

Kristiina Lindfors

Psykologia-kongressi Joensuussa 20.–22.8.2014

Muutos, toimijuus, jatkuvuus – 40 vuotta psykologiaa Joensuussa

Psykologia-kongresseja pidetään Suomessa joka toinen vuosi. Tänä vuonna kongressi toteutui Joensuussa, jossa sijaitsevassa Itä-Suomen yliopistossa psykologian oppiaine on ehtinyt täyttää juuri 40 vuotta. Kolmipäiväinen tapahtuma sisälsi mm. kutsuluentoja sekä rinnakkaisia sessioita ja työpajoja. Tässä kirjoituksessani hahmottelen kongressin sisältöä niiden esiintymisten pohjalta, joita itse olin kuulemassa, sekä pohdin sitä, miten kongressissa kuulemani suhteutuu psykoanalyttiseen teoriaperinteeseen ja psykoterapiakäytäntöihin.

Professori *Robert Elliott* Strathclyden yliopistosta Skotlannista käsitteli luennossaan ja workshopissaan juopaa tutkimustyön ja käytännön ammattitoiminnan välillä. Hänen mukaansa tieteen maailma ja käytännön työ eivät helpolla kohtaa edes silloin, kun molemmat asustavat saman yksilön sisällä. Nykyisessä tutkimustyössä vallitsee evidence based -malli, joka perustuu kontrolloituihin koeasetelmiin ja joista saatavien tutkimustulosten perusteella annetaan ohjenuorat alaspäin käytännön hoitotyötä tekeville. Tässä mallissa psykoterapeutista tulee pelkkä tutkimustyön tulosten kuluttaja. Käytännön terapiatyötä tekevät näkevät puolestaan tieteen tutkimustulokset usein jopa uhkana omalle työlleen. Tutkimustulokset eivät paljon hetkauta silloin, kun ne eivät ota huomioon käytännön terapiatyön kompleksisuutta, kontekstuaalisuutta ja monimutkaisia potilastapauksia verrattuna tieteellisen tutkimuksen standardipotilaisiin. Tieteellinen tutkimustyö nähdään käytännön näkökulmasta siis usein tylsänä, kapea-alaisena ja epärelevanttina.

Mitä siis pitäisi tapahtua, jotta tieteellisellä tutkimuksella olisi jotain annettavaa käytännön terapiatyölle? Professori *Elliott* esitti useita vaihtoehtoja sille, miten tutkimustyötä ja käytännön terapiatyötä voisi hedelmällisellä tavalla lähentää toisiinsa. Käytännön terapiatyöstä voisi saada ideoita tutkimustyöhön, ja sen kautta voisi myös testata tutkimustyön tulosten toimivuutta. Tutkijat voisivat myös kysyä käytännön terapiatyötä tekeviltä, minkälaista tutkimusta ja oppikirjoja he kaipaavat. Terapiatyön tekijöiden pitäisi saada olla mukana valitsemassa tutkimuskysymyksiä ja tutkimusmetodeja. Tutkimustyön pitäisi suuntautua tutkimaan sellaista ja sillä tavalla, mitä käytännön terapeutit pitävät olennaisena, kuten hankalien asiakkaiden kanssa toimimista ja erityisen vaikeita tilanteita terapiasuhteessa. Tutkimustavoista tapauselostukset ja laadullinen tutkimus voisivat ”kentän” kannalta olla kaikkein hyödyllisimpiä lähestymistapoja, ja vasta näiden pohjalta voisi alkaa rakentaa kontrolloituja koeasetelmia.

