

OIVALLUS

4

19. Psykodynaaminen psykoterapia



Psykoanalyysi

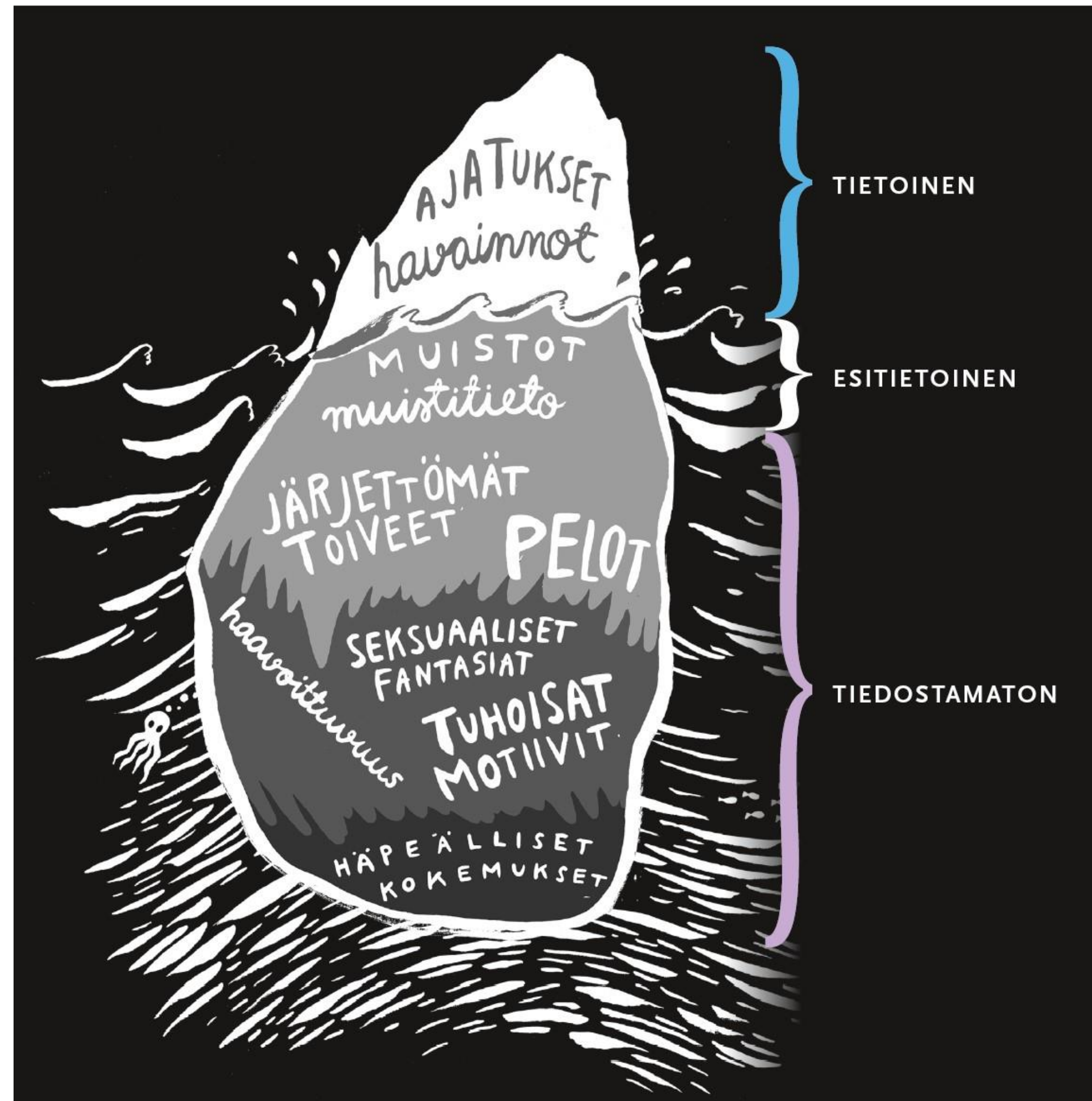
- Sigmund Freud (1856–1939) kehitti psykoanalyysin 1900-luvun alussa.
- Kuvassa on huone, jossa Freud otti vastaan potilaitaan. Potilas makasi sohvalla ja Freud istui nojatuolissa hänen takanaan.
- Myös nykyaikaisessa psykoanalyysissa käytetään analyysisohvaa. Tällöin asiakas ei näe terapeuttia terapiaistunnon aikana. Tämän ajatellaan tukevan transferenssin syntymistä ja siten edistävän terapeuttista prosessia.
- Psykoanalyysi on kuitenkin nykyisin harvinainen terapiamuoto. Psykodynaamisessa psykoterapiassa asiakas ja terapeutti istuvat ja ovat katsekontaktissa tavalliseen tapaan.



