



Trauman ja surun käsittely kehollisesti

Tanja Pihlaja

Tuntumaa Oy

Surukonferenssi 25.-26.4.2024

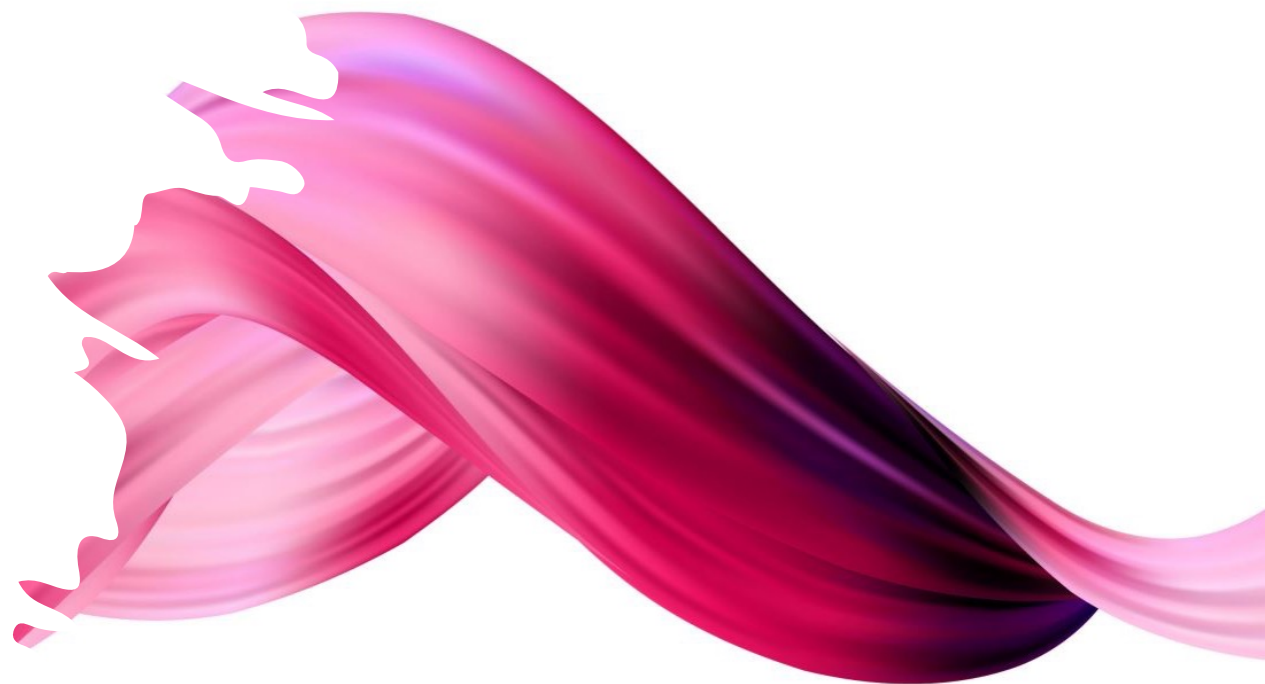
Tanja Pihlaja -itkijä-

- Äiti, Tytär, Mumma, Vaimo
- Tanssi-liiketerapeutti
- YTM
- Perhe-ja pariterapian kouluttajapsykoterapeutti, (DDP, OD)
- EMDR-terapeutti, Seksuaalineuvoja
- Työnohjaaja STOry, Keho-orientoitunut to kouluttaja
- Yrittäjä Tuntumaa Oy
- Tarinateatteri, Autenttinen liike



”Jos haluaa viedä
ihmisen jostakin
johonkin, hänet
täytyy kohdata
ensin siellä, missä
hän on.”

Sören Kierkegaard- (1813-1855)



PACE - ASENNE

- Playfullness - Leikkisyys
- Acceptance – Hyväksyntä
- Curiosity – Uteliaisuus
- Empathy – Empatia
- Intersubjektiivisuus!!! Validointi
- Hughes, D – Tie traumasta tervehtymiseen

