

Kirja-arvio

”Se vie sen, minkä se vie” (Ross Draper)

Vetere, A. & Sheenan, J. (Toim.): Long Term Systemic Therapy, individuals, couples and families (2020)

PsL, psykoterapian erikoispsykologi, perheterapeutti VET Tapio Ikonen

”Long Term Systemic Therapy; individuals, couples and families” on uudessa ”Palgrave Texts in Counselling and Psychotherapy”- julkaisusarjassa ilmestynyt kirjoituskokoelma, joka käsittelee pitkäkestoista systeemistä työskentelyä. Käyttämäni otsikko on lainaus kirjoituskokoelmaan kuuluvasta Ros Draperin artikkelista ja kuvastaa hyvin kirjan yleistä eetosta ja ajattelutapaa. Artikkeleja yhdistää paitsi systeeminen ajattelu, niin myös pyrkimys kunnioittaa asiakkaan ilmaisemia tarpeita työskentelyn tavoitteista ja kestosta neuvoteltaessa.



Kirja koostuu neljästä osasta. Ensimmäisessä käsitellään pitkäkestoista systeemistä psykoterapiaa parien ja perheiden kanssa, seuraavassa pitkäkestoista yksilöitten kanssa työskentelyä, kolmannessa pitkäkestoista systeemistä työskentelyä ammattilaisten kanssa ja viimeisessä systeemistä työskentelyä perheyritysten kanssa.

Kirjan ensimmäinen osa alkaa Arlene Veteren artikkelilla, jossa hän hahmottelee pohjaa pitkäkestoiselle työskentelylle parien ja perheitten kanssa ja samalla kirjan myöhemmille artikkeleille. Aluksi Vetere toteaa, että jotkin asiakkaat haluavat pidempää työskentelyä, jotkut eivät haluaisi lopettaa, jotkut palaavat terapiaan useampia kertoja ja jotkut kaipaavat ajoittaisia täydennystankkauksia terapian jälkeen. Vetere esittää, että tässä ei ole kysymys siitä pulmallisesta riippuvuudesta vaan oivalluksesta, että muutos tarvitsee aikaa. Veteren mukaan systeeminen käytäntö on ollut lyhyeen hoitamiseen painottunutta, mutta teoria sinänsä tunnustaa sen, että muutokset vaativat aikaa ja pysyviä suhteita. Esimerkkinä tästä hän mainitsee milanolaisten pitkällä aikavälillä toteutetun systeemisen terapian. Vaikka monesti systeemisen terapian menetelmät, esimerkiksi sirkulaarinen haastattelu, tuovat asiakkaille ymmärrystä omasta toiminnasta, ajattelusta ja tunteista hyvinkin nopeasti, ja ne auttavat löytämään vaihtoehtoja, tekemään uusia valintoja ja kehittävät vuorovaikutusta, kykyä ilmaista tarpeita, vastata toisten tarpeisiin ja tarjota turvaa läheisille jne., niin joidenkin asiakkaiden kohdalla tarvitaan aikaa, hidasta rytmiä ja harjoitusta näihin tavoitteisiin pääsemiseksi. Uuden harjoittelu voi viedä pidempään kuin tutkimus ja interventio.

Vetere puhuu asiakkaista, joilla on hankalia vaurioita kiintymyssuhteissa ja jäykkiä tai kaoottisia tapoja suojautua näistä kokemuksista käsin koettuja uhkia vastaan. Tällöin jo oman kokemuksen lähestyminen ja pienikin riskinotto lähisuhteissa voi vaatia aikaa ja luottamuksen rakentamista. Näillä asiakkailla luottaminen voi olla jo sinänsä hyvin vaikeaa. Keskeistä Veteren artikkelissa on kiintymyssuhdeajattelun liittäminen systeemiseen teoriaan. Yhdistelemällä hyvinkin tuttuja perheterapeuttisia ideoita, monen sukupolven näkökulmia ja kiintymyssuhdeteorioita Vetere rakentaa ajatusta työtavasta, jossa keskeistä on asiakkaiden valmiuden tahdissa eteneminen, turvallisen pesän (secure base) rakentaminen, turvallisuuden lisääminen suhteessa terapeuttiin ja läheisiin ja liikkuminen nykypäivän haasteista kohti kokemusten monisukupolvista taustaa. Artikkelissa on mukana myös kuvausta kahden asiakasperheen terapiasta ja heidän kokemuksiaan pitkästä työskentelystä.