Psykodynaaminen yksilöterapia

- Psykodynaaminen yksilöterapia on kehitetty Freudin psykoanalyysin pohjalta.
- Asiakas ja terapeutti tapaavat 1–3 kertaa viikossa.
- Keskusteltavat asiat ovat asiakkaan vapaasti päätettävissä.
- Yleensä psykodynaaminen yksilöterapia on suhteellisen pitkäkestoinen terapia.
- Tavoitteena on muutos suhteessa itseensä ja omaan tilanteeseensa eli itseymmärryksen lisääntyminen.

Terapiassa voidaan tutkia myös esitietoista ja tiedostamatonta mieltä



Transferenssi eli tunteensiirto



- Asiakkaan suhde terapeuttiin saa usein sellaisia piirteitä, jotka ovat olleet merkittäviä asiakkaan varhaisissa ihmissuhteissa.
- Terapiassa pyritään tutkimaan transferenssin avulla, millaisia nämä asiakkaalle merkittävät vuorovaikutuskokemukset ovat olleet.
- Varhaisten vuorovaikutuskokemusten tultua ilmi asiakas pystyy lisäämään itseymmärrystään.

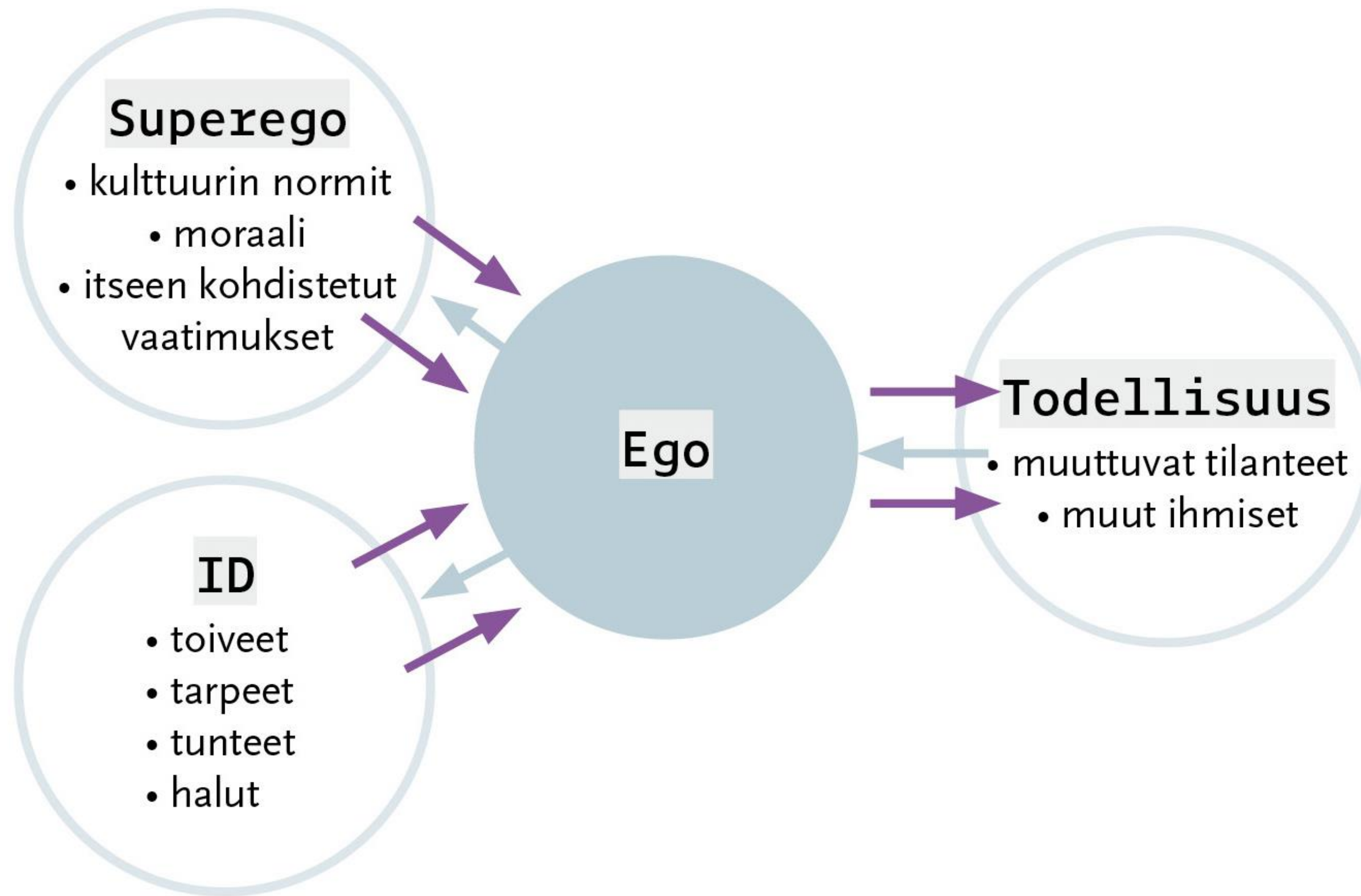
Yksilön kehityshistorian vaikutus mielenterveyteen

