

Terapeutin ja transiasiakkaan vuorovaikutuksen
tukeminen psykoterapiassa

Kaisa Elisa Krabbe
Kandidaatintutkielma
Psykologia
Lääketieteellinen tiedekunta
Syyskuu 2021
Ohjaaja: Eino Partanen

Tiivistelmä

Tavoitteet. Transihmiset altistuvat sukupuolivähemmistöasemansa vuoksi monenlaisille stressitekijöille, mikä kohottaa riskiä mm. mielenterveyden ongelmille, ja verrattain suuri osa transihmisistä käyttää elämänsä aikana psykoterapiapalveluita. Vaikka transihmisten tarve käyttää psykoterapiapalveluita on suuri, sinne hakeutuminen voi olla heille pelottavaa ja luotaantyydyttävää, ja mm. terapeutin reaktioiden pelko hidastaa terapiaan hakeutumista. Affirmoiva psykoterapia parantaa tutkitusti transihmisten elämänlaatua ja vähentää sukupuolidysforiaa, mutta transihmisiä psykoterapian asiakasryhmänä on kuitenkin tutkittu vain vähän.

Tämän tutkielman tavoite on tarkastella, mitkä tekijät parantavat tai huonontavat transihmisten psykoterapiakokemusta sekä transiasiakkaan ja psykoterapeutin välistä yhteistyösuhdetta.

Menetelmät. Katsauksen aineisto kerättiin Google Scholar -tietokannasta yhdistetyillä hakusanoilla “transgender” “affirmative” ja “psychotherapy”. Mukaan otettiin myös ne artikkelit, joissa käsiteltiin keskusteluapua termein “therapy” tai “counselling”.

Tulokset ja johtopäätökset. Psykoterapeutin ja transiasiakkaan välistä yhteistyösuhdetta paransi psykoterapeutin tietoinen ja affirmoiva suhtautuminen asiakkaan sukupuoleen, kun taas sen huomiotta jättäminen tai liika korostaminen vahingoitti yhteistyösuhdetta. Hyvää yhteistyösuhdetta on kuvattu empaattiseksi, tukevaksi, hyväksyväksi ja turvalliseksi. Yhteistyösuhteen merkitys voi olla transihmisille erityisen suuri. Valtasuhteiden ja vähemmistöstressin vaikutusten käsittely osana affirmoivaa psykoterapiaa voi parantaa yhteistyösuhdetta ja edesauttaa terapian onnistumista. Vähemmistöstressi ja sen vaikutukset eivät ole yksilöstä lähtöisin, joten psykoterapian rajallisuus on hyvä tiedostaa. Olisikin aiheellista kysyä, mitä psykologit ja psykoterapeutit voivat tehdä vaikuttaakseen vähemmistöstressiä aiheuttaviin rakenteisiin.

Abstract

Objective. Transgender and gender nonconforming (TGNC) individuals are exposed to many different stressors due to their gender minority status. This makes them more vulnerable to mental health problems, and a comparatively large number of TGNC people use psychotherapy services during their lifetime. Studies have shown that starting psychotherapy can be a difficult and vulnerable time for TGNC people, and that seeking psychotherapeutic help can be delayed due to the fear of therapists' reactions. Affirmative psychotherapy has been proven to raise TGNC people's quality of life and lessen gender dysphoria. There is a comparatively small amount of research concerning TGNC people in psychotherapy.

The objective of this review is to examine which factors affect TGNC peoples' experiences in psychotherapy and the alliance between the therapist and their TGNC client.

Methods. The literature for this review was searched on Google Scholar using combined keywords "transgender", "affirmative" and "psychotherapy". Studies using terms "therapy" or "counselling" in place of "psychotherapy" were also included.

Results and conclusions. The working alliance between a therapist and their TGNC client was positively influenced by the therapist's conscious and affirming attitude to the client's gender. If the client's gender was either avoided or overfocused upon, the working alliance suffered. A good working alliance was described as empathetic, supporting, accepting and safe. Addressing systems of power and the effects of minority stress can be helpful in affirmative psychotherapy. Minority stress and its effects originate from the surrounding society and cannot be solved in classic individual psychotherapy. It might be time to ask what psychologists and psychotherapists can do to affect the systems that cause minority stress.