Professori *Elliott* pitää tärkeänä sellaisten instrumenttien luomista, joiden kautta voi selvittää psykoterapiaa eteenpäin vieviä tekijöitä, sekä näiden instrumenttien jakamista laajemmille terapeuttien yhteisöille helposti saatavilla tavoilla. Tällaiset instrumentit ovat käytännössä kyselylomakkeita, joiden avulla voi seurata potilaiden edistymistä terapiassa sekä tavoittaa varoitussignaaleja terapiasuhteessa ilmenevistä ongelmista. Eräs tällainen mittari on CORE-ON, jota on saatavana 10 kysymyksen ja 34 kysymyksen versiona. Mittari on tarkoitus antaa asiakkaan ruksittavaksi ennen terapiaa sekä terapisessioiden jälkeen. Mittarin avulla saadaan selville asiakkaan psyykkiset tuskan kokemukset suhteessa koko väestöön ja suhteessa hänen aikaisempiin vastauksiinsa. Toisenlaisilla mittareilla, kuten Working Alliance Inventoryllä (WAI) voidaan mitata

terapiasuhteen yhteistyön toimivuutta.

Mielestäni professori Elliott veti hyvin yhteen tilannetta, johon tieteellisen tutkimuksen ja käytännön terapiatyön välillä helposti päädytään. Tutkimustyössä käytetään yhä monimutkaisempia tutkimusasetelmia, joiden osaaminen on oma ammattitaitonsa sinällään. Kontrolloituihin asetelmiin perustuva tutkimustyö on myös tietyllä tapaa kurinalaista, eikä tutkimusprotokolla salli sellaista intuitiota ja joustavuutta kuin terapiatyön harjoittamisessa on välttämätöntä.

Psykodynaamisen teoriaperinteen näkökulmasta voisi kuitenkin kommentoida, että psykoanalyysin parissa ei ainakaan ole vielä päädytty kontrolloituihin koeasetelmiin, niin kuin muualla tieteessä, vaikka psykoanalyysia niiden puutteesta kritisoidaankin, vaan tapauselostus on edelleen aivan hyvä tutkimusraportin muoto. Psykoanalyysisessa kirjoittamisessa jos missä sallitaan edelleen asiakastapausten kompleksisuuden ja kontekstuaalisuuden näkeminen.

Professori Elliottin esittelemät instrumentit terapiasuhteen edistymisen seurannassa vaikuttavat kuitenkin mielestäni ongelmallisilta psykoanalyysisestä näkökulmasta. Minkälaisen leiman psykoterapiasuhte oikein saa, jos siinä jatkuvasti mitataan asiakasta? Pääsevätkö asiakkaan todelliset ydinongelmat ollenkaan esille, jos hänelle kyselylomakkein annetaan ymmärtää, että edistymistä pitäisi tapahtua näkyvissä ongelmissa nopeaan tahtiin? Mitä jos edes psykoterapiassa ei jää enää tilaa rauhoittumiselle, jolle yhä mittauskeskeisemmäksi muuttuvassa maailmassamme olisi yhä enemmän tarvetta? Entä jos ihmisen kasvu ja kehitys eivät olekaan suoraan mitattavissa millään mittarilla, vaan tapahtuu vaivihkaa hyvän ja tukevan ihmissuhteen muotoutumisen lomassa? Miten käy fantasioille, illuusioille ja tiedostamattoman psykodynamiikan vapaalle pelille silloin, kun se ei ilmiselvästi mahdu kysymyspatterin kysymysten sisälle? Toki myös psykodynaamisissa psykoterapioissa voisi olla silloin tällöin paikallaan kysyä, missä mennään – onko toivottua edistymistä tapahtunut ollenkaan –, mutta epäilen liian tiheästi tämän kysymyksen esittämisestä olevan pitkäkestoisempaa työskentelyä vaativissa tilanteissa jopa haittaa.

*

Itä-Suomen yliopiston emeritusprofessori *Mikael Leiman* puhui luennossaan psykoterapiamuotojen tuotteistamisesta, jonka hän on havainnut huomattavasti lisääntyneen viime vuosikymmeninä verrattuna siihen aikaan, jolloin hän aloitti uransa. Psykoterapiatutkimuksen tarkoitus monesti on saada aikaan näyttöä terapian toimivuudesta, minkä jälkeen terapiasuuntausta voidaan myydä organisaatioille, joiden esimiehet yrittävät implementoida sitä läpi organisaatioidensa. Terapiatyöstä luodaan kulkukaaviomalleja, ja työntekijöille ostetaan koulutuksia omien työvaiheidensa hallitsemiseksi. Kuitenkaan yksittäiset potilaat eivät ole samanlaisia, ja tässä joudutaan sen haasteen eteen, miten standardoitu hoitomalli siirretään erilaisille kohderyhmille.