- **Objektisuhteoriat** tarkastelevat vauvan ja pienen lapsen kehitystä suhteessa häntä hoitavaan aikuiseen.
- Vauva luo itselleen halujen ja toiveiden kohteen eli objektin toisen ihmisen kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen perusteella.
- Mielenterveyden häiriöt heijastavat yksilön objektisuhteiden kehityksessä tapahtuneita puutteita ja ongelmia:
 1. Vaihe, jossa vauva muodostaa vähitellen mielihyvää tuottavasta objektista itsestään erillisen kokemuksen (yksilöityminen).
 2. Vaihe, jossa pieni lapsi oppii ylläpitämään mielikuvaa objektista (esimerkiksi äidistä) myös erotilanteissa.
 3. Vaihe, jossa nuori itsenäistyy vanhemmista ("toinen yksilöityminen").

Häiriöt psykodynaamisessa teoriassa

- Psykodynaamisessa teoriassa oletetaan, että häiriöt ovat jossain mielessä seurausta kesken jääneestä kehityksestä.
- Terapiassa pyritään luomaan olosuhteet, joissa kehitys voi käynnistyä uudelleen ja jatkua.
- Mielikuvat voivat muuttua terapiassa sallivimmiksi ja lempeämmiksi.
- Hyvä psyykkinen toimintakyky tarkoittaa, että yksilö kykenee muodostamaan pysyviä ihmissuhteita ja kestäämään sekä kielteisiä että myönteisiä tunteita ihmissuhteissa.

Psyyken dynamiikka



Tilaa antava terapeutti

- Kuuntelemisen avulla terapeutti luo tilan sille, että asiakkaan elämän tärkeät teemat voivat toistua terapiassa.
- Terapeutin puheella on kolme tehtävää:
 1. Terapeutti voi **selventää** eli toistaa ja täsmentää sitä, mitä hän on kuullut asiakkaan kertovan.
 2. Terapeutti voi **konfrontoida** eli osoittaa ristiriitaisuuksia asiakkaan kertomassa.
 3. Terapeutti tuottaa **tulkinnan** asiakkaan arvioitavaksi.

Palauta mieleen

- Miten mielen tiedostamatonta puolta voidaan pyrkiä ymmärtämään?
- Mitä on transferenssi?
- Miksi lapsuuden kokemuksiin kiinnitetään terapiassa huomiota?
- Kuvaile terapeutin työskentelyä psykodynaamisessa psykoterapiassa.