

Kirja-arvio:

Kognitiivis-konstruktiiivinen psykoterapia

Antero Toskala ja Katja Hartikainen: Minuuden rakentuminen. Psyykinen kehitys ja kognitiivis-konstruktiiivinen psykoterapia. Jyväskylän Koulutuskeskus Oy. Keuruu: Otava 2005.

Juhani Tiuraniemi

Toskala ja Hartikainen ovat kirjoittaneet erinomaisen selkeän kognitiivis-konstruktiiivista psykoterapiaa esittelevän kirjan. Kirja perustuu pitkälti Toskalan Jyväskylässä tekemään tutkimustyöhön ja psykoterapian teorian ja käytäntöjen kehittämiseen. Kirjassa kuvataan aluksi lyhyesti konstruktivistisen tietoteorian perusteita historiallisesti, sitten tarkastellaan psyyken rakennetta ja toimintaa sekä ihmisen psyykkistä kehitystä. Sen jälkeen tarkastellaan terapeuttista muutosta ja lopuksi keskitytään terapeuttisen työskentelyn periaatteisiin kognitiivis-konstruktiiivisessä lähestymistavassa.

Lähestymistavan historiallisessa esittelyssä kirjoittajat tuovat ytimekkäästi esille kognitiivis-konstruktiiivisen lähestymistavan juuret. Esittelyssään he korostavat filosofian ja kognitiivisen psykologian vaikutusta kognitiivis-konstruktiiivisen psykoterapian kehitykseen. Kognitiivisen psykoterapian osalta esitellään erityisesti Ellisin ja Beckin lähestymistavat. Tämä on perusteltua suomalaisen kognitiivisen psykoterapian kannalta, sillä itsekin muistan, miten koulutuksessa aloitimme 1980-luvun alussa perehtymisen nimenomaan Ellisin ja Beckin lähestymistapoihin. Yksi keskeinen kouluttaja tuolloin oli Antero Toskala. Innostus uuteen lähestymistapaan oli suuri, mutta samanaikaisesti kaivattiin kehityspsykologista perustaa kognitiiviselle psykoterapialle. Erittäin

kiinnostavan vaihtoehdon tarjosi Guidanon ja Liottin (1983) teos, jota erityisesti Toskala toi esille. Guidanon uusia kirjoja (1987 ja 1991) osattiin jo odottaa ja niitä opiskeltiin kognitiivisten psykoterapeuttien keskuudessa aktiivisesti. – Toskala ja Hartikainen tuovat selkeästi esille konstruktivistisen lähestymistavan perusidean inhimillisen tietoprosessin kahdesta perusulottuvuudesta, välittömästä kokemuksesta ja sen kokemuksen arvioinnista, tulkinnasta ja selityksestä. Tämä erityisesti Guidanon psykoterapiaan soveltama tarkastelutapa tarkentuu kirjaa lukiessa kiitettävällä tavalla. Lähestymistavan esittelyjakson lopuksi kirjoittajat esittelevät konstruktivismin keskeiset väittämät ja implikaatiot tiivistetysti ja selkeästi. Kirjoittajat korostavat ihmismielen aktiivisuutta, dynaamista prosessinomaisuutta minuuden eheyden ja jatkuvuuden tunteen ylläpitämisessä sekä ennakkointia. Skeemojen emotionaalisuus sekä organisointiprosessien sanattomat säännöt ovat ainutkertaisia. Kielellä on keskeinen merkitys myös siinä, miten ihmismieli rakentaa henkilökohtaista totuuttaan, jossa hyväksyttävän minuuden ylläpitäminen on keskeistä. – Esitellessään psyykkistä muutosta tietoprosessien muutoksena kirjoittajat tuovat esille myös interpersoonallisten suhteiden merkityksen. Vuonna 1990 ilmestyi Safranin ja Segalin kirja, joka toi kognitiiviseen psykoterapiaan nimenomaan vuorovaikutuksen näkökulman. Yhdessä Guidanon teosten kanssa Safranin ja Segalin kirja tarjosi selkeän suuntaviivan kognitiivisen psykoterapian käytäntöjen kehittämiseen. Toskala ja Hartikainen esittelevät kirjan loppupuolella myös tätä kognitiivista lähestymistapaa, mutta historiallisen katsauksen yhteydessä he eivät tätä lähestymistapaa esitle.

