

## **Change in psychotherapy**

*The Boston Change Process Study Group (2010). Change in psychotherapy: A unifying paradigm. New York: W. W. Norton & Company.*

Bostonilainen Daniel Sternin johtama ryhmä ehdottaa uutta paradigmaa aprikoitavaksi psykoterapeuteille. Se pohjautuu johtopäätöksiin, joita ryhmä on tehnyt peilisolutoiminnan ymmärryksestä sekä empiirisestä pikkulasten varhaisen vuorovaikutuksen havainnoinnista. Peilisolufunktio aktivoituu automaattisesti ja tietoisuutta edeltäen. Siinä rakentuu sisäinen simulaatio nähdystä, kuullusta ja aistitusta siten, että näiden toimintojen intentio ymmärretään sisäisen matkimisen avulla. Esimerkiksi puheen ymmärtäminen edellyttää, että kuulija toistaa kurkunpäällään ja kielellään kuulemansa kuin puhuisi itse, vaikkakaan puheen tuotossa tarvittavien lihasten hiljaista aktivoitumista ei silmämääräisesti voi nähdä. Peilisoluilla on yhteys limbiseen järjestelmään, jonka seurauksena tunteet liittyvät toissijaisesti tapahtumaan. Myös kognitiivinen tietoisuus syntyy jälkikäteen. Siten psykoterapiassakin pinta on bostonilaisten mielestä syvätaaso: mikrotason salamannopea implisiittinen prosessointi määrää olennaisesti sen, miten konfliktit, defenssit ja niihin liittyvät tunteet organisoituvat. Terapeutin tärkein tehtävä on heidän mielestään kyetä antautumaan tähän biologispohjaiseen peilaukseen, jota ilman terapia on vaarassa olla abstraktia sanaleikkiä. Asian ymmärtäminen ja huomioiminen vaikuttaa siihen, mitä psykoterapiatunneilla tapahtuu. Suurin ja merkittävin osa tiedostamattomasta on implisiittistä, eikä se ole torjuttua, koska se ei ole ollut aiemmin tietoisuudessa. Se on rakentunut pääosin varhaisen vuorovaikutuksen myötä. Bostonilaiset käyttävät siitä nimitystä Implicit Relational Knowing, implisiittinen suhteessaolon tieto. Se, mitä perinteisessä psykoanalyttisessä työnohjauksessa ohjattava ei kerro, onkin se, mitä tunnilla on todella tapahtunut.

Videoinnissa käytettävien laitteiden ja tietokoneiden kehittyminen 1970-luvulta alkaen mahdollisti vauvojen ja pikkulasten aiempaa yksityiskohtaisemman ja tarkemman seuraamisen ja analysoinnin niiden kommunikoidessa ympäristönsä kanssa. Kommunikaatio on multimodaalista, monitasoista ja sekunnin murto-osissa tapahtuvaa. Daniel Sternin kirja *The interpersonal world of the infant* vuonna 1985 korjasi ja avasi uusia horisontteja psykoanalyttiseen kehityspsykologiaan. Myös Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria toi biologian mukaan. Uusien teorioiden pohjana on empiirinen havainnointi, ei jälkikäteinen arvailu tai päättely. Myös kognitiivinen neurotiede on sittemmin syventänyt radikaalisti käsitystä tiedostamattomasta. Sen voidaan nähdä ohjaavan jokapäiväisen elämän valintoja ja toimintoja, enimmäkseen rakentavasti ja suojaavasti, eikä niinkään virhesuorituksia tai muuta haittaa aiheuttavana.

Vuonna 1994 viisi psykoanalyttikkoa, Alexander Morgan, Jeremy Nahum, Louis Sander, Daniel Stern ja Alexandra Harrison, perustivat Boston Change Process Study Groupin (BCSG). Keskenään ryhmä pyrki rakentamaan sellaisen luottamuksen, että voitaisiin ryhtyä rehellisesti ja yksityiskohtaisesti tutkimaan hetkestä hetkeen tapahtuvaa vuorovaikutusta terapiatunnin aikana. Se edellytti ystävyyttä, turvallisuutta ja yhdessäolon helppoutta jäsenten kesken, minkä takia ryhmä ei voinut olla suurempi.