Luottamusta haittaavina kokemuksina tulevat monesti vastaan traumaattisiin kokemuksiin liittyvä häpeä. Vetere korostaa asiakkaiden ehdottoman hyväksymisen ja rakentavien pyrkimysten näkemisen merkitystä. Asiakkailla on monesti takanaan vilpittömän yrityksen muuttaa pulmallisia asioita elämässään, ja toistuvia epäonnistumisia näissä yrityksissä. Muutosta vaikeuttavana ja hidastavana voimana Vetere kuvaa sitä, millaisia vaikeuksia korjaavien käsikirjoitusten jäykkä toteuttaminen voi tuoda mukanaan. Asiakkaat, jotka ovat kokeneet esimerkiksi puutteellista hoivaa lapsuudessaan voivat pyrkiä korjaamaan asiaa omassa vanhemmuudessaan ilman että heillä on mielessään mallia siitä mitä pitäisi tehdä. Samalla tavalla ristiriitojen kohtaaminen voi olla vaikeaa, jos siitä ei ole rakentavaa mallia mielessä. Voi olla vaikeaa oppia luottamaan muihin ihmisiin, jos on oppinut, että on viisasta

olla luottamatta ja välttää muihin turvautumista. Pakonomainen yritys tehdä eri tavalla voi johtaa toistuviin epäonnistumisiin ja jäykkien suhtautumistapojen vahvistumiseen.

Seuraavassa artikkelissa Jim Sheehan tarkastelee pitkäaikaista hoitosuhdetta sellaisten perheitten kanssa, jotka kamppailevat pitkäaikaisen ruumiillisen sairauden kanssa. Kirjoittajan mukaan vakavien sairauksien yhteydessä perheterapeuttiset prosessit ovat joskus pidempiä kuin systeemiset mallit ovat perinteisesti kuvanneet. Jo yhteistyösuhteen rakentaminen voi olla aikaa vievää. Sairauden kesto ja sopeutuminen erilaisiin vaiheisiin voi pidentää avun tarvetta. Suhde sairauteen nostaa aivan omanlaisiaan teemoja työskentelyyn: sairaus kutsumattomana vierana, kolmantena suhteessa, kuolevaisuuden konkretisoituminen jne.

Perheterapeuttisen työskentelyn merkityksellisyyttä lisäävät monenlaiset hyödyt, joita toimiviin lähisuhteisiin liittyy vakavien sairauksien kanssa pärjäämisen näkökulmasta. Naimisissa olevat selviävät paremmin, elävät pidempään, immuunisysteemi toimii paremmin, he käyttävät vähemmän kipulääkkeitä jne. Tietysti myös suhteen laatu vaikuttaa selviämiseen. Hoidon tavoitteita voivat olla mm. parisuhteen kommunikaation parantaminen, puolison tuen lisääminen ja sairauteen liittyvien konfliktien helpottaminen. Nämä tavoitteet tukevat sairauden kanssa pärjäämiseen tutkimuksissakin liitettyjä parisuhteen ominaisuuksia. Se, miten ongelmat nähdään yhteisinä (vs. minun tai sinun ongelmasi), ennustaa parin selviytymistä yhdessä.