Sisällysluettelo

Tiivistelmä

Abstract

1. Johdanto	1
1.1. Transihmiset ja terveydenhuolto	1
1.2. Transihmiset ja psykoterapia	2
1.3. Tutkielman tavoitteet	3
2. Kirjallisuuskatsaus	3
2.1. Yhteistyösuhde	3
2.2. Terapeutin suhtautuminen sukupuoleen	5
2.3. Psykoedukaatio vähemmistöstressistä	6
3. Pohdinta	7
3.1. Yhteistyösuhteen merkitys transihmisten psykoterapiassa	7
3.2. Terapiahuoneen ulkopuolelle astuminen	8
3.3. Johtopäätökset	9
4. Lähteet	11

1. Johdanto

Transihmiset ovat henkilöitä, joiden syntymässä määritetty sukupuoli ei vastaa heidän sukupuoli-identiteettiään. Termi kattaa sekä binääriset transsukupuoliset että muunsukupuoliset. Muihin vähemmistöihin kuulumisen tavoin myös sukupuolivähemmistöön kuulumisen altistaa transihmisiä monenlaisille stressitekijöille, kuten syrjintäkokemuksille. Tämä johtaa kohonneeseen riskiin mm. mielenterveyden ongelmiin (Heylens ym., 2014) ja itsetuhoisuuteen (Williams, 2017), ja näkyy myös siinä, että muuhun väestöön verrattuna suurempi osa transihmisistä käy elämänsä aikana psykoterapiassa.

Vaikka moni transihminen käy elämänsä aikana terapiassa, tutkimustietoa transihmisistä psykoterapian asiakasryhmänä on vain vähän. Tutkimustiedon lisääminen ja sen jakaminen terveydenhuollon ammattilaisille, erityisesti mielenterveyden ammattilaisille (Hunt, 2014), olisi tärkeää parhaan mahdollisen hoidon mahdollistamiseksi. Tässä tutkielmassa tarkastelen transihmisten psykoterapiaan liittyviä tekijöitä. Erityisesti tarkastelen sitä, millaiset tekijät tukevat tai heikentävät transihmisten kokemusta psykoterapiasta.

1.1. Transihmiset ja terveydenhuolto

Terveydenhuollon ja transihmisten välinen suhde on hankala ja väriltynyt. Transihmisten sukupuoli-identiteettiä on pitkään patologisoitu: esimerkiksi vielä ICD-10-tautiluokituksessa diagnoosit ”transsukupuolisuus” (F64.0) ja ”muu sukupuoli-identiteetin häiriö” (F64.8) löytyvät mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden pääluokasta. Kun sukupuoli-identiteetti nähdään häiriönä, on terveydenhuollossa päädytty herkästi ajattelemaan, että transihmisyys itsessään on parantamista kaipaava asia. Näin ollen patologisointi on johtanut siihen, että suuressa osassa transihmisille suunnatuista psykologisista interventioista tulee esiin stereotypisointia, transsukupuolisuuden parantamiseen tähtääviä tavoitteita tai muuten negatiivisia interventioita (Catelan, Costa & Lisboa, 2017). Painopiste on vasta suhteellisen

vähän aikaa sitten kääntynyt positiiviseen ja affirmoivaan, eli sukupuoli-identiteettiä tiedostavaan, tukevaan ja kunnioittavaan, suuntaan (Catelan ym. 2017).

Yhdysvalloissa transihmisille tehdyn kyselyn (Grant ym. 2011) perusteella 50 % vastaajista oli joutunut opettamaan terveydenhuollon ammattilaisia omasta hoidostaan, 28 % oli lykännyt hoitoon hakeutumista syrjinnän kokemusten pelossa ja 19 % ei ollut saanut tarvitsemaansa hoitoa syrjinnän vuoksi. Mm. Suomessa taas sukupuoli-identiteetin juridinen vahvistaminen vaatii vielä psykiatrisen lausunnon ja diagnoosin (Laki transseksuaalin sukupuolen vahvistamisesta 563/2002 § 1), minkä vuoksi terveydenhuolto näkyy transihmisille helposti ns. portinvartijana. Nämä tekijät voivat johtaa siihen, että tullessaan terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle transihminen ei voi välttämättä luottaa siihen, että ammattilaisen toiminta olisi hänen identiteettiään ja hyvinvointiaan tukevaa.