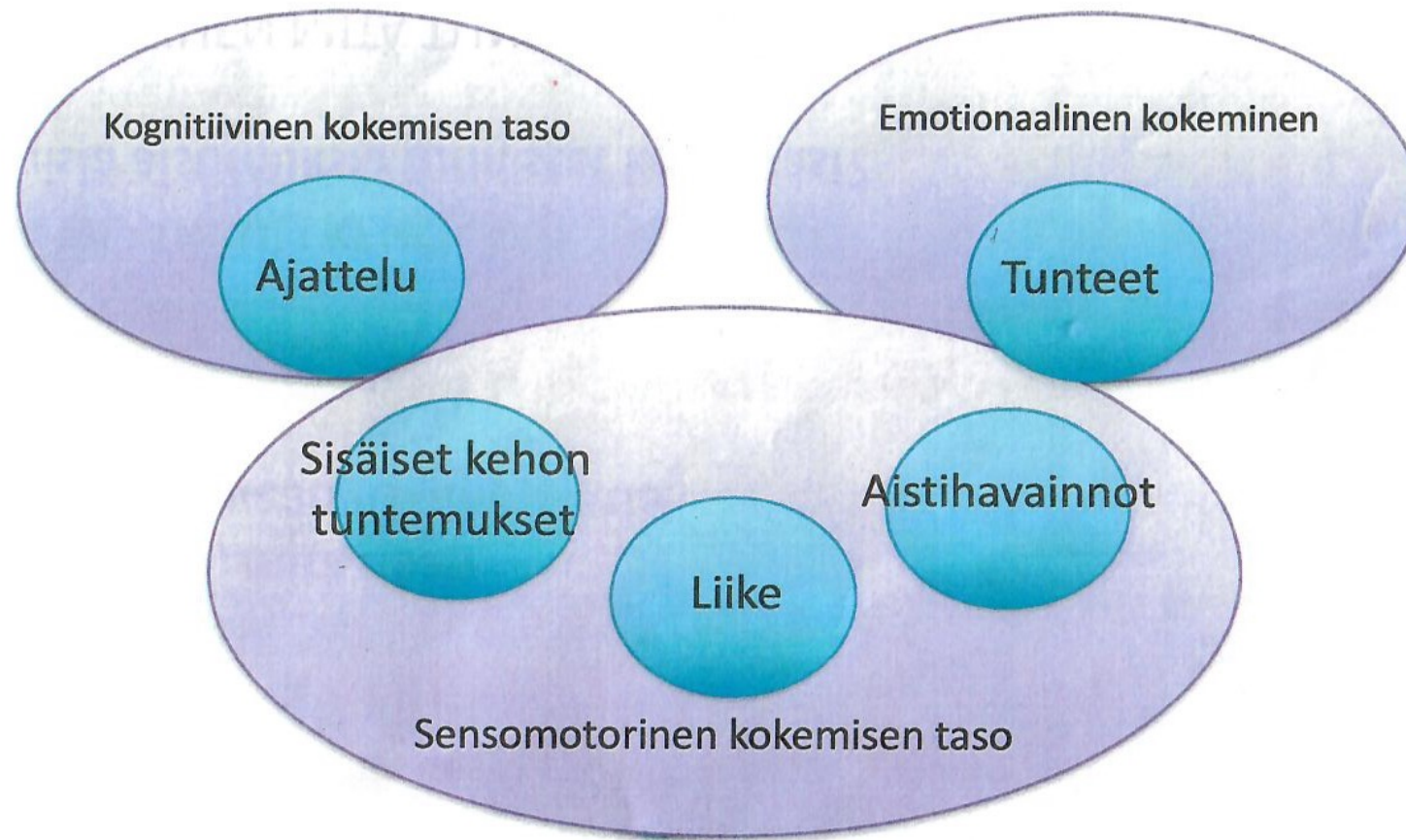




"Mikään ei voita lempeyttä", hevonen sanoi.

"Se vaikuttaa kaiken taustalla
pitämättä melua itsestään."

KOKEMISEN KOLME TASOA -PAT ODGEN-



Mielen ja kehon käyttöteoria

- Vahvistaa ymmärrystä mielen ja kehon mekanismeista ja reaktioista erilaisissa (kuormittumis)tilanteissa
- Tietoisuus sijaistraumatisoitumisesta lisääntyy – kyky säädellä lisääntyy
- Ymmärrys hermostosta ja sen vaikutuksista palautumiseen ja vuorovaikutukseen vahvistuu
- Tarjoaa konkreettisia keinoja edellisten teemojen kanssa työskentelemiseen

- 
- Yhteys itseen ja sitä kautta kanssaihmiseen vahvistuu
 - Kyky luoda hyviä vuorovaikutussuhteita paranee
 - Vahvistaa tietoisuutta omista tarpeista, ja auttaa asettamaan rajoja terveellä ja rakentavalla tavalla – ”kyllä itselle”
 - Vähentää riskiä kuormittua omassa työssä