Sairauden muuttamat roolit voivat olla oman mukavuusalueen ulkopuolella. Se voi nostaa esimerkiksi sellaisia kysymyksiä kuin miten oma kiintymyssuhdejärjestelmä reagoi hoivattavana olemiseen. Kiintymyssuhdeteoria tuntuu monella tavalla hyödylliseltä näkökulmalta sairauden herättämien reaktioiden ymmärtämisessä. Se auttaa myös osaltaan ymmärtämään sitä, miksi jotkut tarvitsevat enemmän aikaa tai apua. Ruumiillisen sairauden edellyttämä pidempi terapia voi joskus antaa mahdollisuuden saada eheytymiselle aikaa suhteessa omiin tai suhteen kiintymyshaavoihin. Monen sukupolven väliset suhteet voivat myös tulla työstämisen kohteiksi, ja suhteitten korjautuminen voi auttaa elämää. Esimerkiksi ikääntyneet vanhemmat ja aikuiset lapset voivat saada mahdollisuuden uudelleenlaiseen kohtaamiseen.

Työskentelyllä vakavien sairauksien kanssa on terapeutin ja toimintatapojen kannalta joitakin omia erityispiirteitään: verrattuna selkeisiin struktuureihin, joita terapiassa usein on, voi terapeutti näissä tilanteissa joutua olemaan monella tapaa joustavampi: olemaan enemmän saatavilla, olemaan joustavampi terapian järjestelyjen suhteen (esimerkiksi toinen puolisoista paikalla, toinen osallistuu sairaalasta etäyhteydellä jne.). Työskentelyllä voi olla vaihteleva intensiteetti, jota säätelevät esimerkiksi sairauteen liittyvät kriisien ajat, toisen väsyminen, kunnan romahtaminen jne.

Terapeutti voi prosessin eri vaiheissa joutua omaksumaan monenlaisia systeemisii rooleja ja lähestymistapoja, toimimaan pariterapeuttina, perheterapeuttina, verkostoterapeuttina, systeemikonstultina jne. Solidaarisuus ja jakaminen, läheisyys asiakkaiden kanssa, voi myös tulla terapeutille yllättävän vahvaksi kokemukseksi, kun pitkässä suhteessa jaetaan inhimillisesti koskettavia kokemuksia. Terapiassa törmätään myös väistämättömiin asioihin, joille ei mahda mitään. Tarvitaan narratiivista näkökulmaa; uutta kertomusta siitä, miten olemme muuttuneet, mitä olemme olleet, mitä olemme menettäneet. On huolia, joita voidaan ratkaista ja niitä, joita ei voida ratkaista. Merkitykselliseksi tulee suhteessa oleminen niihin. Systeminen terapia voi kaivata laajennusta perinteisen raamin ulkopuolelle. Asioitten kohtaamiseen tapana olla ja vastaaviin kysymyksiin kirjoittaja hakee uusia ajatuksia Viktor Franklin eksistentiaalisesta terapiasta. Hieman yllättäen tämä artikkeli sai minut pohtimaan yhtenevyyksiä pitkäaikaisen psyykkisen sairastamisen kanssa kamppailevien perheiden auttamiseen.

Kirjan toinen, yksilöitten kanssa työskentelyä kuvaava osa, alkaa Chip Chimeran tapauksertomuksella terapiasuhteesta, joka alkoi varovaisesti ja useitten yritysten kautta ja kesti useampia vuosia eri vaiheineen. Ros Draper omassa artikkelissaan rakentaa teoreettista pohjaa niin lyhyelle kuin pitkäkestoisellekin systeemiselle terapialle yksilöitten kanssa. Draperin mukaan hänen työtään ohjaavat samat periaatteet niin lyhyissä muutaman viikon mittaisissa kuin pitkissä muutaman vuodenkin mittaisissa prosesseissa. Keskeisiä ovat yleiset ns. Common factors -kirjallisuudessakin esitetyt ajatukset yhteistyösuhteen, hyväksymisen jne. merkityksestä. Lisäksi Draper ajattelee, että systeemisen terapian erityiset periaatteet ovat läsnä kaikessa hänen asiakastyössään. Draper pyrkii jo aivan terapian ensi metreillä terapiasuhteesta neuvoteltaessa osalistamaan asiakkaita myös terapian keston määrittelymiseen. Hänen mielestään on tärkeää, että asiakkaat kokevat olevansa ohjaimissa hoidon loppumista mietittäessä, koska heillä on monesti ollut kokemuksia jätetyksi tai hylätyksi tulemisesta, traumaattisia loppuja yrityksille merkittäviin suhteisiin. Hoidon edistymisen ja hyödyllisyyden arvioinnin tulisi olla jatkuva osa terapiaprosessia. Tässä kohtaa Draper viittaa mm. Scott Millerin ajatuksiin jatkuvan palautteen ohjaamasta terapiasta. Hän myös haastaa asiakkaita alussa miettimään omia ajatuksiaan muutoksesta. Lähtökohtana on vanha usein siteerattu toteamus ”ota tuskani pois, mutta älä muuta minua”.