Leiman vertasi nykyistä psykoterapioiden tuotteistamista teollisuudessa 1930-luvulla vallinneeseen massatuotantoon, jota pyritään nyt sovittamaan 2000-luvun terveydenhuoltoon. Teollisuudessa on jo aika päiviä sitten luovuttu massatuotannosta ja siirrytty joustaviin työtapoihin, joissa mukaudutaan asiakkaiden tarpeisiin ja joissa työn laatu on erityisen tärkeää. Olennaisia uudessa tuotantotavassa ovat myös turhien toimenpiteiden välttäminen, oikein ajoitettu tuotantoprosessi, henkilöstön sitoutuminen ja tuotteiden personointi. Mitä tämä tarkoittaa psykoterapian kannalta? Leimanin mukaan psykologisten interventioiden tarkoitus on kehityksen käynnistäminen ja oikaiseminen. Manuaaliset interventiot ovat sikäli ongelmallisia, että niissä on vaikea huomioida asiakkaan toimijuutta. Tieteellisissä tutkimuksissa on jopa havaittu, että välinpitämättömyys manuaaleista tuottaa

parhaimmat hoitotulokset.

Leiman esitteli omaa dialogisen ohjauksen malliaan, jota on sovellettu mm. syrjäytymisvaarassa oleville nuorille tarkoitettussa Ohjaamo-toiminnassa, joka perustuu tapauskohtaiseen formulointiin ja pitkäkestoiseen verkostotyöhön nuoren lähiympäristön kanssa. Kun ongelmat ovat vaikeita, ohjaussuhde ei saa olla lyhyt, eikä myöskään toimivaa hoitomallia työyhteisössä pystytä luomaan hetkessä. Ohjaamo-toiminnan kehittäminen nykyiselleen vei 15 vuotta. Työyhteisön kehittyminen optimaaliseksi auttamistyön toteuttajaksi on siis myös varsin pitkäjänteinen prosessi.

Psykoanalyttisen perinteen näkökulmasta voi ainakin sanoa, että psykodynaamisissa terapioidissa kyse ei ole tuotteistetuista hoidoista, vaan terapiaperinteestä, jolla on varsin pitkät juuret ja jota alun perin kehitettiin hyvinkin vaatimattomissa oloissa asiaansa uskovien ihmisten teholta. Tosin uudempi interspersonallinen terapiasuuntaus (IPT), joka ammentaa psykoanalyttisista teorioista mutta josta näiden teorioiden vaikutusta on enää vaikea tunnistaa, saattaa tulla lähemmäksi standardoitua ja markkinoitua terapiatuotetta.

*

Vesa Talvitien, Annarilla Ahtolan ja Aarno Laitilan johdolla käytiin ”Tiede, asiantuntijuus ja psykologien ammattikäytännöt” -workshopissa keskustelua siitä, mitä psykologian tiedeperustaisuus tarkoittaa. Workshopissa etsittiin vastausta muun muassa kysymyksen siitä, mikä erottaa psykologin muiden ammattikuntien asiantuntijoista, kuten vaikkapa homeopaateista tai ei-yliopistokoulutuksen saaneista ammattiauttajista, ja mitä lisäarvoa psykologi voi antaa asiakkaalleen. Yksi vastaus kysymykseen voisi olla vaikkapa se, että tiedeyhteisö on ainakin keskimäärin enemmän oikeassa kuin tieteeseen perustumattomat näkemykset. Psykologit eivät ainakaan keskimäärin toimi suoraan manuaalin perusteella, vaan luovat ensin hypoteesin, jota asiakkaan tuottama empiria muokkaa. Myös ihmisten moninaisuus ja variaatio voivat näyttäytyä suurempina psykologiatieteestä koulutuksen saaneelle asiantuntijalle kuin jollekulle muulle. Psykologiassa tiede ja ammattikäytäntö yhdistyvät, mitä pyritään valtakunnallisesti edistämään tieteellisen neuvottelukunnan avulla ja osana psykologikoulutusta vuorovaikutteista osaamista korostamalla.

