

Kirjat

TEKSTI SAMI KIVIKKOKANGAS

Mitä on Kognitiivis-analyyttinen psykoterapia?

Kognitiivis-analyyttinen psykoterapia

Leena Särkelä, Soile Tikkanen, Pirkka Haanpää (toim.)

Duodecim, 2015. Sivuja 396.

Kognitiivis-analyyttinen psykoterapia on pitkään odotettu kattava ja integratiivinen käsikirja, joka esittelee niin KAT:n teoriaa, peruskäytänteitä sekä erilaisia KAT:n hahmotustavan soveltamiskohteita psykoterapiassa. Monille kognitiivis-analyyttisen psykoterapian hahmotustapa oireita ylläpitävistä tai niiden takana olevista vastavuoroisista asetelmista ja toimintatavoista on ollut helposti omaksuttavissa ja hahmotustavan keskeiset käsitteet käytännön työhön sovellettavissa. Suomeen kognitiivis-analyyttinen psykoterapia saapui 1980-luvulla Isosta-Britanniasta Mikael Leimanin tuomana, minkä jälkeen suomalaisen KAT:n kenttä on laajentunut ja monipuolistunut. Tämän teos tuo osuvasti yksiin kansiin. Teoksen kirjoittajat ovat kaikki KAT-kouluttajia tai psykoterapeutteja, jotka edustavat niin nuorempia kuin vanhempia KAT-ikäpolvia. Kirjan arkkitehtuuri tulee huomaamattaan kiteyttäneeksi KAT:n ytimen yhteistoiminnallisuudesta. Toisaalta ilman aktiivista otetta kirjaa ei olisi syntynyt.

Mitä on kognitiivis-analyyttinen psykoterapia? Miten kognitiivis-analyyttinen psykoterapeutti toimii ja mikä erottaa hänet muista psykoterapiasuuntauksista? Kognitiivis-analyyttisen terapian lähtökohtana on integratiivisuus, missä monimuotoisuuden perustana kuvataan neljää kulmakiveä. Vastavuoroisuus kuvastaa KAT:n näkemystä ihmisen toiminnan – niin sisäisen kuin ulkoisen – olevan aina kohteellista ja dialogisesti rakentunutta. Psykoterapeuttisen muutoksen keskeisin työskentelyote on reformulaatio, missä aktiivisesti pyritään jäsentämään ja jakamaan yhteistä ymmärrystä. Muutoksen psykoterapiassa – objektipositioista subjektipositioon – ajatellaan tapahtuvan havaittajaposition rakentumisen kautta, mikä ilmentää ongelmien laadun muuntumista itsehavainnossa. Suomalaiselle KAT:lle tunnusomaisempi semioottinen näkökulma painottaa kohteellisen toiminnan merkkivälittyneisyyttä.

Käytännön kliinistä työtä tekeville tarjotaan integroitunut tapausformulaatioon perustuva työskentelytapa, missä on selvästi artikuloidut toimintaa ja havainnointia ohjaavat keskeiset käsitteet, millaista muutosprosessia psykoterapeuttisessa työssä tavoitellaan ja millaisen työotteen kautta sitä pyritään fasilitoimaan. KAT:n ytimessä kuvautuu yhteistoiminnallinen suhde, missä terapeutin tehtävänä on aktiivisesti auttaa terapiassa kävijän itsehavainnointia. Kuvauksen erilaiset tavat (Grid-menetelmä, psykoterapialomake, kirjeet, 'murtuneet munat', SDR, SSSD-diagrammit) ovat KAT:n kehityksen aikana vaihdelleet. Alusta asti kuvausten tarkoituksena on ollut eri tavoin auttaa terapiassa kävijän itsehavainnointia. Ohjenuorana on liikkua toisen lähikehityksen vyöhykkeellä sellaisella tavalla mitä toinen voi käyttää. Tämä vaatii ajoitusta ja tahdikkuutta. Toisen näkökulman tarkka tavoittaminen on validoivaa. Jännite aktiivisen muutostyöskentelyn ja responsiivisen yhteistyösuhteen välillä pitää työskentelyn liikkeessä. Leikkisästi voisi luonnehtia, että siinä missä vanhemmilla KATeilla näyttää olevan enemmän havainnoivaa malttia, nuoremmat KATit ovat aktiivisemmalla otteella jo kiinni ”hiiressä”.

Napakan arvion tekeminen tästä kirjasta on hankalaa, sillä teos herätti paljon ajatuksia ja niiden käsittely oikeutta tekevällä tavalla ei mahdu tämän kirjoituksen puitteisiin. Teoksessa esitellään KAT-hahmotustavan käytännön sovelluksia laajasti työterveyshuollosta nuoriso- ja perheterapiaan ja kipupotilaan kohtaamiseen. Integroivan työskentelyn esimerkeistä moni klinikko tulee saamaan työvälaineitä psykofyysisistä ja taidepsykoterapeuttisista PUUTTUUKO TÄSTÄ JOKIN SANA, psykodraamasta ja traumojen hoidosta. Tapauskuvausten kautta saa elävän kosketuksen kognitiivis-analyttisen työskentelytapaan, siihen miten prosessi etenee tunti tunnilta sekä millaisiin muutostekijöihin ja millä tavoin KAT:ssa kiinnitetään huomiota. Teoria ja käytäntö kulkevat tässä lukijalle omaksuttavalla tavalla vuoropuhelussa.