Tähän puuttuakseen American Psychological Association (APA) on laatinut kokoelman suosituksia sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ihmisten kohtaamiseen (APA, 2015). Suositusten tarkoituksena on auttaa psykologeja kohtaamaan transihmisiä affirmoivasti, mikä todistetusti parantaa transihmisten elämänlaatua ja vähentää sukupuolidysforiaa sekä muita negatiivisia psykologisia oireita (APA, 2015). Vaikka APA:n suositukset parantavat tapaa, jolla sukupuolivähemmistöjen edustajia kohdataan terveydenhuollossa, on transihmisten hoidossa ja kohtaamisessa vielä paljon kehitettävää.

1.2. Transihmiset ja psykoterapia

Erityisesti transihmisten psykoterapia-kokemuksia tutkittaessa ollaan havaittu, että psykoterapia voi olla luotaantyöntävää ja pelottavaa transihmisille ja terapeutin reaktioiden pelko hidastaa terapiaan hakeutumista (Applegarth & Nuttall 2016). Monilla on aikaisempia huonoja kokemuksia terapiasta (Bess & Stabb, 2016). Yhdessä tutkimuksessa, jossa kartoitettiin ikääntyneiden transihmisten kokemuksia terapiasta, kymmenestä 60-83-vuotiaasta koehenkilöstä jokaisella ensimmäiset terapiakokemukset olivat olleet negatiivisia ja trans- tai homofoobisia, millä tarkoitetaan sukupuoli-identiteettiä tai seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvää syrjintää ja ennakkoluuloja (Elder, 2016).

Yleisesti psykoterapian tuloksellisuutta tutkittaessa terapeutin ja asiakkaan yhteistyösuhde eli allianssi on noussut psykoterapiasuuntauksesta riippumatta yhdeksi tärkeimmistä terapian tuloksellisuutta ennustavista tekijöistä (esim. Horvath, Del Re, Flückiger & Symonds, 2011). Erityisesti asiakkaan kokemalla terapeutin empatialla terapiasuhteen komponenttina vaikuttaa olevan suuri vaikutus terapian tuloksellisuuteen: terapia tehoaa paremmin, kun sekä asiakas, terapeutti että ulkopuolinen observoija kokevat, että terapeutti ymmärtää asiakasta (Elliott, Bohart, Watson & Murphy 2018). Transihmiset voivat olla näiden tekijöiden suhteen asiakasryhmänä erityisen haavoittuvassa asemassa.

1.3. Tutkielman tavoitteet

Tässä tutkielmassa tarkastelen, mitkä tekijät vaikuttavat transihmisten psykoterapiakokemukseen ja transiasiakkaan ja psykoterapeutin väliseen yhteistyösuhteeseen. Katsausta varten etsin artikkeleita Google Scholar -tietokannasta yhdistetyillä hakusanoilla “transgender”, “affirmative” ja “psychotherapy”.

Psykoterapiatutkimusta vaikeuttaa se, että psykoterapia voi tarkoittaa hyvinkin eri asioita eri maissa. Tässä tutkielmassa mukaan tarkasteluun ollaan kuitenkin otettu tutkimuksia, joissa käsitellään keskusteluapua termein “psychotherapy”, “therapy” ja/tai “counselling”. Aluksi käyn läpi terapeutin ja transiasiakkaan välisen yhteistyösuhteen erityiskysymyksiä. Tämän jälkeen tarkastelen sitä, miten terapeutin suhtautuminen sukupuoleen vaikuttaa transihmisten terapiakokemuksiin. Lopuksi tarkastelen sitä, mikä rooli vähemmistöstressin vaikutuksiin liittyvällä psykoedukaatiolla voisi olla osana affirmoivaa psykoterapiaa.

2. Kirjallisuuskatsaus

2.1. Yhteistyösuhde

Budgen ja Moradin (2018) katsauksen mukaan erityisesti transihmisten terapiakokemuksia tutkittaessa on noussut esiin, että transihmiset kuvaavat hyvää yhteistyösuhdetta empaattiseksi, validoivaksi ja turvalliseksi. Muissakin tutkimuksissa on sivuttu sitä, mistä

hyvä yhteistyösuhde muodostuu. Applegarthin ja Nuttallin (2016) mukaan terapeutin hyväksyvä ja empaattinen suhtautuminen edesauttoi yhteistyösuhteen muodostumista. Bess ja Stabb (2009) nostivat tutkimuksessaan tärkeimmiksi yhteistyösuhteen muodostumiseen vaikuttavista tekijöistä terapeutin tukevan ja empaattisen otteen. Huntin (2014) tutkimuksessa taas nousi esiin, että transihmisten hyvä kokemus terapiasta on yhteydessä siihen, että asiakas on kokenut tulleen terapeutin hyväksymäksi.

