

Sisällys

Esipuhe	12
Kirjoittajien esittely	15

1 JOHDATUS INTEGRATIIVISEEN LÄHESTYMISTAPAAN	18
PAULA LAHTI-NUUTTILA JA SANNA ERONEN	

Mitä integratiivinen lähestymistapa tarkoittaa?	20
Integratiivisen lähestymistavan historiaa	22
Psykoterapiatutkimuksen historiaa	25
Psykoterapiasuuntausten integroinnin malleja	26
Integraation haasteet	28
Integratiivisen lähestymistavan nykytila	29

OSA I: Terapeuttinen muutos yhteisten tekijöiden näkökulmasta

2 PSYKOTERAPIAN TULOS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	35
JARL WAHLSTRÖM	

Mitä kysytään ja miten vastataan?	36
Psykoterapian teho ja siihen vaikuttavat tekijät	
kliinisten kokeiden valossa	41
Psykoterapian absoluuttinen teho	42
Psykoterapian suhteellinen teho	43
Yleiset vai erityiset tekijät?	44
Terapeutti vaikuttavana tekijänä	49
Psykoterapian vaikuttavuus – saadaanko teho irti?	51
Kuluttajatytyväisyys	51
Psykoterapian vaikuttavuus palvelujärjestelmässä	52

Mikä vaikuttaa vaikuttavuuteen?	55
Psykoterapian annostus ja hoitotulos	55
Asiakkaan ominaisuudet	58
Terapeutin ominaisuudet	61
Johtopäätelmiä	63

3 PSYKOTERAPIOIDEN YHTEINEN PERUSPROSESSI 71

MIKAEL LEIMAN

Carl Rogersin näkemys auttamisen edellytyksistä	73
Orlinskyn ja Howardin geneerinen malli	75
Goldfriedin näkemys psykoterapeuttisen muutoksen periaatteista	76
Itsehavainnointi muutostekijänä	78
Itsehavainnoinnin hahmottaminen asemoituneena	79
Toimijuuden määrittely psykoterapiassa	81
Havaittajaposition kautta subjektipositioon	82
Lähikehityksen vyöhyke ja psykoterapian yhteistoiminnallisuus	85

4 TERAPIASUHDE – MUUTOSPROSESSIN PERUSTA 91

KIRSTI-LIISA KUUSINEN JA JARL WAHLSTRÖM

Terapiasuhteen osatekijät	92
Empatia, turvallisuus ja luottamus terapiasuhteen perustana	94
Yhteistyösuhde	99
Terapiasuhteesta neuvotteleminen	104
Terapiasuhde – enemmän kuin tekijöidensä summa	108

5 PSYKOTERAPIA ASIAKKAAN KOKEMANA 114

JARL WAHLSTRÖM

Mitä psykoterapia on?	116
Mitä on muutos psykoterapiassa ja miten se tapahtuu?	120

Mikä psykoterapiassa auttaa?	127
Puhumisen, itsestä kertomisen ja henkilökohtaisen avautumisen vaikeudet	131
Terapiasuhteessa koetut hankaluudet	134
Johtopäätöksiä	137

6 LÄSNÄ OLEVA PSYKOTERAPEUTTI – KYLLIN LÄHELLÄ, RIITTÄVÄN KAUKANA	142
PIRJO LEHTOVUORI	

Hyvän psykoterapeutin henkilökohtaiset ominaisuudet	143
Kahden subjektin välinen vuoropuhelu	144
Turvallisuus syntyy vastavuoroisuudesta	146
Kyllin lähellä – riittävän kaukana	149
Osallistuva, tutkivan kohtaava läsnäolo	153
Muutos rakentuu jatkuvuudessa	156
Psykoterapeutti uutena kehitysobjektina, aikuisen mallina	159
Terapeutin omien kiintymyssuhteiden merkitys	161
Kyllin hyvä terapeutti?	162

OSA II: Terapia-asiakas biopsykososiaalisena kokonaisuutena

7 KEHITTYVÄ MIELI – KEHITYSPSYKOLOGINEN YMMÄRRYS PSYKOTERAPIASSA	171
KIRSTI-LIISA KUUSINEN JA JARL WAHLSTRÖM	

Viritettynä vuorovaikutukseen	173
Objektisuhdeteoria	175
Objektisuhdeteoria psykoterapeuttisen työskentelyn ohjaajana	183
Kiintymyssuhdeteoria	187
Kiintymyssuhdeteoria	
psykoterapeuttisen työskentelyn ohjaajana	192
Mentalisaatioteoria	197

Mentalisaatioteoria	
psykoterapeuttisen työskentelyn ohjaajana	201
Kehityshistoriallinen työskentely ja muutos	204

