

Pääkirjoitus

Mitä oppia kollegalta?

Psykoterapia-lehden toimitusneuvosto esitti toivomuksen tämän KAT-teemanumeron pääkirjoitukselle: mitä psykodynaamisten psykoterapeuttien pitäisi oppia KAT-kollegoilta, ja kääntäen, mitä KAT-terapeuttien tulisi oppia dynaamisilta kollegoiltaan? Tämä toive eri suuryhmäidentiteettien törmäyttämisestä toi mieleen tarinoita KAT:n alkuajoilta, jolloin ei ollut KAT:ia suuntauksena kuten sen nykyään tunnemme.

1970-luvulla Anthony Ryle kehitti integratiivisen lyhytpsykoterapian, jolle tunnusomaista oli asiakkaan itsehavainnointia auttavien työvälineiden joustava käyttö hänen lähikehityksen vyöhykkeellään. Asiakkaiden ongelmien hahmottaminen nojautui psykoanalyysin brittiläiseen objektisuhdeteoriaan. 1980-luvulla Ryle alkoi soveltaa kognitiivista lukutapaa psykoanalyysiin. 1990-luvulla syntyneen brändäyspaineen alla integratiiviselle käytännölle oli keksittävä nimi. Näin syntyi kognitiivis-analyttinen psykoterapia käytäntönä, joka Britannian thatcherilaisessa toimintaympäristössä synnytti jännitteen niin psykoanalytikkojen kuin kognitiivisten terapeuttien suunnassa. Dialogi loppui.

Mitä voisimme siis oppia toisiltamme – eli miten puhua äänellä, jonka toinen voi kuulla? Katsotaan muutamia esimerkkejä.

Vastavuoroisen asetelman käsite KAT:ssa kuvaa sitä, miten asemoidumme aina suhteessa toiseen ja asetamme toisen tästä näkökulmasta vastaposition. En ole vain kriittinen itselle tai toiselle, vaan otan kriittisen position ja asetan toisen kritisoituun/vähäteltyyn position. KAT-terapeutti pyrkii jäsentämään yhteistoiminnassa potilaan ongelmallisten kokemusten kannalta keskeisiä vastavuoroisia asetelmia sekä näistä kumpuavia suojaavia toimintatapoja. Jotta en joudu sietämättömään kritisoituun tai vähäteltyyn position, saatan suojautua kääntämällä asetelman päinvastaiseksi, esimerkiksi pyrkimällä suoriutumaan täydellisesti, jolloin ei synny kritisoitavaa, tai vaihtamalla asetelmaa johonkin aivan muuhun (kuten hämmentää – avuton).

Näyttäytyvien asetelmien ja toimintatapojen kuvaamisen avulla KAT-terapeutti pyrkii, lähikehityksen vyöhykkeellä pysytellen, auttamaan asiakkaan itsehavainnointia. Kehittyvän itsehavainnoinnin avulla terapeutti auttaa asiakasta tavoittamaan sekä toimijuutensa esteitä että uudenlaisia toiminnan mahdollisuuksia. Terapian yhteistoiminnallisen luonteen korostamisesta huolimatta KAT-terapeutti voi käyttää valtaa määritettäessä ”mistä on kyse”. Tämä voi johtaa tunnistamattomana katkokseen suhteessa, jossa asiakas myöntyy terapeutin kuvaukseen oivaltamatta sitä omalla tavallaan. Usein kuulee ajatuksen: ”Dynaamiset tulkitsevat, katit kuvaavat vain mitä näkevät.” Käytännössä raja ei taida olla näin selkeä. KAT:n pyrkimys varhaiseen jakamiseen voi ylittäänsään asiakkaan lähikehityksen vyöhykkeen näyttäytyä ”ennenaikaisena tulkintana”. Asiakkaan autonomian suojeleminen on tärkeää molemmissa perinteissä, ja valta-asetelmien näkeminen vain toisessa ei taida auttaa hahmottamaan paremmin erilaisia karikoita, joita väistämättä asymmetriseen suhteeseen kietoutuu.

Vastavuoroisen asetelman käsite tuo KAT-terapeutille jäsenyksenkehikon, jonka avulla hän voi formuloida/mäpätä asiakkaan toistuvia vuorovaikutusasetelmia ja toimintatapoja sekä hahmottaa näistä ulospääsyjä. Jäsenyksenkäsite kiinnittää huomiota johonkin ja jättää jotain huomiotta. Vaikka

vastavuoroisen asetelman käsite auttaa fokusoimaan ja kohdentamaan muutostyöskentelyä, se voi liian jäykästi sovellettuna muotoutua mekaaniseksi kuvaukseksi. Tästä KAT-terapeuteilla on kokemusta 1990-luvulta, jolloin yleisimmät positiokuvaukset listattiin lomakkeelle (ja kadottaessaan kohteellisuuden menettivät juuri sen yksilöllisyyden, jota ne pyrkivät tavoittamaan). Psykodynaamisten kollegoidemme tapa kuunnella transferenssia, suhdetta toiseen monialaisemmin, vapaus olla ymmärtämättä ”mistä on kyse” heti ja ottamatta tätä heti yhteishavainnoinnin kohteeksi on jotain, mistä KAT-terapeuttien voisi olla hyvä ottaa oppia. Liian nopea jäsentäminen voi työntää pois jotain sellaista yhdessä kokemisen tieltä, mikä olisi kuitenkin yhdessä elettyvä enemmän kuin jotain, mikä pitäisi tietää. Jos yleisin vastatunne on ”not knowing yet experiencing one” (Bollas), dynaamisessa puheeksi otossa on enemmän ”aikaa tuhlattavaksi”, kun taas KAT:ssa usein lyhyempien hoitojen paine ajaa joskus ”ymmärtämään mistä kyse” ennen kuin tätä on ”koettu ja yhdessä eletty riittävästi”. Implisiittisen suhteessa olon muutos on molempien psykoterapiasuuntausten fokuksessa, mutta tiet tähän (ainakin teoriassa) hieman erilaiset.