Erityistä huomiota teoksessa kiinnitti monista vastaavista opuksista – ainakin vielä – puuttuva terapeutina työskentelyn laajempi osa. Muuttuneessa psykoterapiakoulutusten järjestämistilanteessa läpinäkyvyys opiskelijavalintojen suhteen on asianmukaista ja se piirtää esiin niin kokeneelle kuin vasta alkavalle klinikolle KAT-terapeutin ydintehtävät ja valmiudet. Tämä jäsentää tiivistetyssä muodossa mitä, miten toimin ja miksi toimin kuten toimin työssäni niin ja näin. Nämä tekijät voidaan jakaa terapisuhteeseen, terapeutin kognitiiviset ja havainnolliset tehtävät, ja terapeutin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin liittyviin kategorioihin. Kysymyksiin tiivistettynä KAT-terapeutin keskeisiä tehtäviä voisi luonnehtia: Miten luoda kannatteleva yhteys toiseen, säilyttää ja korjata siinä tapahtuvia katkoksia? Miten havainnoida terapiaprosessia, jäsentää sitä toista hyödyttävällä tavalla ja millä työvälaineilla? Miten kyetä terapeutina löytämään sellaista psyykkistä vakautta ja liikkumatilaa, mikä mahdollistaa kehityksellisen suhteen muodostumisen psykoterapiassa? Psykoterapeuttivalintojen osalta keskeistä lieneekin havaita, miten onnistuminen näillä kaikilla tehtävälalueilla vaatii tiettyjä valmiuksia kyetä toiseuden hahmottamiseen, reflektiokykyä ja tunteensääteilytaitoja. Ei helppoa tehtäväksi lyhyessä arvioissa. Osittain tämä teoksessa esiin nostettu keskustelu linkittyy osaksi suurempaa psykoterapiatutkimuksen ajankohtaista kysymystä ”terapeutittekijästä”. Tutkimusten mukaan ”hyvät terapeutit” saavat riippumatta potilaan häiriötasosta tai ongelmien vakavuudesta aikaan hyviä tuloksia, jolloin ei ole merkityksetöntä pohtia millä tavalla nämä kykenevät muodostamaan toista auttavan suhteen – tutkimukseen perustuvan terapisuhteen. Psykoterapiatutkimuksen osalta fokus toivottavasti siirtyneekin vaikuttavuusvertailujen osalta kohti psykoterapeutin henkilökohtaista kompetenssia ja muutosprosessien tarkempaa selventämistä. Tämä auttaisi siloittamaan helposti kuvautuvaa kuilua tutkimuksen ja käytännön työtä tekevien klinikoiden välillä. Teoksessa problematisoidaankin, että mikäli terapeutin vuorovaikutustaidoilla on merkitystä enemmän kuin käytetyillä interventioilla, tulee terapeutin henkilökohtainen kasvu yllättävän merkitykselliseksi. Terapeutin kehittymistä – tai kehittymisen jumitumista – on kuvattu tapahtuvan teorian, käytännön ja henkilökohtaisen kasvun vuorovaikutuksessa. Terapeutin merkitys terapian tuloksellisuuden osalta on järkeenkäypä, oli interventio mikä tahansa, se läpi käy terapeutin kautta. Terapeutin kyky työskennellä itsensä kanssa – vastatunteet ja itsereflektio – lopulta määräävät paljolti kliinistä päätöksentekoa. Ahdistunut terapeutti voi purkaa ennen aikaisiin tulkintoihin tai diagrammeihin omaa rauhattomuuttaan ja niin edelleen. Hyvänä kysymyksenä teoksessa kysytäänkin: ”Millaisessa suhteessa oleminen on mahdollista tälle potilaalle juuri nyt? Miten se näkyy minun tavassani toimia terapeutina?”.

Kirjan tavoitteena oli muotoutua laajaan ja monipuoliseen käyttöön integratiivisen psykoterapian käytännöistä ja soveltamisalueista, missä se onnistuu tutustuttamalla KAT-psykoterapiaan sekä näyttämällä monipuolisin käytännöllisin esimerkin sovelluskohteitaan arkisissa ammattikäytännöissä ja asiakassuhteissa. Kirjaa voi suositella monipuolisuutensa ja laajuutensa takia niin psykoterapeuteille kuin muille terveydenhuollon ammattihenkilöille. Tutustuessa KAT:n teoreettisen kehittelyn erilaisiin vaiheisiin ja sivupolkuihin tulee myös uudella tavalla ymmärtäneeksi, miten näennäisen yksinkertaisilta vaikuttavat käytännön kliinisen työn kannalta toimivat käsitteet ovat kehityshistoriallisesti muotoutuneita niin kliinisessä käytännössä kuin teoreettisessa ajatustyössä ja mikä niiden suhde alkuabstraktioina on ollut niin terapeutin jäsentämistä, toimintaa ja teoreettista ymmärrystä ohjaavina rakenteina, sekä millaisiin kysymyksen asetteluihin ne ovat olleet vastauksia.

Kirjoittaja on psykologi, psykoterapeutti, integratiivisen psykoterapian kouluttajapsykoterapeutti- sekä tohtorikoulutettava.