Kirjoittajat käyttävät organisaation käsitettä kuvatessaan psyykettä ja korostavat näin psyykkisten tapahtumien prosessiluonnetta. Tässäkin he ottavat huomioon minuuden pysyvien ja jatkuvuutta edustavien kokemusten suhdetta välittömiin kokemuksiin. Psyyken organisoitumisessa välittömien kokemusten prosessointi tähtää minuuden jatkuvuuden tunteen ylläpitämiseen. Minuuden syvätaaso, psyyken suojaava taso ja persoonallinen identiteetti ovat käsitteitä, joiden avulla kirjoittajat kuvaavat minuutta hierarkkisesti organisoituneena. Tässä kuvauksessa on mukana myös Toskalan henkilökohtainen panos teorian kehittämisessä. Tämän luvun lopussa kuvataan dialektista konstruktivismia, jonka mukaan ihminen nähdään merkityksiä luovana ja symboloivia kuvauksia antavana. Lopuksi kuvataan dialektisen konstruktivismin emotioteoriaa.

Kehitysteoreettisen luvun aluksi kirjoittajat esittävät kuvion, jossa on kuvattu keskeiset minuuden kehitystä kuvaavat käsitteet. Perustana ovat lapsen biologis-kehitykselliset rakenteet ja toisaalta minuuden rakentuminen interpersoonallisissa suhteissa. Keskeinen näkökulma on se, miten yksilöllä syntyy eheä käsitys itsestään ja miten hän ylläpitää sitä. Refleksiivisyyden kehittymistä kirjoittajat kuvaavat ansiokkaasti. Reflektiivisyyden ja refleksiivisyyden käsitteiden määrittely ei

ole helppoa ja niitä käytetään jonkin verran eri merkityksissä eri teorioissa. Refleksiivisyyden käsitettä kirjoittajat käyttävät korostaakseen niitä prosesseja, jolloin yksilö suuntautuu omien sisäisten tilojen havainnointiin ja tunnistamiseen. Toskala ja Hartikainen kuvaavat sen jälkeen, miten eri henkilöt ovat refleksiivisyyden tai reflektiivisyyden käsitettä käyttäneet lähtien William Jamesista ja päätyen muun muassa Fonagyyn. Reflektiivisyys on laajempi käsite, ja tarkoittaa niitä prosesseja, kun yksilö suuntautuu toiseen ja pyrkii ymmärtämään toista omien sisäisten prosessien avulla. Itsereflektio on puolestaan refleksiivisyyden synonyymi. Terapiatilanteessa terapeutti reflektoi ja auttaa potilastaan itsereflektion kyvyn eli refleksiivisyyden kehittämisessä. - Luvun lopuksi kirjoittajat esittelevät persoonallisen merkitysorganisaation käsitteen ja käyttävät Toskalan käsitteitä kuvatessaan eri merkitysorganisaatioita. Tämäkin Toskalan omiin tutkimuksiin perustuvan teorian kehittelyn tulosta.

Terapeuttisen muutoksen tarkastelun kirjoittajat aloittavat kuvaamalla, miten reaktiivisesta tilasta siirrytään kohti refleksiivistä positiota. Tämä lienee psykoterapian peruseriaate: yksilön on muodostettava uudenlainen suhde omiin hankaliin ja ongelmallisiin kokemuksiinsa. Tämä muutos voi olla jokin uusi näkökulma tai uusi tapa asennoitua itseensä ja ulkoiseen todellisuuteen. Kirjoittajat kuvaavat terapeuttisen muutoksen vaiheittaisena prosessina, joka alkaa tarkkaavaisuuden suuntaamisesta välittömään kokemukseen. Muita vaiheita ovat kirjoittajien mukaan ”kokemuksen tunnistaminen, kokemuksen symbolointi ja tulkinta, uudenlaisen asenteen ja merkityksen luominen suhteessa kokemukseen, kokemuksen ”omistaminen” ja integrointi minuuteen sekä pyrkimys luoda säätelevä eli agenttinen suhde kokemukseen”. Merkitysorganisaatioiden näkökulmasta terapeuttinen muutos tarkoittaa muutosta tavassa, jolla yksilö tulkitsee välittömiä kokemuksiaan. Periaatteessa muutos perustuu siihen, että yksilö tavoittaa hankaliin tunteisiin liittyvät merkitykset ja prosessoi niitä osana omaa minuuttaan. Terapeuttinen muutos edellyttääkin emotionaalisen alueen eheytymistä, jotta voidaan puhua syvätason persoonallisuuden muutoksesta.

