

Aaron T. Beck 1921-2021

Kognitiivisen psykoterapian perustaja, Aaron T. Beck, on kuollut 1. Marraskuuta 2021. Beckin mittava elämäntyö kesti yli seitsemän vuosikymmentä ja käsitti niin psykoterapian kehittämistä, kouluttamista kuin siihen liittyvää tieteellistä tutkimusta. Alkujaan psykoanalyttikoksi kouluttanut psykiatri Beck kehitti kognitiivisen psykoterapian masennuksen hoidon kehittelyn tuloksena 1960-luvulla, josta seurasi kognitiivisen psykoterapian hoitomallien laajentuminen muihin psykiatriisiin häiriöihin ja psykologisiin vaikeuksiin. Beck saavutti urallaan yli 50 akateemista palkintoa koskien työtään mielenterveyden alalla.

Aaron T. Beck syntyi USA:ssa venäläisten siirtolaisten lapsena. Beck valmistui 1946 Yalen yliopistosta ja teki vuodesta 1954 alkaen tutkijan uraa Pennsylvanian yliopistossa, jossa ehti toimia pitkään myös professorina ja aktiivisena emeritusprofessorina vielä kuolemaansa asti. Aaron T. Beck ehti julkaista yli 600 vertaisarvioitua artikkelia ja kouluttaa ja ohjata lukuisia kognitiivisia psykoterapeutteja ja tutkijoita. Vuonna 1994 Aaron T. Beck perusti tyttärensä Judith Beckin kanssa Beck Instituutin Philadelphiaan, USA:han, joka kehittää ja kouluttaa kognitiivista psykoterapiaa.

Aaron T. Beckin ansiokkaan uran lisäksi on syytä muistaa hänen psykoterapian kehitystyön tuloksena psykoterapiapotilaiden saama apu. Kognitiivisen psykoterapian tieteellinen näyttö on osoitettu yli 2000 tieteellisessä artikkelissa ja kattaa laajan kirjon erilaisia häiriöitä. Aaron T. Beck tunnetaan myös useiden laajasti käytettyjen kliinisten mittareiden, kuten Beck Depression Inventoryn BDI:n kehittäjänä. Kognitiivisen psykoterapian perusta ja kehitystyö on vankassa tieteellisessä tutkimuksessa, jota työtä Beck Instituutti jatkaa.

Aaron T. Beck tunnettiin karismaattisena ja huumorintajuisena herrasmiehenä, josta on myös Kopsy ry:n aikaisemmillä hallituksen jäsenillä mukavia muistoja. Irma Karila muisteli tavanneensa ensimmäisen kerran Beckin Roomassa kongressissa vuonna 1982. Beckillä oli tapana käyttää punaista rusetta, johon Irmakin kiinnitti huomiota. Myöhemmin Toronton kongressissa, jossa vietettiin Beckin syntymäpäiviä, oli joukko professoreita sonnustautuneet niin ikään punaisiin mirreihin pilailakseen Beckin kustannuksella. Henkilökohtaisin muisto Irmalla Beckistä liittyi Italiassa kävelyretkelle Etnan tulivuorelle, jossa Irma jäi Beckin kanssa muista jälkeen Beckin terveydentilan takia, ja he kävelivät yhdessä ylös keskustellen kaikenlaisista asioista. Irma koki Beckin helposti lähestyttävänä, uteliaana ja kannustavana herrasmiehenä. Pariisin kongressin yhteydessä Beck oli tiedustellut Irmalta kutsua Suomeen, mutta vierailu ei sitten kuitenkaan toteutunut.

Esa Chydenius muisteli myös tapaamistaan Aaron T. Beckin kanssa Edinburghin maailmankongressissa vuonna 1988. Kongressin illanvietossa eri maiden kognitiivisen psykoterapian yhdistykset esittelivät omissa pöydissään kansallista kulttuuriaan ja siihen liittyviä tuotteita muille vieraille. Beck oli jo tuolloin hieman kumara, mutta skarppi ja kohtelias herrasmies, jolla oli tapana saapua kongresseihin Atlantin yli Concordella lahjoittaen kertyneet lentopisteensä hyväntekeväisyyteen. Kongressiväelle oli Suomen ständillä tarjolla Fazerin sinistä, liköörrikarkkeja, tummaa leipää, mustaa makkaraa, pontikkaa, lakkalikööriä ja koskenkorvaa. Beck maisteli tarjolla olleista suomalaiskulttuuria kuvaavista herkuista Koskenkorvaa, ”Finnish Vodkaa”, ja sai päälle lauluesityksen ”Isontalon Antti ja Rannanjärvi”, joista Beck oli kohteliaasti kiittänyt.

Niklas Granö, Kopsyn pj., Irma Karila ja Esa Chydenius, Kopsyn pj. 1993-2003.

Lähteet: <https://beckinstitute.org>