

Psykoterapeuttien ammattikäytännöistä

Juhani Tiuraniemi

Psykoterapia on vakiinnuttanut asemansa yhtenä psykologian ja yleensäkin mielenterveystyön sovellusalueista. Psykoterapian vaikuttavuus on osoitettu monissa tutkimuksissa, vaikka tutkimuskohteen monimutkaisuus onkin aiheuttanut monia kysymyksiä psykoterapian tutkimuksen toteutuksesta. Tutkijoilla on ollut vaikeuksia löytää eroja eri lähestymistapojen kesken. Tämä perustuu kuitenkin siihen, että ryhmävertailuun perustuvissa tutkimusasetelmissä tekniikkamuuttajat eivät erotu aineiston kokonaisvaihtelusta. Psykoterapiatutkimuksessa onkin suuntauduttu entistä tarkemmin prosessien analysointiin ja kuvaukseen. Viime vuosikymmenien aikana psykoterapian tutkimus on mennyt voimakkaasti eteenpäin.

Kognitiivinen psykoterapia on syntynyt psykologian valtavirtauksen, kognitiivisen psykologian ansiosta. Sotien jälkeen, erityisesti 1950- ja 1960- luvuilla kognitiivinen psykologia laajeni valtavasti

psykologian alueella. Kognitiivisen psykoterapian käytännöt syntyivät noin 20 vuotta myöhemmin, kun esimerkiksi Beck ja Ellis kehittivät teorioitaan. Ammattikäytäntö oli silloin 20 vuotta jäljessä perustutkimuksesta. Miten on tänä päivänä? Onko maailmalla tai Suomessa psykologian tutkimusta, jonka vaikutukset nähdään noin kahden vuosikymmenen kuluttua? Toivottavasti näinkin, mutta luulen, että tutkimuksen ja sovelluksen ero on supistunut. Psykoterapiassa tutkijat ja soveltavat tapaavat toisiaan säännöllisesti erilaisissa kansainvälisissä kongresseissa ja vuoropuhelu on aktiivista. Tutkimus on myös eriytynyt huomattavasti. Psykoterapian ilmiöt edellyttävät tutkimusta, jolla on merkitystä yleensäkin psykologian tiedonmuodostuksessa. Toisaalta yleisen psykologian alueella esimerkiksi kokeellisen psykologian ideaali tutkimuksesta ei välttämättä tuota kovinkaan ajankohtaista tietoa psykoterapian näkökulmasta.

Psykoterapeuteilla on valtava määrä pragmaattista tietoa ihmisen psyykestä, vuorovaikutuksesta ja muutoksesta. Miten tätä tietoa voidaan hyödyntää psykologiassa ja psykoterapian tutkimuksessa? Esimerkiksi Suomessa on 400 psykoterapeuttia, joilla on kokemusta pitkistä terapioidista ja niiden vaikuttavuudesta. Kansainvälisestikin tämä pragmaattinen tieto on arvokasta, sillä monessa maassa pitkiä terapioidia ei juurikaan ole mahdollista tehdä. Tämän kokemuksen hyödyntäminen edellyttäisi tutkijoiden ja käytännön työn tekijöiden yhteistyötä. Psykoterapian käytännöistä nousevat tutkimusongelmat palvelevat psykoterapian kehittämistä ja tutkimusta. Esimerkiksi Psykonetin piirissä tehtävät työ on arvokasta, sillä psykoterapian erikoistumisalueen lisensointityöt ovat usein ansiokkaita kuvauksia psykoterapeuttien ammattikäytännöistä. Tällaista tutkimusta tarvitaan lisää.

Turussa, keväällä 2005

Juhani Tiuraniemi