Draper esittää asiakkaille neljää erilaista metaforaa muutoksesta. Nämä ovat: removal (ei toivotun poistaminen), restoration (entisöinti, asioitten palauttaminen ennalleen), renovation (uudistaminen, rikkoontuneen korjaaminen ja jonkin uuden liittäminen siihen) ja remodeling (uudelleen muotoilu). Draper pitää tärkeänä asiakkaiden ongelmallistenkin kokemusten ja tapojen hyväksymistä tärkeinä selviytymisen keinoina, joille on ollut oma tarpeensa. Terapeutin tehtävänä on luoda hyväksyvä potentiaalisuuden tila, jossa asiakas voi tutkia itseään. Draper kuvaa paremminkin terapian tekemisen filosofiaa ja eetosta kuin konkreettisia terapeuttisia tekniikoita.

Artikkelissa on mukana myös hänen kolmen terapia-asiakkaansa kommentteja ja näkökulmia artikkelikäsitelmään. On mielenkiintoista lukea asiakkaitten kommentteja Draperin välillä varsin filosofisella ja yleisellä tasolla terapian periaatteita kuvaavaan tekstiin. Pääsääntöisesti asiakkaat tuntuvat tunnistavan useampia Draperin ideoita ja liittävät niitä itselleen terapiassa tapahtuneisiin merkityksellisiin kokemuksiin. Artikkelin on kirjoitettu useamman kierroksen dialogissa kirjoittajan ja kommentaattoreina osallistuneitten terapia-asiakkaiden kesken.

Yksilöterapiaosan kolmannessa artikkelissa Sarah Houston kuvaa nuoren ihmisen yksilöterapian erityispiirteitä, erityisesti pitkäkestoisen systeemisen terapian näkökulmasta. Artikkelissa käydään lyhyesti läpi mm. nuoren ainutkertaisuutta ja nuoruuden kehityksellisiä erityispiirteitä, nuoren positiota monesti toisen aloitteesta terapiaan tulevana, terapeutin omien nuoruuden kokemusten merkitystä yhtenä äänenä jne. Kirjoittaja korostaa suhteen ja (monien äänien) aktiivisen kuuntelemisen merkitystä. Hänen mielestään erityisesti nuorten asiakkaiden kanssa on tärkeää olla suhteessa myös läpinäkyvästi todellisena ihmisenä. Systeemiselle ajattelulle erityistä vaikuttaisi kirjoittajan mielestä olevan terapeutin neuvottelevuus ja joustavuus mm. erilaisten tapaamisten kokoonpanojen suhteen. Hän ajattelee, että on hyvä neuvotella tarkasti asiakkaita kuunnellen, minkä kokoonpanon tai kenen kanssa kannattaa työskennellä missäkin kohtaa prosessia. Kirjoittaja puhuu myös työskentelyn rytmistä, sen tunnistamisesta mikä on milloinkin mahdollista. Tämän näkökulman huomioon ottaminen on kirjoittajan mielestä vaikeaa niin nuorelle kuin perheellekin manualisoiduissa ja aikarajoitetuissa terapioissa.

