

**LECTIO
PRAECURSORIA**

Jaana Lilja, PsT,
kouluttajapsykoterapeutti
yksityisvastaanotto, Tampere

”Mitä me oikein teemme, kun me teemme psykoterapiaa?” Aineistolähtöisiä näkökulmia psykoterapiaan

Jaana Liljan väitöskirja ”Mitä me oikein teemme, kun me teemme psykoterapiaa” Aineistolähtöisiä näkökulmia psykoterapiaan tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 13.9.2025.

Vastaväittäjänä toimi PsT yliopistonlehtori Katja Kurri (Helsingin yliopisto) ja kustoksena professori Juha Holma (Jyväskylän yliopisto).

Mitä me oikein teemme, kun me teemme psykoterapiaa? Tällaisen kysymyksen äärelle huomasin usein pysähtyvänä vuosia sitten työssäni psykoterapeuttina asiakaskäyntieni jälkeen. Kysymys oli omalla tavallaan hyvin hämmentävä. Olin kuitenkin opiskellut vuosia psykoterapiaa ja toiminut pitkään päätoimisena psykoterapeuttina. Myös psykoterapiatutkimuksesta oli löydettävissä monia vastauksia tähän kysymykseeni. Hämmennykseeni vaikutti osaltaan integratiivinen psykoterapeuttikoulutukseni, jossa painotettiin perehtyneisyyttä useampaan psykoterapian teoriaan, asiakaslähtöisyyteen sekä pyrkimykseen löytää eri psykoterapiateorioita yhdistäviä yleisiä tekijöitä. Koulutuksessa opin paljon uudenlaisia näkökulmia ja käsitteellistämisen tapoja tarkastella ja hoitaa mielenterveyteen liittyviä ongelmia. Kuitenkin erilaisten teoreettisten käsitteiden, psykoterapiasuuntausten ja menetelmien moninaisuus tuntuivat ajoittain kadottavan jotakin olennaista käytännön terapiatyön ytimeistä. Tuntui, kuin tekisimme yhdessä asiakkaani kanssa jotakin sellaista, mikä jäi psykoterapian teorioiden taustalle tai jopa ulkopuolelle.

Tutkimuksellinen kiinnostukseni liittyi myös psykoterapian piirissä esiin nousseisiin keskeisiin tutkimustuloksiin, joissa edelleen todetaan ajankohtaiseksi kysyä, mikä psykoterapiassa vaikuttaa. Kaiken kaikkiaan psykoterapia on todettu hyvin toimivaksi hoitomuodoksi mielenterveyden ongelmissa. Perinteisesti psykoterapian tutkimusasetelmiin on usein sisäänkirjoitettu jokin medikalistinen, asiantuntijalähtöinen, diagnoosi- tai menetelmäorientoitunut tai eri psykoterapiasuuntauksiin liittyvä taustaoletus. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että psykoterapiasuuntauksella ei ole juurikaan merkitystä psykoterapian tuloksellisuuden kannalta. Tiedetään myös, että asiakkaiden tapa hahmottaa psykoterapiaa ei vastaa sitä, miten se psykoterapiateorioista käsin hahmottuu. Lisäksi on osoitettu, että psykoterapeuttien

toiminta ei käytännössä useinkaan palaudu virallisiin kotiteorioihin, vaan on terapeutin intuitiosta ja moniteoreettisuudesta ammentavaa. Tutkimukset ovat tuoneet myös esiin, että psykoterapiassa olennaisinta on jokin, mitä kutsutaan kaikkia terapiasuuntauksia yhdistäväksi yleiseksi tekijöiksi ja yhteistyösuhteeksi. Näiden tekijöiden tavoittaminen on osoittautunut kuitenkin vaikeaksi, koska ne voivat olla hyvin abstrakteja ja niitä on vaikea tavoittaa eri suuntausten erilaisten käsitteellistämisen tapojen taustalta. Halusin omassa tutkimuksessani yrittää jollakin tavalla päästä kiinni näihin yleisiin tekijöihin.

