

## NLP-PERUSTAISEN PSYKOTERAPIAN TULOKSELLISUUS

Markku Ojanen (toim.): Terapiastako ratkaisu. NLP-perustaisen psykoterapian tuloksellisuustutkimus. Helsinki: Mielikirjat 2004. 107 s.

Olavi Lindfors

NLP-tutkimusraportin kirjoittajina on psykologian professori Markku Ojaseen lisäksi kuusi NLP-menetelmiä terapia- ja koulutustyössään pitkään käyttänyttä psykologia Soile Kotakorpi, Sinikka Kumpula, Martti Tenkku, Totte Vadén, Leena Vikeväinen-Tervonen, Matti Kiviaho ja FK Sinikka Hiltunen. Kirja on yhteenveto vuonna 1995 käynnistyneestä tutkimushankkeesta, jonka tarkoituksena oli tuottaa tutkimustietoa NLP-menetelmiin perustuvien lyhytterapioiden tuloksellisuudesta.

NLP (neuro-linguistic programming) on lähestymistapa, jolla voi tutkia ja tehostaa inhimillistä kommunikaatiota ja vuorovaikutusta sekä tutkia ja muuttaa psyykkistä toimintaa. Menetelmän kehitysprosessi on kytkeytynyt läheisesti etenkin ongelmakeskeisen ja systeemisen lyhytterapian malleihin, mutta sillä on yhtymäkohtia myös kognitiivisiin ja käyttäytymisterapeuttisiin tekniikoihin ja ratkaisukeskeiseen ajatteluun. Erilaisia NLP-menetelmiä (mm. mielteiden editointi) voidaan kirjoittajien mukaan käyttää muiden lähestymistapojen rinnalla hyväksi monissa eri terapiamuodoissa toimittaessa eklektisesti – joka ainakin Yhdysvalloissa alkaa olla jo tavallisempaa kuin sitoutuminen johonkin tiettyyn yksittäiseen terapia-muotoon.

Mutta mitä on NLP-perustainen psykoterapia, jonka tuloksia raportissa kuvataan? Valtaosalla asiakkaista (87 %) terapeutteina toimi neljä tutkimusryhmän jäsentä (Kotakorpi, Kumpula, Tenkku, Vadén), joilla on joko NLP Associate Trainer ja Trainer -pätevyys ja lisäksi pitkä ammatillinen kokemus kliinisen ja terveystieteiden tehtävissä, muun muassa pari- ja perheterapeuttina, hypnoterapeuttina ja kognitiivisena terapeuttina. Lisäksi terapeutteina toimi muita henkilöitä, joiden määrää ja NLP-pätevyyttä ei kirjassa raportoida. Luki-

jalle ei valitettavasti myöskään anneta tarkempaa kuvausta siitä, miten NLP-perustainen psykoterapia on tutkimuksessa määritelty ja/tai miten terapeutit ovat sitä toteuttaneet. Tätä olisi toivonut, kun kyseessä on ensimmäinen systemaattiseksi, tieteelliseksi suunniteltu tuloksellisuustutkimus menetelmästä. Terapian ulkoisesta toteutumisesta raportoidaan toki käytikertojen määrä (keskimäärin 8) ja kerrotaan että terapeutit saattoivat käyttää useita kymmeniä erilaisia NLP-tekniikoita ja erilaisia terapiamenetelmiä.

Tutkimusasetelmana on ollut seurantatutkimus, jossa otos on muodostunut mainittujen terapeuttien vastaanotoille hakeutuneista henkilöistä. Poissulkukriteereinä on ollut mm. muuhun terapiaan ensikäynnillä siirretyt ja somaattisista syistä hoitoon hakeutuneet (60 % karsiutui). At treatment -asetelmaan valikoitumista ei raportissa kuvata. Asiakkaiden diagnoosien ja ongelmien luokittelun pohjalta voi katsoa kyseessä olevan pääosin ahdistushäiriöongelmiin kohdistuvan tutkimuksen.

Tuloksellisuusmittaukset perustuivat pääosin Ojaseen kehittämiin käytännöllisiin ja kliinisesti perusteltuihin hyvinvointikyselyihin (arviointi asteikolla 0–100); keskeisinä indikaattoreina oli kaksi asiakkaan itsensä arvioimaa psyykkisen tilan summamuuttujaa, kokonaishyvinvointi ja ongelman kokeminen, ja terapeutin tekemä asiakkaan kokonaishyvinvoinnin arvio. Valinta on mahdollistanut suomalaisiin aineistoihin perustuvat väestötötsvertailut.