Applegarth ja Nuttall (2016) tutkivat laadullisesti transihmisten terapiakokemuksia, joissa yhdeksi teemaksi nousi yhteistyösuhteen tärkeys. Sen lisäksi, että terapeutin hyväksyvä ja empaattinen suhtautuminen auttoi yhteistyösuhteen muodostumisessa, suhdetta kuvailtiin myös monimutkaisena ja ambivalenttina. Kokemus nähdä ja hyväksytyksi tulemisesta toisaalta vahvisti suhdetta, mutta yksi tutkittavista kuvasi myös ärtymystä itseensä nähdyksi tulemisen tarpeeseen liittyen. Toinen tutkittava kertoi, että toisaalta nähdyksi tuleminen tuntui hyvältä, mutta toisaalta se herätti myös vahvoja haavoittuvuuden ja epävarmuuden kokemuksia.

Toisessa haastattelututkimuksessa (Bess & Stabb, 2009) yhteistyösuhteen muodostumiseen vaikuttavista terapeutin ominaisuuksista tärkeimmäksi nousi tukeminen ja empaattisuus. Asiakkaasta välittäminen ja empaattinen suhtautuminen koettiin erityisen tärkeäksi vaikeiden kokemusten käsittelyssä sekä itsensä hyväksymisen prosessissa. Tukeminen ja empatia auttoivat transasiakkaita kokemaan itsensä hyväksytyiksi ja loivat luottamusta terapeuttiin.

Yhteistyösuhdetta sivunneissa tutkimuksissa on kuitenkin saatu myös osin ristiriitaisia tuloksia. Hunt (2014) tutki kysely- ja haastattelututkimuksessaan transihmisten kokemuksia keskusteluavun etsimisessä ja vastaanottamisessa Isossa-Britanniassa. Tutkimuksen haastatteluosuudessa tutkittavat korostivat ymmärretyksi tulemista yhtenä tärkeimmistä hyvää yhteistyösuhdetta tukevista seikoista, mutta kyselyosuuden perusteella vain 44 % vastaajista koki tulleen ymmärretyksi terapiassa. Kuitenkin suurin osa kyselytutkimukseen vastaajista koki terapeutin hyväksyvän heidät (61 %, $n = 79$) ja koki voitavansa luottaa terapeuttiin (64 %, $n = 82$).

2.2. Terapeutin suhtautuminen sukupuoliin

Useissa tutkimuksissa on myös noussut esiin, että transihmisten terapiakokemuksiin vaikutti vahvasti terapeutin suhtautuminen asiakkaan sukupuoliin. Terapiakokemusta paransi terapeutin suhtautuminen sukupuoliin sen ollessa tietoinen ja affirmoiva (mm. Budge, Sinnard & Hoyt 2020, Chen, Boyd & Cunningham 2020, Hunt 2014). Bess ja Stabb (2009) sekä Hunt (2014) kuvaavat, että parhaimmillaan terapia on paikka, jossa transiasiakas pääsee olemaan autenttisesti ja turvallisesti oma itsensä - jopa ensimmäinen paikka, jossa asiakas sanoittaa ääneen omaa sukupuolikokemustaan.

Useammassa tutkimuksessa nousi erikseen esiin terapeutin halu ja valmius käsitellä asiakkaan sukupuolta sen ollessa oleellista - ja vain sen ollessa oleellista (Applegarth & Nuttall 2016, Mizock & Lundquist 2016, Hunt 2014). Mizock ja Lundquist (2016) tutkivat tyypillisiä terapeuttien tekemiä virheitä - virhepäätelmiä tai toimia, jotka häiritsevät sukupuolisensitiivistä psykoterapiaa - psykoterapiassa transiakkaiden kanssa. Tässä tutkimuksessa yhdeksi tyypilliseksi virheeksi nousi sukupuolen liika korostaminen: mikäli asiakkaan sukupuoli-identiteettiin keskitytään liikaa ja transsukupuolisuus nähdään kaikkien ongelmien perimmäisenä syynä, tulee asiakkaalle helposti kokemus siitä, että hänet nähdään vain transsukupuolisuutensa kautta ja hänen identiteettiään patologisoidaan. Toisaalta tutkimuksessa nousi esiin virheenä myös sukupuolen välttely. Jos asiakkaan sukupuolta ja sen tuomia vaikutuksia asiakkaan elämään vältellään, ei asiakas myöskään tule nähdäkokonaisena yksilönä (Mizock & Lundquist, 2016).