Kirjan kolmas, ammattilaisten tukemiseen liittyvään työskentelyyn keskittynyt osa alkaa Helga Hanksin artikkelilla, joka kuvaa pitkäkestoista projektia, jossa on rakennettu tukea lasten kaltoinkohtelua kohtaaville työntekijöille. Artikkelin lähtee liikkeelle niistä vaikutuksista, joita asiakastyössä kohdatut ilmiöt työntekijöissä herättävät. Puhutaan myös organisaatiokulttuurin aiheuttamista paineista, esimerkiksi vaativasta tai rankaisevasta työskentelystä. Kirjoittaja oli lähtenyt rakentamaan toimintoja, jotka ainakin minun näkökulmastani kuulostavat kovasti työnohjaukselta, joka työsuojelullisista lähtökohdista tähtää työn aiheuttaman kuorman työstämiseen.

T.K. Lang kuvaa kielellisyydestä työskentelyä ammattilasten ryhmissä vahvasti ei-asiantuntija positiosta käsin. Hänen ajattelunsa tuntuu seuraavan Andersonin ja Goolishianin viitoittamaa polkua, keskiössä on reflektio ja omien ajatusten haastaminen sekä uusien ajattelutapojen ja ammatillisten narratiivien herättäminen. Hän pitää antoisimpana tästä lähtökohdasta ryhmiä, joihin osallistuu erilaisista ammateista ja taustoista lähteviä ammattilaisia. Ammattilaisten ryhmällä on kirjoittajan mielestä jatkuva vaara ajautua ratkomaan ongelmia, sekä ajautua argumentatiivisiin ja totuutta etsiviin keskustelutapoihin. Hän pitää tämän suunnitellulta reitiltä poikkeamisen palauttamista ajattelua avartavaan keskustelun moodiin ryhmän ohjaajan keskeisimpänä tehtävänä.

Kirjoittaja kuvaa myös kiinnostavasti ryhmien kanssa käyttämiään järjestelyjä. Pitkään toimivat ryhmät voivat tukea osallistujien ammatillista kasvua eri tavalla kuin rajattuihin tavoitteisiin keskittyvät lyhytkestoiset ryhmät. Samalla niillä on myös mahdollisuus ajautua pysyttävään tutussa ja turvallisessa.

Paddy Sweeney ja Martin Daly kuvaavat papistolle suunnattua reflektiivistä ryhmätoimintaa, jossa on mahdollista keskustella erilaisista pappeuteen, seurakuntatyöhön ja elämään liittyvistä kysymyksistä. Artikkelissa kuvataan projektin taustaa, pappien työssään ja elämässään kohtaamia haasteita, kehitettyä työmenetelmää, kirjoittajien erilaisten taustojen merkitystä ja vaikutusta työparityöhön, valmistautumista ryhmiin sekä ryhmien kulkuun liittyviä teknisiä ratkaisuja. Tarina on konkreettinen ja elämänläheinen. Siinä elää vahvasti työskentelykontekstin erityisyys. Artikkelisi sisältää myös jonkin verran ryhmiin osallistuneitten kokemuksia.

Ammattilaisten ryhmiä kuvaavissa artikkeleissa ei nouse esille niin vahvasti teoreettisia perusteluja pitkälle työskentelylle kuin terapia-artikkeleissa. Paremminkin voisi sanoa, että kautta linjan kirjoittajat korostavat selkeitten sopimusten ja rakenteiden, yhteisen neuvottelun merkitystä työskentelyn pohjana. Turvallisuus ja luottamus ovat asioita, jotka vaativat aikansa ja sitä kautta puhuvat pitkän työskentelyn suuntaan. Ehkä tämä osio tarjoaa aika vähän uutta systemisiä työnohjauskäytäntöjä tuntevalle lukijalle. Jollakin tavalla näissäkin artikkeleissa elää ajatus pitkien projektien mahdollistamasta turvallisesta työskentelyilmapiiristä ja mahdollisuudesta ammatilliseen kasvuun.

