

## Kognitiivisen psykoterapiakoulutuksen kehittämistä

### Juhani Tiuraniemi

Kognitiivisen psykoterapiakoulutukseen liittyvä tutkimus on viime vuosina aktivoitunut huomattavastikin erityisesti Britanniassa (Bennett-Levy, 2009), mutta myös Suomessa (Niemi ja Tiuraniemi, 2009), joten tällä hetkellä voidaankin pohtia koulutuksen kehittämisen suuntaa. Oppiminen psykoterapeutiksi tapahtuu kahden kokonaisuuden kautta: ensinnäkin tiedot muuttuvat taidoiksi ja toiseksi psykoterapeutin identiteetti kehittyy epävarmuudesta monipuolisen asiantuntijan identiteetiksi. Keskeistä tässä oppimisprosessissa on se, että itsereflektiotaitojen oppiminen on tavoitteena heti koulutuksen alusta. Turhan usein korostetaan pelkästään laajaa tietämystä sen kustannuksella, että annettaisiin tilaa ja mahdollisuutta harjaannuttaa psykoterapeutin taitoja. Taitojen omaksuminen edellyttää aktiivista oman osaamisen arviointia ja reflektointia, jotta ylipäätään tapahtuu todellista oppimista. Tutkimusten mukaan reflektointi on tietojen ja taitojen sekä psykoterapeutti-identiteetin kehittymisen todellinen "moottori".

Kognitiivisen psykoterapian koulutuksessa on erityistä huomiota kiinnitettävä interpersoonallisten taitojen sekä terapeutin persoonan vaikutuksen tunnistamiseen ja reflektointiin. Koulutuksessa painotettavat tarkastelutavat heijastuvat koulutettavien oppimisorientaatioon, jolla puolestaan on

huomattava merkitys siinä, mitä pidetään tärkeänä ja mitä opitaan. Koulutuksessa on luotava mahdollisuus saada palautetta omasta toiminnastaan ja toisaalta on oltava tilaisuuksia tarkastella omaa terapeuttipersoonaa kokemuksellisten tekniikoiden avulla. Tiiviskin harjoittelu ilman palautetta johtaa jo opitun toistamiseen; todellinen muutos ja oppiminen perustuu palautteeseen, jota saadaan muilta ja joka on prosessoitu eläytymisen ja omien kokemusten kautta. Helposti palautteen antotilanteessa otetaan ohjaajan rooli, jolloin suorat neuvot vain hämmentävät palautteen saajaa. Onkin selvää, että vain turvallinen oppimisympäristö mahdollistaa yhteisen prosessoinnin, joka tukee oppimista.

Usein koulutus saattaa pirstoutua eri osa-alueisiin: työnohjaus - joka usein koetaan tärkeimmäksi omaa oppimista tukeväksi tekijäksi - saattaa olla irrallaan seminaaripäivistä, joissa puolestaan ei ole riittävästi tilaa kokemukselliselle oppimiselle. Psykoterapiaa pidetään erillisenä prosessina, jonka yhteyksiä muuhun koulutukseen koulutettavan saattaa olla vaikea hahmottaa. Näiden osa-alueiden tulisi luoda mahdollisuus koulutettavan yhtenäiselle oppimisprosessille. - Suomalaisen kognitiivisen psykoterapian koulutuksen erityispiirre on integratiivisuus, jolloin erilaiset kognitiiviset ja interpersoonalliset suuntaukset pyritään yhdistämään pitkän, neljä vuotta kestävä koulutuksen aikana. Tässä piilee kuitenkin myös vaara: erilaiset suuntaukset edellyttävät teorialuentoja, jotka puolestaan voivat viedä ajallisia resursseja välttämättömältä taitojen harjoittelulta ja simulaatioilta. Onkin tärkeää tukea itseopiskelua ja pohtia myös yksilöllisiä oppimistavoitteita heti koulutuksen alussa.

Turussa, marraskuussa 2009

Juhani Tiuraniemi