



11.6.2016

Karppisten sukuseuran 40-vuotisjuhla

SUKUPOLVELTA TOISELLE SIIRTYVÄT VUOROVAIKUTUSMALLIT JA TUNTEET

Psykologi, työnohjaaja, mindfulness-ohjaaja CFM®

Minna Maksniemi

<https://lasnaolo.wordpress.com/>

Syvimmät traumat voivat siirtyä jopa viiden sukupolven päähän.

Lähde:

www.skripta.net/sukutraumat.pdf

Keinoja taakan keventämiseen

• TERAPEUTTINEN SUKUPUU

Terapeuttinen sukupuuta on tavallista sukupuuta perusteellisempi kaavio, johon kirjataan paitsi nimet ja syntymä- ja kuolinajat, myös tiedossa olevat merkittävät elämän tapahtumat ja käyttäytymismallit. Tärkeää on tarkastella yksilön kokemusta esimerkiksi siitä, kuinka läheisiä tai etäisiä perheenjäsenet ovat olleet keskenään. Sukupuuta tutkimalla voi huomata toistoa tunne- ja käyttäytymismalleissa sukupolvesta

toiseen sekä tulla tietoiseksi suvun voimavaroista. Terapeuttisen sukupuuta voi tehdä myös itse. Esimerkiksi jotkin työväenopistot järjestävät kursseja aiheesta.

• PERHEKONSTELLAATIO

Perhekonstellatiota (family constellation) on kutsuttu Suomessa myös sukujuurentoiminnaksi. Noin 10–20 hengen ryhmässä työstetään vuorotellen kunkin osallistujan sukutaustaa. Vuorossa oleva päähenkilö valitsee ryh-

mästä henkilöt edustamaan perheenjäseniään ja eläytymään heidän rooleihinsa. Tapahtumien seuraaminen katsomosta auttaa päähenkilöä ymmärtämään sukunsa historiaa ja omia valintojaan uudesta näkökulmasta. Kurssuja järjestävät yksityiset tapahtumanjärjestäjät.

• MENNEISYYSMATKAILU

Menneisyysmatkailu on terapian menetelmä, jossa hoitaja matkustaa yhdessä hoidettavan kanssa esimerkiksi

tämän lapsuuden paikoille. Menetelmää on Suomessa sovellettu esimerkiksi laitoksissa kasvaneisiin, jotka ovat unohtaneet pitkiä jaksoja vaikeasta menneisyydestään. Tarkoitus on palauttaa mielen torjuntia asioita tietoisuuteen ja käsitellä niitä rakentavasti. Menneisyysmatkailta tallennetaan tunteita kirjoittamalla sekä valokuvaamalla. Suomalaisien matkat Karjalaan vanhoille kotipaikoille ovat eräänlaista omatoimista menneisyysmatkailua.

www.omaakelot.fi 29



Perheterapeutti Peter Södermanin mukaan yksilön ongelmat juontavat usein sukuhistoriaan.

Isoisän tapaan myös Eija on kokenut tulleen oman kansan pettämäksi.

karjalaisen perheen kohtaloon. Perhe joutui kahdesti evakkoon talvi- ja jatkosodan aikana.

Vietettyään itse öitä evakossa ja nukuttuaan jopa teltassa parvekkeella Eija osaa kuvitella, millainen nöyryytys evakoille oli joutua puille paljaille ja toisten nurkkiin. He häpesivät, vaikka olivat sodan uhreja.

Vastoinnäköiset eivät ole kuitenkaan musertaneet Eijaa. Hän on selviytynyt ajattelemalla, että perusturvallisuuden tunteen menetyksellä on ollut syy ja henkinen merkitys. Ennen hän luuli saavansa turvan omaisuudesta, työstä ja taloudellisesta varmuudesta, mutta ei enää.

”Minulla on pieni mutta terveellinen koti, ja olen armahtanut itseni epäonnistumisen tuomasta häpeän tunteesta.”