Psykoanalyysin näkökulmasta tietysti voisi kysyä vastaavasti: mitä sanoa vastaukseksi sellaiselle asiakkaalle, joka kysyisi ”Miksi valita sinut ja sinun teoriaperinteesi?” Mielestäni vastaus voisi olla vaikkapa sellainen, että psykoanalyysistä vaikutteita saaneissa psykoterapioissa asiakkaan sisäinen psyykinen todellisuus otetaan vakavasti, sen annetaan puhua omana itsenään terapiasuhteessa ilman ennen aikaista tukahduttamista ja psykoanalyysin lähtökohtana ylipäättään on vapautuminen henkisestä tuskasta, jota mielensisäiset ristiriitaisuudet syystä tai toisesta aiheuttavat.

*

Jyväskylän yliopiston professori *Kaisa Aunola* puhui luennossaan psykologisesta kontrollista kasvatuksessa, jota hän on tutkinut empiirisillä aineistoilla ja tilastotieteellisillä tutkimusmenetelmillä. Psykologinen kontrolli voi ilmetä lapsen syyllistämisenä vanhemman negatiivisista tunteista, häpeän aiheuttamisena tai häpeään vetoamisena, lapsen tunteiden vähättelynä, lapsen ehdollisena hyväksyntänä tai kiintymyssuhteen käyttämisenä kontrollin välineenä. Yhteistä kaikelle psykologiselle kontrollille on se, että lapsi ei koe sen seurauksena olevansa omana itsenään riittävä. Psykologinen kontrolli toimii sikäli, että sen avulla varsinkin vetäytyvä lapsi saadaan käyttäytymään halutulla tavalla, mutta samalla lapsi tulee herkäksi vanhempansa mielialojen kuuntelemiselle sen sijaan että oppisi

itsenäistä moraalipäätelyä, ja lapsen toiminnan ohjaajaksi tulee pelko vanhemman hyväksynnän menettämisestä ja halu lunastaa aikuisen hyväksyntä. Psykologisella kontrollilla on todettu olevan lukuisia kehityksellisiä seurauksia, kuten heikkoa itsetuntoa, masennusta, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta, identiteetin ongelmia, sosiaalista vetäytymistä ja käytösongelmia. Lapset myös oppivat vanhempien harjoittaman psykologisen kontrollin kautta käyttämään itse manipuloivaa ja pakottavaa käyttäytymistä omilla kaverisuhteissaan. Näin ollen psykologisen kontrollin käytön on todettu siirtyvän yhdestä ihmissuhteesta toiseen, mahdollisesti myös ylisukupolvisesti.

Erityisen negatiiviset vaikutukset psykologisella kontrollilla on Aunolan mukaan silloin, kun vanhemman lämpimyys yhdistyy psykologiseen kontrolliin. Tällöin psykologisen riippuvuuden ylläpito vanhempaan pitkittyy, mikä on omiaan aiheuttamaan lapsessa hämmennystä ja kaksoisviestin kohteeksi joutumista. Miksi sitten vanhemmat käyttävät psykologista kontrollia kasvatuskeinona? Aunolan mukaan mm. vanhemman masennus, heikko itsetunto, perfektionismi, loukkaantumisherkkyys sekä kyvyttömyys kohdata lapsen negatiivisia tunteita johtavat psykologisen kontrollin käyttöön kasvatuskeinona. Myös lapsen haastavalla temperamentilla on vaikutusta asiaan. Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus voi sisältää myös negatiivisia noidankehiiä: masentunut äiti voi esimerkiksi kokea lapsen haastavan käyttäytymisen poikkeuksellisen uhkaavana oman keinottomuutensa takia, mikä voi johtaa erityisen runsaaseen psykologisen kontrollin käyttöön.