Minussa heräsi tarve katsoa työtäni ja psykoterapiaa uudesta näkökulmasta asiakkaideni kokemusten sekä oman käytännön työni lähtökohdista. Psykoterapeuttina minulle oli työssäni tärkeää pyrkiä ymmärtämään asiakkaan tilannetta hänen omasta itsenäisestä ilmaisustaan ja kerronnastaan käsin, joten sellaiseen kuvaukseen halusin myös tutkimuksellisesti päästä kiinni. Aloin pyytää asiakkaitani heidän psykoterapiansa päätteeksi vapaamuotoisia kirjoitelmia terapiasta otsikolla ”Minun terapiani”. Lisäksi olin kiinnostunut oppimaan työssäni uutta ja tarkastelemaan omaa toimintaani etämmältä tutkijaperspektiivistä. Aloin kirjoittaa asiakaskäyntieni jälkeen ylös omaa spontaania ajatuksenvirtaani päästäkseni kiinni omaan käytöteoriaani. Tällaisen kirjoittamisen on todettu tuovan esiin uudenlaisia implisiittisiä näkökulmia, jotka saattaisivat muuten jäädä varjoon. Näistä kirjoitelmista muodostui myöhemmin väitöskirjani tutkimusaineistot.

Asiakkaiden kirjoitelmia oli 30 ja omia pohdintojani 16. Aineistonkeruumenetelmänä käyttämäni vapaamuotoinen kirjoittaminen osoittautui toimivaksi, vaikka sitä ei ollutkaan tässä muodossa psykoterapiatutkimuksissa käytetty. Kuvaukset olivat tiiviitä ja monikerroksisia, ja niissä tuotiin esiin monia eri puolia psykoterapiasta. Asiakkailta kysyttiin tutkimuslupa kirjoitelmien käyttämiseen ja heille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta. Kirjoitelmat muutettiin tunnistamattomaksi tutkimusaineistoksi. Kaiken kaikkiaan asiakkaat suhtautuivat myönteisesti kirjoitelmien käyttämiseen tutkimuksessa ja kokivat tutkimusaiheen tärkeäksi ja kiinnostavaksi. Kaikki tutkimuksen asiakasosallistujat kävivät Kelan tukemassa pitkässä kuntoutuspsykoterapiassa, heidän työkykynsä oli merkittävästi uhattuna ja heillä oli jokin psykiatrinen diagnoosi.

Tutkimuksen menetelmällisinä lähestymistapoina olivat etnometodologiaan nojaava kategorioiden analyysi sekä aineistolähtöinen teoria (engl. grounded theory). Nämä tutkimusmenetelmät mahdollistavat jonkin ilmiön tarkastelemisen aineistolähtöisestä näkökulmasta induktiivisen logiikan ja jatkuvan vertailun periaatteella. Aineistolähtöistä menetelmää käytetään erityisesti silloin, kun epäillään, että jonkin ilmiön tutkiminen on menettänyt kosketuksensa sen todellisiin käytäntöihin. Tärkeintä on, että tutkija pyrkii lähtemään tutkimuskentälle ilman tutkimusongelmaa ja pyrkii tarkastelemaan aineistoa mahdollisimman avoimesti. Aineistoa tiivistetään vaihe vaiheelta, mutta samalla pyritään säilyttämään alkuperäisen aineiston esiintuoma ydin. Tutkimuksen tuloksena syntyi kolme aineistoteoreettista mallia, jotka

kuvaavat yhden psykoterapeutin ja hänen asiakkaidensa kirjoitelmien kautta sitä, mitä psykoterapiassa tehdään ja mikä psykoterapiassa muuttuu. Samalla se avaa uusia näkökulmia psykoterapian aineistolähtöiseen käsitteellistämiseen yleisemminkin.

Tutkimukseni ensimmäinen käsitteellinen malli kuvasi psykoterapeutin käyttöteoriaa. Psykoterapeutti tuli kuvauksissaan samanaikaisesti avanneeksi sitä, mitä hän näki ongelmallisena asiakkaan kokonaistilanteessa, mistä hän teki päätelmiä, ja sitä millaiset tekijät terapeutti mielsi toiminnassaan muutosta tuottavina sekä millaisena terapeutti ajatteli terapian tuloksen. Terapeutti yritti päästä kiinni asiakkaan yksilölliseen sisäiseen logiikkaan ja suojautumiskeinoihin erityisesti asiakkaan elämänhistorian ihmissuhteiden, sisäistyneiden ihmissuhdemallien ja vuorovaikutustapojen kautta. Terapeutti ajatteli asiakkaan oireiden kytkeytyvän sisäisiin ristiriitoihin, suojamekanismeihin ja minäkuvan kapeutuneisuuteen sekä sitä kautta rakentuneeseen mahdottomuuteen toimia toisin.