Ja kääntäen, psykodynaamisten myötäelävä ja utelias ymmärtävä ote voi joskus jättää aktiivisen muutostyöskentelyn liian paljon asiakkaan varaan, eikä konkreettisia muutoskohteita ja uusia mahdollisuuksia näihin jäsenetä yhdessä ja tueta prosessin eri vaiheissa. KAT:ssa toistuvien toimintatapojen eli noidankehien piirtäminen ja yhdessä hahmottaminen luo selkeän kartan muutostyölle. Exittien hahmottaminen yhdessä toistuville toimintatavoille sekä uusien toimintamahdollisuuksien tukeminen eri tavoin muutoksen eri vaiheissa on jotain, mistä dynaamisten kollegoiden olisi hyvä oppia.

Erilaisten suurryhmien logiikkaan usein kuuluu se, että on pidettävä yllä rajaa toiseen suurryhmään: paha sijoitetaan toiseen, hyvä omaan – toinen nähdään yksinkertaisempana kuin se on, oma moniulotteisempana kuin se ehkä onkaan. Tuntuma tähän kasvaa, kun on itse osallinen useasta terapiaperinteestä: kun joku sanoo jotain omasta suurryhmästään (”ne dynaamiset on aina” tai ”katit on aina”), se menee luihin ja ytimiin. Erilaiset kuvaukset jäävät helposti olkiukkotasolle: vaikka KAT-piireissä elää joskus ajatus passiivisesta dynaamikosta ja aktiivisesta KAT-terapeutista, nämä näyttävät palvelevan enemmän erottelua suhteessa toiseen ryhmään kuin kuvaukseen todellisuudesta. Se, mitä sekä KAT-terapeuttien että dynaamikkojen tulisi oppia toisiltaan, voisi olla vuoropuhelu: keskustelu herättää helposti tarpeen turvautua oman suurryhmän keskeisiin käsitteisiin, ajattelijoihin ja tulokulmiin – tämä tuo turvaa mutta sulkee eikä avaa keskustelua.

Psykoterapeuttien keskinäisen identiteettipolitiikan sijasta voisikin olla hyödyllisempää katsoa yhdessä kliinistä työtämme, sillä tämä on jotain, mikä meitä yhdistää. Kliinisen käyttöteorian ajatus painottaa sitä, että emme aina toimi oikeasti siten kuin sanomme toimivamme – ja tässä kohtaa ”mitä voi oppia” kai voisi alkaa erilaisesta kohdasta käsin. Tämän lisäksi erilaisten katkosten yhteydessä voi Jessica Benjaminia ja Vamik Volkanian mukailleen olla hyödyllistä tunnistaa ja tunnustaa omaa väriään KAT-terapeutina ja dynaamisena: miten omista suurryhmäidentiteeteistä käsin olemme toimineet ja toimimme suhteessa toiseen ja miten tätä refleктоimalla voi itsenäistyä myös omasta suurryhmästään? Tätä kautta mahdollistuu myös Vamik Volkanin (psykoanalyytikon, joka on soveltanut suurryhmäajattelua rauhanneuvottelutyöhön maailmanlaajuisesti) toteamus, jossa erilaisuus ei käänny tuhoavaksi vaan uutta dialogia mahdollistavaksi: ”Go out there and enjoy your large group identities!”

Tänä päivänä KAT on moniääninen integratiivinen psykoterapiasuuntaus, jossa on tilaa monenlaiselle ajattelulle ja joustaville työskentelytavoille. Ilman tätä KAT ei oikeastaan olisikaan KAT, sillä tämä on ollut KAT:lle tunnusomaista alusta lähtien. Tämä *Psykoterapia*-lehden KAT-teemanumero on pieni poikkileikkaus siihen, mitä KAT:n piirissä on tällä hetkellä meneillään. Ensin Mikael

Leiman esittelee semioottisen objektisuhdeteorian KAT:n teoriana. Toiseksi Édua Holmström kuvaa teorian ja lyhyen tapauksen avulla, mitä KAT:n tulisi oppia relationaaliselta psykoanalyysiltä. Kolmanneksi kliinisessä tapauskuvauksessa Ilona Halme kuvaa, miten muutoksen kannalta keskeiset riskipositiot tuntuvat terapeutin vastatunteissa sekä miten nämä vaikuttavat terapeutin tekemiin kliinisiin valintoihin. Neljänneksi Iida Vuollo kuvaa tapauskuvauksessa nuoren itsenäistymisprosessia lyhyen KAT-terapian aikana. Viidenneksi Sami Kivikkokangas ja Henrik Enckell näyttävät teorian ja tapauksen avulla, miten dialogista sekvenssianalyysiä (DSA) voi käyttää niin KAT-terapeutin kuin dynaamisen terapeutin työvälineenä.

Antoisia lukuhetkiä KAT-teemanumeron parissa toivottavat,

Sami Kivikkokangas ja Mikael Leiman
KAT-teemanumeron
vieraileva päätoimittaja