

Kirja-arvio

Saksalaista terapiaa

Grawe, K. (2004). Psychological therapy. Seattle, WA: Hogfrede & Huber.

Grawe, K. (2007). Neuropsychotherapy. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Ass.

Juhani Tiuraniemi

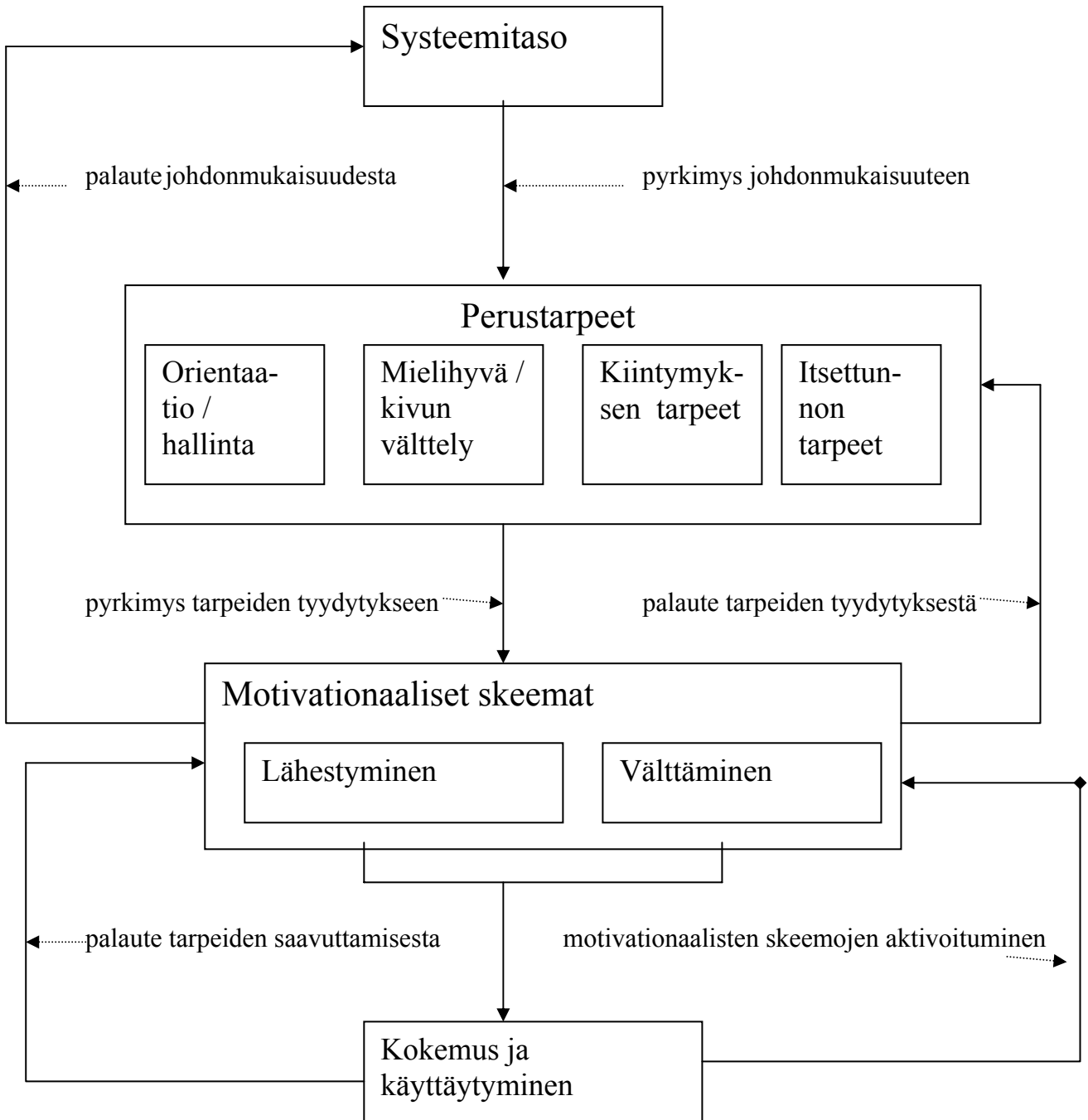
Saksankielisen alueen terapiakirjallisuus ei ole kovinkaan tuttua meille suomalaisille. Nyt on kuitenkin mahdollista tutustua merkittävään saksalaiseen suuntaukseen, kun Klaus Grawen kaksi kirjaa on käännetty englanniksi. Grawe kuoli vuonna 2005, mutta hänen oppilaansa esittelevät tutkimuksiaan hyvin aktiivisesti. Erityisesti Martin Grosse Holtforth on ollut aktiivisesti esillä kognitiivisen terapian kongresseissa ja hänen tutkimuksiaan on julkaistu myös englanniksi laajasti kansainvälisissä terapialehdissä.