Keho ja hermosto

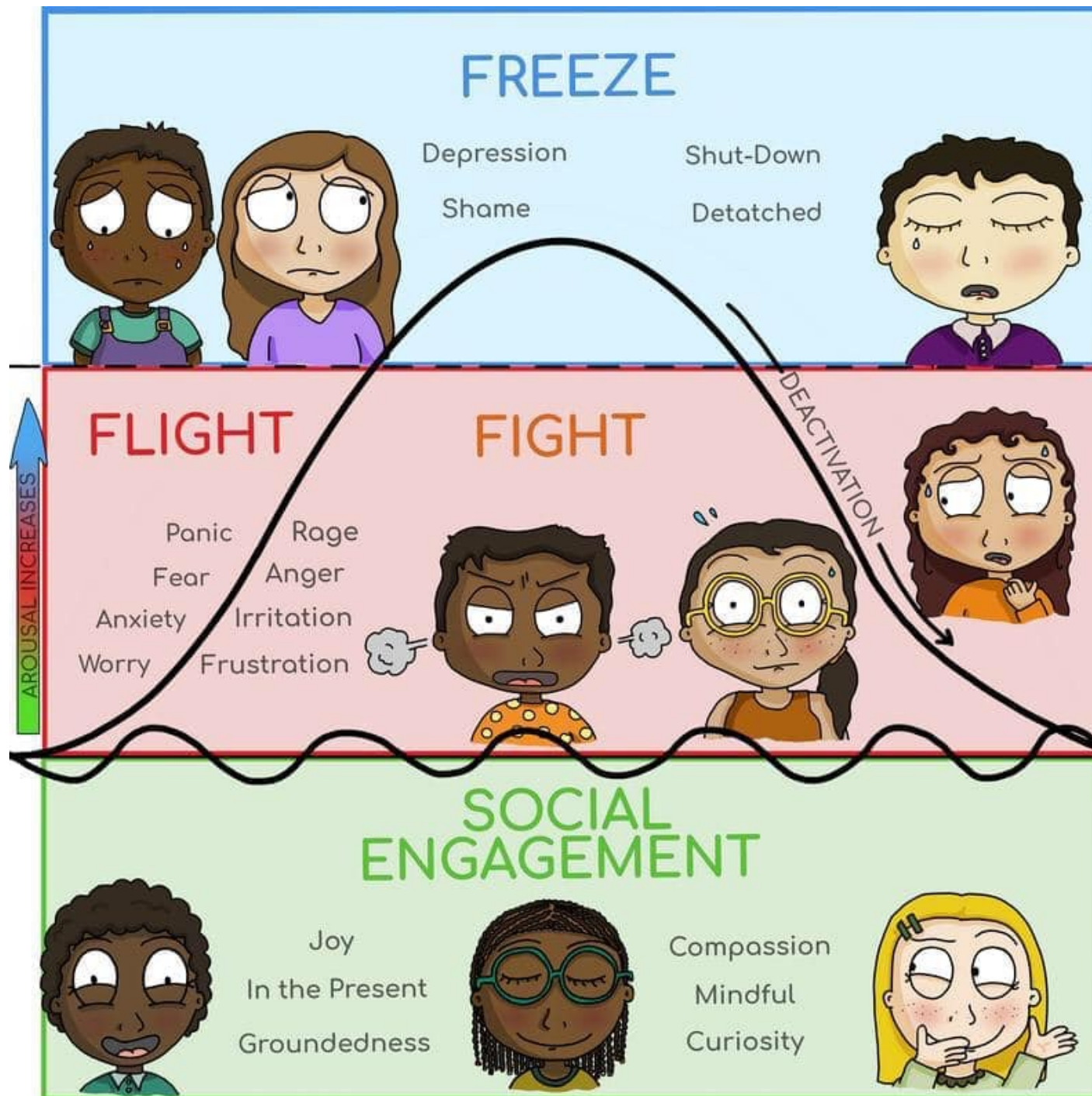
- Autonominen hermosto säätelee kehon toimintoja (verenpaine, syke, rauhaset, ruoansulatuselimistö), alun perin tarkoitus on pitää ihminen hengissä – hengissä säilyminen liittyy meidän stressi /traumareaktioihin
 - Sympaattinen hermosto – kaasus – taistele, pakene
 - Parasympaattinen hermosto – jarru – aktivoituu levossa, auttaa meitä palautumaan ja lepäämään
 - Ihminen traumatisoituu kun ”kaasus hirtittää kiinni”
- > Mantelitulokset ”arvioi” tilanteet - Herkistynyt neuroseptio

Polyvagaalinen teoria

- Voidakseen tehokkaasti siirtyä defensiivisistä strategioista sosiaalisen liittymisen strategioihin, lisäksi hermoston täytyy pystyä suorittamaan kaksi tärkeää ja adaptiivista toimintoa:
 - *arvioimaan tilanteeseen liittyvä uhka (MANTELITUMAKE)*
 - *ja mikäli tilanne arvioidaan turvalliseksi, hillitsemään primitiivisempien limbisten rakenteiden aktiivisuutta ja näin estää **taistelu-, pako- ja jähmettymisreaktiot***
(Porges 2011)

Mielen ja Kehon yhteys

- Kiihtyneenä tai hyvin stressaantuneena on vaikeata ajatella selkeästi, selitys siihen löytyy aivojen ja kehon toiminnasta stressitilanteessa. Se johtuu siitä, että aktivoituessaan kehollinen puolustautumisjärjestelmä aktivoi aivojen ydinalueita, joita kutsutaan matelija-aivoiksi.
- Tästä syystä sekä **uskomusten jäsentäminen**, että **kehon rauhoittaminen** yhtä aikaa on olennaista selkeätä ajattelua ajatellen.



Uhka puolustuksen toimintajärjestelmä: taistelu, pakeneminen, jähmettyminen, nopea sydämenlyöntitiheys, stressihormonit, kognitiivisen toiminnan vaimeneminen	Ylivireystila
Turvassa sosiaalisen sitoutumisen järjestelmä: nukkumaan, syömään, kiintymään, oppimaan, hoivaamaan, tutkimaan	SIETOIKKUNA Optimaalinen vireystaso
Hengenvaara puolustuksen toimintajärjestelmä: sydämen lyöntitiheyden hidastuminen, lamaantuminen	Alivireystila

Hermoston reaktioiden suhde aivoihin

- Sosiaalinen liittyminen
 - turvallinen liittyminen (aivokuori, etuotsalohko)
 - oksitosiini, dopamiini!
- Aktivaatio
 - taistele, pakene (sympaattinen hermosto)
- Jähmettyminen
 - koettu uhka (matelija-aivot)