Aunolan tutkimukset psykologisen kontrollin käytössä kiteyttävät mielestäni hyvin sen, mitä psykoterapiakirjallisuudessa on kuvattu hiukan toisenlaisin käsittein. Psykologisen kontrollin seurauksia voi toisin sanoen kuvata esimerkiksi superegon ylikireytenä tai valeitsen muodostumisena.

*

Helsingin yliopiston emeritusprofessori *Klaus Helkama* käsitteli luennossaan arvoja ja arvoulottuvuuksien muuttumista yhteiskunnassa ajan myötä. Arvorteoriassaan hän pohjaa Schwarzin malliin, jossa yksittäisistä arvoista on muodostettu universaaleja summamuuttujia. Suomalaisessa yhteiskunnassa on havaittavissa, että itsensä ilmaisemiseen liittyvät arvot ovat nousseet merkitykseltään viime vuosikymmeninä, kun taas materialistiseen yhteiskuntamalliin liittyvät arvot ovat laskeneet. Suomalaiselle yhteiskunnalle on erityisen tyypillistä, että rehellisyyden ja tasa-arvon arvostus ovat säilyneet samanlaisina pitkään. Suomalaisten voi jopa sanoa suhtautuvan intohimoisesti tasa-arvoon, mikä tarkoittaa sitä, että eriarvoisuuden kasvaessa vähänkin suomalaiset kokevat elämänsä muuttuneen epävakaammaksi ja epätasa-arvoisemmaksi silloinkin, kun todellinen tasa-arvoisuus on maailman huipputasoa. Helkaman mukaan arvot näkyvät usein käyttäytymisessä siksi, että muut ihmiset pitävät huolta siitä, että käyttäytyminen ja arvot ovat linjassa. Rehellisyyttä arvostavassa Suomessa esimerkiksi löytötavaroiden varkaudet ovat vähäisiä.

Helkaman esittelemä arvoteoria ja tutkimustulokset arvojen muutoksista ovat nähdäkseni psykoterapian osalta erityisen mielenkiintoisia siksi, että niillä saattaa olla vaikutusta siihen, minkälaisia asiakkaita psykoterapeutti vastaanotollaan kohtaa. Voisiko olla niin, että itseilmaisuuksiin liittyvien arvojen muututtua materialistisia arvoja keskeisemmiksi, myös ihmisten psykoterapeuteille esittämät huolet ovat erilaisia? Enää ei ehkä ollakaan niin huolissaan siitä, yltyäkö oma elintaso vertailukohdan tasolle, vaan huoli saattaa kohdistua enemmän siihen, saako toteutettua yksilöllistä elämänprojektiään toivomallaan tavalla. Myös tasa-arvon ja rehellisyyden korostuminen suomalaisessa arvomaailmassa voi ehkä johtaa siihen, että näiden arvojen rikkoutuminen ihmissuhteissa saattaa johtaa erityisen voimakkaaseen psyykkiseen reaktioon.

*

Ilpo Kuhlman esitteli Jyväskylän yliopistoon tekemänsä väitöskirjan *Accountability in couple therapy for depression: a mixed methods study in a naturalistic setting in Finland* osatutkimusta, jossa hän tutki pariterapiaprosessin vaikuttavuutta. Tutkimustapana hänellä oli hermeneuttinen tapaustutkimusasetelma (Hermeneutic single case efficacy design, HSCED), jossa runsaan tapauskohtaisen aineiston perusteella luotiin positiivisia ja negatiivisia argumentteja muutoksen tapahtumiselle hoidon aikana. Tutkimuksessa pyrittiin myös erottamaan terapian aiheuttamat muutokset muiden tekijöiden aiheuttamista muutoksista ja ei-muutoksesta. Erilliset tuomarit perehtyivät väitteistä, vastaväitteistä ja yhteenvedosta koostuvaan materiaaliin ja tekijät sen perusteella päätelmänsä terapian onnistumisesta. Tutkimuksen johtopäätökseksi saatiin, että pariterapia oli ollut tuloksellista masennuksen hoidossa ja että hoitotulokseen vaikuttavina hoitosuhteen sisäisinä tekijöinä olivat olleet mm. positiivinen yhteistyösuhde sekä terapeuttien kuunteleva ja arvostava asenne. Hoitotulokseen vaikuttavina pariskunnan sisäisinä tekijöinä olivat olleet mm. halukkuus muutokseen ja kyky luoda luottavaisia ihmissuhteita.