Terapeutti kuvasi keräävänsä ymmärrystä sekä asiakkaan kerronnasta, terapiasuhteessa olemisen tavasta, että terapeutissa heräävistä tunteista käsin. Lisäksi terapeutti kuvasi tiedonkeruuta eräänlaisena jatkuvana arvoituksellisuutena ja ”ei-tietämisen” tilana, josta kertyi tietoa vähitellen terapiaprosessin aikana. Terapeutti näyttäytyi ajattelunsa kautta mieltävän itsensä vuorovaikutuksellisenä toisena, jonka keskeisenä tehtävänä on välittää asiakkaalle aitoa kiinnostusta, arvostusta, hyväksyntää ja tuomitsematonta asennetta sekä innostaa asiakasta tutustumaan itseensä avarakatseisemmin. Terapeutti pyrki auttamaan yhdessä tutkimiseen ja avaamaan uusia näkökulmia. Terapeutti näytti myös pitävän tärkeänä houkutella asiakasta hyödyntämään terapiasuhdetta kokemuksellisenä kenttänä, jossa asiakas voisi harjoitella uudenlaista olemisen tapaa, laajentaa itsekäsitystään ja tunneilmaisuaan. Terapeutti toi myös esiin tärkeänä välittää asiakkaalle, että hän itse oli oppimassa uutta asiakkaalta. Odotetun muutoksen terapeutti näki liittyvän asiakkaan ihmissuhteisiin ja minäkäsitykseen sekä itsemääräämisoikeuden vahvistumiseen suhteessa terapeuttiin ja yhteiskuntaan laajemminkin.

Tutkimuksen toinen aineistoteoreettinen malli kuvasi asiakkaiden psykoterapialleen antamia keskeisiä merkityksiä ja sitä, mitä psykoterapiassa tehdään. Tässä mallissa psykoterapia kiteytyi ydinkategoriaan, joka nimettiin vuorovaikutuksessa tapahtuvaksi ”Itsensä etsimiseksi”. Terapia kokonaisuutenaan kuvastui asiakkaalle itsen uudelleen organisoitumisprosessina, joka mahdollistui psykoterapiavuorovaikutuksessa. Tässä vuorovaikutusprosessissa asiakkaalle keskeistä näytti olevan jatkuva luottamuksen rakentuminen, jossa tärkeää oli etäisyyden säätelyminen, oman autonomian säilyttäminen ja terapeutin toiminnan arvioiminen. Etäisyyden säätelyssä keskeistä asiakkaalle oli suojautuminen haavoitetuksi tulemiselta ja häpeältä, oman itsemääräämisen oikeuttaminen sekä yhteensopivuuden arviointi suhteessa psykoterapeuttiin. Terapeutissa asiakas näytti kiinnostavan erityisesti huomiota kunnioittavaan ja hyväksyvään kohtaamiseen, mahdollisuuteen päästä tutkimaan omaa tilannettaan erilaisista näkökulmista sekä terapeutin tuottamiin haasteisiin kohti uudenlaisia toiminta- ja

ajattelumalleja. Vuorovaikutuksellinen virittäytyminen terapeutin kanssa mahdollisti asiakkaan aktivoitumisen itsestään avautumiseen, itsensä tutkimiseen, uusien keinojen löytämiseen ja uudenlaisten toimintatapojen harjoitteluun omassa elämässä ja arjessa.

