

# VOIMAVARAKESKEINEN PSYKOTERAPIA JA SEN TEOREETTINEN TAUSTA

Jaakko Seikkula, Jarl Wahlström & Pekka Holm

Voimavarakeskeisen psykoterapia ja psykoterapiakoulutus ovat yhtäältä muotoutuneet perheterapian eräiden kehityssuuntausten pohjalta (katso alla). Toisaalta sen taustalla ovat George Kellyn konstruktivistinen psykologia (Kelly, 1955) ja yksilöpsykoterapian konstruktivistiset sovellukset kognitiivisen psykoterapian alueella (Guidano, 1995; Mahoney, 1991) sekä narratiiviset suuntaukset psykoanalyttisen psykoterapian traditiossa (Schafer, 1992). Alan Gurmanin ja Stanley Messerin toimittamassa kirjassa 'Essential Psychotherapies' nämä suuntaukset yhdistyvät psykoterapian postmodernien lähestymistapojen otsikon alle (Neimeyer ja Bridges, 2003). Suomalaisessa käytännössä on otettu käyttöön termi 'voimavarakeskeinen psykoterapia' kun viitataan kontekstuaaliseen, konstruktionistiseen ja narratiiviseen perinteeseen tukeutuvaan psykoterapeuttiseen hoitotapaan.

Perheterapiassa 1980-luvulla alkoivat erottua lähestymistavat, jotka korostavat kielen merkitystä ainutkertaisten keskustelutilanteiden luomisessa. Saatuaan alkunsa strategisen perheterapian puitteissa, ensin alettiin puhua ratkaisukeskeisestä terapiasta. Tänä päivänä voimavarakeskeinen psykoterapia kuitenkin selkeästi erottautuu ratkaisukeskeisestä lyhytterapiaa sekä teoreettisen taustan että terapiatekniikan osalta. Harry Goolishian ja Harlene Anderson haastoivat systeemisen perheterapian toteamalla, että systeemit eivät luo ongelmia, vaan ongelmat perheessä luovat erityiset vuorovaikutussysteemit (Anderson & Goolishian, 1988). Australialainen Michael White ja uusiseelantilainen David Epston alkoivat puhua ongelman kyllästämisestä kertomuksista (1990) ja yleisemmin siitä, että kertomukset, narratiivit rakentavat ihmisten elämää. Samoihin aikoihin Tom Andersenin ryhmä oli esitellyt ajatuksen reflektiivisistä tiimistä (Andersen, 1988) ja myöhemmin yleisemmin reflektiivisistä prosesseista, jotka eivät välttämättä ole yksinomaan perheterapeuttisia menetelmiä (Andersen, 1991). Suomessa taas syntyi ajatus avoimista hoitokokouksista vaikeimpien psykiatristen ongelmien hoidon suunnittelun ja psykoterapeuttisen työn foorumina (Alanen, 1993). Syntyi tarpeenmukaisen hoidon ajatus, jonka puitteissa kehittyi avoimen dialogin suuntaus, jossa korostetaan keskustelun osallistujien väliin syntyvää todellisuutta.

Kaikkia näitä terapiasuuntia yhdistää diskursiivinen ja kontekstuaalinen perusajatus. Asiakkaan ongelman todellisuus rakentuu kielessä – diskurssissa – tämän keskustelun ehtojen mukaisesti – kontekstissa. Ongelmaa ei nähdä yksilön psyykkisen rakenteen vajavuutena tai perhesysteemin funktiona, vaan huomio kohdistuu tyystin voimavarojen etsimiseen keskustelutavoista. Tässä tulee toissijaiseksi se, onko paikalla perhe vai yksilö ja terapeuttisena toimijana yksi henkilö vai työryhmä. Psykoterapia voi toteutua eri tavoilla kunkin tilanteen ehtojen – kontekstuaalisuus – ja kunkin potilaan erityisten taipumusten ja tarpeiden mukaisesti.

