

## Pääkirjoitus

### Politiikkaa

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen uudistamiskomitea harkitsee ehdotusta nykyisten Kelan tukemien kuntoutuspsykoterapioiden lakkauttamisesta ja siirtämisestä maakuntien järjestämisvastuulle. Ehdotuksen toteutuessa psykiatrian poliklinikat ohjaisivat omia potilaitaan psykoterapiaan ulkopuolelle, mikäli eivät itse kykene tarvittavaa terapiaa tarjoamaan. Maakunnat voisivat kilpailuttaa yksityisiä terapeutteja, jotka olisivat ikään kuin poliklinikoiden valvonnassa ja ohjauksessa. Terapeutteja olisi mahdollista kilpailuttaa myös keskenään arvioimalla työn tuoksellisuutta. On epäselvää, miten poliklinikat selviäisivät tästä sekä potilaiden tutkimisesta ja hoidon suunnittelusta, kun ruuhkaisille poliklinikoille on paikoin jo nyt käytännössä mahdotonta päästä, ellei ole psykoottinen tai oireet hyvin vakavia. Kirjautuminen psykiatriseksi potilaaksi tulevien maakuntien terveydenhuoltoon ei myöskään ole kaikille mieluinen ajatus, eivätkä kaikki psykoterapeutit ilahdu siitä, että heidän työtään käytännön tasolla valvoisi taho, jossa psykoterapiaan liittyvästä erityisosaamisesta ei aina ole takeita. Sopii toivoa, että päättäjät puntaroisivat tarkkaan, kannattaako tällaisia ehdotuksia tehdä saati toteuttaa.

Freudin ajoista alkaen on käyty kiihkeitä keskusteluja siitä, onko jokin psykoterapiamenetelmä parempi kuin toinen. 1980-luvulle saakka psykoanalyttinen hybris saattoi leimata muut näkökulmat vähempiarvoisiksi, mutta nyt se on itse joutunut altavastaajaksi poliittisessa kamppailussa, jolla on merkitystä paitsi potilaille, myös terapeuteille ja heidän toimeentulolleen. Bruce Wampold, psykoterapiatutkimuksen grand old man, on työryhmänsä kanssa kirjoittanut *Psychotherapy Research* -lehteen tuoreen artikkelin, joka kumoaa joihinkin meta-analyttisiin tutkimuksiin perustuvat väitteet kognitiivisten terapioiden paremmuudesta. Niissä on tilastojen käsittelyyn liittyviä ongelmia, niissä keskitytään vain nimettyjen, tiettyyn diagnoosiin liittyvien kohdeoireiden mittaamiseen syrjäyttämällä muut psyykkisen toiminnan indikaattorit, hoitomenetelmien luokittelu on ollut ongelmallista, on otettu mukaan tutkimuksia, joissa koejärjestelyt eivät ole antaneet oikeutusta johtopäätöksille, sekä sellaisia tutkimuksia on hylätty, joissa ei löydetty menetelmien välistä eroa. Nyt perusteetonta hybristä esiintyy kognitiivisella puolella, eikä se ole vailla poliittista merkitystä. Julkisuuudessa on käynnissä epämiellyttävä peli, jossa oiotaan mutkia suoraksi, esiintyy pinnallista hypetystä, ja vaihtoehtoisia totuuksia viljellään Amerikan malliin.

Lyhyessä määrämittäisessä terapiassa joudutaan keskittymään tiettyihin valittuihin ongelmiin ja oireisiin. Oireiden syntyhistoria jää hämäräksi, eikä taustalla olevia tiedostamattomia motiiveja ehditä tutkia. Terapeutin henkilö ja suhde häneen on toissijainen, ja nettiterapiaa keuhutaan siksi jopa paremmaksi, koska siinä tätä turhaksi sanottua asiaan pääsemistä jarruttavaa elementtiä ei ole. Potilas käy läpi eräänlaisen edukatiivisen kurssituksen, johon voi sisältyä harjoituksia ja kotitehtäviä. Terapeutti muistuttaa valmentajaa tai neuvonantajaa. Potilaan mieli on kuin päivitettävä laite, jonka huono tiedosto yritetään korjata tai deletoida ja asentaa uusia versioita tilalle. Kognitiivisen tai ratkaisukeskeisen terapiajakson vaikutus kohdeoireisiin voi olla nopea. Tätä arvostetaan julkisella puolella, missä hoitoon pyrkijöitä on ylen määrin. Siellä johto haluaa myös tietää, mitä työntekijät tekevät. Kun seurataan käsikirjaa, se lievittää alaisten toimintaan kohdistuvia epäluuloja.

Psykodynaamisessa terapiassa materiaali tulee potilaan sisältä. Tunteita ja ajatusketjuja jäljitetään ja yritetään ymmärtää yhdessä. Potilas on tasavertainen työpari terapeutin kanssa. Oireet ovat kuin tienviittoja, ja ne häviävät omia aikojaan, kun niiden taustojen yhteinen ymmärtäminen etenee. Siinä ollaan löytöretkellä tutustumassa unohdettuihin ja piilossa oleviin sisäisiin maailmoihin. Eletty elämä aukeaa merkityksineen uudella tavalla, mikä tekee myös nykyhetken eläväksi. Tämä puoli terapiaa ei ole edukatiivista, potilas löytää ymmärryksensä itse, eikä terapeutti kykene tätä ymmärrystä potilaalle syöttämään. Optimaalisessa terapiassa ei tarvita jatkuvia tulkintoja,

sillä potilaat ovat yleensä oivaltavia, kun asiayhteyksiä on ensin riittävästi yhdessä valotettu. Neurotieteet ovat vahvistaneet käsitystä emootioiden, nonverbaalisuuden ja interpersoonallisten elementtien keskeisyydestä psykoterapiassa. Hoidettavana oleminen on voimakkaasti kokemuksellista eikä pelkästään ajattelua tai poisherkeistämistä.

