KEYNOTE 2, XXII Psykoterapiatutkimuksen päivät 19.2.2027

PSYKOTERAPIAN TULEVAISUUDENNÄKYMISTÄ KOLMEN PSYKOTERAPIAN METATEORIAN RISTIVALOTUKSESSA

Harri Valkonen
Jyväskylän yliopisto

Vaikuttavuus- ja tuloksellisuustutkimuksessa viime vuosikymmenten aikana rakentuneet psykoterapian metateoriat ovat eri psykoterapiatoimijoiden syväoletuksia hoidon vaikutusmekanismista ja perusolemuksesta. Metateoriat ovat erotettavissa eri terapiaviitekehysten omista teorioista eli hoitoteorioista, joita ovat esimerkiksi psykodynaamiseen, kognitiiviseen ja humanistiseen psykoterapiatraditioon kuuluvien psykoterapioiden omat teoriat. Näkemykseni mukaan metateoriat ovat yhä enemmän – usein huomaamattomasti mutta läpileikkaavasti – alkaneet vaikuttaa psykoterapian alan toimijoiden psykoterapiaa koskeviin näkemyksiin, arvostuksiin ja toimintaan. Kirjallisuudesta on tunnistettavissa kolme psykoterapian metateoriaa: farmakologinen, korrelatiivinen ja kehityksellinen. Niiden oletukset psykoterapian vaikutusmekanismista eroavat toisistaan. Farmakologinen metateoria korostaa myönteisen muutoksen tuottamisessa diagnoosikohtaisia tekniikoita, korrelatiivinen terapiasuhdetta ja yhteistyötä, ja kehityksellinen hoidon yhteistoiminnallista täsmäkohdentamista psyykkisiin ongelmiin sellaisina kuin asiakas ne kokee. Vaikutusvaltaisina mutta herkästi piiloon jäävinä syväoletuksina metateoriat voivat monella tasolla värittää psykoterapian tulevaisuudennäkymiä niin myönteisesti kuin kielteisesti. Esittelen aluksi kunkin metateorian perusrakenteen, minkä jälkeen hahmottelen mahdollisia skenaarioita psykoterapian tulevaisuudesta metateorioiden tarjoamassa ristivalotuksessa. Lopuksi argumentoin, että koska psykoterapian vaikutusmekanismia ei toistaiseksi tunneta ja psykoterapia on vaikuttavimmillaan yksilöllistettyä hoitoa ainutkertaisille yksilöille, psykoterapian perustelluin tulevaisuus rakentuu tietoisesti tunnistetulle ja hyödynnetylle metateoreettiselle moniäänisyydelle. Tämä koskee niin psykoterapiatutkimusta kuin hoitojärjestelmän, psykoterapeuttikoulutuksen ja itse psykoterapian kehittämistä yhä laadukkaammiksi.