Voimavarakeskeinen terapiasuuntaus on siis kehittynyt usean eri psykoterapiasuuntauksen kohtauspisteeseen. Useimmat näiden suuntausten edustajat allekirjoittavat Bruce Whampoldin (2001) psykoterapian tuloksellisuustutkimusten meta-analyysien pohjalta tekemän johtopäätöksen, että psykoterapian tuloksen muodostuminen on tutkittava kontekstuaalisena prosessina. Suurin osa voimavarakeskeistä psykoterapiaa koskeva tutkimustieto onkin saatu prosessisuuntautuneesta kvalitatiivisesta tutkimuksesta. Voimavarakeskeisen psykoterapian tuloksellisuudesta on kuitenkin saatu myös kvantitatiivista tutkimusnäyttöä psykoosin ja skitsofrenian hoidossa. Suomessa on tarpeenmukaisen hoidon tradition piirissä pitkä tutkimusperinne kvasikokeellisia tutkimuksia, joissa on todettu psykoterapeuttisen toiminnan parantavan hoidon tulosta ja eri psykoterapiamuotojen integroinnin auttavan sovittamaan hoidon kunkin erityistarpeisiin (Lehtinen, 1993; Saari, 2002). Avoimen dialogin hoitomallista on uusinta tietoa akuutin psykoosin hoidon tuloksellisuudesta (Seikkula ym., 2001; 2003). Skitsofreniapotilaiden kohdalla sairaalahoidon ja neuroleptilääkityksen tarve väheni ja psykoosista toipuminen tapahtui merkitsevästi vertailuryhmää paremmin. Kahden vuoden kuluttua 19 % avoimen dialogin hoidon potilaista oli eläkkeellä verrattuna vertailuryhmän 57 %:iin. Näkyviä psykoottisia oireita oli 20 %:lla verrattuna vertailuryhmän 50 %:iin.

Kvalitatiivisissa psykoterapiatutkimuksissa voimavarakeskeiset suuntaukset ovat olleet usein analyysin kohteena. Gehart ym (2001) mukaan perheterapian kvalitatiivisista tutkimuksista suurin osa kohdistui heidän post-moderneihin terapiaihinsa luokittelemiin suuntauksiin. Suomessa voimavarakeskeisten terapiasuuntausten toimivuus on osoitettu psykoottisissa kriiseissä (Haarakangas, 1997), perheväkivallan kohtaamisessa (Holma & Wahlström, 2005), masennuksen hoidossa (Rautiainen, 2003) sekä useissa muissa psykoterapiassa esille tulevilla ongelmatilanteilla (Kurri, 2005; Wahlström, 1992). Kaikki

nämä tutkimukset tukevat voimavarakeskeisen psykoterapian lähestymistavan tieteellistä perustaa.

Alanen, Y. (1993). Skitsofrenia. Syyt ja tarpeenmukainen hoito. Porvoo: WSOY

Andersen, T. (1987). The reflecting team. *Family Process*, 26, 415 – 428.

Andersen, T. (1991). The reflecting team: Dialogues and dialogues about the dialogues. New York: Norton.

Anderson, H., & Goolishian, H. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process*, 27, 371-393.

Gehart, D., Ratliff, D. & Lyle, R. (2001). Qualitative research in family therapy: A substantive and methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 261 – 274.

Guidano, V.F. (1995) Constructivist psychotherapy: A theoretical framework. Teoksessa R.A. Neimeyer ja M.J. Mahoney (toim.) *Constructivism in psychotherapy*. Washington, D.C.: APA.

Haarakangas, K. (1997). Hoitokokouksen äänet. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 130.

Holma, J. & Wahlström, J. (Toim.) (2005). Iskuryhmä. Miesten puhetta Vaihtoehto väkival-  
lalle –ryhmissä. Helsinki: Yliopistopaino.

Kelly, G.A. (1955) *The psychology of personal constructs*. New York: Routledge.

Kurri, K. (2005) The invisible moral order. Agency, accountability and responsibility in therapy talk. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 260.

Lehtinen, K. (1993). Need-adapted treatment of schizophrenia: a five-year follow-up study from the Turku project. *Acta Psychiatrica Scandinavia*, 87,96-101.

Mahoney, M.J. (1991) *Human change processes*. New York: Basic Books.

Neimeyer, R.A. & Bridges, S.K. (2003) Postmodern approaches to psychotherapy. Teok-  
sessa A.S. Gurman ja S.B. Messer (toim.) *Essential psychotherapies. Theory and practice*.  
New York: Guilford.

Rautiainen, E-L. (2003). Narratives of depression in couple therapy. *Lisensiaatin tutkimus*.  
Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.

Saari, M. (2002). Psychosis team in treatment of severe mental disorders in Kainuu in  
1992-1996. *Acta Universitatis Ouluensis. D 665*. Oulu, Medica.

Schafer, R. (1992). *Retelling a life: Narration and dialogue in psychoanalysis*. New York: Basic Books.

Seikkula, J., Alakare, B., & Aaltonen, J. (2001*b*). Open dialogue in psychosis II: A comparison of good and poor outcome cases. *Journal of Constructivist Psychology*, 14, 267–284.

Seikkula, J., Alakare, B., Aaltonen, J., Holma, J., Rasinkangas, A. & Lehtinen, V. (2003). Open Dialogue approach: Treatment principles and preliminary results of a two-year follow-up on first episode schizophrenia. *Ethical Human Sciences and Services*. 5(3), 163-182.

Wahlström, J. (1992). Merkitysten muodostuminen ja muuttuminen perheterapeuttisessa keskustelussa. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 94.

Wampold, B. (2001) *The Great Psychotherapy Debate. Models, Methods and Findings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

White, M. & Epston D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.