Psykodynaamiset koulutukset ovat sisällöltään ja tuntimääriltään laajoja, ja omaa psykoterapiaa olisi käytävä 250 tuntia. Koulutus ei ole halpaa. Kognitiiviset ja ratkaisukeskeiset terapeutit saavat ammattinimikkeensä murto-osalla näistä kustannuksista ja vaivannäöstä. Ei ole ihme, että niihin koulutuksiin pyrkiviä on nykyisin monin kerroin enemmän kuin perinteisiin.

Psykoterapiaa tarvitsevat etsivät toistaiseksi terapeuttia etupäässä netin kautta. On syntynyt markkinatilanne, jossa eri suuntaukset ja terapeutit kilpailevat potilaista. Kun potilas on kärsinyt pitkään ja haittaavia oireita on ollut vuosikausia tai nuoruudesta saakka, ei pysyvää paranemista ole yleensä luvassa pikaisesti. Tämä johtuu siitä tosiasiasta, että hermoston uudelleen muovautuminen vaatii aikaa ja lukuisia toistoja, läpityöskentelyä. Paras vaihtoehto on tällöin psykodynaaminen terapia tai muu lähestymistapa, jossa ymmärretään kehityksellistä ulottuvuutta paranemisessa. Lyhyet määrämittaiset kognitiiviset edukatiiviset terapiat sopivat monien kriisiytyneiden elämäntilanteiden tai traumojen selvittelyyn silloin, kun elämän perusasiat ovat jonkinlaisessa järjestyksessä. Niillä voi olla käyttöä myös vaikkapa psykoottisten sopeutumisvalmennuksessa tai esimerkiksi nuoren palauttamisessa uhkaavan syrjäytymisen ja psyykkisen sairastamisen tieltä. Erilaisia psykoterapian muotoja tarvitaan eri ihmisille erilaisissa tilanteissa, mutta on väärin väittää, että toinen menetelmä olisi huono tai vanhanaikainen tai että tieteellinen näyttö puhuisi vain toisen puolesta sen perusteella, että esimerkiksi kognitiivisten terapioiden tuloksellisuustutkimuksia on tehty enemmän. Se nimittäin johtunee siitä, että niitä on yksinkertaisempaa tehdä, terapeuteilta ei edellytä yhtä perusteellista koulutusta, hoitojen sisällöt ovat manualisoituja, ja siten tiedetään, mitä potilas on saanut. Samaa ei voi sanoa psykodynaamisesta terapiasta, se on niin paljon monimutkaisempaa ja laaja-alaisempaa.

On selvää, että ihmiset haluavat tutkitusti pätevää psykoterapiaa. Heillä ei kuitenkaan usein ole ymmärrystä siitä, mikä heidän tapauksessaan olisi paras vaihtoehto. Halvin ja nopein menetelmä on tällöin etulyöntiasemassa. Sana kognitiivinen on järkeenkäypä, sen sijaan psykoanalyysi sana herättää nykyisin monessa sivistyneessäkin henkilössä arveluja. Tarvitaan brändin kohotusta, ymmärrystä siitä, että itsen tunteminen ei ole pois muodista. Ajassamme liikkuu pragmaattinen ja ratkaisukeskeinen henki, jonka vastapainoksi tarvitaan hidasta, viipyilevää, hienovaraisempia vivahteita ja merkityksiä etsivää asennetta, jota ilman ei pääse käsiksi tiedostamattomaan tai itsen hukattuihin puoliin. Myös on rajallista, kuinka pitkälle ihminen voi yksin itseään auttaa. Siihen tarvitaan fyysinen toinen ihminen, "toiset kasvat", kuten Johannes Myyrä runollisesti tässä numerossa kirjoittaa. Sami Kivikkokankaan kirjoituksessa yritetään arvuutella psykoterapian tulevaisuutta. Siinä povataan psykoanalyysille edelleen laskevaa trendiä, mutta on mahdotonta uskoa, että kaikki se ymmärrys ja viisaus, joka psykoanalyttisessa perinnössä on, katoaisi koskaan. Sitä paitsi lähes kaikki uudemmat teoriat uusiokäyttävät psykoanalyttisiä ajatuksia.

Lehti tarvitsee kirjoittajia. Se julkaisee kirjoituksia koulukunnasta tai suuntauksesta riippumatta, kunhan kirjoittaja esittää asiansa ymmärrettävästi. Toimitus voi tarvittaessa auttaa synnytystuskissa. Psykodynaamiset psykoterapeutit ovat jotenkin arkoja kirjoittamaan. He vaikuttavat myös osin lamaantuneilta poliittisissa pyörteissä, vaikka ovat paikoin joutuneet lähes koulukiusatun asemaan. Pidetään puoliamme, kirjoitetaan, politikoidaan!

*Martti Tuohimetsä  
päätoimittaja*