

Miten jaksan edistää muiden seksuaalista hyvinvointia?

Syysseminaari
Suomen Seksologinen Seura
15.11.2019

Leena Piikoski
Psykoterapeutti
Kliininen seksologi Nacs
Terapiatalo Fenix





Mentalisaatio

Mentalisaatio on kehityksellinen saavutus kykyä pitää oma ja toisen mieli mielessä

Kykyä ennakoida omia ja toisten reaktioita ja säädellä omia tunnetiloja

Kehittyy varhaisissa vuorovaikutusuhteissa

Estyy vuorovaikutuksen häiriöissä

Jos lapsen/asiakkaan näkökulma ja kokemus tipahtaa vanhemman/terapeutin mielestä, merkittävä haittavaikutus lapsen/asiakkaan näkökulmasta

Kaltoinkohtelu voi sammuttaa mentalisaatiokyvyn kehittymisen

Puutteellinen mentalisaatiokyky tekee elämän arvaamattomaksi ja hillittömäksi

Yhteydessä epävakaiseen persoonallisuuteen ja muihin psyykkisiin ja neuropsykiatrisiin häiriöihin



Terapeuttinen yhteistyösuhde, allianssi

Terapeuttiseen allianssiin kuuluvan tunnesidoksen kannalta luottamuksen syntyminen on keskeistä

Mentalisaatio: miten kuljettaa omaa mieltä ja asiakkaan mieltä omassa mielessä

Voi auttaa korjaamaan turvattomia kiintymyssuhteita

Hankittu turvallinen kiintymyssuhde

Empatia - tärkein työvälineemme

Auttamistyön tärkein työväline on empatia
- usein juuri myötäelämisen kyky vie meidät
auttajan ammattiin
meillä on ”kyky samaistua toisten kokemuksiin”

Empatian avulla tajuamme toisen
kokemusmaailmaa ja
voimme luoda heihin hyvän suhteen

Oivallus, tarkka aavistus tai tunne siitä että luemme
asiakkaan mieltä: empatia

”Meillä on kyky samaistua toisen kokemuksiin”

Daniel N. Stern



A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, clasped together in a supportive grip. The hands are positioned on the left side of the frame, with the larger hand on top and the smaller hand on the bottom. The skin tones are warm and natural. The background is a soft, out-of-focus light color.