Kirjan viimeisessä osassa on vain yksi artikkeli. Ana Aguirregabiria käsittelee työskentelyä perheyritysten kanssa. Perheyritysten toiminnassa sekoittuvat monesti perheen muut suhteet, vuorovaikutuskuviot ja identiteetit ja bisnekseen liittyvä päätöksenteko. Bisneksen oma elinkaari muutoksineen, murroksineen ja esimerkiksi sukupolven vaihdoksineen nostaa esille ilmiöitä, joilla on liittymäkohtia muihin perheen ilmiöihin uskomuksiin ja kiintymyssuhteisiin. Perheyritykset hakevat harvoin kirjoittajan mukaan apua nimenomaan perheterapiasta, apua haetaan yleensä rajatumpiin bisnekseen liittyviin vuorovaikutuspulmiin tai enemmän toiminnan kehittämisen tavoitteilla. Työskentely yrittäjäperheen tukena kirjoittajan kuvaamalla tavalla onkin työtä, johon perheterapeuteilla on aika harvoin pääsyä. Perheyrityksillä on usein pyrkimystä pitkäaikaisiin yhteistyösuhteisiin erilaisten neuvonantajien kanssa. Tämä liittyy kirjoittajan työn kirjan yleiseen tematiikkaan. Varmasti tämän tyyppisessä toiminnassa luottamus on keskeistä, eikä se synny hetkessä. Tämä artikkeli oli mielenkiintoista ja systemisen ajattelunkin näkökulmasta avartavaa luettavaa.

Käsillä oleva teos ei ole käsikirja eikä oppikirja. Se on paremminkin kokoelma puheenvuoroja. Joissakin artikkeleissa esitetäänkin ajatusta siitä, että tällainen asiakkaan tarpeista lähtevä joustava käytäntö on manualisoidun toiminnan vastakohta. Kirjan

artikkelit jakaantuvat moneen suuntaan ja sellaisenaan muistuttavat siitä, miten monenlaisissa konteksteissa systeeminen ajattelu ja perheterapian kautta saatu ymmärrys luonnollisten merkityksiä rakentavien systeemien toiminasta on hyödyllistä. Artikkelit ovat tyyliältään ja tavoitteiltaan erilaisia, joissakin pyritään esittelemään tapaus tai projekti, jotkut hakevat enemmän teoreettista jäsenystä aiheeseensa. Yhteistä on pitkäkestoisen työskentelyn ja työskentelyn rytmin kuvaaminen.

Kirjan artikkelit ovat stimuloivaa luettavaa. Erityisesti Veteren ja Draperin artikkeleissa on paljon mielenkiintoisia ajatuksia, jotka saivat minut reflektomaan omaa toimintaani. Systeeminen terapia on tullut pitkän matkan MRI:n ja alkuperäisten milanolaisien työtavoista. Matkan varrella mukaan on tarttunut monenlaista, esimerkiksi keskustelua ja yhteistoiminnallisuutta tai toisaalta yhteiskunnallisia diskursseja korostavaa ajattelua. Viimeisten viidentoista vuoden aikana on ollut lisääntyvää mielenkiintoa sellaisten teorioiden integroimiseen systeemiseen ajatteluun, jotka valaisevat ihmisten yksilöllisiä kokemuksia ja eroja esimerkiksi tavoissa olla suhteessa toisiinsa tai rakentaa niistä kertomuksia. Kiintymyssuhdeteoria on ollut tässä pyrkimyksessä ehkä suosituin uusien ajatusten lähde. Yksilöpsykologisen ajattelun (ja yksilöterapeuttisten ideoiden) integraatiossa systeemiseen terapiaan on kuitenkin vaara menettää jotain systeemisen perinteen vuorovaikutuksellisesta ytimeä, sen valaisemisesta miten ihmiset rakentavat elämäänsä ja tarinoita yhdessä ja suhteessa toisiinsa. Tässä suhteessa kirjan artikkelit ovat onnistuneet yhdistämään systeemiseen ajatteluun yksilöllisiä näkökulmia, esimerkiksi kiintymyssuhdeteoriaa tai traumatisoitumisen hoitoon liittyviä ajatuksia, menettämättä systeemisyyden ytimessä olevaa vuorovaikutuksen, laajemman kontekstin ja kulttuurin näkökulmaa. Samalla kirjoittajat pitävät esillä terapeutin menetelmällistä joustavuutta, yhteistyöhön suuntautumista, asiakkaan tavoitteiden kunnioittamista, turvallisen paikan luomista ja jatkuvaa palautteen keräämistä. Pyrkimys eroaa siis teknisestä vakioratkaisujen tarjoamisesta. Tämä tuntuu tervetulleelta ääneltä perheterapiasta käytävässä keskustelussa. Jo se, että aika systeemisessä terapiassa on otettu tarkastelun kohteeksi, on arvokasta.