Vireystilan säätely

- Jos et hallitse vireystilaasi, vireystilasi hallitsee sinua!
- Jos haluat paremman elämän, sinun on opeteltava säatelemään vireystilaasi.
- Vireystilan tunnistussignaalit:
 - Vireystilan hallinta alkaa itsetiedostamisesta.
 - Kehosignaalit
 - Sydämen syke, ruumiinlämpö, hikoilu, lihasjännitys tai lihasten rentous, ihon väri, unettomuus, liiallinen nukkuminen, katseen kohdistaminen tai tuijottaminen, energiamäärä muutos, nopeat tai hitaat liikkeet, ruokahalu, vapina, tärinä...
 - Käyttäytymissignaalit
 - Käyttäytyt eri tavalla. Teet eri asioita, tai teet samoja asioita eri tavalla.
 - Vuorovaikutussignaalit
 - Alivireydessä voimme tuntea itsemme irrallisiksi, poissaoleviksi, välinpitämättömäksi tois kohtaan, taipuvaiseksi vetäytymään syrjään.
 - Ylivireydessä saatamme joutua konfliktiin, työntää toisia pois luotamme ja ajatella toisista pahaa.

(Joany Spierings)

Somaattiset resurssit säätelyyn!

Vertikaalilinja

Hengitys

**Juurutus eli
maakontakti**

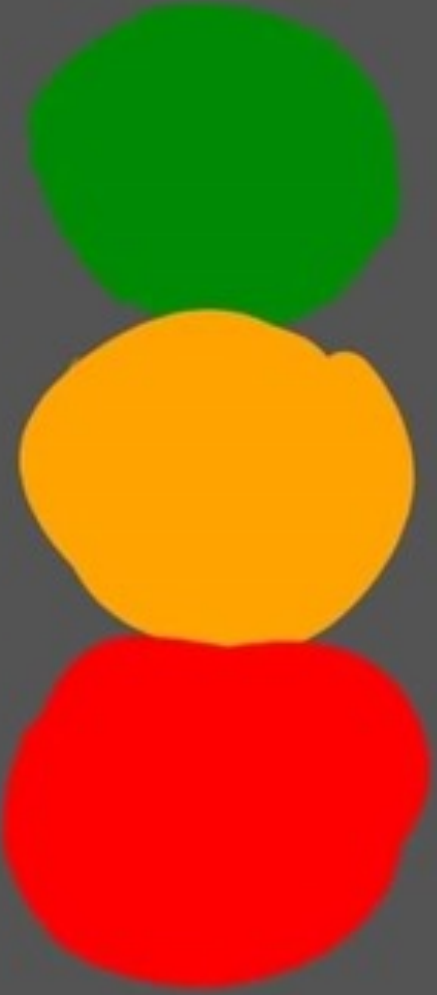
Vireystilan
Havainnot/Tonus
Säätely

Kehon
tuntemukset
Oma voima

Aistitieto
Näkö, kuulo, haju,
maku, tunto

Kehon stressilinja

- Mitä suojautuminen saa aikaa minun kehossani?
- Miten minun lantionpohjan alue voi?
- Kuinka pallean ja vatsan tilanne? Epäkkäät? Leuat?
- Minne tunteet menevät kehossani? Niiden utelias kohtaaminen → huomiointi
→ **mitä tarvitsen** → **voinko pyytää** → **vastataanko pyyntööni**
- Havainnot ja tulkinnat
- Kehojemme vaikutus toisiinsa
- Halaus, läheisyys, oksitosiini



Aivot ja autonominen hermostomme
on aina jossain tilassa.

Vihreä

vatsanpuoleinen vagus ja hyvä kortikaalinen
ohjaus, vakaus

Oranssi

sympaattinen hermosto, liikemobilisaatio,
"pakene tai taistele", tunneaivot aktiivisena

