

Skeematerapian laajeneva tutkimus ja käytäntö

Juhani Tiuraniemi

Skeematerapia on yksi osa kognitiivisen terapian kokonaisuutta. Lähestymistavan suosio on selvästi kasvanut ja sitä tutkitaan paljon. Helsingin kongressissa – kuten monessa kongressissa aiemmin - skeematerapian work shopit olivat suosituimpia ja Youngia kuunneltiin tarkkaan. Paljon on pohdittu, mihin skeematerapian suosio perustuu. Skeematerapia on integratiivinen lähestymistapa, jossa hyödynnetään behavioraaliset, kognitiiviset ja elämykselliset tekniikat sekä terapiasuhteeseen liittyvät tekijät. Skeemakeskeinen työskentelytapa on terapeutin kannalta selkeä ja tavoitteet on mahdollista määritellä selkeästi käsitteellistämisen pohjalta. Lähestymistapaan liittyy myös syvälinen ymmärrys ja pohdinta ihmismielen dynamiikasta. Skeematerapia soveltuu niin lievempiin häiriöihin kuin persoonallisuustason problematiikan hoitoon. Lähestymistavan soveltamista Suomessa on varmaankin helpottanut myös Tuularin suomennokset Youngin kirjoista. Tutkimus on myös lisääntynyt. Erityisesti skeematerapian yhteydessä kehitettyjen lomakkeiden toimivuutta on tutkittu paljon. Suomessakin Youngin skeemalomaketta on standardisoitu (Saariaho ym., 2008). Mielenkiintoinen on myös Valjakan väitöskirjatutkimus, jossa hän selvittää skeematerapian, merkitysorganisaatioiden ja motivationaalisten skeemojen yhteyksiä¹.

¹ Psykoterapeutit voivat osallistua Valjakan tutkimuksen tiedonkeruu vaiheeseen. Yhteydenotto joko allekirjoittaneeseen tai [risto.valjakka\(at\)sakyla.fi](mailto:risto.valjakka(at)sakyla.fi).

Hollantilaiset ovat tutkineet paljon moodeja kartoittavan lomakkeen toimivuutta. Heidän tuloksensa antavat todella mielenkiintoisia mahdollisuuksia moodityöskentelyyn eri persoonallisuushäiriöiden parissa (Loebbestael 2008). Nils Holmberg ja Jari Lahti viittaavat tämän lehden psykoterapiatutkimusta käsittelevässä artikkelissaan kansainväliseen tutkimukseen, jonka mukaan skeematerapia osoittautui vaikuttavaksi terapiaksi ja tuloksekkaammaksi kuin transferenssikeskeinen terapia.

Skeematerapiassa on hyödynnetty monia psykoterapian yleispäteviä ideoita. Minätilat ja niiden vaihtelun tarkastelu on monen lähestymistavan keskeinen idea. Lähtökohtana on tällöin persoonallisuuden I-me – dialektiikka, jolloin inhimillistä toimintaa voi tarkastella kokemuksen (I) ja sen selittämisen (me) dialektiikan kautta. Tämä on perustana myös itsereflektion taidolle, joka puolestaan heijastaa yksilön toiminnan joustavuutta tai häiriösuuntautuneisuutta. Yleisesti ajatellaan, että psyykkiseen tervehtymisprosessiin liittyy myös itsereflektiokyvyn kasvu. Moodityöskentely on yksi tapa lisätä yksilön itsereflektion taitoja.

Kiteyttäen voitaneen todeta, että skeematerapian suosioon vaikuttavat sen integratiivisuus, monipuolisuus lähestymistapana sekä minätilojen tarkastelu. Lisäksi skeematerapian tutkimus on todella lupaavaa. Suomalaiset kognitiiviset psykoterapeutit ovat mukana kansainvälisessä kehityksessä, sillä skeematerapialla on keskeinen osuus suomalaisessa kognitiivisen psykoterapian koulutuksessa.

Turussa, 1.12.2008

Juhani Tiuraniemi