Edellinen laajempaa julkisuutta saanut julkaisu tästä teemasta taitaa olla Boscolon ja Bertrandon "Times of time" vuodelta 1993 (tämäkin on nyt saatavilla uudelleen julkaistuna). Valinta lyhyen ja pitkän terapian välillä on nykyisin monella tapaa ajankohtainen ja polttava asia, niin yksittäisen asiakkaan kuin rahoittajan/hoidosta vastaavan organisaation ja resurssien jakamisenkin näkökulmista. Tämä keskustelu johtaa helposti mustavalkoiseen joko-tai asetelmiin, joissa lyhyt tai pitkä terapia näyttäytyy ainoana oikeana/mahdollisena ratkaisuna. Systeemisellä ajattelulla voisi olla oma joustavuutta lisäävä äänensä annettavana tähän keskusteluun. Systeemisessä terapiassa on perinteisesti ja tutkitustikin oltu vahvoilla lyhyissä hoidoissa. Käsillä oleva kirja edustaa ajattelua, joka antaa äänen sellaiselle työlle, jota monet systeemiset terapeutit ovat hiljaisuudessa tehneet, terapioille, joissa tavoitteet muovautuvat matkan varrella, ja joissa hoidon kesto määräytyy

joustavasti asiakkaiden tarpeen ja prosessissa muodostuvan yhteisen ymmärryksen mukaan. Sivistynyt ja joustava käytäntö hoidon tarpeen arvioinnissa on tietysti haastava tavoite, erityisesti kontrollia ja tuotteistamista korostavassa kulttuurissamme. Organisaatiot, joissa työskentelemme joutuvat miettimään resurssien jakamista, ja tämä tuottaa vakioimisen painetta työhömmö. Jos työskentelemme yksityissektorilla, asiakkaiden maksukyky asettaa usein rajoja työskentelyn mahdollisuuksille, ja jos toteutamme vaikkapa Kelan tukemia kuntoutuspsykoterapioita, niin niille asetetut raamit määrittelevät usein työskentelyn keston.

Helsingin psykoterapiatutkimusprojekti on löytänyt joitakin asiakkaiden piirteitä, joiden avulla hyötymistä lyhyestä tai pitkästä terapiasta voitaisiin arvioida suhteessa yksilöterapian keston. Nämä ovat kuitenkin tietoja, joita on saatu jälkikäteen tilastollisesti hoidon läpikäyneistä potilaista. Sinänsä hyödyllistä tietoa, mutta on kokonaan toinen asia rakentaa arviointiväline, jonka avulla voitaisiin etukäteen luotettavasti määritellä tarvittava hoidon pituus. Perheiden kohdalla tämä ennustaminen muuttunee vielä monimutkaisemmaksi. Käsillä olevan kirjan vastaus kysymykseen siitä, kuka hyötyy minkäkin mittaisesta terapiasta, olisi varmaan jotain sellaista, että suurempi joustavuus ja kyky luottaa ennustaa lyhyenkin terapian hyödyllisyyttä. Mitä enemmän näissä asioissa on rakentamista, sitä todennäköisemmin muutos tarvitsee pidempää tukea terapiasta. Ja lopulta terapiaprosessi ja yhteinen arviointi kertovat milloin ollaan riittävän valmiita.