Punainen

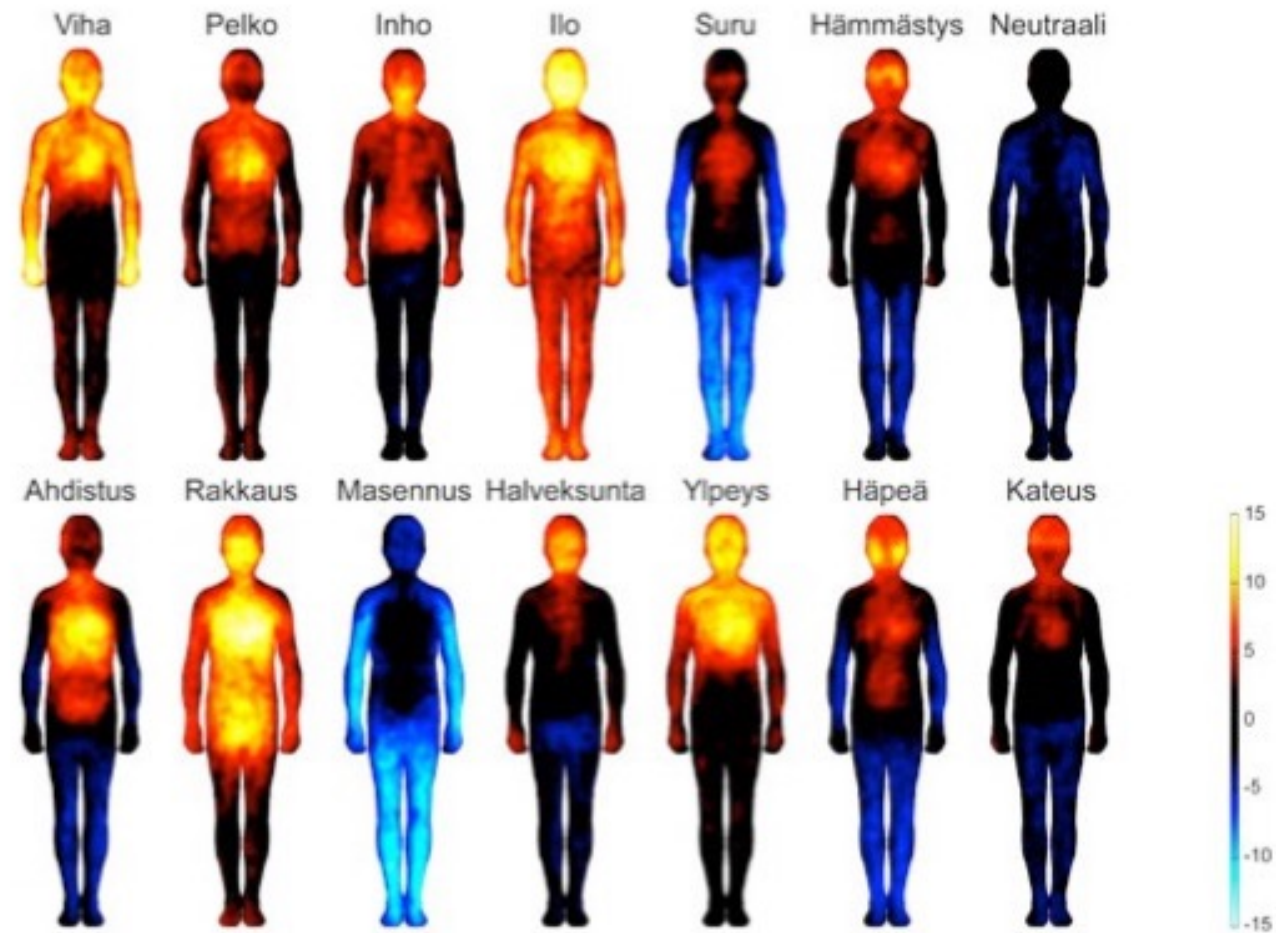
sélanpuoleinen vagus ja liskoaivot aktiivisena,
tunteiden turtuminen, lamaantuminen

Suru kehossa

Mihin sinun surusi asettuu?

Vierailee? Jähmettää? Sulkee?
Avaa? Kulkee?

- Kehon tunnekartta
2013 Nummenmaa & al.



Aistimukset – Tunteet – Ajatukset

- MITÄ TAPAHTUU KEHOSSASI JUURI NYT?
- Millaisia aistimuksia tunnistat kehossasi?
- KESKITY SIIHEN MITÄ TUNNISTAT
- Aisti sitä kaikessa rauhassa
- KUN KESKITYT AISTIMAAN, MITÄ TAPAHTUU?
- Tuleeko tunteita? Entä mitä ajatuksia?

Surusta

- Yksi vaikeimmista tunteistamme
- Tärkeä tehtävä sopeutumisessa
- Syntyy, kun menetämme /odotamme menettävämme jotain tärkeää
- Aivojen muistijäljet lakkaavat menetyksen myötä vastaamasta todellisuutta





Selviytyminen -> ”aivojen muistijäljet vastaamaan todellisuutta”

- ➔ Mitä tärkeämpi ja rakkaampi menetys on niin sitä työläämpää on poisoppiminen
- ➔ Vaativa prosessi, joka vie aluksi paljon energiaa, koska samaan aikaan pitää muistaa (aktivoida verkosto) ja päästää irti.
- ➔ Sureminen voi olla yhtä aikaa tuskallista ja helpottavaa.
- ➔ Kun hermoverkosto vastaa enemmän todellisuutta surun tunne lievenee, mutta voi olla että suru ei koskaan katoa, sen kanssa voi oppia elämään. Sureminen muuttuu ajan myötä.



Surun sosiaalinen ulottuvuus

- ➔ Lohdutus, empatia -> herättää ihmisissä halua auttaa
- ➔ Toisten tuki selviytymiselle olennaisen tärkeää
- ➔ Auttajista ja läheisistä huolehtimisen tärkeys

Resurssit

- Miten opetella suuntaamaan huomiota muualle, jos surun tunne uhkaa käydä musertavaksi tai ylitsepääsemättömäksi?
 - ➔ **Konkreettisia tekoja keholle ja mielelle säätelyn tueksi**
 - ➔ **Läsnäolo tässä hetkessä**
- Pienten menetysten kautta isompien kohtaamiseen - selviämisen opettamista
- Surun tunteen validointi – ymmärrystä itselle; tutkimista siitä missä suru tuntuu, mitä se saa minut tekemään
- Miten surun voi päästää myös menemään? Huomion suuntaamisella resurssiin – siihen mikä on **nyt** mahdollista /totta! Jos et itse löydä, niin pyydä läheisiltä apua tämän määrittämiseksi.

