

Kognitiivisen psykoterapian laajat sovellusmahdollisuudet

Juhani Tiuraniemi

Tämän numeron kirjoitukset kuvaavat kognitiivisen psykoterapian laajoja sovellusmahdollisuuksia. Maaria Koiviston artikkelissa kuvataan lähestymistavan sovellusta epävakaan persoonallisuuden hoidossa. Tänä päivänä on vaikea löytää psyykkistä häiriöryhmää tai mielenterveystyön sovelusaluetta, johon kognitiivista psykoterapiaa ei olisi sovellettu. Usein uusiin alueisiin liittyy välittömästi myös kansainvälistä tutkimusta. Teija Niemelän artikkelissa kuvataan pariterapiaa kognitiivisen psykoterapian näkökulmasta ja Kimmo Häärän artikkelissa kuvataan kognitiivisen psykoterapian perustalta kehitettyjä sovellusmahdollisuuksia koulumaailmassa ja opettajan työssä. Artikkelissa kuvataan myös psykologian merkitystä terveystieto-nimisen oppiaineen opetuksessa.

Kognitiivisen psykoterapian lähestymistapaa voidaan soveltaa yllättävänkin monilla sovellusalueilla. Esimerkiksi työnohjauksessa, työyhteisöjen konsultaatiossa, yleensäkin ohjauksessa ja neuvonnassa kognitiivisen psykoterapian periaatteet ja tekniikat toimivat hyvin. Pyrkimys yhteistyöhön, konkreettisuuteen ja tutkivaan otteeseen on luonteva toimintatapa monissa tilanteissa.

Kognitiivisen psykoterapian lähestymistavasta käsin on hahmotettu myös vuorovaikutuksen ilmiöitä ja lainalaisuuksia erityisesti psykoterapiasuhteessa. Nämä ilmiöt näkyvät yleensäkin vuorovaikutukseen perustuvissa asiantuntijatehtävissä. Niin muun muassa opettajat kuin sosiaalityöntekijätkin voivat tarkastella omaa ammatillista toimintaa lähtien tilanteiden analysoinnista, tunteiden ja mielikuvien tunnistamisesta, erilaisten vastavuoroisten asetelmien määrittelystä ja oman toiminnan reflektoinnista erilaisissa ammatillisissa vuorovaikutustilanteissa soveltaen kognitiivisen psykoterapian erilaisia tekniikoita ja menetelmiä. Kognitiivisen terapian menetelmäkoulutuksilla on ollut kysyntää paljon.

Ammatillista kehittymistä voi myös tarkastella kognitiivisen psykoterapian erilaisten lähestymistapojen pohjalta. Oppiminen on ollut keskeinen käsite kognitiivisten teorioiden kehittämisessä. Asiantuntijuuteen liittyviä taitoja, oppimista ja toiminnan kehittämistä voidaan arvioida erityisesti vuorovaikutuksen ja reflektion näkökulmasta. Esimerkiksi psykoterapiassa terapeutin itsereflektion taidot ovat edellytyksenä potilaan refleksiivisyyden eli itsereflektion kyvyn kehittymiseen. Psykoterapiatekniikoiden omakohtainen sovellus on perusteltua myös ammatillisen kehittymisen näkökulmasta.

Tulevaisuudessa kognitiivisen psykoterapian sovellusalue tulee varmaan laajenemaan edelleen. Psykoterapian alueella sovellusmahdollisuudet ovat jo hyvin kattavat. Mahdollisuudet sovellukseen muualla asiantuntijatoiminnassa ovat laajat. Tällä hetkellä kognitiivisen psykoterapian lähestymistapa koetaan mielenkiintoisena ja lupaavana. Toivottavasti kehityksen suunta on tulevaisuudessa edelleen myönteinen.

Turussa, marraskuussa 2004

Juhani Tiuraniemi