

## Pääkirjoitus

### Therapeia 60 vuotta

Therapeia-säätiö oli tienraivaaja alkaessaan 60 vuotta sitten järjestää systemaattista psykoanalyttista ja psykodynaamista koulutusta. Se on kouluttanut yli 700 psykoterapeuttia, ja parhaillaan opiskelevien kanssa heitä on yhteensä noin 800. Heistä 166 on psykoanalytikoita, 78 lastenpsykoterapeutteja, ja loput vaativan- tai erityistason psykoterapeutteja. Uuden psykoterapeutti-asetuksen jälkeen Therapeia-säätiö on kouluttanut tai kouluttamassa 77 opiskelijaa yhteistyössä Helsingin ja Itä-Suomen yliopistojen kanssa. Säätiö on lisäksi julkaissut 56 kirjaa, ja uusia on suunnitteilla.

Therapeian ensimmäisillä vuosikymmenillä opinnot aloitettiin tutkimalla lukukauden verran filosofisia ihmiskäsityksiä ja tietoteoreettisia kysymyksiä. Sitten ohjelmassa oli kehityspsykologiaa, Freudin elämäkerta ja teoriat, eksistentiaalisten näkemysten ja Daseinanalyysia, psykoosien teoriaa, antropologista lääketiedettä, psykosomaattista, pari- ja ryhmäterapian perusteita, yhteisöpatologiaa jne. Sijaiskärsimyksen ja ylisukupolvisuuden sekä varhaisen kohtelun ja traumatisoitumisen reaalista merkitystä painotettiin pikemmin kuin freudilaista viettipsykologiaa. Moniteoreettisuus leimasi alkuperäistä therapeialaisuutta. Valitettavasti sittemmin vanha therapeialaisuus lähes katosi, ja opinnoissa keskityttiin etupäässä brittiläisiin objektiivisiin teorioihin.

Suomen Psykoanalyttinen yhdistys ja Therapeia hallitsivat psykoterapian kenttää vuosikymmeniä keskinäisen kilpailun ja opillisten jännitteiden sävyttämänä. Therapeia oli pitkään ikään kuin altavastaajana, sillä ei ollut esittänyt yhtä tiivistä teoreettista rakennelmaa kuin naapurilla. Sillä ei ollut Freudia, josta oli tullut lopullinen auktoriteetti ja jonka perävanaan asettautuminen takasi psykoterapiakentän arvostuksen. Koulukuntaiset jännitteet ovat sittemmin osittain lientyneet, mutta ei vaikuta todennäköiseltä, että tapahtuisi yhteensulautumista. Oikeaoppisuutta ja linnoittautumista on vielä liikaa.

Yhteiskunnan tukemista markkinaosuuksista ovat ilmaantuneet taistelemaan mm. kognitiiviset, tunne- ja ratkaisukeskeiset, traumaterapeutit, taideterapeutit jne. Psykoanalyttinen ajattelu laajemminkin on joutunut kritiikin kohteeksi viimeisen vuosikymmenen aikana, kun on ryhdytty väittämään, että erityisesti kognitiiviset ja ratkaisukeskeiset terapiat tuottavat suuremman oireiden vähenemisen kuin psykoanalyttinen terapia. Tässä on selvästi tarkoitushakuisuutta ja koulukuntaisia motiiveja. Jarl Wahlström kirjoittaa keskustelupuheenvuorossaan: "Kuitenkin käytännössä psykoterapioissa tiettyjen oireiden väheneminen tai toimintakykyisten lisääntyminen on terapeutin ja potilaan keskinäisessä yhteistyössä vähemmän fokuksessa, työskentelyn kohdistuessa potilaan koettuihin ongelmiin ja elämänlaatuun. Mitattavissa oleva vaikutus on tietysti tärkeä, mutta psykoterapian terveystuloksen supistaminen siihen jättää varjoonsa hoidon varsinaisen potilaalle antaman hyödyn. Kärjistämättä voi sanoa, että oireiden lieventyminen on potilaan psykisen ahdingon vähenemiseen ja toimijuustunnon lisääntymiseen liittyvä oheishyöty." Psykoterapioiden tuloksellisuustutkimus onkin Wahlströmin mukaan ongelmallista. Matti Huttunen (*Duodecim* 17/2018) kirjoittaa: "Kontrolloidut hoitotutkimukset suosivat väistämättä lääkettä tai tiukasti ohjeistettuja lyhytterapioita. Tässä ilmapiirissä potilaan kohtaaminen jää helposti sivuosaan ja muuttuu välineelliseksi oirekyselyksi tai käsikirjoja seuraaviksi epäaidoiksi tapaamisiksi." Mark Solms (*Psykoteraapia* 2/2018) puolestaan on tiivistänyt psykoanalyttisen terapian ydinperiaatteita seuraavasti: "toisteisten teemojen tunnistaminen potilaan kokemusmaailmassa, tunteiden ja käsitysten kytkeminen menneisiin kokemuksiin, huomion kiinnittäminen tunteisiin, joita potilas pitää mahdottomina hyväksyä, osoitetaan tapoja, joilla potilas välittää näitä tunteita, keskitytään tässä-ja-nyt-terapiasuhteeseen, vedetään yhteyksiä terapiasuhteen ja muiden ihmissuhteiden välille. On valaisevaa huomata, että nämä tekniikat johtavat parhaisiin hoitotuloksiin riippumatta