Taidot, joita voi harjoittaa

A. Huomion suuntaamisen taito

- huomion suuntaaminen tietoisesti valitsemaamme kohteeseen (3pistettä)
- Millainen kokija olen?

B. Itsesäätelyn taito

- **Autoregulation / Interactive regulation**
- Tunnistanko itselle haastavat säätelytilanteet
- Vireystila / Säätelyikkuna apuna
- Inhimillisyyys 😊

Rohkeutta
pysähtyä / olla
ydintunteen
kanssa – Lupa
pyytää mitä
tarvitsen?

PINTATUNNE – SELVIITYMISKEINO

- Ärsyyntyneenä.... huudan.
- Vihaisena.... kiukuttelen.

YDINTUNNE

- Olen surullinen.
- Pelottaa.

TARVE tunteen takana

- Tarvitsen lohdutusta.
- Tarvitsen turvaa.



Six Fundamental movements

-> surun käsittelyn tukena

- Kaikki liikkeet joita teemme, mukaan lukien non- verbaalin fyysisen kommunikation muiden kanssa, voidaan ajatella perustuvan kehityksellisiin perusliikkeisiin. (Bainbridge- Cohen, 1993; Frank, 2001, 2004, 2005)



6 perusliikettä

- **Antautuminen/Painon antaminen (Yield)**
- **Työntäminen (Push)**
- **Kurottaminen (Reach)**
- **Tarttuminen (Grasp)**
- **Vetäminen (Pull)**
- **Irtipäästäminen (Release)**

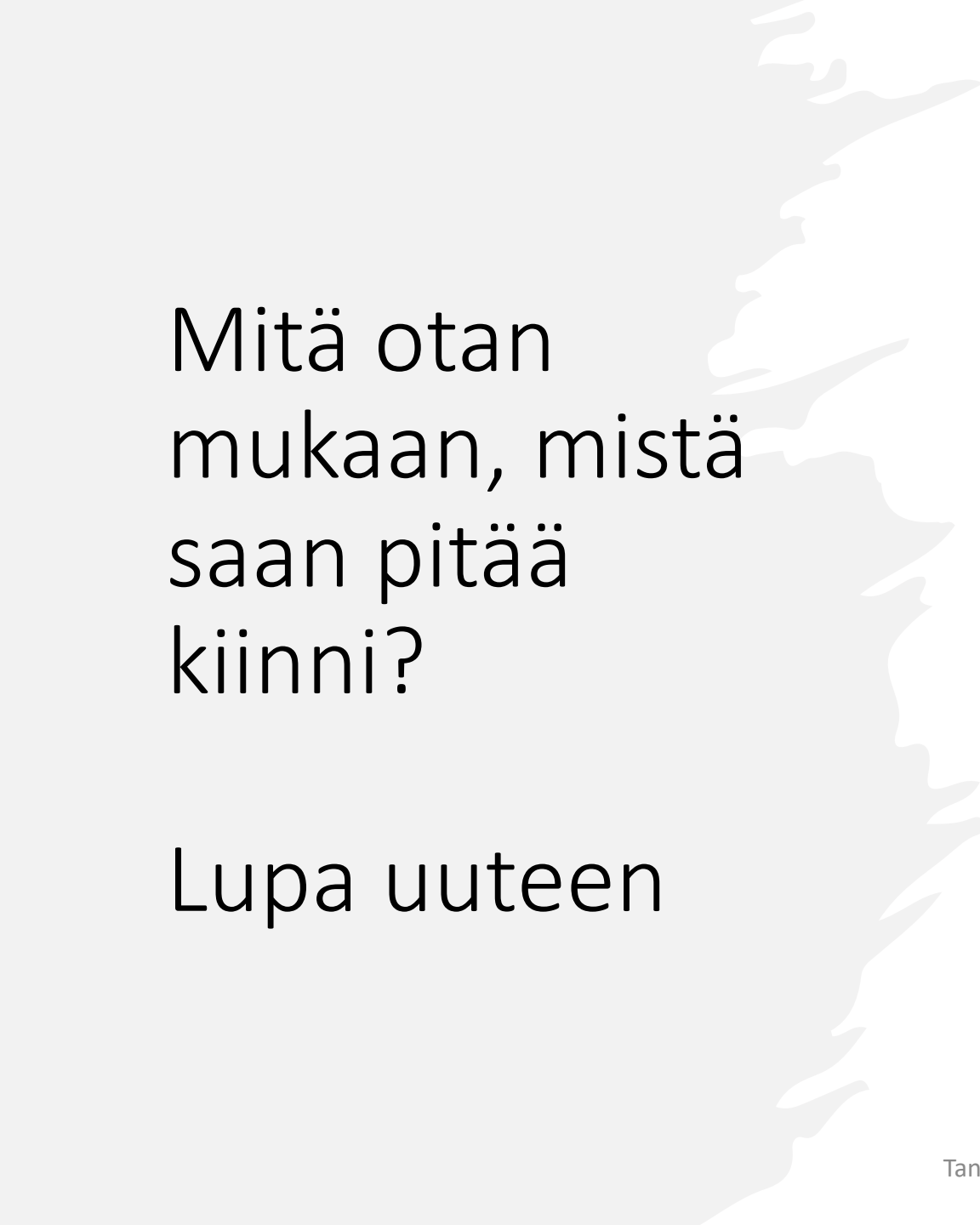
Lohtu – Elämä

Unelmat, jotka
eivät toteudu.