Myötätunto

Empatia myötätunnon tärkein elementti

”Tietoisuus toisen kärsimyksestä ja halua toimia sen helpottamiseksi” Wikipedia

Myötätunto on tekoja, ilman sitä se ei ole myötätuntoa

Kykyä huomata toisen tunnetila ja eläytyä

Myötäinto - myötätunnon kaksonen, samat elementit kuin myötätunnolla

Kaikki tunteet tarttuvat

niin miellyttävät kuin epämiellyttävätkin

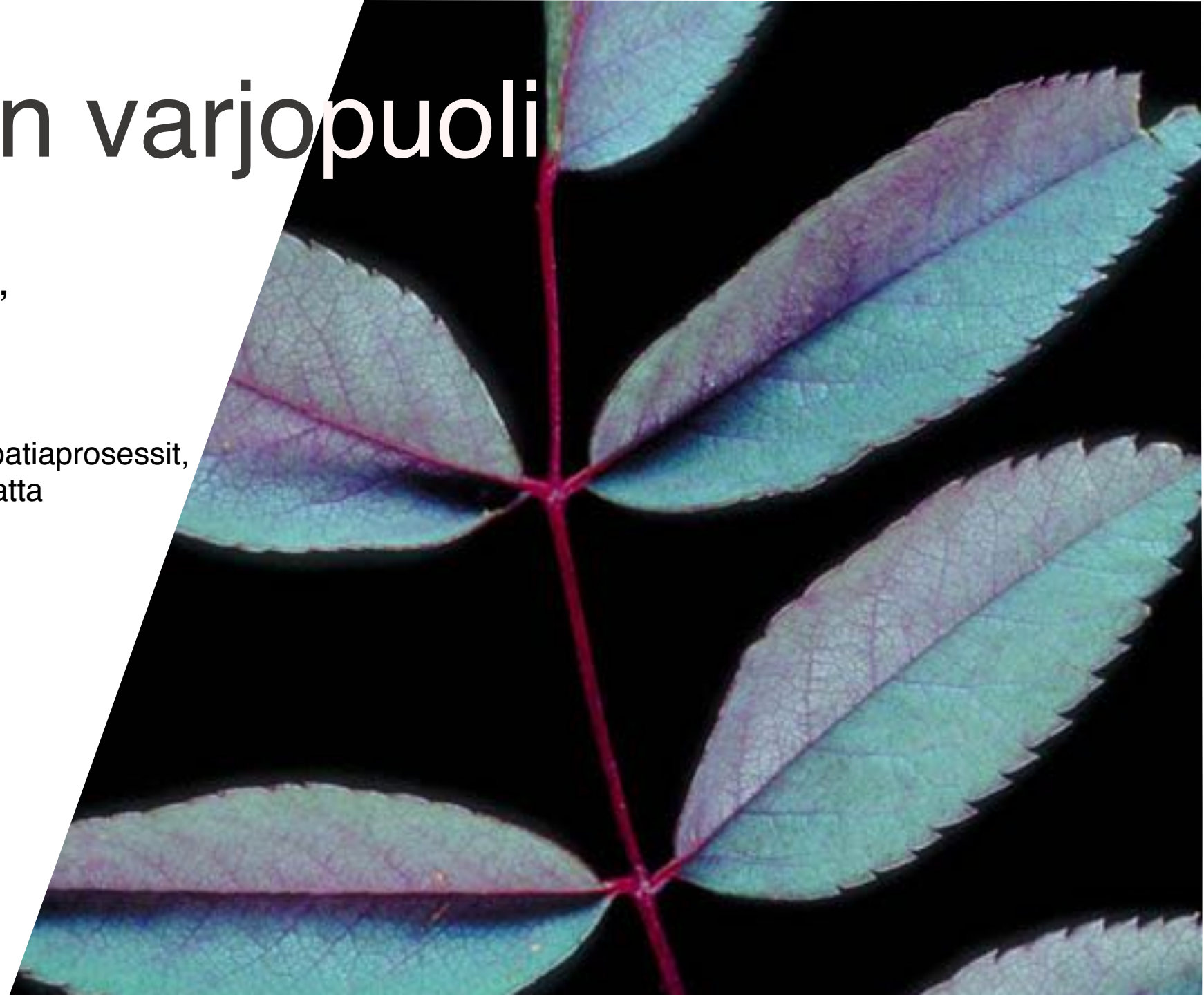


Empatian varjopuoli

**Empatia on kaksiteräinen miekka,
siitä on sekä hyötyä että haittaa:**

Kohtaamistyön sudenkuoppia ovat:
oman tietoisuuden
ulkopuolella olevat vinoutuneet empatiaprosessit,
jotka jäävät työntekijältä havaitsematta

hallitsematon vastatransferenssi
projektiivinen identifikaatio
myötätuntouupumus
sijaistraumatisoituminen
loppuun palaminen





Vastatransferenssi

Asiakas herättää työntekijässä työntekijän omaan menneisyyteen liittyviä keskeneräisiä tunteita ja aistimuksia

Esim. asiakas kertoo jotakin surullista ja työntekijä tulee surulliseksi oman vastaavanlaisen kokemuksensa vuoksi

Kaikki reaktiosi eivät ole vastatransferenssia ’

Joskus vastatransferenssi on tarpeen lisätäksesi myötäelämisen kykyä

(transferenssi - asiakas siirtää - projisoi työntekijään omat varhaisemmat tunteensa ja kokemuksensa)



Projektiivinen identifikaatio

Pyrkii selittämään, miten ja miksi työntekijällä on joskus samanlaisia tunteita ja fyysisiä reaktioita kuin asiakkaalla

Työntekijä voi kokea asiakkaan tunteita, joita asiakas on lohkonut pois tietoisuudestaan