Mizock ja Lundquist nostivat tutkimuksessaan (2016) esiin myös, että vahingollista transiakkaiden terapiakokemukselle on se, jos asiakas ei mahdu terapeutin kapeaan sukupuolikäsitykseen tai se, jos terapeutti näkee kaikki transihmiset samanlaisina ja uskoo kaikkien käyneen läpi samat kokemukset. Sukupuolta esiin tuodessaan terapeutin on siis tärkeää pyrkiä välttämään stereotypisointia ja oletuksia.

Budge ja Moradi (2018) kokosivat katsauksessaan yhteen tutkimustietoa transihmisistä psykoterapiassa, ja tulivat siihen lopputulokseen, ettei sukupuolen kunnioittavaa esiin tuomista psykoterapiassa kannata pelätä. Enemmän vahinkoa transiakkaiden tehdään, jos

hänen sukupuolensa jätetään täysin huomiotta kuin jos sitä tuodaan esiin epäoleellisissa kohdissa.

2.3. Psykoedukaatio vähemmistöstressistä

Muutamassa tutkimuksessa on lähestytty sitä, mitä muita elementtejä affirmoivaan psykoterapiaan olisi hyödyllistä lisätä. Budgen, Sinnardin ja Hoytin (2020) pilottitutkimuksen perusteella vähemmistöstressiin liittyvän psykoedukaation sisällyttäminen hoitoon vaikuttaa tehokkaalta lähestymistavalta. Myös Chen, Boyd ja Cunningham (2020) suosittelivat psykoedukaation sisällyttämistä affirmoivaan ryhmäterapiaan, jossa tavoitteena on vahvuuspohjaisesti ja yhdenvertaisuutta painottaen auttaa transihmisiä tulemaan toimeen heidän sukupuoli-identiteettiinsä liittyvän yhteiskunnallisen stigman kanssa.

Budgen, Sinnardin ja Hoytin (2020) pilottitutkimuksessa vertailtiin satunnaistetun kontrolloidun vertailun avulla transaffirmoivaa psykoterapiaa ja transaffirmoivaa psykoterapiaa, johon oli liitetty myös psykoedukaatiota vähemmistöstressistä. Jälkimmäinen ryhmä erosi ensimmäisestä siten, että tutkittavat saivat ennen terapiajakson alkua psykoedukaatiivisen koulutuksen transihmisten vähemmistöstressistä, ja tutkittavia ohjeistettiin tuomaan jokaiseen terapiakäyntiin enintään kolme kokemusta vähemmistöstressistä kuluneen viikon ajalta. Molemmissa ryhmissä väheni psyykinen kärsimys, jota mitattiin Outcome Questionnaire -mittarilla (OQ-45; Beckstead ym. 2003) tutkimuksen alussa, hoitajakson lopussa, seurannassa sekä ennen jokaista psykoterapiaistuntoa. Vähemmistöstressi-ryhmässä vähenivät merkitsevästi myös sisäistetty transfobia sekä epäaffirmoivat kokemukset, joita mitattiin ennen hoitoa, hoitajakson lopussa ja seurannassa Gender Minority Stress and Resilience Measure -mittarilla (Testa, Habarth, Peta, Balsam & Bockting, 2015). Nämä vaikutukset näkyivät seurannassa vielä puoli vuotta intervention päättymisen jälkeen.

Myös Chen, Boyd ja Cunningham (2020) sivuavat psykoedukaatiota katsauksessaan transihmisten affirmoivasta ryhmäterapiasta. Tutkimuksessa nostettiin esiin, että ryhmäterapeutin tulisi olla valmis antamaan psykoedukaatiota erityisesti tilanteissa, joissa

ryhmän jäsenillä on eri käsityksiä esim. sukupuolen moninaisuuden muodoista. Tutkimuksessa suositeltiin yksilön voimavaroja ja resilienssiä korostavassa transaffirmoivassa ryhmäterapiassa kiinnitettävän huomiota siihen, miten ryhmäläiset kokevat vähemmistöstressitekijöiden vaikutuksen omassa elämässään ryhmässä ja sen ulkopuolella. Vaikka tätä ei tutkimuksessa suoraan nimetty psykoedukaatioksi, se vaikuttaa hyvin samankaltaiselta lähestymistavalta kuin Budgen, Sinnardin ja Hoytin (2020) pilottitutkimuksen vähemmistöstressi-ryhmässä.

