

AIKUISTEN PSYKOANALYYTTINEN YKSILÖPSYKOTERAPIA

Aikuisten psykoanalyttinen yksilöpsykoterapia on tavoitteellista, mielenterveyden ongelman tai häiriön poistamiseen tai lieventämiseen tähtäävää ammatillista terveydenhuollon toimintaa. Tavoitteena on potilaan itsetuntemuksen, itsehavainnointikyvyn ja psyykkisen kasvun edistäminen, mikä mahdollistaa mielensisäisten ja vuorovaikutussuhteissa ilmenevien ristiriitojen sekä niihin liittyvien erilaisten ongelmien ja oireiden usein pysyvän helpottumisen. Psykoanalyttinen psykoterapia perustuu vuorovaikutukseen, jossa psykoterapiaan hakeutuneen omalla psyykkisellä työskentelyllä on keskeinen merkitys. Parhaiten siitä voi hyötyä, kun kiinnostuu omasta sisäisestä maailmastaan ja on valmis tutkimaan sitä vaikeuksiensa voittamiseksi. Psyykkinen muutos rakentuu prosessin jatkuvuudessa ja psykoterapiasuhte on muutosprosessin perusta.

Psyykkisten, psykosomaattisten, vuorovaikutuksellisten ja sosiaalisten ongelmien juuret voivat olla nykyhetkessä ja/tai potilaan aikaisemmissa elämäkokemuksissa.

Psykoanalyttisessa yksilöpsykoterapiassa pyritäänkin havainnoimaan ja ymmärtämään potilaan toimintaan vaikuttavia ajankohtaisia ja hänen elämänsä historiaansa liittyviä tekijöitä. Näitä tekijöitä sekä niihin liittyviä merkityksiä ja tunnekokemuksia pyritään tiedostamaan, jäsentämään ja ymmärtämään tarkastelemalla niiden ilmenemistä potilaan sisäisessä maailmassa ja vuorovaikutussuhteissa, myös potilaan ja psykoterapeutin välillä.

Tavoitteena on edistää mielen vapaampaa liikkumista ja saada muutoksia niihin sisäistyneisiin olemassaoloon, itseen ja muihin liittyviin mielikuviin, merkityksiin ja uskomuksiin, jotka vaikuttavat haittaavasti nykyhetkessä elämiseen, kokemiseen ja ihmissuhteisiin. Psykoanalyttisessa hoidossa ollaan kiinnostuneita tunteiden, kokemusten ja toiveiden ilmaisemisesta ja ilmenemisestä sekä sanallisesti että sanattomasti, myös erilaisten ruumiillisten oireiden ja tuntemusten tai vaikenemisen kautta. Vähemmän tiedoiset ja tiedostamattomat tarpeet, motiivit, toiveet ja pelot tulevat esiin oireiden, käyttäytymisen, toiminnan ja unien kautta.

Pyrkimyksenä on tiedollisen tason lisäksi löytää tunnetason yhteys kokemuksiin, jotka ovat voineet olla silloisen käsittely- ja sietokyvyn ulottumattomissa. Luottamuksellisen ja hyväksyvän vuorovaikutussuhteen rakentuminen potilaan ja psykoterapeutin välille luo

kannattelevan pohjan vaikeiden ja aiemmin sietämättömienkin kokemusten ja tunteiden kohtaamiselle ja läpityöstämiselle.

Psykoterapiassa on tärkeää potilaan oman etenemistahdin sekä psyykkistä kehitystä estävien tekijöiden ymmärtäminen ja huomioiminen. Potilaan alkaessa tiedostaa paremmin mielenliikkeitään, elämänhistoriaansa ja niiden yhteyttä nykyhetken kokemuksiin ja tunteisiin sekä niiden tullessa koetuiksi uudella tavalla yhdessä psykoterapeutin kanssa, on mahdollista kokea oma minuus vahvemmin ja siten pystyä rakentamaan mielekkäämpää, oman tuntuista elämää. Psyykkinen eheytyminen ja kehitys mielensisäisinä ja ihmissuhteissa tapahtuvina muutoksina mahdollistuu. Käsitys ja kokemus itsestä, toisista, olemassaolosta ja suhteessa olemisesta voi tulla kokonaisemmaksi, elävämmäksi ja realistisemmaksi.

Psykoterapeutit ovat Valviran hyväksymiä suojatun ammattinimikkeen saaneita mielenterveyden ammattilaisia, joiden toimintaa ohjaa alan lainsäädäntö. Psykoterapeutin ammattinimikkeen saaneita psykoterapeutteja löytyy alan koulutusyhteisöjen ja yhdistysten [www- sivuilta](#) (ks. esim. [Efpp Suomi jäsenyhdistykset](#)).

Pitkäkestoisessa psykoanalyttisessa psykoterapiassa käydään yleensä 2-3 kertaa viikossa. Hoito voi kestää useampia vuosia. Psykoanalyysi on psykoanalyttisista hoitomuodoista intensiivisin ja siinä tapaamisia on 3-5 viikossa ja hoito kestää yleensä useampia vuosia. Psykodynaamisessa lyhytpsykoterapiassa käydään 1-2 kertaa viikossa ja tapaamisia on ennalta sovittu määrä, esim. 10-20 käyntiä.