



# TERAPIAT SUREVAN TUKENA

**Esimerkkejä terapian  
mahdollisuuksista**

Asta Suomi: YTT, Psykoterapeutti  
(psykodynaaminen ja ratkaisukeskeinen  
orientaatio)

# *SURU ON KOKEMUKSENA VAPAASTI ELÄVÄ*

OUTI JÄNTTI: FM, VAATIVAN ERITYISTASON PSYKOTERAPEUTTI, KUVATAIDETERAPEUTTI, PSYKODYNAAMINEN VIITEKEHYS  
19.4.2016

Suru on luonnollinen ja terve tunne menetyksen yhteydessä

Me suremme kukin eri tavoin, suru myös asettuu yksilöllisesti kokemuksiimme

Riippumatta terapiasuuntauksesta, terapiaprosessi pyrkii siihen, että ihminen tulee tutuksi oman surukokemuksensa kanssa

Terapiaprosessin aikana surua esimerkiksi a) tutkitaan ja tehdään erilaisia harjoituksia tai kotitehtäviä (kognitiiviset, ratkaisukeskeiset, taidepanotteiset terapiasuuntaukset); b) reflektoidaan vaikkapa suhteessa ihmisen kehityshistoriaan ja etsitään sieltä merkityksenantoja nykyhetkeen (esimerkiksi psykodynaamiset terapia).

Kun suru jää elämään ja arkeen traumaattisesti ja elämää jatkuvasti haittaavaksi tai kokonaan kokematta, terapia on yksi auttamisvaihtoehto

# SURU JA AHDISTUS



Trauma sisältää ahdistuksen, joka lukitsee monia tunteita, kuten esimerkiksi surun

*Outi Jäntti: Terapian tavoitteena on ahdistuksen kanavointi eteenpäin*

*mihin ihminen on lukkiutunut, hän saattaa haluta kertoa tätä tarinaa ja saa sillä myös huomioita*

*Ahdistuksen kanssa työskentely: eläytyvä kuuntelu*

persoonallisuuden kehittyminen pääsee jatkumaan, kun saadaan lukkiutunut kokemus aukeamaan

# ELÄYTYVÄ KUUNTELU

Terapeutti kuuntelee, toistaa, selventää: tunteet ja ajatukset

Kannattelu: tulee kokemus, että on lupa ja mahdollista puhua

Kannattelu on myös turvallisuuden kokemusta: monet kokemukset paikantuvat koettuihin tapahtumiin ja opittuihin vuorovaikutuskuvioihin

Uudelleen kokeminen ja reflektointi

Musiikki- tai kuvataidepsykoterapia käyttävä ko. välinettä saman tilanteen rakentumisessa

# *SURU EI SINÄNSÄ TARVITSE HOITOA, ON USEIN PÄÄMÄÄRÄ, EIKÄ HOIDON KOHDE:*

SEPPÖ ANTTONEN, psykologi, psl, vaativan  
erityistason kognitiivinen psykoterapeutti, kouluttajapsykoterapeutti 19.4.2016

On tärkeää tutkailla, mikä on surua, mikä puolestaan murehtimista tai masennusta

Murehtiminen: ihminen on kiinni tapahtumissa, mieli tuottaa esim. kehäpäätelmiä, voidaan harjoitella tunnistamaan murehtimisen mekanismeja

Surun kanssa työskentely: eläväksi tekeminen, suremisen tunne elävöityy

Surulla on tehtäviä ihmisen elämässä: esimerkiksi kertoo, että on aika luopua, päästää jostakin asiasta, elämänvaiheesta tms.

# SURU JA MASENNUS

Masennus jähmettää tunnekokemuksia

Asiakkaiden kokemuksia:

*Kun olin todella masennuksen syövereissä, kadotin tunteet tai sitten saatoin vain itkeä ilman näkyvää syytä*

*Muistitoiminnot heikkenivät myös, pää suorastaan tilttasi*

*Ensiksi tuli viha ja vasta sitten suru*

*mä suorastaan rakastin sitä surua ja en olisi lähtenyt sitä työstämään: masennus traumaattisen kokemuksen yhteydessä*

# VOIKO MUISTAMALLA UNOHTAA?

Näin ajatellaan, kun terapiaprosessi keskittyy traumojen hoitamiseen

Traumaattisten kokemusten ja niistä nousevien surujen kanssa elämiseen liittyy kärsimystä

Kaikki terapiasuuntaukset pyrkivät siihen, että sureva voimavaraistuu ja vahvistuu surun kanssa elämisessä ja että kärsimyksen kokemus vähenee

Kärsimys tuottaa tuskaa ja kun se on helpottunut, siirrytään selviytyjän identiteettiin

**Ratkaisukeskeinen psykoterapia** ajattelee, että on olemassa myös kukoistamisen vaihe, autenttinen itse selviytymisen vaiheen jälkeen (Dolan, Yvonne 2009: Pieni askel - tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen)

# MIKÄ TERAPIASSA AUTTAA TAI VAIKUTTAA

Tutkimusten mukaan terapeutin ja asiakkaan/potilaan terapisuhde on merkittävin vaikuttava tekijä

Terapeutti on peili, mihin asiakas peilaa kokemuksiaan, terapeutti on myös kokemusten kannatteliija ja reflektoinnin mahdollistaja

Muutama poiminta terapisuunnitelmista:

Pitkät terapiaprosessit (psykodynaamiset, analyttiset) mahdollistavat identiteettitasoa koskevaa pitkäkestoista muutosta,

Kognitiiviset ja ratkaisukeskeiset terapiat tuottavat tuloksia käyttäytymisen ja taitojen osalta, vaste on usein nopeampi



# SURUN YKSILÖLLISYYS



*Minä pilkon niitä puita...* Ja kun pilkkoo, siinä ohella ajattelen ja muistelen vaimoani: mies 57 v

*Minä juoksin ja juoksin...* Ulisin sillä pururadalla: nainen 42 v.

*En minä osannut puhua, juopottelin jonkin aikaa...* Nyt sitten on pakkoa puhua: mies 38 v.

*Ja sitä puhetta tulee, kohta koko suku ja kaverit ovat siihen kyllästyneet... että mä tulín sitten puhuun sulle... mä on muuten sit itkemisen piirinmestarikin:* nainen 42 v.