3. Pohdinta

Transihmisten psykoterapiakokemuksia tutkivan kirjallisuuden perusteella psykoterapeutin ja asiakkaan välinen yhteistyösuhde nousee toistuvasti esiin tärkeänä vaikuttavana tekijänä hyvään kokemukseen terapiasta ja sen tuloksellisuuteen. Hyvää yhteistyösuhdetta on kuvattu empaattiseksi, tukevaksi, hyväksyväksi ja turvalliseksi. Terapeutin tietoinen ja affirmoiva suhtautuminen sukupuoleen parantaa yhteistyösuhdetta, kun taas asiakkaan sukupuoli-identiteetin huomiotta jättäminen, liika korostaminen tai terapeutin sukupuolikäsityksen kapeus huonontavat sitä. Vähemmistöstressin vaikutuksia avaavan psykoedukaation sisällyttäminen affirmoivaan psykoterapiaan voisi olla hyödyllistä.

3.1. Yhteistyösuhteen merkitys transihmisten psykoterapiassa

Terapeutin ja asiakkaan välinen yhteistyösuhde ennustaa vahvasti terapian tuloksellisuutta, ja sen merkitys voi olla transasiakkaille verrattain erityisen suuri. Vaikka tässä kirjallisuuskatsauksessa yksikään tutkimus ei suoraan keskittynyt allianssiin, nousi yhteistyösuhde ja siihen vaikuttavat tekijät johdonmukaisesti esiin kaikessa tutkimuksessa. Tutkimuksissa on noussut esiin psykoterapiaan hakeutumisen olevan transihmisille usein luotaantyöntävää ja pelottavaa. Monilla on jopa omakohtaisia huonoja kokemuksia terapiasta. Näistä syistä terapiasuhteen turvallisuus ja avoimuus voi olla erityisen tärkeä tekijä terapian onnistumisessa.

Kaikessa kirjallisuudessa nousi esiin kantavana teemana transasiakkaan kohtaaminen yksilönä, ei pelkästään sukupuoli-identiteettinsä läpi, mutta se huomioon ottaen. Terapeutin onkin hyvä muistaa, että muiden asiakkaiden tapaan myös transasiakkaiden identiteetti koostuu monesta palasesta, joista sukupuoli on vain yksi ulottuvuus. Intersektionaalinen lähestymistapa, joka ottaa huomioon risteävät identiteetit ja niiden positiiviset ja negatiiviset vaikutukset, voikin olla hyödyllinen väline myös transihmisten terapiassa.

Myös valtasuhteisiin huomion kiinnittäminen voi auttaa terapiasuhteen rakentamisessa. Feministinen traditio kiinnittää huomiota valtasuhteisiin, joita sekä sukupuolten väliset suhteet että terapeutin ja asiakkaan suhde luonnollisesti on. Transihmisille terveydenhuollon ammattihenkilöt voivat näyttäytyä vielä vahvemmin vallankäyttäjinä kuin muille asiakasryhmille, koska terveydenhuollon ammattilaisilla on transihmisen hoitopolulla useissa kohdin portinvartijan rooli. Vaikka Suomessa psykoterapeuteilla ei ole portinvartijan roolia transihmisen hoitopolulla, ovat he kuitenkin terveydenhuollon ammattilaisia muiden joukossa. Budge ja Moradi (2018) suosittelevatkin katsauksessaan valtasuhteiden käsittelyä osana affirmatiivista terapiaa. Valtasuhteiden ja odotusten ääneen sanoittaminen edesauttaa niiden purkamista.

Tutkimuksissa nousi esiin myös transihmisten kokemukset haavoittuvuudesta tai epävarmuudesta suhteessa terapeuttiin ja terapeutin hyväksyntään. Kun asiakas on epävarma siitä, hyväksyykö terapeutti hänet omana itsenään, voi hän olla erityisen haavoittuvainen terapeutin reaktioille, jolloin terapeutin ja asiakkaan välinen valtasuhde korostuu herkästi entisestään. Terapeutin voi olla siis hyödyllistä osoittaa transasiakkaalle aktiivisesti hyväksyntäänsä.