Esim. et pysty näkemään itseäsi vihaisena, tai et osaa käsitellä tai tuntea vihan tunteitasi - sijoitat omat vihan tunteesi kumppaniisi/työtoveriisi/asiakkaaseesi - sitten kumppanisi/työtoveriisi/asiakkaasi näyttää suuttuvan sinulle ilman näkyvää syytä - kumppanisi/työtoveriisi/asiakkaasi tunteet eivät ole hänen omia tunteitaan, vaan saat hänet tiedostamattasi suuttumaan ja ilmaisemaan omassa toiminnassaan sinun käsittelemätöntä vihaasi



Myötätuntouupumus (compassion fatigue)

Käsite, jonka Charles R. Figley kehitti kuvaamaan auttajantyössä ilmenevää sekundaarista posttraumaattista stressireaktiota.

Käsite on melko uusi, ensimmäinen kirja aiheesta kirjoitettiin v. 1995.


Figley pitää sitä merkittävänä työperäisenä riskinä, joka aiheuttaa työkyvyttömyyttä, työtehon laskua ja vaikeuksia myös yksityiselämässä.



Sijaistraumatisoituminen

”Hyvin ahdistuneiden ja traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskentelevän terapeutin autonominen hermosto on altis aktivoitumaan pelkästään sen vuoksi, että hän istuu vastaanottohuoneessa ja keskustelee asiakkaan kanssa” Babette Rotschild

-traumaattinen stressi, vastaa traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsivien stressiä

The background of the slide is a vibrant blue with a soft, out-of-focus texture. In the top-left corner, there is a cluster of bright green maple leaves. At the bottom-left, a small branch with green leaves floats on the surface of blue water, creating concentric ripples that spread outwards.

Terapeutti, joka osaa seurata oman autonomisen hermoston aktivoitumista omassa kehossaan, pystyy paremmin valitsemaan vireystason, jonka avulla pystyy säätelemään omaa oloaan.

Hän joko pystyy rauhoittamaan itseään tai vahvistamaan oloaan estääkseen haitalliset vaikutukset.

Hankalat tunteet



Ovat ei-toivottuja - ikään kuin itselle kuulumattomia ja siksi ne yleensä sijoitetaan toiseen:

Asiakas sijoittaa ne työntekijään, työntekijä työtoveriin, yhteistyökumppaniin, toiseen asiakkaaseen tai esimieheen

Osa reaktioistasi ovat ihan relevantteja

Reagoit vihan tai ahdistuksen tunteella uhkailevaa tai vaarallista asiakasta kohtaan

Somaattinen empatia: työntekijä reagoi vatsakivulla asiakkaan vatsakipuihin

Asiakkaan projektiot, joilla ei ole kytkentää työntekijän entiseen tai nykyiseen elämään: asiakas syyttää hylkäämisestä, vaikka työntekijä ei ole koskaan peruuttanut tapaamista - työntekijä kokee olonsa turhautuneeksi



Somaattinen empatia

Empatia on autonomisen hermoston tila, jolla on taipumus mukailla toisen henkilön autonomisen hermoston tilaa

Peilisolujan avulla peilaamme ja jäljittelemme asiakkaan tunteita, tuntemuksia, mielikuvia, ajatuksia ja liikkeitä

Toisen henkiön asennon tai liikkeiden jäljittely aikaansaa empatiakokemuksen sekä fyysisellä että emotionaalisella tasolla

Jos tietyn tapaamisen jälkeen tunnet vaikkapa päänsärkyä, nälkää, olet hajamielinen tai ärtynyt - mieti oletko peilannut empaattisesti asiakkaasi oloja ja napannut ne itseesi



Autonominen hermosto



Hyvin ahdistuneiden ja traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskentelevien henkilöiden autonominen hermosto on altis aktivoitumaan - siksi sinun on tärkeä tuntea sen toiminta

Siten voit oppia säätelemään ja rauhoittamaan sekä itseäsi että asiakastasi

Autonominen hermosto on keskeinen tekijä stressireaktioissa - se valmistaa meidät taistelemaan tai pakenemaan - tai jähmettymään

Voit estää itseäsi myötätuntouupumukselta ja sijaistraumatisoitumiselta sekä loppuun palamiselta

Polyvagaalinen teoria

Neurofysiologi Stephen W. Porges

Mikä uutta?