psykoterapian muodosta. Toisin sanoen, samat tekniikat ennakoivat optimaalista hoitotulosta myös CBT:ssä, vaikka terapeutit itse uskovat tekevänsä jotain muuta. Ei siis liene yllätys, että riippumatta valitsemastaan suuntauksesta, psykoterapeutit valitsevat useimmiten itse itselleen psykoanalyttisen psykoterapian!” Ehkä käytännön terapiatyössä ongelma ei ole niinkään eri teorioissa, vaan paremminkin niiden soveltamisessa. Hoitosuhteiden umpikujien taustalla saattaa monesti olla terapeuttien monomaaninen pyrkimys nähdä ongelma jonkin yhden teorian valossa.

Olemme haastatelleet kuutta pitkän päivätyön organisaatiossa tehnyttä senioria, jotka tässä edustavat laajaa kouluttajakuntaa. Haastattelut sisältävät paljon arvokasta historiankirjoitusta jatkaen siitä, mihin Juhani Ihanuksen 20 vuotta sitten kirjoittama *Therapeian varhaisvaiheiden historiikki Vastaanottoja* jäi. Sille kaivattaisiinkin jatko-osaa, jossa puntaroitaisiin myös yhteisön muuttumista ja kehittymistä tähän päivään tultaessa.

Kun psykoanalyysi on menettänyt asemiaan, olisi hyvä ymmärtää, miksi niin kävi. Itse arvelen yhdeksi syyksi paitsi koulutuksen raskautta myös teorian ja metapsykologian jäykkyyttä sekä virheellisiä oletuksia, joita ei ole yhteisesti uudelleen arvioitu. Viittaan ylävireiseen psykologisointiin, oletuksiin esimerkiksi psykoosien, autismin tai seksuaalisten poikkeamien alkuperästä, nature–nurture-kiistassa asettautumiseen yksipuolisesti ympäristönäkemyksen kannalle. Monien vanhojen ja osin liioittelevien käsitteiden, kuten kantanäky, kuolemanvietti, kastraatioahdistus, peniskateus, oidipuskompleksi jne. merkitys olisi hyvä arvioida uudelleen. Myös käsitys tiedostamattomasta tietoisuudesta pois torjuttujen tai dissosioitujen asioiden paikkana on puutteellinen, sillä ihmisten toimia ja ajatuksia ohjaa etupäässä laaja neurokognitiivinen tiedostamaton, jonka olemassaolon parempi ymmärtäminen asettaa psyykkisen työn ja psykologisen ponnistelun realistiseen kehukseen. Onkohan niin, että humanistis-hermeneuttinen lähestymiskulma tarvitsee rinnalleen muita teorioita, tässä tapauksessa lähinnä neurotieteet ja käyttäytymisgenetiikan, jotta se ei enää harhautuisi yhtä helposti omaan syvällisyyteensä? Psykoanalyysin tärkein anti onkin toimiva kliininen menetelmä, ei niinkään metapsykologia.

Toivotaan että se kokemus ja ymmärrys, joka psykoanalyttiseen perinteeseen liittyy, vahvistuisi ja kehittyisi edelleen antaen vaikutteita muille suuntauksille, samalla niitä itse muilta saaden. Eklektinen ja holistinen näkemys psykoterapiasta olisi tulevaisuudessa toivottavaa, ja tämän soisi koskevan kaikkia koulukuntia.

*Martti Tuohimetsä*  
*päätoimittaja*