Asiakkaat kokivat terapiansa hyvin myönteisesti ja noin 80 % oli tyytyväisiä tuloksiin. Muutos kokonaishyvinvoinnin keskiarvossa oli tilastollisesti merkittävä terapian alusta sen päättymiseen. Muutokset olivat kohtalaisia (hyvinvoinnin ES = 0.99) niin että lähes kaikkien arvioitujen muuttujien (ahdistuneisuutta lukuun ottamatta) keskiarvot olivat terapian loppuvaiheessa tulleet väestökeskiarvojen tasolle. Terapeuttien arviot olivat samansuuntaisia, mutta hieman suurempia. Myös kliinisen asteista muutosta arvioitiin tutkimuksessa: potilaan arvion mukaan 52 %:lla ja terapeutin arvion mukaan 68 %:lla hyvinvointi parani merkittävästi. Seurantavaiheessa (1,5–2 vuotta), johon osallistui kaksi kolmasosaa asiakkaista, tulokset osoittautuivat pysyviksi. Tulokset ovat siten hyvinkin verrattavissa aikaisempiin lyhytterapia-tutkimusten tuloksiin ja kuluttajakyselyihin ja osoittavat, että NLP-perustainen terapia sellaise-

na kuin sitä on tässä tutkimuksessa on toteutettu, on toiminut varsin hyvin.

Pohdintaosuudessa kirjoittajat kuvaavat laajasti yleisiä psykoterapiatutkimukseen liittyviä lähestymistapoja, metodisia ongelmia ja psykoterapian määrittelyn vaikeuksia. Kyseessä olevan NLP-tutkimuksen metodisten ongelmien (mm. tutkimusasetelma, terapiamenetelmän kuvaus, aineiston valikoituminen ja määrittely, vertailuaineistojen kelpoisuus, yleistettävyyden) yksityiskohtaisempi läpikäynti jää suppeaksi ja muun pohdinnan varjoon, vaikka Wampoldin ansiokkaan terapeuttisten suhteiden analyysin ja psykoterapian yleisen mallin pohjalle rakentuva tarkastelu ja positiivisen psykologian suuntauksien sinänsä sopivat hyvin tämän tutkimuksen taustaksi. Osin pohdintaa on sijoitettu myös tulosten ja niiden yhteenvedon joukkoon, mikä hankaloittaa kirjan systemaattista arviointia tutkimusraporttina. Myös jotkin päätelmät jäävät kaipaamaan perusteluja ja mahdollista kytkeä NLP-tutkimukseen ("Kun asiakkaan ongelmat ovat moniulotteisia, yhteensopivuus syntyy helpommin", "Psykoterapia voi käsitteenä merkitä lähes mitä tahansa").

Vastausta vaille jää kirjan nimen alkuosan ilman kysymysmerkkiä esitetty ja siten retoriseksi ilmeisesti tarkoitettukin "Terapiastako ratkaisu" – sikäli kun se viittaa NLP:n kehityspyrkimyksiin yhdeksi psykoterapian erityisluokaksi. Kirjoittajien toteamusta siitä, että "NLP pystyy tarjoamaan hyvän pohjan terapeuttisen suhteen rakentamiseen" voisi arvioida myös toiselta kannalta, jossa hyvän terapeuttisen suhteen pohjalle rakentuva NLP-menetelmien käyttö todetaan perustelluksi. Puutteistaan huolimatta tutkimusraportti on tervetullut lisä uusien terapeuttisten menetelmien toimivuuden selvittämisen alueelle. Toivottavasti sen jatkoksi syntyy uutta NLP-prosessi-tuloksellisuustutkimusta. Näinkin pitkäaikaisen ja NLP:n osalta ilmeisesti ensimmäisen seurantatutkimuksen olisi myös syytä päätyä suppeampana tieteellisenä julkaisuna kansainväliselle foorumille.

## KIRJAUUTUUKSIA

### Kotimaiset

Aittola, Helena – Ylijoki, Oili-Helena (toim.): *Tulosohjattua autonomiaa*. Gaudeamus. Akateemisen työn muuttuvat käytännöt.

Carlson, Richard: *Älä bikeenny murkkuiästä*. WSOY.

Amerikkalaisen stressitohtorin neuvoja nuorille.

Cullberg, J.: *Psykoosit – kokoava näkökulma*. Therapie-Säätiö.

Tietoa psykooseista.

Davoine, Françoise: *Hullu äiti*. Therapie-säätiö. Hulluuden analyysia Jacques Lacanin jalanjäljissä.

Defonseca, Misha: *Susilapsi*. Otava.

Juutalaistytön selviytymistarina susien parissa toisen maailmansodan ajalta.

Forssberg, Manne: *Kalun käyttöopas – johdatus rakkauteen, tunteisiin ja sukupuolielämään*. WSOY.

Vastauksia sukupuolielämän peruskysymyksiin.

Foucault, Michel: *Tiedon arkeologia*. Vastapaino. Nykyklassikkofilosofin omaa aatehistoriaa.

Hawkins, Jeff – Blakeslee, Sandra: *Älykkyyden*. Edita.

Uusi tieto aivoista ja älykkäät koneet.

Hotchkiss, Sandy: *Miksi aina sinä?* Basam Books. Narsismin seitsemän syntiä kalifornialaisen psykoterapeutin mukaan.

Hougaard, Bent: *Curling – vanhemmat ja lapsityrannit* WSOY.

Järkevän kasvattajan käsikirja

Huhta, Liisa – Kolehmainen, Sirpa – Lavikka, Riitta – Leinonen, Minna – Rissanen, Tapio – Uosukainen, Katja – Ylöstalo, Hanna: *Tasa-arvosta lisäarvoa*. Vastapaino. Käsikirja työpaikkojen tasa-arvotyöhön.

Hämeen-Anttila, Virpi – Hämeen-Anttila,