

Sisällys

Lukijalle	5
<hr/>	
I Johdatus tunnefokusoituun lyhytpsykoterapiaan	
<hr/>	
1 Psykodynaaminen lyhytpsykoterapia maailmalla ja Suomessa	14
<i>Leena Jaakkola</i>	
Psykodynaamisen lyhytpsykoterapian historiaa	15
Psykodynaamisen lyhytpsykoterapian ensimmäisiä malleja	16
Psykodynaamisen lyhytpsykoterapian moderneja malleja	21
Muita tunnefokusoituja psykoterapioita	23
Lyhytpsykoterapian paikka psykoterapiakentässä	23
2 Tunnefokusoitu psykodynaaminen lyhytpsykoterapia	25
<i>Leena Jaakkola</i>	
Mallin kehittäminen	25
Mitä on tunnefokusoitu psykodynaaminen lyhytpsykoterapia?	27
Tunnefokusoitudun lyhytpsykoterapian mallin teoriapohja	28
3 Lyhytpsykoterapian vaikuttavuus	36
<i>Jan-Eric Bärlund</i>	
Yleistä psykodynaamisen psykoterapian (PDT) tieteellisestä näytöstä	36
Psykodynaamisen lyhytpsykoterapian (STPP) näyttö	37
Tunnefokusoitujen psykodynaamisten lyhytpsykoterapioiden näyttö	39
<hr/>	
II Tunnefokusoitudun lyhytpsykoterapian teoriatausta	
<hr/>	
4 Malanin kolmiot ja kolmio-työskentely	44
<i>Jan-Eric Bärlund</i>	
Malanin kolmiot	44
Kolmiot esimerkin valossa	45
Kolmioiden sisällöstä ja funktiosta tarkemmin	47
5 Tunteet ja kiintymyssuhdetrauma	50
<i>Jan Eric Bärlund</i>	
Miksi fokusoida tunteisiin?	50
Tavoitellaan työstämättä jääneitä tunteita	52

Perustunteiden merkitys psykoterapiatyössä _____	54
Tunteiden kohtalo kiintymyssuhdetraumoissa _____	62
6 Ahdistus kokemuksena ja psykoterapiassa _____	66
<i>Leena Jaakkola</i>	
Ahdistuksen monet muodot _____	66
Ahdistuksen neurobiologiaa _____	68
Ahdistuksen merkitys psykodynaamisessa ajattelussa _____	69
Ahdistus psykoterapiassa _____	70
Ahdistuksen tunnistaminen vastaanotolla _____	71
Ahdistuksen säätelyminen _____	75
7 Monimuotoiset defenssit – mielen hyvät ja pahat _____	77
<i>Jan-Eric Bärlund</i>	
Voiko työskentelyä defenssien ja vastustuksen kanssa tehostaa? _____	77
Mitä defenssit ovat _____	78
Defenssityön perustavoite – defenssien tunnistaminen ja kokeminen _____	79
Yleiskuvaus defensiisistä tunnepokusoidussa terapiaprosessissa _____	80
Taktiset defenssit ja mielen defenssit _____	82
Keskeinen vahingoittava defensiisijärjestelmä – itseä rankaiseva järjestelmä _____	86
Defenssiin samaistumisen aste _____	88
Transferenssivastustus _____	89
8 Aika ja aikaraja tunnepokusoidussa lyhytterapiassa _____	95
<i>Carita Nylund-Kalli</i>	
Miksi aikaraja _____	95
Ajan merkitys psykoterapiassa _____	96
Miksi juuri lopetusvaihe ja separaation käsitteleminen on tärkeää _____	96
Lyhytterapiaprosessin eteneminen ajassa _____	97
Avoin vai etukäteen sovittu terapian lopetus _____	100

9 Miksi on tarpeen fokusoida? _	102
<i>Carita Nylund-Kalli</i>	
Fokusoinnin merkitys _____	102
Fokuksen toimintaidea _____	103
Fokuksen etsiminen ja muodostaminen _____	104
Miten fokusta käytetään _____	106
Erilaisia tapoja fokusoida _____	107

