuuksia lisätä joustavaa suhtautumista, avoimuutta muutokselle sekä toisaalta tukemalla perhestruktuuria ja johtajuutta. Lähiverkostoja on hyvä aktivoida ja tukea selkeää viestintää niin perheen

kuin eri toimijoidenkin kesken. Kun tavoitteet ovat kirkastuneet, on helpompaa edetä pienin askelin ja auttaa ihmisiä yhteyksiin ja samalla puolelle toistensa kanssa. Silloin on mahdollista selviytyä ja perheresilienssi vahvistuu tuleviakin haasteita varten.

Terhi Kotilainen

Perhe- ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutti
terhi.kotilainen@gmail.com

Tärkeää on perheen kyky joustaa niin, että se pystyy organisoitumaan uudelleen ja sopeutumaan uuteen tilanteeseen



Lähteet:

- Hawley D.R. & DeHaan L. (1996) Toward a Definition of Family Resilience: Integrating Life-Span and Family Perspectives. *Family Process* 35: 283 – 298.
- McCubbin H, McCubbin M, Thompson A.I., Han, S.-Y. & Allen C.T (1997) Families Under Stress: What Makes Them Resilient. *Journal of Family and Consumer Sciences* 89 (3), 2-11.
- Safran J.D., Muran J.C., & Eubanks-Carter C. (2011) Repairing alliance ruptures. Teoksessa Norcross J.C. (toim., 2.p.) *Psychotherapy Relationships That Work. Evidence-Based Responsiveness*. New York: Oxford University Press.
- Walsh F. (2003) Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process* 42: 1-18.
- Walsh F. & McGoldrick M. (1991, 2004 toim.) *Living Beyond Loss. Death in the Family*. New York: Norton.