

TUNNE MITÄ TUNNET

Laura Mannila

Kehopsykoterapeutti, työnohjaaja, kouluttaja

Surukonferenssi 19.-20.4.2018 Tampere

RESILIENSSI

- Joustavuus, selviytymiskykyisyys
- ”Resilienssi on kykyä joustaa, sopeutua ja palautua.” (Harri Gustafsberg)
- Kuormituksen ja palautumisen tasapaino elämän kriisikohdissa
- **Psykofyysinen ja relationaalinen näkökulma:** Ihminen on kokonaisuus, jossa keho ja mieli ovat erottamattomasti toisiinsa kytkeytyneitä. Ihminen toteutuu aina suhteissa - osana ympäristöään ja sosiaalisten suhteiden verkkoa. Keho järjestäytyy kaiken aikaa uudelleen suhteessa ympäristöönsä.

KEHON JÄRJESTÄYTYMINEN

- George Downing: **BODY ORGANIZING**
- Pieniä muutoksia kehossa kaiken aikaa: asento, liikkeet, eleet, ilmeet, äänensävyt, lihastonius, hengitys jne.
- ”Miten”-ulottuvuus
- Keho järjestäytyy kaiken aikaa vuorovaikutussuhteissa ja kaikessa toiminnassa – katkeamaton virta.
- Kontaktiin kurottavat kehon järjestäytymisen tavat ja defensiiviset kehon järjestäytymisen tavat.

...KEHON JÄRJESTÄYTYMINEN

- Proseduraalista ja pitkälti tiedostamatonta. Kuitenkin mahdollista tuoda tietoisuuteen.
- Kehon järjestäytymisen mallit syntyvät ja kehittyvät jo varhaislapsuudessa, muokkautuvat edelleen lapsuudessa ja nuoruudessa. Aikuisuuteen mennessä tietyt mallit ylikäytettyjä, toiset alikäytettyjä. Muokkautuvia koko elämän ajan.
- Omaksumamme kehon järjestäytymisen mallit vaikuttavat siihen miten reagoimme stressi- ja kriisitilanteissa, miten selviydymme ja miten palaudumme. Mallit, jotka ovat olleet tarpeellisia varhaisemmassa elämänvaiheessa eivät välttämättä toimi enää – joskus on tarpeen oppia tämänhetkisen elämän kannalta tarkoituksenmukaisempia malleja.
- Tavoitteena kehon järjestäytymisen joustavuus, laajempi repertuaari = resilienssin lisääntyminen.

KEHOTIETOISUUS

MISSÄ TUNTUU JA MILTÄ ?

Tietoisuus omasta sisäisestä kokemuksellisesta todellisuudesta tässä ja nyt.

- Monenlaisia kehollisia aistimuksia: kipu, mielihyvä, jännitys, rentous, paine, liike, lämpötila, asentotunto.
- Aistimukseen voi liittyä tunne, mutta ei välttämättä.
- Tunteisiin liittyy aina aistimuksia.
- Aistimukset antavat informaatiota autonomisen hermoston tilasta.

TUNTEET KEHOSSA

Babette Rothschild 2006:

- Jokaisella tunteella on omanlaisensa ilmaisu, tiettyjen lihasryhmien jännittymisen tai rentoutumisen luoma ilmiasu, joka näkyy ilmeissä ja asennoissa.
- Tunteet ovat universaaleja. Samat perustunteet ja niiden somaattiset ilmaisut tunnistetaan eri kulttuureissa, myös eristyneissä kulttuureissa.
- Näin ollen tunteiden ajatellaankin olevan fysiologisesti määräytyneitä.
- Jokaiseen tunteeseen liittyy myös tuskin paljaalla silmällä havaittavia autonomisen hermoston toiminnallisia muutoksia.