Psychological Therapy –kirjan Grawe on kirjoittanut vuonna 1997. Kirja on erittäin laaja katsaus psykoterapiasta. Kirjassa terapeutti, psykologi ja terapian tutkija käyvät dialogia eri aiheista. Ensimmäisessä osassa tarkastellaan psykoterapian vaikuttavuutta eri näkökulmista. Grawe pyrkii

rakentamaan yleistä psykoterapian teoriaa ja eri näkökulmat tulevatkin käsitellyksi perusteellisesti. Hän korostaa, että terapiaprosessia on tarkasteltava monimutkaisena ja –tasoisena prosessina, jota täytyy selvittää empiirisen tutkimuksen keinoin. Toisessa osassa hän esittelee oman näkökulmansa psykoterapiaan ja oman terapiamallinsa perusteet. Tässä osassa tarkastellaan inhimillistä toimintaa, sekä tietoisia että ei-tietoisia prosesseja systeemisestä näkökulmasta. Hän edustaakin modernia psykologista lähtökohtaa, jossa yksilö nähdään aktiivisesti todellisuutta konstruoivana toimijana. Mallinsa hän esittelee neurotieteiden, skeemapsykologian, motiivien tarkastelun ja minuuden kehityksellisen organisoitumisen kautta. Esittelen hänen malliaan hieman tarkemmin tämän kirjoituksen loppuosassa. Kolmannessa osassa esitellään sitten psykologisen terapian käytännöt. Käsitteellistäminen ja hoitosuunnitelma on hyvin perusteellinen ja terapeutin onkin perehdyttävä potilaansa tilanteeseen perusteellisesti muun muassa skeema- ja motiivianalyysien avulla. Kirjan lopussa hän esittelee myös, miten terapiakoulutusta tulisi kehittää ja millaisia tavoitteita hyvä psykoterapeutti on koulutuksessaan saavuttanut.

Vuonna 2003 Grawe kirjoitti kirjan, jossa hän pyrki yhdistämään neurotieteiden tutkimustuloksia psykoterapiatutkimukseen. Tuloksena on massiivinen alan kirja, joka ilmestyi saksan kielellä vuonna 2004 ja joka on käännetty englanniksi tänä vuonna. Kirjan nimessä näkyy hänen lähestymistapansa (Neuropsychotherapy). Olen ymmärtänyt hänen kirjansa idean niin, että psykoterapeutin täytyy ymmärtää inhimillisen toiminnan taustalla olevia aivoissa tapahtuvia neuraalisia prosesseja. Tältä pohjalta voi ymmärtää, miksi yksilö pyrkii välttämään hankaliksi mieltämiään asioita ja miksi psykoterapiassa kuitenkin on pyrittävä aktivoimaan toimintoja, joilla yksilö pystyisi kohtaamaan hankalia asioita.

Kirjassaan Grawe esittelee laajan neurotieteellisen tutkimustiedon pohjalta, miten psyykkiset häiriöt ovat yhteydessä aivojen toimintaan ja miten nämä yhteydet näkyvät yksilön kokemuksissa ja toiminnassa. Hänen mallissaan inhimilliset perustarpeet ovat toimintaa suuntaavia ja hän tarkastelee toteutumisen ja psyykkisen terveyden yhteyksiä neurotieteellisten tutkimustulosten pohjalta. Esittelenkin lyhyesti hänen mallinsa, jotta hänen kehittämästään konsistenssiteoriasta saa jonkinlaisen käsityksen.



Kuvio 1. Grawen malli

Peruajatus mallissa on se, että inhimillisen toiminnan pyrkimys on sisäisen johdonmukaisuuden ja eheyden ylläpitäminen (systeemitaso) (kuvio 1). Tämä näkemys on sama kuin konstruktivismissa. Hänen mallissaan pyritään yhdistämään motivaatiopsykologian keskeiset tulokset. Inhimillisiä perustarpeita tarkastellaan kiintymyssuhteiden näkökulmasta. Kiintymyksen tarve onkin inhimillisen toiminnan perusta. Tarve orientaatioon ja hallintaan on perustavaa laatua inhimillisessä toiminnassa. Hallinnan tunne säilyy, jos yksilö kykenee ylläpitämään jatkuvuuden,

yhdenmukaisuuden ja koherenssin tunteita. Todellisuus muokkautuu havaintoprosessissa yksilön aikaisempien kokemusten mukaan. Myös psyykkisen häiriön kohdalla yksilö pyrkii hallinnan tunteen ylläpitämiseen, vaikka hän toimii irrationaalisesti (esimerkiksi foobisen välttämiskäyttäytyminen, pakkoneuroottisen pakkotoiminnot jne.). Yksilön pyrkimys itsetunnon kasvattamiseen ja toisaalta itsearvostuksen suojelemiseen nähdään lähestymistavassa myös keskeisenä tarpeena. Pyrkimys mielihyvään ja iloon ja toisaalta pyrkimys ahdistuksen ja huolestuneisuuden välttämiseen luo myös yhden näkökulman tarpeisiin. Taustalla on yksilön suorittama asioiden arviointi hyvä-paha –ulottuvuudella. Tarpeet aktivoivat motivationaalisen skeemaston. Yksilön tunteet ilmaisevat hänelle, mikä hänen tilanteensa on. Motiivit voivat perustua tarkoitukselliseen pyrkimykseen jotakin asiaa kohti (lähentyminen), jonkin asian välttämiseen (välttäminen) tai tilanne voi heijastua myös skeemojen ristiriitana.

Voidaan kysyä, miksi juuri nämä neljä inhimillistä perustarvetta. Grawe itse toteaa, että mallia voidaan täydentää sen mukaan, mitä uusien tutkimus tuo esille. Hän korostaa Espteinin teoriaa, joka vaikutti häneen eniten. Systemisen tarkastelutavan perusteella keskeisintä yksilöllä on pyrkimys yhdenmukaisuuden (consistency) tunteen ylläpitämiseen ja tästä Grawe on valinnut nimen teorialleen.

Yksilön toiminnan ymmärtämiseksi on tärkeää tehdä skeema- ja motiivianalyysit. Olennaista skeema-analyysissä on se, että skeemoja tarkastellaan hierarkkisena systeeminä. Lähtökohtana ovat inhimilliset perustarpeet, joita Grawen (2004) mukaan ovat siis kiintymyksen tarpeet, hallinnan tunteen ylläpitämisen tarve, itsetunnon ylläpitämisen tarve sekä mielihyvään pyrkimisen tarpeet. Ilmitasolla nähdään yksittäisiä keinoja, joilla yksilö yrittää saavuttaa yksittäisiä tavoitteita. Esimerkiksi työtoiminnan ilmitason, alimman tason käyttäytyminen muodostuu keinoista, joilla yksilö pyrkii saavuttamaan yksittäisiä työtavoitteita. Näiden taustalla on kuitenkin pyrkimys ammatillisiin saavutuksiin. Vastaavasti taustalla voivat olla edelleen yksilön pyrkimys saada ammatillista arvostusta, joka viime kädessä perustuu kiintymyksen tarpeisiin. Potilaan motiivien ymmärtäminen on terapeutin toiminnan perustana. Esimerkiksi terapian alkuvaiheessa potilaalla voi olla pelko siitä, että hänen terapiassa käyntinsä paljastuu ja tällöin hän joutuu nöyryytetyksi. Tämä perustuu välttelymotiiviin (nöyryytyksen pelko), jolloin tämän teeman käsittelyssä on tärkeää reflektoida toisaalta välttelyyn liittyviä tunteita ja toisaalta käsitellä asiaa yhteydessä lähentymismotiiveihin, jota kautta terapiassa käynti saa uudelleen määritellyt motiivit.

Vastaavasti terapeutti toimii vuorovaikutuksessa potilaan motiivirakenteen mukaisesti. Jos läheisyys on tärkeää potilaalle, niin terapeutti korostaa läheisyyttä vuorovaikutuksessaan. Vastaavasti jos tunteet ovat vaikeita potilaalle, niin vuorovaikutuksessa korostuu asiallisuus. Tämä

voi olla ilmeistä esimerkiksi pakko-oireisessa merkitysorganisaatiossa, jolloin tunteiden välttely on keskeistä ja työskentelyssä tämä täytyy ottaa huomioon. Potilaalla voi olla myös pakonomainen pyrkimys ylläpitää autonomian tunnetta, jolloin terapeutin on hyvä huolehtia siitä, että päätöksenteko terapiassa lähtee keskeisesti potilaasta. Kuitenkin joidenkin motiivien ylikorostuessa on hyvä huomioda myös muiden tarpeiden huomioon otto. Motiivien tarkka analyysi onkin perusta terapeutin interventioille.

Grosse Holtforth ja Grawe (2002) ovat kehittäneet kyselylomakkeen yksilön lähentymis- ja välttämismotiivien tunnistamiseksi. Kyselylomakkeessa on 14 lähentymismotiivialuetta ja 9 välttämismotiivien aluetta (taulukko 1). Kustakin alueesta on 3-5 kysymystä. Tulosten pohjalta rakentuu motiiviprofiili, joka kuvaa yksilön motiivien yleistä rakennetta.

Taulukko 1. Lähestymis- ja välttämistavoitteet

Lähestyminen: (tärkeys)

Läheisyys, kiintymys
 Liittyminen, seurallisuus
 Altruismi
 Avun saaminen
 Kunnioitus, arvonanto
 Status, ihailu
 Autonomia
 Suoriutuminen
 Hallinta
 Koulutus, ymmärrys
 Henkisyys, merkitys
 Vaihtelu, jännitys
 Itseluottamus
 Itsen palkitseminen

Välttäminen: (tärkeys)

yksinäisyys, ero
 Torjunta, väheksyntä
 Nöyryytys, nolous
 Syytökset, kritiikki
 Riippuvuus, autonomian menetys
 Vihamielisyys, aggressio
 Haavoittuvuus, kontrollin menetys
 Avuttomuus
 Epäonnistuminen

Motivatioonallisia tavoitteita voidaan tarkastella sisäisinä representaatioina, jotka muodostuvat halutuista tai ei-halutuista joko yksilön ja ympäristön tai minuuden eri puolien välisistä suhteista. Motivatioonalliset lähestymistavoitteet voidaan erotella välttämistavoitteista. Esimerkiksi henkilö voi toivoa saavansa rakkautta (lähestymistavoite) tai pelkää tulevansa kritisoiduksi (välttämistavoite). Motivatioonalliset tavoitteet ovat eri asia kuin motivatioonalliset konstruktiot tai persoonallisuuden piirteet..

IAAM suunniteltiin mittaamaan psykoterapiapotilaiden motivatioonallisia tavoitteita. Kyselylomake kehitettiin klinikoilla ja se on tarkoitettu klinikkujen ja klinisen toiminnan tutkijoiden käyttöön. Motiivien mittaaminen helpottaa käsitteellistämistä, hoidon suunnittelua sekä edistymisen ja

vaikuttavuuden arviointia. Esimerkiksi voidaan arvioida terapeutin intervention tehokkuutta motivationaalisten skeemojen muuttamisessa.

Saksassa testin reliabiliteetti on osoittautunut korkeaksi ja kyselylomakkeen toimivuutta on kokeiltu eri potilasryhmillä sekä kontrolliryhmillä. Lisäksi aiheesta on ilmestynyt useita tutkimuksia. Saksassa on kerätty myös normiaineisto. Testin validiteetti on myös hyvä. Psykoterapiapotilaiden motiivien on todettu eroavan merkitsevästi kontrolliryhmän motiiveista (kriteerivaliditeetti; Grosse Holtforth & Grawe, 2000). – Tällä hetkellä on tarkoitus kerätä suomalainen aineisto psykoterapiapotilaista, jolloin voidaan arvioida testin reliabiliteettia¹.

Kaiken kaikkiaan Grawen molemmat kirjat ovat tärkeitä hankintoja, mikäli haluaa perehtyä muuhunkin kuin brittiläiseen tai amerikkalaiseen terapiakäytäntöön. Saksassa terapian tekemisen edellytykset ovat huomattavasti paremmat kuin Englannissa, joten siellä on mahdollisuus tutkia myös pitkiä terapiaprosesseja. Grawen uudempi kirja on erinomainen teos, kun psykoterapeutti haluaa päivittää neuropsykologista tietämystään.

¹ Mikäli olet kiinnostunut kyselylomakkeesta, niin suomennetun lomakkeen voi saada minulta. Samalla on mahdollisuus osallistua suomalaisen aineiston keräämiseen. Tarkoitus on kerätä psykoterapiapotilaista aineisto, jolla voidaan arvioida menetelmän reliabiliteettia ja toimivuutta suomalaisten terapiapotilaiden osalta. Lomaketta voi tiedustella esimerkiksi sähköpostitse. Juhani Tiuraniemi, juhtiur@promente.fi.