

Psykoterapian tulevaisuuden näkymiä

Juhani Tiuraniemi

Millaiseksi psykoterapia tulee kehittymään lähimmän kymmenen vuoden aikana? Tämä on kiehtova kysymys, johon jokainen psykoterapeutti voi antaa oman vastauksensa, jonka pohjalta hankkii uusinta tutkimus- tai teorian tietoutta. Itse uskon yleisen psykoterapian teorian kehittymiseen integratiivisen ajattelun pohjalta. Toki sen verran subjektiivinen olen, että uskon skeema-ajattelun olevan tärkeä tekijä psykoterapian yleisen teorian kehittämisessä. Myös motiivien ja emootioiden tutkimustuloksilla on tärkeä osa tulevaisuuden psykoterapian käytäntöjen pohjana. Minuuden tai minätilojen sekä metakognitiivisten prosessien tutkimuksella on merkitystä.

Minätilojen tarkasteluun keskittyvä lähestymistapa voi olla yksi integratiivisen ajattelun peruskivi. Aikoinaan Mardi Horowitz kehitti oman vuorovaikutusta tarkastelevan lähestymistapansa yhdistämällä skeemateorian ja objektisuhdeteorian perusideoita. Myös Rylen kognitiivis-analyttinen teoria on mielenkiintoinen integratiivinen lähestymistapa. Kolmantena voi mainita tietenkin Safranin ja Muranin lähestymistavat. Yhteistä näille kaikille on minätilojen tarkastelu vuorovaikutusprosessissa. Erilaiset sisäiset vuorovaikutusmallit aktivoituvat emotionaalisesti merkittävässä tilanteessa, jolloin yksilö toimii varhaisempien sisäisten malliensa pohjalta. Näitä vuorovaikutustilanteita voi tarkastella myös minätilojen näkökulmasta, jolloin voidaan tunnistaa erilaisia positioita tai rooleja, esimerkiksi opettajan ja oppilaan roolit tai avuttoman ja pätevän positiot. Psykoterapiatilanteessa terapeutin on tärkeää tunnistaa ne positiot, joihin häntä ollaan asettamassa: imu position mukaiseen toimintaan on voimakas. Usein nämä vuorovaikutuspaineet ovat ei-tietoisia ja automatisoituneita.

Minätilojen vaihtelu on mielenkiintoinen ilmiö: periaatteessa yritämme ylläpitää minäkuvaa, joka perustuu jatkuvuuden ja yhdenmukaisuuden tunteelle. Joissakin tilanteissa terapiatunnin aikana minätilojen vaihtelu voi kuitenkin olla hyvinkin voimakasta. Tämä edellyttää terapeutilta taitoa olla samanaikaisesti mukana intensiivisessä vuorovaikutuksessa ja kykyä etäännyttämisen kautta löytää uusia näkökulmia vuorovaikutukseen. Terapeutin metakognitiiviset taidot ja kyky reflektioon korostuvatkin persoonallisuushäiriöiden hoidossa. – Mielenkiintoista on ollut havaita, että eri suuntausten painotukset persoonallisuushäiriöiden hoidossa lähestyvät toisiaan. Esimerkiksi Batemanin ja Fonagyn periaatteet ja käytännöt persoonallisuushäiriöiden hoidossa ovat hyvin lähellä kognitiivisia lähestymistapoja, kuten Youngin tai Linehanin teorioita.

Psykoterapeutin toiminta saakin uusia ulottuvuuksia teorioiden ja tutkimuksen myötä. Tietyt asiat pysyvät varmaankin samoina: potilaalle täytyy muodostua kuva siitä, että hän tulee kuulluksi ja ymmärretyksi ja tämä edellyttää terapeutilta empaattista ja toiseen keskittyvää toimintatapaa. Toisaalta terapeutilta edellytetään aktiivisuutta ja kykyä oikea-aikaseen interventioon nimenomaan hankalissa vuorovaikutustilanteissa. Esimerkiksi metakommunikaation taidot edellyttävät terapeutin vastuullisuutta myös omasta toiminnasta terapiatilanteessa.

Uskon kuitenkin, että kaikkein merkittävin uusi tieto psykoterapeuttisen käytännön perustaksi on tulossa neurotieteiden alueelta. Tutkimusmenetelmien kehittyminen ja ylipäätään tutkimuksen laajeneminen neurotieteiden alueella on lupaavaa myös psykoterapian kannalta. Tässä numerossa olenkin esitellyt Grawen kirjaa, jossa pyritään kehittämään psykoterapian käytäntöjä neurotieteiden pohjalta. Uusimman neurotieteellisen tutkimustiedon seuraaminen auttaa ymmärtämään monia psykoterapian ilmiöitä ja ilmeisestikin siltä alueelta on odotettavissa myös uutta keinovalikoimaa psykoterapeutin käyttöön.

Turussa toukokuussa 2007

Juhani Tiuraniemi