Kuhlmanin väitöskirjan osatutkimus on mielestäni erityisen tärkeä siksi, että periaatteessa tällainen vaikuttavuusanalyysi voisi olla yksinkertaistetussa muodossaan myös tavanomaista psykoterapiatyötä tekevien ulottuvilla. Potilasaineiston perusteella voisi ainakin kysyä: mikä tässä puhuu sen puolesta, että muutosta on tapahtunut ja mikä sen puolesta, että muutosta ei ole tapahtunut? Mitkä ovat vasta-argumentit näille käsityksille? Missä määrin muutoksen voi liittää juuri terapian kulkuun – mitkä olisivat konkreettisia esimerkkejä tästä? Näiden kysymysten pohjalta jäsennellyn aineiston voisi periaatteessa antaa riippumattoman tuomarin arvioitavaksi (olettaen, että salassapitosäännökset eivät sitä estä).

*

Professori *Tania Zittoun* Neuchâtelin yliopistosta Sveitsistä puhui mielikuvituksesta osana elämäntulkua. Zittoun näkee mielikuvituksen laaja-alaisena psyykkisenä prosessina, jonka avulla on mahdollista sitoa erillään olevia asioita mielessään toisiinsa ja rakentaa tätä kautta elämänpolkua eteenpäin. Mielikuvitus on osittain sidoksissa kulttuuriin ja sen diskursseihin ja artefakteihin, ja toisaalta henkilökohtaisiin kokemuksiin. Yksilön mielikuvitus ottaa aineksia näistä ja tekee mielikuvituksellisen silmukan, jonka toisessa päässä lopputulos on jotain enemmän kuin mielikuvitukselle syötetyt ainekset. Kulttuuri voi siis ruokkia mielikuvitusta, mutta pahimmassa tapauksessa myös estää sitä, jolloin on kulttuurisesti vaarallista kuvitella tiettyjä kiellettyjä asioita. Kulttuuri määrittää ikään kuin mielikuvituksen horisontin rajat. Mielikuvituksen avulla on mahdollista ohjata omaa elämää niin, että kuvittelemiensa asioiden harrastaminen parantaa taitoja ja tätä kautta mahdollisuutta saavuttaa myös todellisuudessa kuvittelemiaan päämääriä.

Zittoun on sitä mieltä, että mielikuvitus synnyttää subjektin. Henkilökohtainen filosofia syntyy mielikuvituksen kypsyessä omaksi elämäntulkukseksi. Zittoun käytti esityksessään esimerkkinä tšekkiläistä nuorta pariskuntaa (Stanislav & Zuzana), jonka elämäntulkua oli seurattu tv-dokumentissa 1980-luvulta 2000-luvulle. Pariskunnan elämäntulkuaan vaikutti sekä ulkoisen elämäntilanteen muuttuminen että heidän oma mielikuvituksensa. Ensimmäisessä vaiheessa Stanislav käytti mielikuvitustaan elektroniikan rakentamisessa, ja Zuzana yhteisestä kodista haaveilemisessa. Myöhemmässä vaiheessa kommunismin murtuessa pariskunta joutui aivan alusta miettimään, millä lailla turvata oma elantonsa, missä mielikuvitus oli suurena apuna.

Psykoanalyttisten teorioiden näkökulmasta mielikuviutus on varsin kiehtova teema. Sillä on yhtymäkohtia niin Freudin sublimaation käsitteeseen kuin Winnicottin ajatuksiin leikistä. Zittounin esityksessä mielikuviutus sidotaan kattavammin osaksi elämäkulkua, mikä mielestäni on hieno laajennus käsitteelle.