KOLMIHAARAINEN HERMOSTO

(Stephen Porges: polyvagaaliteoria)

Kolme mahdollista tilaa stressin tai vaaran uhatessa:

- 1. Sosiaalisen liittymisen tila: avun pyytäminen ja toisiin tukeutuminen - parasympaattisen hermoston (vagushermon) vatsanpuoleinen haara, ”vagaalinen jarru”
-
- 2. Mobilisaatio: taistelu-pako-jähmettyminen (FFF) – sympaattinen hermosto
- 3. Immobilisaatio: lamaannus, ”valekuolema” – parasympaattisen hermoston (vagushermon) selänpuoleinen haara

ITSESÄÄTELY

- Ihmisen kyky säädellä emotionaalista ja psykofysiologista tilaansa.
- Itsesäätely auttaa meitä sopeutumaan vallitseviin oloihin ja ympäröivään todellisuuteen sekä ylläpitämään riittävää tasapainotilaa tai palauttamaan sen järkyttyä.
- Kehittyy varhaislapsuudessa vuorovaikutteisen säätelyn kautta (”säätelvä toinen”) sisäistyen vähitellen ihmisen omaksi taidoksi.
- Mahdollista kehittää myös aikuisena: tietoisuus- ja tunnetaitojen harjoittelu, turvallinen ihmissuhde, psykoterapia.

SÄÄTELEVÄ TOINEN

- Vauvalla ei vielä ole edellytyksiä yksin säädellä viireystilaansa ja kokonaisvaltaisista fysiologisista tiloista kehittyviä orastavia emotionaalisia kokemuksiaan.
- Vuorovaikutuksessa vanhempi toimii ”säätelivänä toisena” auttaen vauvaa rauhoittumaan liiallisesta kiihtymyksestä. Vanhempi voi myös aktivoida passiivista vauvaa ja houkutella tätä positiiviseen vuorovaikutukseen. Kaiken tämän suurin osa vanhemmista tekee automaattisesti, vailla tietoista ponnistelua.

AUTTAJA SÄÄTELEVÄNÄ TOISENA

- Vuorovaikutteista säätelyä myös ammattiauttajat käyttävät sekä tietoisesti että automaattisesti rauhoittaessaan äänellään ahdistunutta potilasta tai houkutellessaan katseellaan tai hymyllään masentunutta asiakasta eloisampaan vuorovaikutukseen.
- Auttajan itsesäätelytaitojen on oltava riittävän kehittyneet, jotta hän kykenee tähän vuorovaikutteiseen säätelyyn ja jotta hän pystyy myös palauttamaan oman tasapainotilansa haastavissakin vuorovaikutustilanteissa.
- Auttajan mahdollisuudet tavoittaa autettavan tunnekokemuksia ja säädellä niitä riippuvat hänen omasta kyvystään kestää intensiteetiltään vaihtelevia positiivisia tunteita, kuten iloa ja innostusta, ja myös negatiivisia tunteita, kuten häpeää, inhoa tai kauhua (Schore, 2003) .
- Auttajan itsesäätelykyvyn pohja on rakentunut jo hänen omassa lapsuudessaan. Oma psykoterapia, työnohjaus ja aikuisiän turvalliset kiintymyssuhteet voivat korjata varhaisessa kehityksessä puutteelliseksi jääneitä kohtia. Auttaja voi myös kehittää itsesäätelytaitojaan tietoisuustaitojen ja kehollista säätelyä vahvistavien menetelmien avulla.

LISÄTIETOA

- www.lauramannila.fi
- www.psykofyysinenpsykoterapia.fi
- Kirjallisuutta:
 - POLYVAGAALITEORIA Porges, S.W.: The Pocket Guide to the Polyvagal Theory – The transformative power of feeling safe, WW Norton 2017
 - AUTTAJAN OMA KEHO Rothschild B & Rand M.: Apua auttajalle – myötätuntuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia, Traumaterapiakeskus 2010
 - KEHOPSYKOTERAPIA Keho ja mieli – johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan, Duodecim 2018 TULLOSSA!