Suojaus

- **Antautuminen/Painon antaminen (Yield):** painovoimalle, toisen huolenpidolle, vastaanottavuudelle, tuelle, nautiskelulle

- **Työntäminen (Push):** eroaminen, etäisyyden luominen, rajan laittaminen, puolustaminen, suojeleminen, eriytyminen



Mitä otan
mukaan, mistä
saan pitää
kiinni?

Lupa uuteen

- **Kurottaminen (Reach):** etsiminen, kohdatuksi tuleminen, liikkua kohti, tutkia, mennä kohti omaa mielenkiinnon kohdetta, uteliaisuus, kiinnostus, yhteys
- **Tarttuminen (Grasp):** liittäminen, löytäminen, jostakin kiinni pitäminen



- **Vetäminen (Pull):** vetää jotakin/jotakuta lähemmäs, läheisyyden lisääminen, tyytyväisyys sen ottamisesta mitä haluaa

- **Irtipäästäminen (Release):** jostakin/jostakusta irtipäästäminen, kokea asian loppuunsaattaminen, mahdollistaa antautumisen

Kinesteettinen (somaattinen) empatia

Babette Rothschild 2010

1. Kaikilla tunteilla on niille ominaiset, havaittavat somaattiset ilmentymänsä. (Lihastonus, asennot, ilmeet)
2. Jokaisella tunteella on sille ominainen ulkoapain havaitseman elimistön toimintatapa. Autonominen hermosto → syke, ihon lämpötila
3. Ilmeiden ja asentojen havaittavia piirteitä voidaan jäljitellä (peilata) tietoisesti lihas lihakselta.
4. Tunteeseen liittyvien lihasmuutosten jäljittely aikaansaa vastaavat hermoston reaktiot. Keho pyrkii empatian toisen kehon kanssa

- 
5. Myös lihasten toimintaa voidaan jäljitellä tiedostamatta. Vuorovaikutustilanteissa peilaamme helposti toistemme ilmeitä ja asentoja. (haukotus, nauru)
 6. Myös tiedostamaton peilaus synnyttää vastaavat autonomisen hermoston reaktiot ja tunteet. Toisen ihmisen tunteiden kokeminen sitä tajuamatta.
 7. Vaistomaisella mukautumisella toisen tunnevirityksiin ja autonomisen hermoston tiloihin – saattaa olla tärkeä tehtävä kehityksellinen tehtävä.
 8. Vaikuttaa että, kyseessä ajatusten lukeminen, intuitio, aisteista riippumaton
 9. Aivojen peilisolujen toiminta voi selittää tiedostamatonta jäljittelyä.

Sijaistraumatisoinnin hoito/ehkäisy

➤ Huolenpito / itsehoito

tasapaino työssä ja työn ulkopuolella
rajoista huolehtiminen
terveelliset elämäntavat
yhteys toisiin

➤ Hoitavat toiminnot

ystävällisyys itseä kohtaan
huomio mielihyvään
huomio leikkiin, luovuuteen

➤ ”Pakeneminen”

toiminnot, jotka auttavat unohtamaan työn
ja pääsemään irti tuskallisista tunteista

Meritähtihengitys

Kehon kuunteleminen, kehon
sakaroiden aktivoiminen ->
ensin ajatus – sitten liike

- ➔ rentoutus- jännitys
- ➔ Jos kehoni tarvitsee
jännityksiä niin annan niiden
olla
- ➔ Musiikki, piirtäminen, liike,
luovuus, kirjeet, rituaalit...



Musiikit ja harjoitteet

- Oman kehon juurrutuspisteiden havainnointi ja liikuttaminen
- Kehon osien jännitys – pitäminen – rentouttaminen hitaasti
- Oman kehon tilan pienentäminen – ison tilan kokeileminen
- Muodot (neula-pallo-seinä-ruuvi-tetrahedron)
- Toisen käden kannattelu – pyydä lupa ja ota kannatteluun; laske hellästi alas. Havaitse eroa kannattelussa ja kannatteluun antautumisessa?
- Käden laittaminen omalle/ toisen keholle; lempeä irrottaminen
- Musiikki:Trentemoller: Miss You Handel:Dixit Dominus

Mitä KEHOLLINEN tieto on? MITÄ KEHOLLINEN OPPIMINEN ON?