Nauhoitukset ja videoinnit saivat ryhmän vakuuttuneeksi siitä, että aiemmat yritykset käsitteellistää terapeutista vuorovaikutusta eivät tavoita sen äärimmäistä kompleksisuutta. Tulkinnan,

selventämisen tai konfrontaation sekä tranferenssin ja vastatransferenssin käsitteet ovat riittämättömiä. Tarvitaan uusia käsitteitä, joissa terapeutin ja potilaan suhde on keskipisteessä. Huomio on etenevässä dynaamisessa prosessissa pikemminkin kuin sisällössä tai terapiatekniikassa. Molemmat osapuolet työskentelevät aktiivisesti päästäkseen eteenpäin. Jos tämä onnistuu, syntyy yhteen sovittautuminen, joka mahdollistaa avoimemman, tasapainoisemman ja kattavamman suhteen. Tätä ei välttämättä tarvitse koskaan eksplisiittisesti verbalisoida tai reflektoida. Sanallisessa viestinnässä yhtä oleellista kuin semanttinen sisältö on konteksti, jossa puhe tapahtuu, sekä puheen prosodia ja rytmitys, implisiittinen osa. Ryhmän mielestä suhde itsessään riittää saamaan aikaan muutoksen. Klassisen psykoanalyysin teorian mukaan suhde olisi tulkittava ja tehtävä tietoiseksi, jotta muutos voisi tapahtua. Tästä ajatuksesta ryhmä sanoutuu irti. Analyytikon osuus hoitosuhteessa on edesauttaa vastavuoroisen suhteen syntyä näyttämällä valintojensa kautta, mikä on todellista terapeutissa itsessään, mitä hän kommentoi tai jättää huomiotta, sekä sen kautta, miten hän tämän kaiken tekee. Terapeutin olisi hyvä olla emotionaalisesti riittävästi mukana siten, että se näkyy myös ulospäin. ”Todellinen” suhde, jossa osapuolet näyttävät eri tavoin yksilöllisyyttään, on keskiössä. Transferenssin käsite kuvaa vain puolinaisesti tätä asiaa, sillä vain osaa siitä, mitä terapiassa tapahtuu, voi ymmärtää siirtymänä menneisyydestä.

Terapeuttisessa kirjallisuudessa kuvataan usein dramaattisia, aikanaan potilaalle traumaattisia hetkiä, joiden arvellaan selittävän hänen käyttäytymistään transferenssissa. Arkipäivän yksinäisyys, huomaamaton huomiota vaille jääminen on kuitenkin useammin varsinainen ongelmallisia kiintymyssuhdekuvioita synnyttävä tekijä. Hyvin toimivassa terapiassa osapuolet yrittävät yhdessä etsiä, mihin suuntautuvat seuraavaksi, miten rakentavat yhteistä suhdettaan. Kun potilas uskaltautuu puhumaan itsestään, sitä enemmän ajatukset ja tunteet koetaan inhimillisiksi, jaettavissa oleviksi, ja sitä paremmin potilas oppii olemaan muidenkin kanssa. Tämä taito on ensisijainen, ja ymmärrys omaan menneisyyteen syntyy itsestään hoitosuhteen syventyessä.

Bostonilaisten ote on fenomenologinen, paikallistasoa korostava. Siinä on samoja piirteitä kuin rogersilaisessa terapiassa ja Dasein-analyysissa. Se ei ole kiinnostunut käsitteellisen metapsykologisen ylätasoon rakentamisesta. Daniel Sternin muistan provokatiivisesti todenneen, että ihmisten välillä ei lennä mitään objekteja, joita osapuolet introjisoivat itseensä. Abstraktit käsitteet ovat johdannaisia paikallistasolta, eikä kyllin voi painottaa sitä, kuinka suuri merkitys psykoterapian käytäntöihin on ollut sillä, että tämä sekundaarinen eksplisiittinen ja symbolinen taso on nostettu ensisijaiseksi. Tässä yhteydessä muistuu mieleen nyt jo enimmältään unohduksiin painuneen Dasein-analyytikon Medard Bossin elämäntyö, jossa hän kiivaasti kritisoi freudilaisen psykoanalyysin vieraannuttavaa ja harhaan johtavaa käsitteistöä ja metapsykologiaa. Myöskään Martti Siirala ei halunnut rakentaa mitään varsinaista teoriarakennelmaa.

Kirja on artikkelikokoelma, ja kirjoitukset toistavat paikoin samaa asiaa. Lukijan kannalta olisi ollut hyödyllisempää kirjoittaa kokonaan uusi kirja. Bostonilaiset ovat luoneet joukon omia käsitteitä, kuten Mutual Regulation, Moment of Meeting, Now Moment, Moving Along, Open Space, Local Level, Sloppy Process, Dynamic Fittedness, The Primary Metaphor, Vitalization. Ne eivät ole kuitenkaan samalla tavalla abstrakteja konstruktioita kuin psykoanalyttiset käsitteet. Kirja pakottaa puntaroimaan psykoterapian perusteita, sillä sen esittämät provokatorisilta tuntuvat väitteet pohjautuvat kuitenkin observoituihin empiirisiin faktoihin.