

Kognitiivinen psykoterapia ja integraatio

Nils Holmberg
päätoimittaja

Monesti sanaa *integraatio* käytetään kognitiivisen käyttäytymisterapian edustajien keskuudessa empien tai sitten tehdään kuten Suomessa on tehty: perustetaan uusi ikään kuin kognitiivis-integratiivinen terapiamalli ja yhdistetään siihen surutta psykodynaamista teoriaa ja kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä, unohtaen että teoreettinen perusta ja menetelmät saattavat olla ristiriidassa keskenään. Ruotsissa virta on mennyt toiseen suuntaan: kognitiivis-behavioraaliset terapeutit järjestävät kurseja, joilla psykodynaamikat voivat opiskella mm. altistusta ja behavioraalista aktiivintia. Kuitenkin erilaisten näkökulmien integraatio on psykoterapian historiassa tuottanut uusia, menestyksellisiä terapiamuotoja kuten 90-luvulla skeematerapian ja dialektisen käyttäytymisterapian) ja psykoanalyttisellä puolella mentalisaatioterapian (joka paljolti on kognitiivista perusterapiaa kehityksellistä näkökulmaa hyödyntäen). Itse asiassa kognitiivisen terapian grand old man Aaron T. Beck näki kognitiivisen terapiamallinsa nimenomaan kolmea näkökulmaa integratiivana: Beckin omat ideat, Carl Rogersin näkemys terapeuttisen allianssin tärkeydestä sekä muutosta edistäviä lisäyksiä käyttäytymisterapiasta.

On tärkeä havaita että integraatio ei ole yksi asia vaan monen asian yhdistelmä. Tavallisesti psykoterapiassa esiintyviä integratiivisia pyrkimyksiä jaetaan neljään kohtaan: yhteisiin tekijöihin, menetelmälliseen eklektisismiin, teoreettiseen integratioon ja assimilaatiiviseen integratioon, jotka voivat esiintyä samanaikaisesti ilman selkeitä rajoja.

Molemmat tämän numeron artikkelit edustaavat assimilaatiivista integratiiota, jossa pyritään tarkastelemaan olemassa olevaan teoriaa toisen tutkimusperinteen käsitteistön kautta uudenlaisen ymmärryksen synnyttämiseksi ja teorian rikastamiseksi, mutta tavoitteena ei ole syntetisoida niistä uutta teoriaa. **Kattis Honkanen** pohtii mitä uusia näkökulmia skeematerapian ja sukupuolentutkimuksen integraatio voisi tuoda sosiokognitiivisen teorian kentälle ja miten se voisi lisätä sukupuolen performatiivisuuden näkökulman hyödyntämistä transpotilaiden psykoterapiassa. **Outi Havia** taas tarkastelee metakommunikaation näkökulmasta psykoterapiatyössä esiintyvän myötätuntuupumuksen ja erilaisten allianssia vaikeuttavien kuprujen tunnistamista psykoterapiaprosessia edistävällä tavalla.

Sinänsä integratiolla ei ole mitään itseisarvoa, mutta siihen sisältyy mahdollisuus, kuten näistä artikkeleista käy ilmi.