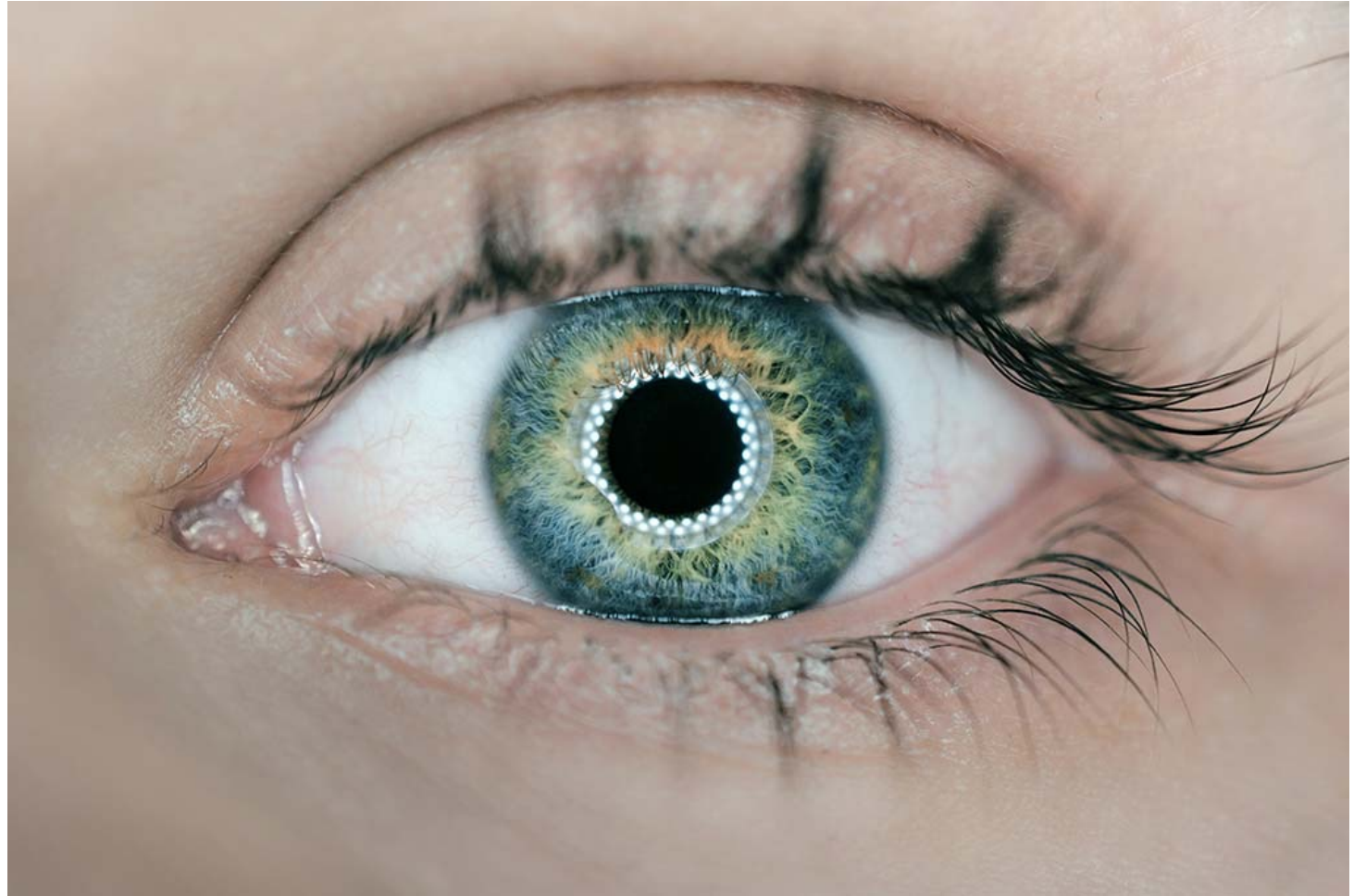
- Aistimukset, havainnot, kokemukset, vuorovaikutus
- Kyse ei ole vain siitä mitä tiedämme vaan myös miten tiedämme
- Kehollisen tiedon jäsentämistä, käyttämistä ja käsitteellistämistä
- Implisiittinen muisti vs eksplisiittinen muisti



EMDR -

Eye Movement
Desensitization and
Reprocessing

- Häiritsevyys
- Kognitiot
- Assosiaatioketjut
- Turvapaikka – Säätely ja vakauttamisetaidot
- Komplisoituneen surun hoito – uutta tutkimusta ja kirjallisuutta!





Kiitos! Lempeyttä Kevääseenne

Palautetta, kommentteja ja
kysymyksiä otan ilolla vastaan
tanja@tuntumaa.fi

Lähteet

- Daniel J Siegel. The Mindful Brain. Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. 2007.
- Odgen, Pat. Sensorimotor Psychotherapy. 2015
- Van der Kolk. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla, 2014
- Poijula, S. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. 2018
- Porges, S. The Polyvagal theory 2011
- Rothschild, B& Rand, M. (2010) Apua auttajalle. Myötätuntuupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia.
- Häkkänen-Nyholm, H, Heinimaa, M&Solomon R. (2020): Silmänliiketerapian käyttö läheisin menetyksestä aiheutuneen komplisoituneen surun hoitoon. Duodecim.
- Sadeniemi, M, Häkkinen M, Koivisto M, Ryhänen T&Tsokkinen A-L: (2019) Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Duodecim.
- Frank, R& La Barre, F (2011): The First Year and Rest of Your Life. Movement, Development and Psychotherapeutic Change. Routledge.
- Nummenmaa, L (2019) Tunnnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä.