

Psykoterapian perusta

Juhani Tiuraniemi

Mielenkiintoinen kysymys psykoterapian teorian ja käytännönkin kannalta on, mikä psykoterapiassa on yleispätevää ja yhteistä kaikille teoriasuuntauksille. Vastaus ei ole mitenkään itsestään selvä, sillä eri suuntauksissa käsitteet ovat hyvinkin erilaisia, käsitys muutoksesta vaihtelee ja työskentelytavoissa voi olla monia eroavuuksia. Ehkä terapiasuhteen merkityksestä vallitsee yksimielisyys, mutta mitä muut vaikuttavat tekijät voisivat olla. Eri artikkeleissa on nähtävissä joitakin yhteisiä piirteitä tämän päivän psykoterapiakeskustelussa. Yksi mielenkiintoinen yhteinen perusta on näkemys minätilojen vaihtelun merkityksestä. Skeemateorian pohjalta voi ajatella, että sisäiset vuorovaikutusmallit (skeemat), jotka ovat yhteydessä emotionaaliseen muistiin, aktivoituvat tietyissä tilanteissa, jolloin esimerkiksi kokemus toisesta ihmisestä voi olla laukaiseva tekijä. Tällöin yksilön mielikuvat, ajatukset ja tunteet, jotka useimmiten ovat ei-tietoisia, suuntaavat yksilöä tilanteen herättämään vuorovaikutukseen. Psykoterapiassa tämä voi ilmetä siten, että psykoterapeutti kokee imua tietyn tyyppiseen vuorovaikutukseen tai positioon. Esimerkiksi potilaan avuttomuus aktivoi terapeutissa hoivaamisen tarvetta. Tässä tilanteessa potilaan olemisen tapaa voi tarkastella myös avuttoman minätilan näkökulmasta ja terapeutin kokema imu puolestaan vetää hoivaajan minätilaan. – Minätiloihin liittyy siis täydentävän vuorovaikutuksen näkökulma: eri henkilöiden vastavuoroiset minätilat voivat vahvistua ja syntyä vuorovaikutuskehiä, joiden syntyhistoria on potilaan elämänsä historiassa. Terapiassa tavoitteena on kuitenkin löytää reflektiivinen positio vuorovaikutukseen: etäännyttämisen kautta pyritään löytämään uusia

näkökulmia terapiassa aktivoituneeseen yhteiseen kokemukseen. Voidaan sanoa, että kognitiivisessa terapiassa on yleisenä tavoitteena se, että potilas oppisi tarkastelemaan omaa vuorovaikutusta ja vaikuttavuutta ikään kuin ulkopuolisin silmin, metakognitiivisesta näkökulmasta käsin. Keskeinen prosessi tässä on kokemuksen ja kokemusta selittävän merkityksenantoprosessin dialektiikan tuleminen näkyvämmäksi.

Kognitiivisessa terapiassa on kehitetty alusta lähtien menetelmiä itsetuntemuksen lisäämiseksi. Osa tekniikoista on perustaltaan sananmukaisesti kognitiivista prosessia selkeyttäviä, mutta yhä enemmän käytetään emotionaalisia ja vuorovaikutuksellisia kokemuksellisia tekniikoita, joiden avulla pyritään ymmärtämään potilaan hankaluuksia ja löytämään uudenlaista suhdetta sekä itseen että erilaisiin hankaliinkin vuorovaikutustilanteisiin. – Tämän numeron artikkeleissa kuvataan jälleen monipuolisesti kognitiivisen psykoterapeutin työskentelyn ulottuvuuksia.

Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti on ilmestynyt seitsemän vuotta ja lehden artikkeleista voi saada hyvin monipuolisen kuvan kognitiivisen psykoterapian teorioista ja käytännöistä. Olen nyt jäämässä pois päätoimittajan tehtävistä ja voin toivottaa hyvillä mielin hyvää jatkoa uudelle päätoimittajalle Taru Juvakalle sekä toimittajalle Risto Valjakalle. Olen vakuuttunut, että lehti tulee kehittymään tulevaisuudessa ja että lehden toimittaminen on hyvissä käsissä. Itse puolestani kiitän kaikkia niitä kirjoittajia ja artikkeleiden arvioitsijoita, jotka ovat mahdollistaneet tämän lehden ilmestymisen. Ja kiitän tietenkin myös lukijoita, joiden vuoksi ja joiden kautta lehti on olemassa.

Turussa, marraskuussa 2010

Juhani Tiuraniemi