*

Professori *João Salgado* Maia-yliopistoinstituutista Portugalista esitteli luennossaan dialogista self-teoriaa ja hahmotteli tämän pohjalta tapahtuvia muutoksia psykoterapiassa. Salgadin mukaan ihmiset väistämättä asemoivat ja uudelleenasemoivat itseään sosiaalisessa maailmassa. Silloinkin kun olemme täysin yksin, olemme sisäisen dialogin kautta yhteydessä johonkin toiseen. Yksilön minä liikkuu positiosta toiseen ikään kuin avaruudessa, jossa on useita erilaisia mahdollisia positioita. Jos jokin dialektinen positio muuttuu mahdottomaksi (esim. kun isoäidin kuoltua hänen kanssaan ei voi olla enää aikaisempaan tapaan turvallisuutta tuottavassa positiossa), jokin toinen positio (esim. suhde arvaamattomaan äitiin) saattaa korostua yksilön mielessä. Psykkistä kipua tuottavan position korostuminen saattaa ulkoisesti näkyä vaikkapa paniikkikohtauksina. Salgadin mukaan psykoterapian kohde eivät tällaisessa tapauksessa ole itse paniikkikohtaukset, vaan dialogiset positiot ja niiden muokkaaminen apua hakevan henkilön mielessä.

Salgadin näkemys on, että mielessä olevat positiot ovat dynaamisia, ja positiohierarkian muutos voi tapahtua niin positiiviseen kuin negatiiviseen suuntaan. Terveessä mielessä positioiden välinen liike on joustavaa ja yhtenäistä. Kliinisissä ongelmissa minäpositioiden välillä voi olla ristiriitaisuuksia, ongelmalliset positiot voivat olla liian dominoivia tai kipeitä ”ääniä” ei ole saatu assimiloitua muihin positioihin. Minäsystemi voi olla myös fragmentoitunut tai jäykkä, ja myös yksilöiden välillä voi tapahtua keskinäistä hedelmätöntä toinen toistensa positiointia. Psykoterapian haasteena on luoda vaihtoehtoisia positiointiketjuja, lisätä agenttiutta ja kaivaa esiin mahdollisesti unohtunutta luottamuksellista suhdetta itseän. Myös koalitioiden luominen vastakohtaisten positioiden välille voi olla terapian tavoitteena, samoin kuin ongelmallisten positioiden integrointi tai metaposition luominen itseän.

Salgadin esityksellä oli mielestäni hyvinkin paljon yhteyksiä psykoanalyttiseen objektisuhdeteoriaan, jonka mukaisesti ihminen kantaa omassa minuudessaan toisia ihmisiä merkityksellisinä toisina. Joskus nämä objektisuhteet voivat olla vaikkapa ”hyvä äiti” ja ”paha äiti”, jotka eivät ole keskenään integroituneet, jolloin osaobjektien yhdistäminen kokonaisobjektiksi voi olla paikallaan. Myös tiedostamisen lisääminen kokonaisuudessaan on useimmiten psykoanalyttisten hoitojen tarkoitus, millä on läheisiä yhtymäkohtia Salgadin esittämään metaposition synnyttämiseen.

*

Virpi Kykyri Jyväskylän yliopistosta esitteli ”Relationaalinen mieli” -tutkimusprojektin satoa muiden tutkimusprojektiin osallistuneiden kanssa (Jarl Wahlström, Anu Karvonen, Katja Kurri & Petra Nyman-Salonen). Projektiin kuuluu neljä osatutkimusta, joissa tutkitaan samaa nauhoitettua psykoterapiavuorovaikutusta eri näkökulmista: autonomisen hermoston, nonverbaalisen viestinnän, diskurssianalyysin ja sisäisen dialogin näkökulmista. Terapiamuotona on pariterapia kahden psykoterapeutin toteuttamana.