Kognitiivis-konstruktivisessa psykoterapiassa terapeutin toiminta perustuu huomattavassa määrin empaattiseen reflektointiin. Voidaankin sanoa, että reflektiiviset tekniikat ovat keskeisiä välineitä muutoksen saavuttamiseksi. Erityisesti Greenberg on kuvannut reflektiivisiä tekniikoita tarkemmin (esimerkiksi Greenberg, Rice & Elliot 1993, Greenberg & Paivio 1997 ja Elliot, Watson, Goldman & Greenberg 2003). Terapiasuhte on tärkeä väline yhteistyössä ja kirjoittajat kuvaavatkin Safranin ja Muranin (2000) mallia terapiakatkosten käsittelyn pohjaksi. Metatason työskentely onkin tärkeä osa kognitiivis-konstruktivistista työskentelyä.

Terapiastrategioiden osalta kuvataan viisi keskeistä psykoterapian strategiaa, joita Toskala on soveltanut ja kehittänyt tutkimuksissaan. Ensimmäinen näistä strategioista on ongelman tunnistaminen mielen sisäisenä prosessina, jolloin keskitytään tarkastelemaan yksilön sisäisiä tapahtumia ongelmallisen asian yhteydessä. Seuraava strategia on reformulaatio, jolloin yksilön välitön kokemuksen ja sen tulkinnan pohjalta muotoillaan uudenlainen määrittely ongelmallisesta asiasta. Tästä prosessista kirjassa on erinomaisia esimerkkejä. Vastaavia esimerkkejä löytyy myös Toskalan aikaisemmasta *Pelot* –kirjasta vuodelta 1997. Vaihtoehtoisuuden rakentamisen strategia tähtää refleksiivisen positioon, jolloin henkilö pystyy rakentamaan uudenlaisen suhteen ongelmalliseen asiaan. Ongelmallisen kokemuksen generoitumisen tarkastelussa painopiste on tärkeiden ihmissuhteiden tarkastelussa. Tällöin pyritään laajentamaan uudenlaista suhtautumista lähimpiin ihmissuhteisiin ja esimerkiksi terapisuhteen tarkastelun kautta voidaan löytää uusia merkityksiä myös henkilön ihmissuhteisiin. Viides strategia on ongelmallisen kokemuksen historiallinen ymmärtäminen. Kognitiivis-konstruktiiivisessa psykoterapiassa työskentely on ensisijaisesti ”tässä hetkessä” työskentelyä. Lapsuuden tapahtumien merkityksen tarkastelulla pyritään ymmärtämään paremmin tämän hetken ongelmien syntyprosessia. – Näitä strategioita Toskala on ensisijaisesti toteuttanut tutkimuksiinsa kuuluvissa lyhytterapeuttisissa ryhmissä, ja strategioiden esittely heijastaakin tätä työskentelyä. Strategioiden ansio on kuitenkin siinä, että ne jäsentävät terapeutin työskentelyä myös pitkissä terapioissa, jolloin strategiat limittyvät toisiinsa. – Kirjan lopussa kirjoittajat esittelevät lyhyesti vielä emootioihin keskittyvää terapiaa ja erilaisia terapiatekniikoita. Näin tulee entistä selvemmin esille se, että tämän päivän kognitiivinen psykoterapia on työskentelyä erityisesti emootioiden parissa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Toskala ja Hartikainen ovat kirjoittaneet erinomaisen psykoterapiaa esittelevän kirjan. Teoksessa on paljon sellaista ainesta, joka on luonteeltaan integratiivista ja kuvaa yleisesti psykoterapian kehitysvaihetta tänä päivänä. Siinä on kuitenkin mukana myös kirjoittajien henkilökohtainen panos, joka tulee elävän esiin esimerkiksi tapauskuvausten kautta. Kognitiivis-konstruktiiivista psykoterapiaa esittelevänä kirjana teos on ylittämätön. Teksti on kirjoitettu helposti ymmärrettävään muotoon, jolloin lukija voi havaita, että kirjoittajat tuntevat aiheensa perinpohjin. Toskala on kirjoittanut lukuisia kirjoja, jotka kuvaavat suomalaisen kognitiivisen psykoterapian historiaa. Ensimmäinen merkittävä kirja oli *Käyttäytymisterapia*, jonka jälkeen heti 1970-luvulla ilmestyi *Oppimisterapiat ja mielenterveys* –kirja. 1980-luvulla Toskala kuvasi kognitiivisen oppimisterapian teorioita ja työskentelytapoja ja 1991 häneltä ilmestyi kirja ”Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia”. Hänen *Pelot* –kirja vuodelta 1997 on itsehoitoa tukeva teos, jossa kuitenkin teoriankin kehittäminen on

edennyt. Toskalan tuotanto heijastaakin kognitiivisen psykoterapian kehitystä Suomessa ja hänen panoksensa tässä kehityksessä on huomattava. – Toskalan ja Hartikaisen kirja soveltuu erittäin hyvin psykoterapian koulutukseen ja yleisemminkin psykoterapian oppikirjaksi.