Tutkimuksen kolmas malli kokosi yhteen asiakkaiden kuvauksia psykoterapiassa tapahtuvasta muutoksesta. Ydinkategoriana nousi esiin ”Oman suunnan selkiytyminen”, jossa keskeistä oli ”Uuden oppiminen itsestä” ja ”Elämänlaadun koheneminen”. Muutosta kuvattiin oman itsen tiedostamisena ja itsen voimistumisena sekä sosiaalisena vastuullistumisena. Nämä konkretisoituivat uudenaikaisena itsen arvostamisena, itsenäistymisenä, rohkaistumisena, uusien keinojen löytymisenä ja terapian sisäistymisenä itseä reflektoiduksi sisäiseksi matkakumppaniksi. Sosiaalinen vastuullistuminen ilmeni muiden ihmisten aikaisempaa parempana ymmärtämisenä, uskaltautumisena luottaa muihin ja päästää heitä lähelleen, omista rajoistaan kiinni pitämisenä sekä yleisemminkin omien arvojen ja mielipiteiden ilmaisemisena. Elämänlaadun kohenemisen kuvattiin tapahtuvan itseä koskevan uuden oppimisen seurauksena, ja sitä kuvattiin toivottujen elämänmuutosten toteutumisenä, toimintakyvyn kohenemisenä, syyllisyyden helpottumisena ja toiveikkuuden lisääntymisenä tulevaisuuden suhteen.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksen tuloksena syntyneiden aineistolähtöisten mallien pohjalta psykoterapia näyttäytyi avoimena, yksilöllisenä ja luovana sosiaalisena oppimisprosessina, jossa olennaista oli vuorovaikutukseen liittyvät yleiset tekijät. Vuorovaikutustekijöiden keskeytyksestä kertoo myös se, että psykoterapiaa ei kuvattu diagnoosien, oireiden tai psykoterapian viitekehyksen kautta. Yleisesti ottaen voidaan myös ajatella, että psykoterapian teoriat eivät välttämättä näy asiakkaalle, ellei niitä sellaisena tuoda terapiassa tai terapiaan ohjaamisessa esille. Psykoterapian teoriat toimivat todennäköisesti ensisijaisesti terapeutin sisäisinä näkökulmina, asiakkaan ymmärtämisen ja korjaavien kokemusten tuottamisen työkaluina. Teoreettinen ymmärrys siirtyy vuorovaikutukseen terapeutin suhtautumis- ja toimintatapoina asiakaskohtaisesti keskinäisen virittäytymisen kautta. Tämä vuorovaikutuskokonaisuus näytti tässä tutkimuksessa olevan asiakkaalle ja terapeutille kaikkein tärkein. Yleiset vuorovaikutukselliset tekijät ja suhteessa olemisen tavat saattavat asiantuntijalähtöisessä psykoterapiatutkimuksessa helposti näyttäytyä itsestäänselvyksinä, jolloin niiden merkitys voi peittyä käsitejärjestelmien, diagnoosien tai hoitomenetelmien alle, vaikka näillä ei ole itsessään osoitettu olevan vaikutusta psykoterapian tulokseen.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksen tuloksena syntyneet aineistoteoreettiset mallit avaavat yhden uuden näkökulman käsitteellistä psykoterapiaa aineistolähtöisesti. Tällainen psykoterapian asiakas- ja terapeuttilähtöinen mallintaminen on tutkimuksellisesti uutta. Psykoterapiatutkimuksen tulisikin löytää uudenlaisia aineisto- ja asiakaslähtöisiä tutkimusasetelmiä psykoterapiassa vaikuttavien tekijöiden tavoittamiseksi. Tutkimus myös kokoaa yhteen ja kiteyttää aikaisempia asiakkaiden kokemuksen tutkimuksen tuloksia ja avaa näkökulmia

psykoterapian metateoreettisiin ulottuvuuksiin, metamoderniin paradigmaan, sosiaaliseen konstruktionismiin, sosiaalisen oppimisen teorioihin ja pluralistiseen psykoterapiaan.