3.2. Terapiahuoneen ulkopuolelle astuminen

Vähemmistöryhmien, kuten transihmisten, kanssa työskentely myös haastaa perinteisiä terapiatyöskentelyn rajoja. Vähemmistöstressi ja sen vaikutukset, kuten sukupuoleen perustuvat syrjintäkokemukset, heijastavat ongelmia ympäröivän yhteiskunnan rakenteissa eivätkä ole tällöin yksilön ratkaistavissa. Onkin syytä tiedostaa perinteisen yksilökeskeisen

psykoterapiatyöskentelyn rajallisuus rakenteellisia ongelmia käsiteltäessä. Budge ja Moradi (2018) ehdottavatkin katsauksessaan aktivismin ja vaikuttamisen mukaan tuomista transihmisille suunniteltuihin interventioihin.

Transihmisten kanssa työskennellessä voikin olla hyödyllistä osoittaa pyrkivänsä aktiivisesti vaikuttamaan ympäröivän maailman syrjiviin rakenteisiin - tai ainakin tuoda esiin muutoksen tarpeellisuuden tiedostaminen. Tämä voi herättää asiakkaassa luottamusta ja auttaa validoimaan asiakkaan kokemuksia. Terapiatyöskentelyn rajallisuus rakenteellisten ongelmien suhteen voi olla myös hyödyllistä sanoittaa ääneen yhdessä asiakkaan kanssa, jotta asiakkaan toiveet ja odotukset terapian suhteen vastaavat toisiaan. Myös turvallisen tilan luominen terapian ympärille viestii siitä, että terapeutti ymmärtää transiasiakkaan todellisuutta.

3.3. Johtopäätökset

Affirmatiivinen lähestymistapa sukupuoleen, turvallisuus, avoimuus ja hyväksynnän osoittaminen tukevat yhteistyösuhdetta ja terapiaprosessia. Itse allianssiin ja sen muodostumiseen keskittyviä tutkimuksia ei tällä asiakasryhmällä kuitenkaan olla vielä tehty, ja sen tarkempi tutkiminen olisikin varmasti hyödyllistä. Lähes kaikki tutkimus transihmisistä terapian asiakasryhmänä on laadullista ja retrospektiivistä: tätä katsausta tehdessä löytyi yksi satunnaistettu kontrolloitu tutkimusasetelma. Laadulliset tutkimukset ovat hyödyllisiä erityisesti terapiakokemuksia tutkittaessa, mutta tutkimuskentällä on kuitenkin selvä puute pitkittäistutkimuksista ja terapian aikana tehtävästä tutkimuksesta. On myös huomionarvoista, että vaikka seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä löytyy enemmän tutkimusta yhtenäisenä ryhmänä, ei sitä voida katsoa edustavana transihmisten suhteen. Vaikka seksuaali- ja sukupuolivähemmistöillä on myös samankaltaisia kokemuksia, eroja on myös paljon, ja vaarana on, että sukupuolivähemmistöspesifit kokemukset jäävät yhdistetyissä tutkimuksissa näkymättömiin. Tutkimuskentälle tarvittaisiin siis lisää kontrolloitua, terapian aikana tehtävää ja/tai pitkittäistutkimusta erityisesti transihmisistä psykoterapian asiakasryhmänä ja terapeutin ja transihmisten välisen allianssin erityispiirteistä.

Terapiakentälle tarvittaisiin lisää tietotaitoa transihmisten kohtaamiseen ja affirmoivan hoidon tarjoamiseen. Tämä voidaan mahdollistaa lisäämällä koulutustarjontaa jo kentällä työskenteleville ja sisällyttämällä sitä psykologi- ja psykoterapeuttikoulutuksiin.

On myös hyvä muistaa, että sukupuoli vähemmistöön kuulumista ei välttämättä näe päältä, vaan kuka tahansa asiakas saattaa painia siihen liittyvien haasteiden kanssa. Hyviä käytäntöjä transihmisten kanssa toimimisesta onkin hyödyllistä ottaa käyttöön kaikkien asiakkaiden kanssa. Näitä ovat mm. turvallisen tilan luominen, oman epätäydellisyyden kohtaaminen ja oletusten välttäminen.

Oman epätäydellisyyden kohtaaminen voi helpottaa yhteistyötä asiakkaan kanssa, sillä kukaan ei ole vapaa yhteiskunnassa vallitsevista rakenteellisista ongelmista. Omien ennakkoluulojen tiedostaminen on edellytyksenä sille, että voi toimia niiden vastaisesti. Se mahdollistaa myös avoimen keskustelun transiasiakkaan syrjäntäkokemuksista sekä tämän omista sisäistetyistä ennakkoluuloista. On syytä myös herättää keskustelua siitä, miten psykologit ja psykoterapeutit voivat olla vaikuttamassa vähemmistöstressiä aiheuttavien yhteiskunnallisten rakenteiden purkuun.

