

Kognitiivisen psykoterapian näkymiä

Juhani Tiuraniemi

Kognitiivinen psykoterapia on selvästi vakiinnuttanut asemansa keskeisenä psykoterapeuttisena lähestymistapana sekä kansainvälisesti että Suomessa. Kansainväliset kongressit, julkaisut ja yhdistykset ovat tästä selvä osoitus. Kognitiivisen psykoterapian alueella julkaistaan jatkuvasti paljon kirjallisuutta ja artikkeleita. Miksi suomenkielinen lehti on perustettu?

Suomessa Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen jäsenmäärä on kasvanut huomattavasti ja meillä on useita kognitiivisen psykoterapian koulutuksia. Myös suomeksi on julkaistu paljon artikkeleita kognitiivisesta psykoterapiasta ja vuonna 2001 ilmestyi laaja kirja kognitiivisesta psykoterapiasta Duodecimin kustantamana. Kuitenkin tarve uudelle foorumille on olemassa.

Kognitiiviselle psykoterapialle on ominaista pyrkimys hyödyntää viimeisin tieteellinen tutkimus ja tietämys ja tämän pyrkimyksen seurauksena lähestymistapa onkin hyvin laaja-alainen ja jatkuvasti kehittyvä. Ei ole olemassa yhtä ainoaa virallista kognitiivisen psykoterapian lähestymistapaa, vaan esimerkiksi Suomessa kognitiiviset terapeutit toimivat varsin integratiivisesti erilaisten kognitiivisten lähestymistapojen pohjalta. Oman ammattitaidon ylläpitäminen edellyttää uusimman kirjallisuuden seuraamista ja työtapojen päivittämistä. Erilaisten uusien tekniikoiden omaksuminen ja soveltaminen kognitiivisesta viitekehyksestä onkin hyvin luontevaa.

Suhteellisesti suomalaisten terapeuttien määrä on korkea verrattuna moneen eurooppalaiseen maahan. Jostakin syystä suomalainen psykoterapeuttinen tutkimus ei kuitenkaan ole yhtä vahvasti esillä

kuin moni muu eurooppalainen kansallinen tutkimusperinne. Suomalainen koulutus on korkeatasoinen ja edellytykset aktiivisempaan kansainväliseen keskusteluun ovat olemassa. Ehkä kielikysymys ja keskittyminen keskusteluun suppeissa piireissä ovat olleet esteenä osallistumiselle kansainväliseen keskusteluun. Koulutuksiin kuuluu olennaisena osana lopputyö ja varsin moni lopputyö onkin julkaistu eri tahoilla. Lopputöiden hyväksymisen kriteerinä on julkaisukelpoisuus ja usein ne ovatkin hyvin informatiivisia ja tärkeitä luettavia muille terapeuteille ja myös laajemmalle yleisölle. Tämän lehden yksi tavoite onkin luoda julkaisukanava näille lopputöille.

Koulutusten lopputöiden lisäksi tässä lehdessä on tarkoitus tuoda esille suomalaista terapeutista käytäntöä tutkimusten, tieteellisten esseiden ja katsausten kautta. Referee-käytännön avulla pyritään varmistamaan artikkeleiden laadukas taso. Yksi tavoite voisi olla myös se, että suomalaiset terapeutit harjaantuvat esittelemään omia töitään ja ajatuksiaan laajemmin ja uskaltautuisivat myös kansainvälisille foorumeille.

Kognitiivisen psykoterapian tulevaisuuden tulee rakentua korkeatasoisen koulutuksen lisäksi selkeään tieteellis-ammattilliseen orientaatioon, jossa terapeutit nojautuvat selkeästi tieteelliseen tutkimukseen ja näyttöön. Selkeän kognitiivisen terapian teorian ja käsitteistön kehittämisen lisäksi on suuntauduttu myös yleisen psykoterapeuttisen teorian kehittämiseen ja keskustelu tällä alueella onkin varsin vilkasta nykyisin. Esimerkiksi psykodynaamisen ajattelun piirissä on tapahtunut kehitystä ja siellä on selvästi havaittavissa kiinnostusta myös kognitiivisen terapian lähestymistapaan erityisesti vuorovaikutuksen ja reflektiivisen ajattelun alueella. Toivottavasti tässä lehdessä esitellään tulevaisuudessa myös tämän alueen keskustelua.

Turussa, keväällä 2004

Juhani Tiuraniemi
päätoimittaja