Parasympaattisen hermoston kaksi haaraa

-anatomisesti erilliset

_fysiologisilta vaikutuksiltaan vastakkaiset rakenteet

-ventraalinen ja dorsaalinen vagus kompleksi (lyhenteet VVK ja DVK)

-eri lähtötumakkeet ja eri säikeet kiertäjähermossa

Sympaattinen hermosto: näiden kahden haaran välissä

Hierarkkinen järjestelmä



Polyvagaalinen

Tahdosta riippumattoman hermoston moodit

VVK ”nassukiehe” myeliinitupellinen vagushermo (hermopiuhojen päällä rasvaa), nopea ja tarkka ”nisäkäsvagus”.

Hallinnoi pallean yläpuolta - Sosiaalinen liittyminen - Lepo, Tekeminen, tunteen säätely, rauhallinen syke, flow-tila

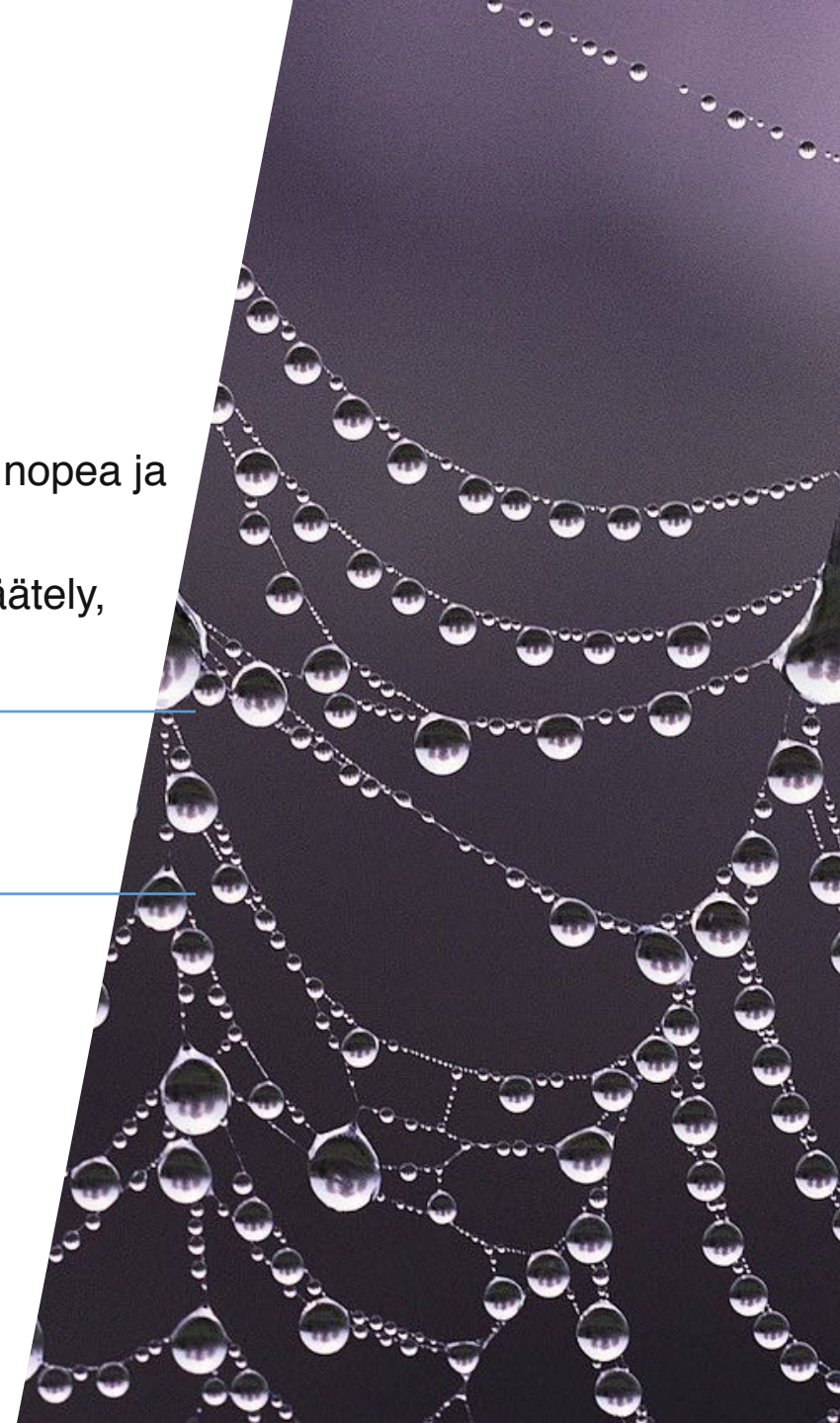
Sympaattinen hermosto. Taistele- pakene (tapa-tila). Ylivireys, ahdistus, paniikki
Syke ja kortisoli kohoaa.

DVK, ”massukiehe” Myeliinisoitumaton vagushermo, ”matelijan vagus”

Hallinnoi pallean alapuolta, ruoansulatusta

Syke ja kortisoli laskee

Liikkumattomuus, romahdus, jähmettyminen, lypsy-tila



TOLERANSSI- ELI SIETOKYVYN IKKUNA

(Ogden, Minton, Siegel)

Ylivireys: liiallinen puolustautuminen, ylivalppaus, emotionaalinen reaktiivisuus, mielikuvien tunkeutuvuus, pakonomainen kognitiivinen prosessointi, paniikki, taistelu tai pakeneminen, tietoisuuden kenttä on kutistunut, havainnointi kapeutunut, lisääntynyt aistikokemus

Jäätyminen: korkea ylivireys, johon liittyy liikkumattomuus, jäätyneet puolustusreaktiot halvaantumisen tunne

Normaali sietokyvyn ikkuna: kyky käsitellä ja yhdistellä tapahtumia ja tunteita, kyky integroida omaan elämään uusia asioita, kyky säädellä ja rauhoitella itseä
Mahdollistaa asioiden aloittamisen, toimeenpanemisen ja loppuunsaattamisen
Uuden oppiminen, mieleenpainaminen

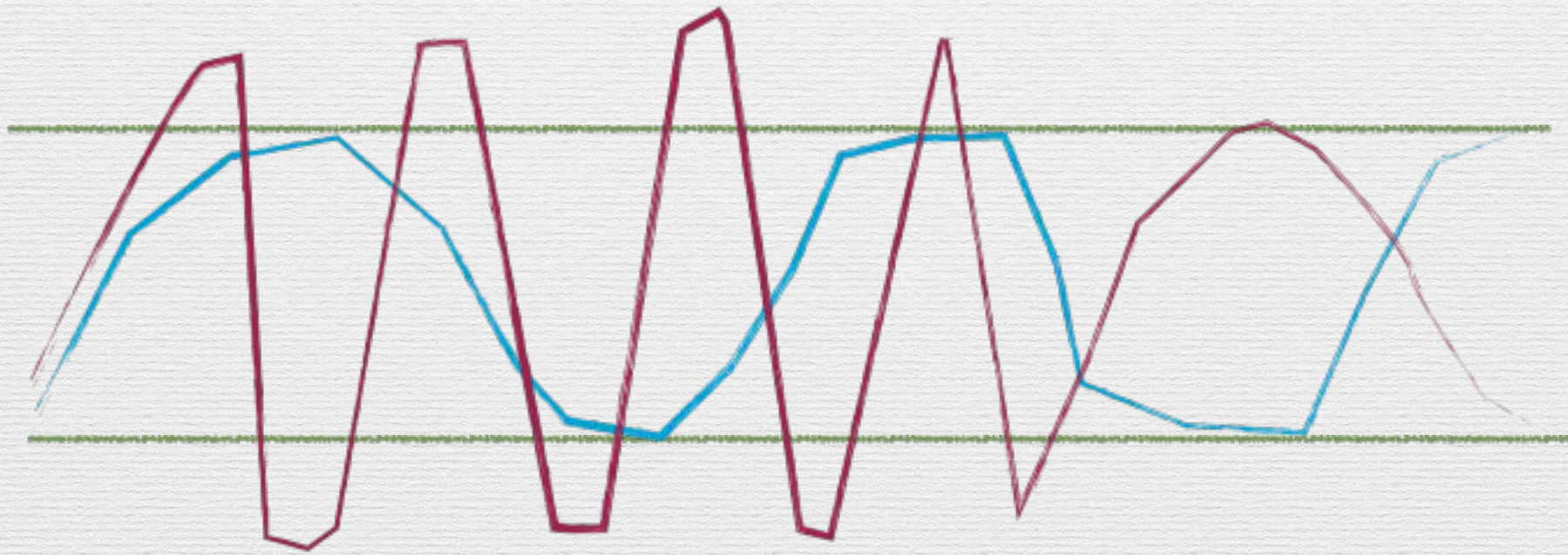
Alivireys: lysähdys, romahdus, lamaannus, täydellinen alistuminen, tunnottomuus, aistikokemuksen puuttuminen, tunteiden turtuminen, kuoleman ja tyhjyyden tunnot. Oppiminen heikentynyt

Toleranssi-ikkuna

Sietokyvyn ikkuna

Vireysvyöhykkeet

kyky säädellä vireystilaa



Sijaistraumatisoitumisen aiheuttaman stressin vähentäminen

ensimmäinen asia on tunnistaa ja tunnustaa se, että traumatisoituneiden kanssa työskentely vaikuttaa työntekijään

vaatteet

korut



Pysy tyynenä, ajattele selkeästi

Meidän on vaikea ajatella selkeästi ollessamme kiihdyksissä tai hyvin stressaantuneita

Selitys löytyy aivojen ja kehon toiminnasta stressitilanteissa

Selkeä ajattelu - silloinkin kun asiakas venyttää pinnasi äärimmilleen - on tärkeää

Uskalla purkaa peilausta hienovaraisesti: vaihda asentoa, katso sivulle hetkeksi, muuta hengitystäsi, jäntevöitä tai rentouta itseäsi, vaihda paikkaa jne.



Peilauksen vähentäminen

Istu takana
Siirry taakse
Muuta äänensävyä
Muuta asentoa
Vaihda tuoleja
Hengitä syvään ja rauhallisesti
Keskity omiin tunteisiin
Lopeta katsekontakti
Vedä yhteen asiakkaan ajatuksia
Sulje oma keho
Jännitä lihaksiasi
Ulkoiset ankkurit ”Luotiliivit”
Visualisoitu suoja
 esim. mielikuva suojaavasta kuplasta



Työskentely fysiologisen empatian kanssa
Tietoisuus asiakkaan fysiologiasta
Tietoisuus omasta fysiologiasta
Ole läsnä
Juo paljon vettä
Syö hyvin ja ajallaan
Lepää
Muut itsehoidon keinot

Oman vireystilan säätely

Auttajan on hyvä oppia säatelemään omaa vireystilaansa - optimaalisessa vireystilassa ajattelu pysyy selkeänä

- silloin on tietoinen mitä itselle ja toiselle tapahtuu

Vaikean asiakastilanteen jälkeen:

-kuuntele kehoa - mitä se haluaa tehdä (ravistella, juosta, tömistellä, irvistellä, hyppiä, venytellä, jännittää jotakin lihasta) saadaksesi kehosi takaisin itsellesi

-muuta hengitystäsi, juo vettä, pese kädet tai kasvot, räpyttele tai pyörittele silmiä, hengitä syvään ulos, istu suorana, nouse seisomaan, kävele, tee muistiinpanoja



Sijaistraumatisoitumisen ja myötätuntuupumuksen muuttaminen



Tasapaino ja rajaaminen

Täyttykö päivä traumatisoituneista, vaikeista persoonallisuushäiriöistä kärsivistä, hyökkäävistä ja uhkaavista ihmisistä

Erilaisten töiden rytmittäminen päivän ja viikon aikana

Vaikeat asiakkaat aamupäivällä

Distanssi omaan elämään, tuleeko joku “tapaus” liian lähelle omaa elämääsi? Onko mahdollisuus puhua ja valita?

Tasapaino ja rajaaminen

Työn tauotus - omat tarpeet

Ruokailu

Liikkuminen, nauraminen

Kokonaistyömäärä ja - aika

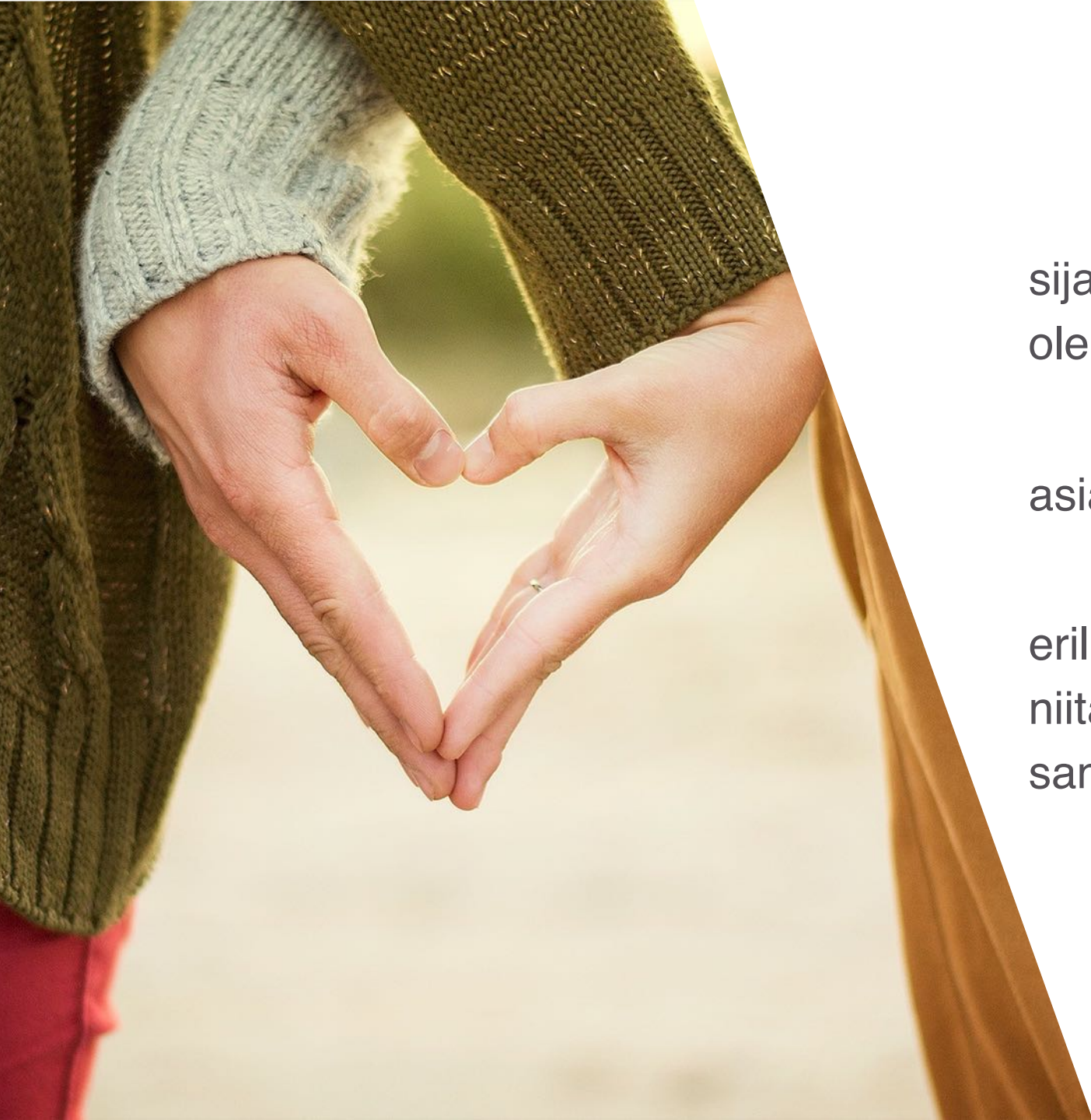
Parityöskentely

Työtiloissa muistuttajia omasta elämästä,
kauneudesta,
omasta ammattitaidosta

Työtilassa hoitavat elementit, esim. musiikki

Työntekijän saatavillaolo-rajat





Työstä omat traumasi

Ole selvillä myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen merkeistä ja olemassaolosta

Ole rohkea, luova ja läsnäoleva - ole asiakasta edes piirun verran selkeämpi

Kokeile, ole utelias - käytä rohkeasti erilaisia työkaluja ja ole valmis hankkimaan niitä lisää - vierivä kivi ei todellakaan sammaloidu

Työyhteisö voi vaikuttaa

Työtilat: asianmukaiset, turvalliset, kauniit

Organisaation arvostus haastavia asiakkaita, traumatisoituneita ja traumatisoituneiden kanssa työtä tekeviä kohtaan, miten uudet työntekijät perehdytetään työhön

Stressitekijät hyväksytään oikeutettuina ja todellisina

Etsitään ongelmiin ratkaisu, eikä syytellä

Kiitos ja tuki ilmaistaan selkeästi ja suoraan



Kommunikaatio on avointa ja selkeää

Ei väkivallan alakulttuuria yhteisössä:

- vaikeista tunteista voi puhua
- ei vähättelyä
- ei mitätöintiä
- eikä syyttelyä

Selviytymiskykyisyyden eli resilienssin vahvistaminen: avun pyytäminen, stressinsietokyky, ongelmanratkaisukyky

Empatiaa ja elinvoimaa itselle

Tasapaino työssä ja työn ulkopuolella - rajaa epäterveet elämäntavat tai ihmissuhteet elämästäsi ja keskity terveisiin ihmissuhteisiin ja muihinkin vitalisoiviin elintapoihin

Huolehdi omista terveistä rajoistasi kiinnitä huomiota mielihyvään elämässäsi etsi tapoja iloita ja nauraa - olla luova ja hauska

Etsi tapoja unohtaa ja pääsemään irti tuskallisista tunteista

Työnohjaus, koulutus, omat terapia tai muu eheyttävä hoito



Henkilökohtainen elämä

Tärkeintä on, että henkilökohtaista elämää on

Lepo ja virkistäytyminen: fyysiset elementit, rentoutuminen ja että on päiviä ja hetkiä jolloin vain on eikä tarvitse suorittaa

Elämä ei saa olla pelkkää työtä

Elämän viitekehys: meissä on muitakin puolia joista täytyy pitää huolta, kuten kumppani, äiti, isä, tytär, sisko, veli, ystävä

Tietoisuus kehollisuudesta, aistillisuudesta

Terveelliset elämäntavat (ruokailu, suhde alkoholiin, lääkkeisiin ja muihin mielen turruttajiin)

Maailmankatsomus, moraali, etiikka - säilytä perspektiivi



Auttamistyön merkityksen muistaminen

Työ on tuloksellista ja palkitsevaa

Iloitse onnistumisista sekä
kollegojen kanssa että
työnohjauksessa

Pidä yllä toivoa

Kiitos



Lähteet:

Ogden yms. Trauma ja keho

Matikka Tuija, www.tuimakka.fi

Katajisto Jarmo, Traumatisoituminen 2012

Katajisto, Saarinen, Vakava traumatisoituminen ja sen hoito - koulutus
2007-2008

Rothschild Babette, Apua auttajille

Anssi Leikola, Jukka Mäkelä ja Marko Punkanen; Polyvagaalinen
teoria ja emotionaalinen trauma; Lääketieteellinen Aikakauskirja
Duodecim; 2016;132(1):55-61

