

Antero Toskala – kognitiivisen psykoterapian suuri vaikuttaja

Juhani Tiuraniemi

Antero Toskalan kuolema oli suuri menetys kognitiivisen psykoterapian ja yleisemminkin psykoterapian alueella. Toskala oli yhdistyksen keskeinen kouluttaja, joka kuoli sanan mukaisesti työnsä äärellä luentomatalla Oulussa. Hän vaikutti psykoterapian alueella myös kirjoittamisen kautta: hän kirjoitti muun muassa kymmenen kirjaa, joiden kautta voi saada kuvaa kognitiivisen psykoterapian teorian kehityksestä sekä tiedon sovelluksesta psykoterapian lisäksi myös esimerkiksi johtamisen alueella. Toskalan ensimmäinen kirja ”Käyttäytymisterapia” ilmestyi vuonna 1969. Tässä kirjassa hän kuvaa käyttäytymisterapian keskeisiä menetelmiä, joilla on käyttöarvoa vielä tänäkin päivänä, esimerkiksi altistumiseen perustuvat lähestymistavat. ”Oppimisterapiat ja mielenterveys” ilmestyi 1974 ja kirja oli monien yliopistojen tutkintovaatimuksissa. Merkittäviä kirjoja olivat myös hänen ahdistushäiriöistä kärsivien minäkuvia käsittelevä väitöskirjansa vuonna 1988 sekä vuonna 1991 ilmestynyt ”Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia”. Omien kirjojen lisäksi Toskala myös toimitti oppimisterapiaa ja kognitiivista terapiaa käsitteleviä kirjoja, joiden kautta erilaiset sovellukset ja lähestymistavat tulivat suomalaisille tutuiksi. Esimerkiksi vuonna 1993 ilmestyi hänen toimittamansa kirja ”Kognitiivinen psykoterapia” ja vuonna 1996 ”Kognitiivinen psykoterapia: uudet kehityslinjat ja sovellukset”. Näissä kirjoissa oli hänen ohjaamiensa koulutettavien artikkeleita, jotka palvelivat nimenomaan uuden tiedon leviämistä suomalaisten terapeuttien keskuudessa. Toskalan uusin kirja (”Minuuden rakentuminen. Psykykkinen kehitys ja kognitiivis-konstruktiiivinen psykoterapia”) kirjoitettuna yhdessä Hartikaisen

kanssa ilmestyi viime vuonna ja siinä on kiteytettynä hänen panoksensa kognitiivis-konstruktivisen psykoterapian kehittämisen alueella.

Toskalan koko tuotannon keskeinen teema lienee se, että hän tarkasteli psyykkistä muutosta oppimisen näkökulmasta. Psykoterapian kentällä hän sovelsi uusinta psykologista tietoutta oppimisen alueelta. Hän pohti jatkuvasti myös sitä, miten yksilö antaa merkityksiä oman minuuden eri puolille ja erilaisille minuuden ulkopuolisille asioille ja mitkä tekijät tähän prosessointiin liittyvät. Mielestäni syvällisintä hänen teorian kehittämissään on refleksiivisyyden idea, jota ilmiötä hän tarkasteli monipuolisesti ja pitkäjänteisesti. Näiden ideoiden ja teorioiden merkitys ulottuu myös kognitiivisen psykoterapian ulkopuolelle, yleisemminkin yleisen psykoterapian teorian kehittelyyn. – Toskala oli eläkkeelle jäämisen jälkeenkin aktiivinen toiminnassaan ja hänen työnsä jäi vielä kesken. Erityisesti hänen laajan tutkimustoimintansa tulokset olisivat olleet laajemmankin kiinnostuksen kohteena. Tulevaisuudessa Toskalan työ tulee näkymään hänen oppilaidensa tutkimuksissa ja aikaansaannoksissa.

Tässä lehdessä julkaistaan Toskalan artikkeli, jota hän valmisteli Verkkolehteä varten ja joka jäi kesken hänen kuolemansa vuoksi. Vaikka artikkeli jäi kesken, siinä näkyy Toskalan ajattelun kehittyminen kauniisti ja vaikuttavasti. Hän ei ehtinyt kuvata artikkelissa tutkimustoimintaansa ja siihen liittyvää ajatteluaan, mutta ainakin osittain siihen voi tutustua hänen uusimman kirjansa kautta. Suremme Anteroa, mutta olemme vakuuttuneita, että hänen työnsä vaikutukset elävät.

Turussa marraskuussa 2006

Juhani Tiuraniemi