4. Lähteet

- American Psychological Association. (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American Psychologist, 70*(9), 832-864. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039906>
- Applegarth, G., & Nuttall, J. (2016). The lived experience of transgender people of talking therapies. *International Journal of Transgenderism, 17*(2), 66-72. <https://doi.org/10.1080/15532739.2016.1149540>
- Beckstead, D. J., Hatch, A. L., Lambert, M. J., Eggett, D. L., Goates, M. K., & Vermeersch, D. A. (2003). Clinical significance of the Outcome Questionnaire (OQ-45.2). *The Behavior Analyst Today, 4*(1), 86–97. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100015>
- Bess, J. A., & Stabb, S. D. (2009). The experiences of transgendered persons in psychotherapy: Voices and recommendations. *Journal of Mental Health Counseling, 31*(3), 264-282. <https://doi.org/10.17744/mehc.31.3.f62415468l133w50>
- Budge, S. L., & Moradi, B. (2018). Attending to gender in psychotherapy: Understanding and incorporating systems of power. *Journal of Clinical Psychology, 74*(11), 2014-2027. <https://doi.org/10.1002/jclp.22686>
- Budge, S. L., Sinnard, M. T., & Hoyt, W. T. (2020). Longitudinal Effects of Psychotherapy With Transgender and Nonbinary Clients: A Randomized Controlled Pilot Trial. *Psychotherapy*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pst0000310>
- Catelan, R. F., Costa, A. B., & Lisboa, C. S. D. M. (2017). Psychological interventions for transgender persons: a scoping review. *International Journal of Sexual Health, 29*(4), 325-337. <https://doi.org/10.1080/19317611.2017.1360432>
- Chen, E. C., Boyd, D. M., & Cunningham, C. A. (2020). Demarginalizing Stigmatized Identities of Transgender and Gender Nonconforming Individuals Through Affirmative Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy, 70*(4), 552-578. <https://doi.org/10.1080/00207284.2020.1755291>

- Grant, J. M., Mottet, L. A., Tanis, J., Harrison, J., Herman, J. L., & Keisling, M. (2011). Injustice at Every Turn: A Report of the National Transgender Discrimination Survey. *National Center for Transgender Equality and National Gay and Lesbian Task Force*.
https://transequality.org/sites/default/files/docs/resources/NTDS_Report.pdf
- Elder, A.B. (2016) Experiences of older transgender and gender nonconforming adults in psychotherapy: A qualitative study. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3(2), 180–186. <https://doi.org/10.1037/sgd0000154>
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399.
<https://doi.org/10.1037/pst0000175>
- Heylens, G., Elaut, E., Kreukels, B. P., Paap, M. C., Cerwenka, S., Richter-Appelt, H., ... & De Cuypere, G. (2014). Psychiatric characteristics in transsexual individuals: multicentre study in four European countries. *The British Journal of Psychiatry*, 204(2), 151-156. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.121954>
- Horvath, A. O., Del Re, A. C., Flückiger, C., Symonds, D. (2011). Alliance in individual psychotherapy. *Psychotherapy*, 48(1), 9–16. <https://doi.org/10.1037/a0022186>
- Hunt, J. (2014). An initial study of transgender people's experiences of seeking and receiving counselling or psychotherapy in the UK. *Counselling and Psychotherapy research*, 14(4), 288-296. <https://doi.org/10.1080/14733145.2013.838597>
- Laki transseksuaalin sukupuolen vahvistamisesta 28.6.2002/563 § 1.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020563>
- Mizock, L., & Lundquist, C. (2016). Missteps in psychotherapy with transgender clients: Promoting gender sensitivity in counseling and psychological practice. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3(2), 148.
<https://doi.org/10.1037/sgd0000177>
- Testa, R. J., Habarth, J., Peta, J., Balsam, K., & Bockting, W. (2015). Development of the gender minority stress and resilience measure. *Psychology of Sexual Orientation and*

Gender Diversity, 2(1), 65–77. <http://dx.doi.org/10.1037/sgd0000081>

Williams, A. (2017). Risk factors for suicide in the transgender community. *European Psychiatry*, 41(S1), s894-s894. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1820>