Psykoterapiasta on viime aikoina keskusteltu paljon myös julkisuudessa: Miten järjestää hoitoa ja turvata apua kaikille tarvitseville, miten lisätä hoidon porrasteisuutta, ja miten löytää kustannustehokkaasti oikea hoito psykoterapiaa tarvitseville. Tämä väitöskirjatutkimus nostaa esiin vuorovaikutuksellisten tekijöiden arvon - ei vain psykoterapiassa, vaan kaikissa hoitollisissa ja inhimillisissä kohtaamisissa. Psykoterapeuttisen hoidon järjestäminen ei tulisi ohjautua medikalistisesta paradigmasta, psykoterapiasuuntauksista tai menetelmällisistä lähtökohdista käsin, vaan ensisijaisesti vuorovaikutustekijöistä käsin. Tässä asiakkaiden kokemuksen tutkimuksen tuomat tulokset ovat oivallinen suunnannäyttäjä. Hoidon järkevää porrasteisuutta etsittäessä ovat lyhytpsykoterapiat ja nettiterapia tulleet vahvasti esiin. Varmasti myös ansiokkaasti ja tarpeeseen.

Oman tutkimukseni ja työni kautta haluan kuitenkin nostaa esiin, että ihmisen kokonaisvaltainen uudelleen organisoituminen ja itsensä etsiminen vaatii aikaa, syvällistä pysähtymistä, moninaisia korjaavia inhimillisiä vuorovaikutuskokemuksia ja usein myös pitkäketoista psykoterapiaa. Monen ihmisen psyykkiset ongelmat ovat jatkuneet pitkään, niihin liittyy paljon inhimillistä kärsimystä ja kamppailua. Niihin liittyy usein myös hyvin vaikeita ristiriidan kokemuksia suhteessa itseen, ympäristöön ja yhteiskuntaan. Ihmisen elämältä on saattanut kadota kokonaan merkityksellisyys ja mielihyvä. Tällöin ollaan usein myös jonkin ratkaisemattoman ristiriidan edessä, mistä on jo monin tavoin yritetty selvitä yksin. Psykoterapian kautta avautuu uusi mahdollisuus. Tämän tutkimuksen valossa psykoterapia näyttäytyy ensisijaisesti moniulotteisena vuorovaikutuksena, joka mahdollistaa vaikeidenkin psyykkisten oireiden ja ongelmien ymmärtämisen, muuttamisen ja ratkaisemisenkin. Psykoterapian myötä tarjoutuu usein myös oman suunnan selkiytymisen kautta avautuva näkökulma sosiaaliseen vastuullisuuteen ja yhteiskunnalliseenkin kantaa ottamiseen.

Psykoterapian ydin kuvastaa myös laajemmin tarkasteltuna parantavaa vuorovaikutusta. Siten se mallintaa niitä asioita, joita kaikki ihmiset jossakin muodossa elämässään kaipaavat. Sellaisen instituution soisi säilyvän ja kukoistavan yhteiskunnassa eri muodoissaan erityisen suojeluksen alaisena. Kaikki me ihmiset, meistä koostuvat yhteisöt ja yhteiskunta, olemme huomaamattamme omilla kapeilla lokeroillamme määrittämässä ihmistä sellaisiin pakotettuihin olemisen tapoihin, jotka näkyvät psyykkisenä pahoinvointina tai mielenterveyden ongelmina. Psykoterapian tehtävänä on tuottaa työkykyä, mutta myös tuottaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja itsenäisesti ajattelevia ihmisiä. Psykoterapia ei poista yhteiskunnan vastuuta. Psykoterapian voi kuitenkin nähdä myös länsimaisen sivistyksen sydämenä ja yhteiskuntaa sisältäpäin uudistava voimavarana.

Lähteet

Lilja, J. (2025). ”Mitä me oikein teemme, kun me teemme psykoterapiaa?” Aineistolähtöisiä näkökulmia psykoterapiaan. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto: JYU Dissertations 965. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0947-6>

Lilja, J. (2015). Mistä psykoterapia rakentuu? Psykoterapian käyttöteorian tarkastelua yhden psykoterapeutin asiakastilanteisiin liittyvän spontaanin ajattelun kautta. *Psykologia*, 50(1), 28–45.

Lilja, J. (2023). Mikä psykoterapian seurauksena muuttuu? Aineistolähtöinen teoreettinen malli psykoterapiassa tapahtuvasta muutoksesta asiakkaiden kuvaamana. *Psykologia*, 58(4–6), 272–288.

Lilja, J. (2024). Mitä psykoterapiassa tapahtuu? Aineistoteoreettinen malli psykoterapiasta asiakkaiden kuvaamana. *Psykologia*, 59(2), 115–133.