8 PERHE- JA VERKOSTOTERAPEUTTINEN NÄKÖKULMA PSYKOTERAPIASSA	213
KARL-ERIK WAHLBERG	

Biopsykososiaalinen näkökulma	
ihmisen käyttäytymiseen ja kehitykseen	216
Systemiteoreettinen näkökulma ihmisen käyttäytymiseen	217
Perheterapian vaikuttavuus	218
Perheterapeutin rooli	219
Perheterapian käyttöalueita	220
Käsitteellistäminen perheterapiassa	221
Psykodynaaminen perheterapia	221
Strukturaalinen perheterapia	223
Narratiivinen perheterapia	224
Milanolainen, systeeminen perheterapia	225
Konstruktivistinen lähestymistapa perheterapiassa	227
Ratkaisukeskeinen perheterapia	229
Psykoedukaatio perheterapiassa	230
Verkostoterapia	231
Perheterapia osana muita psykoterapioita	233

9 PSYKOTERAPEUTTISEN JA LÄÄKETIETEELLISEN TIEDON INTEGROINTI	237
KARL-ERIK WAHLBERG	

Somaattisesta sairaudesta kärsivän potilaan oireet ja niihin vaikuttavat psykososiaaliset tekijät	239
Stressiä ja ahdistusta aiheuttavien tekijöiden puheeksi ottaminen potilaan kanssa somaattisten sairauksien yhteydessä	241

Ratkaisukeskeinen psykoterapia	
osana somaattisen sairauden hoitoa	243
Lääketieteellinen perheterapia ja perhelääketiede	244
Perhelääketiede käytännössä	245

10 ÄLÄ TYÖNNÄ SIITÄ, MISTÄ EI LIIKU. NEUROPSYKOLOGISIA MAAMERKKEJÄ PSYKOTERAPIAN KULUSSA	250
HELY KALSKA	

Neuropsykologiaa psykoterapiaistunnoissa	253
Metakognitio ja lähikehityksen vyöhyke	255
Muisti ja toiminnanohjaus	256
Tiedonkäsittelyn muutoksista ahdistus- ja masennustiloissa	259
Ahdistus	261
Masennus	263
Mitä enemmän yrität olla muuta kuin olet, sitä varmemmin pysyt samana	265
Lopuksi	269

OSA III: Käytännön näkökulmia integratiivisen psykoterapeutin työhön

11 INTEGRATIIVINEN PSYKOTERAPIA TYÖOTTEENA	274
HARRI VALKONEN	

Mitä integratiivinen psykoterapia ei ole	276
Miten ja mitä integratiivisessa psykoterapiassa oikein integroidaan?	277
Avoin integraatio työskentelyorientaationa	282
Integratiivinen psykoterapia ja teoria	287
Integratiivinen psykoterapia ja psykoterapeuttiset tekniikat	290
Lopuksi	292

**12 MITÄ PSYKOTERAPEUTIN ON HYVÄ TIETÄÄ
KESKUSTELUN KULUSTA?** 297
KATJA KURRI

Vuorottelujärjestys	300
Vuorottelujärjestyksen muokkaus	
pariterapeuttisena interventiona	302
Miten jäsentää vuorovaikutustilannetta?	306
Asiakkaan ongelman uudelleenmäärittely: Reformulaatiot	308
Keskustelun konventiot terapiassa	310
Tarkastelun kohteena suhde vai ongelma?	312
Terapeutin rooli vuorovaikutuksessa	316

13 KEHON JA LIIKKEEN MERKITYS KESKUSTELUTERAPIASSA 322
GUÐRÚN KRISTMANNSDÓTTIR

Kehominä psykologisen minän perustana	323
Hauras psyyke ja kokemus kehosta	327
Mitä terapiassa tapahtuu?	330
Mitä kehollisuuden huomioiminen	
keskusteluterapiassa voisi olla?	335
Lopuksi	341

**14 KRIISIEN PSYKOLOGIAA – PEUKALOSÄÄNTÖJÄ
INTEGRATIIVISELLE PSYKOTERAPEUTILLE** 346
TEEMU OLLIKAINEN

Kriisien psykoterapia on aina integratiivista terapiaa	347
Psyykkisten kriisien ja traumatisoitumisen yleisyys	348
Kriisiterapioiden tuloksellisuus	349
Psyykkisen kriisin synty ja siihen vaikuttavat tekijät	350
Psyykkiset puolustusreaktiot kriisissä	351
Millainen yksilö, sellainen kriisi	352

Psyykkisen kriisin neuropsykologiset ja fysiologiset vaikutukset ja muistin toiminta	353
Kriisiterapia käytännössä: peruskysymykset	356
Lyhyestä kriisihoidosta hyötyvät	357
Pitkäkestoista terapiaa tarvitsevat	358
Tärkeintä fokusoida kriisiin	358
Miten terapeutti voi auttaa kriisin eri vaiheissa?	359
Kriisiterapian peukalosäännöt psykoterapeutille	361
Erlaisia lähestymistapoja kriisien ja traumojen hoidossa	365
Kriisikeskustelu	365
Kriisi- ja traumapsykoterapia	366
EMDR	366
Seitsemän vaiheen traumamalli	368
Emootiofokusoitunut traumaterapia (EFTT)	369
Lopuksi	370