III Tunnepokusoi- työ

10 Psykoterapeutin työote ja asenne _____	110
<i>Susanna Rossi</i>	
Potilaan ja terapeutin yhteistyö _____	110
Terapeutin työote _____	113
Terapeutin työkaluja psykoterapiatyöhön _____	116
Oman työn seuranta _____	125
Joskus tarvitaan pitempää lyhytterapeutillisella otteella tehtyä työtä _____	127
11 Alkuarviointi lyhytterapian käynnistäjänä _____	128
<i>Susanna Rossi</i>	
Alkuarvioinnin merkitys tunnepokusoidussa lyhytterapiassa _____	129
Alkuarvioinnin käytäntö _____	132
Ensimmäinen terapiatunti _____	139
12 Fokuksen laatiminen ja käyttö _____	140
<i>Carita Nylund-Kalli</i>	
Fokuksen löytäminen _____	140
Milloin ja miten käytännössä fokus laaditaan _____	142
Fokuksen rakentamisen lähtökohta _____	144
Fokuksessa pysyminen ja sen käyttö _____	150
Käytännön keinoja fokustyöskentelyyn _____	152
Fokuslomake ja rokotukset lyhytterapiatyöskentelyn apuna _____	153
Fokusoinnin opettelemisesta _____	156

13 Tietoinen ja tiedostamaton yhteistyösuhde _____	157	17 Aikarajallisen psykoterapian päättäminen _____	225
<i>Leena Jaakkola</i>		<i>Carita Nylund-Kalli</i>	
Tietoinen yhteistyösuhde _____	157	Lopetusvaiheen merkitys _____	225
Mitä potilas ja terapeutti tuovat yhteistyösuhteeseen _____	160	Lyhytterapiaprosessin käytäntöä _____	226
Tiedostamaton yhteistyösuhde _____	162	Lopetustyöskentely separaatiofokuksen kautta _____	227
Tiedostamaton yhteistyösuhde – unconscious therapeutic alliance UTA _____	164	Separatioon liittyvät sisällöt _____	227
Säröjä yhteistyösuhteessa – tietoisessa tai tiedostamattomassa _____	168	Erilaisia lyhytterapian lopetuksia _____	231
		Terapian lopetus herättää joskus vaikeita tunteita _____	231
14 Tunteiden puhumisesta tunteiden kokemiseen _____	170	Kun potilas haluaa jatkaa terapiaa _____	234
<i>Jan-Eric Bärlund</i>		Mitä tapahtuu lyhytterapian päätyttyä _____	235
Yhdessä kohti tunteita – miten edistää niiden aktivointia ja tunnistamista _____	170	18 Tunnefokusoidun lyhytpsykoterapian käyttöalueita _____	237
Kun potilas tunnistaa tunnettaan _____	178	<i>Leena Jaakkola</i>	
Kun aidot tunteet ovat löytyneet, on läpityöskentelyn aika _____	181	Menetelmän soveltuvuus _____	237
Miten arvioida omaa tunnefokusoitua terapiatyöskentelyä _____	190	Menetelmä eri pituisessa käytössä _____	238
		Menetelmä ja persoonallisuuden rakenne _____	239
15 Tunteita kohden mennessä nousee ahdistus _____	193	Menetelmän käyttö erilaissa potilasryhmissä _____	243
<i>Leena Jaakkola</i>		19 Tunnefokusoiduksi lyhytpsykoterapeutiksi _____	246
Ahdistuksen tunnistamisen ja merkityksen opettaminen potilaalle _____	193	<i>Leena Jaakkola</i>	
Ahdistuksen arviointi terapiatunnilla _____	197	Mitä tunnefokusoitu lyhytpsykoterapia antaa psykoterapeutille _____	246
Ahdistuksen säätelytyö _____	198	Tunnefokusoidun lyhytpsykoterapian haasteet psykoterapeutille _____	247
Ahdistuskapasiteetin rakentaminen _____	202	Luottamus menetelmään _____	250
Kyse ei olekaan ahdistuksesta _____	202	Oman työn seuranta _____	250
		Psykodynaamisen lyhytpsykoterapian opiskelu Suomessa _____	251
16 Defenssityö terapiatunnilla _____	204	Sanasto _____	253
<i>Jan-Eric Bärlund</i>		Kirjallisuutta _____	259
Ensin yhteistyösuhde, sitten potilaan mieli _____	204	Hakemisto _____	262
Lyhytpsykoterapeutin asenne defenssityössä _____	207	Liitteet _____	267
Defenssityön perusinterventiot _____	208		
Vastustuksen tason vaikutus defenssityöhön _____	211		
Erivahvuiset kutsut terapiatyöhön vastustuksen tason mukaan _____	215		