Autonomista hermostoa tutkittaessa on havaittu, että psykoterapiaan osallistujien fysiologiset stressihuiput osuvat usein lähelle toisiaan. Tutkimusdatasta myös havaitaan, että kun joku osanottaja

valmistautuu sanomaan jotain haastavaa, se näkyy hänen fysiologisessa stressivasteessaan, vaikka ulospäin ei havaittaisikaan mitään erityistä. *Nonverbaalisen viestinnän* tutkimuksissa on todettu, että synkroniaa osanottajien välillä (esim. samanaikaisia asentojen vaihdoksia tai samassa asennossa raajojen pitämistä) tapahtuu vaihtelevasti. Toinen terapeuteista saattaa olla synkroniassa pitkään toisen asiakkaan kanssa, tai synkroniaa saattaa tapahtua kolmen osanottajan välillä yhtäaikaisesti. Myös terapeutit voivat olla keskenään synkroniassa. Terapeutti saattaa myös ottaa hetkeksi asiakkaan asennon ja sitten poistua siitä. Yleisesti tiedetään, että yhteistyösuhde kuvautuu parempana silloin, kun siinä ilmenee nonverbaalista synkroniaa, mutta erityyppisten synkroniakuvioiden merkitys psykoterapialle on vielä toistaiseksi varsin tutkimatonta aluetta.

Diskursianalyysin näkökulmasta pariterapianauhoituksista voidaan löytää kohtia, joissa pariskunta positioi toinen toisiaan eri asemiin – he esimerkiksi kiistelevät siitä, kumpi oikeastaan on potilas. Asiakas voi myös häivyttää oman positionsa kokonaan ja alkaa puhua elämästään kuin siinä vain tapahtuisi asioita ilman hänen omaa vaikutustaan. Terapeutti voi puolestaan käyttää erityyppisiä positiointeja osana terapiatyötään – kuten kutsua asiakastaan tarkastelemaan tilannettaan tietystä positioista, tai tarjota toimijapositiota asiakkaan ottaman uhrinposition sijaan. *Sisäisen dialogin näkökulmassa* tutkimuksessa mukana olleilta on kysytty, mitä he ajattelivat kussakin kohtaa nauhoitettuja terapiaistuntoja. Näiden kyselyjen osalta on selvinnyt ainakin se, että terapeuteilla saattaa olla hyvinkin erilaiset ajatukset siitä, mihin suuntaan terapiaa tietyssä kohdassa pitäisi ohjata ja että osittain vuorovaikutuksen kulku muuttuu eri lailla kuin terapeutti mielessään on olettanut.

Yllä mainittu psykoterapian vuorovaikutustutkimus tuo uutta tutkimuksellista tietoa, jota aikaisemmillä tutkimusmenetelmillä ei ole ollut mahdollista saavuttaa. Toisaalta vuorovaikutustutkimus ei psykoanalyttisen tradition näkökulmasta ole mitenkään tuntematonta. Varsinkin Winnicottin ja Bowlbyn varhaisen vuorovaikutuksen kuvauksissa vauvan ja äidin keskinäinen yhteensovittuminen on tärkeä aihe. Sternin tutkimuksissa äidin virittäytyminen lapsen kokemusmaailmaan on varsin keskeisellä sijalla. Voisi sanoa niinkin, että nykyinen kokeellinen vuorovaikutustutkimus rakentuu systemaattisesti sen päälle, mitä psykoanalyttisessa teoriaperinteessä on kauan jollain lailla tiedetty. Kokeellinen vuorovaikutustutkimus laajentaa vauvatutkimuksesta lähtevää ei-kielellisen yhteisymmärryksen tärkeyttä myös aikuisten keskinäiseen vuorovaikutukseen.

*

Kokonaisarviona Psykologia-kongressista vuodelta 2014 voi ensinnäkin todeta sen, että yhtään varsinaisesti psykoanalyttisesta teoriaperinteestä lähtevää esitystä ei ollut mukana. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö näin olisi voinut olla – temaattisesti psykoanalyttisesti suuntautunut esitys olisi voinut sopia moneenkin väliin. Psykologiatieteessä harjoitettavalla tutkimuksella on paljon yhtymäkohtia psykoanalyttiseen teoriaperinteeseen, kuten olen yllä kommentoimalla osoittanut. Näiden linkkien ja yhtäläisyyksien huomaamista ja myös aktiivista luomista olisi mahdollista harjoittaa enemmänkin.