Eija kertoo oppineensa paljon luopumisesta, anteeksiannosta ja kiitollisuudesta – kenties edellistenkin sukupolvien puolesta

Tunteet (eli emootiot)

- Tunteiden kokemusta, ilmenemistä ja ilmaisua lapsi oppii vuorovaikutussuhteissaan koko kasvukehityksen ajan. Oppiminen jatkuu läpi koko elämän.
- Emotionaalinen kehitys on yksilöllistä
- Tunteet koetaan yksilöllisesti, ne vaihtelevat ja muuntuvat ja ilmenevät eri tavoin. Tunteilla on taipumus tarttua herkästi henkilöstä toiseen.
- Joillekin ihmisille tunteiden tunnistaminen on helpompaa ja niiden ilmaiseminen hallitumpaa, toisille se on vaikeaa esim. aleksitymiaa ja ADHD:tä sairastavilla.
- Empatia = kyky eläytyä toisen tunnetilaan

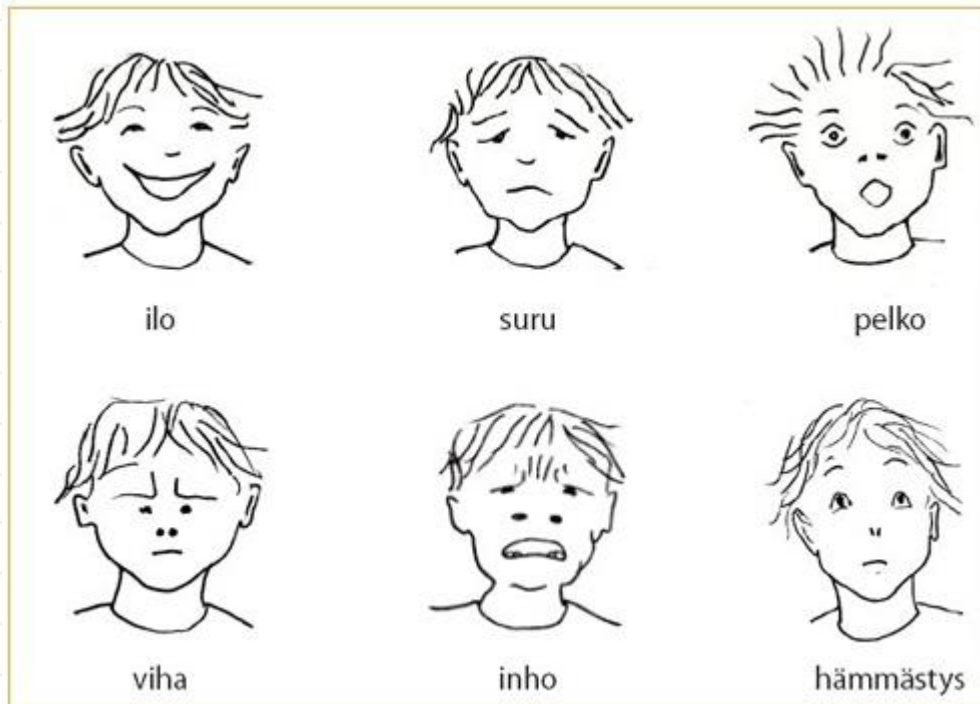
Lähde: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat#1

Tunteet vuorovaikutuksen perustana

- Tunteet vaikuttavat ihmissuhteiden laatuun, pysyvyyteen ja mielekkyyteen. Tunteet ovat keino viestiä toiselle.
- Lapsen tunne-elämän perustana on läheinen suhde vähintään yhteen aikuiseen. Rakastava ihmissuhde luo pohjan luottamukselle, jossa voi ilmaista koko tunteidensa kirjon. Koti ja perhe – harjoittelun paikkoja, jossa myös opitaan mitkä tunteet ovat hyväksytyjä, miten niitä voi ilmaista ja tunnistaa/nimetä.
 - Aikuisen malli on tunnetaitojen oppimisessa merkityksellinen.
- Ei ole olemassa hankalaa ihmistä vaan ytimenä on aina hänen sekä hänen ympäristönsä välinen vuorovaikutus.
 - Esim. lapsen ongelmat voivat näkyä kyvyssä leikkiä, solmia kontakteja ja tulla toimeen ikätovereiden kanssa. Hänellä ei ehkä ole kykyä havaita tunteita, eikä hän pysty näkemään tilanteita toisen näkökulmasta tai ymmärtämään omaa osuuttaan toisen tunteissa.

Lähde: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat#1

Perustunteet



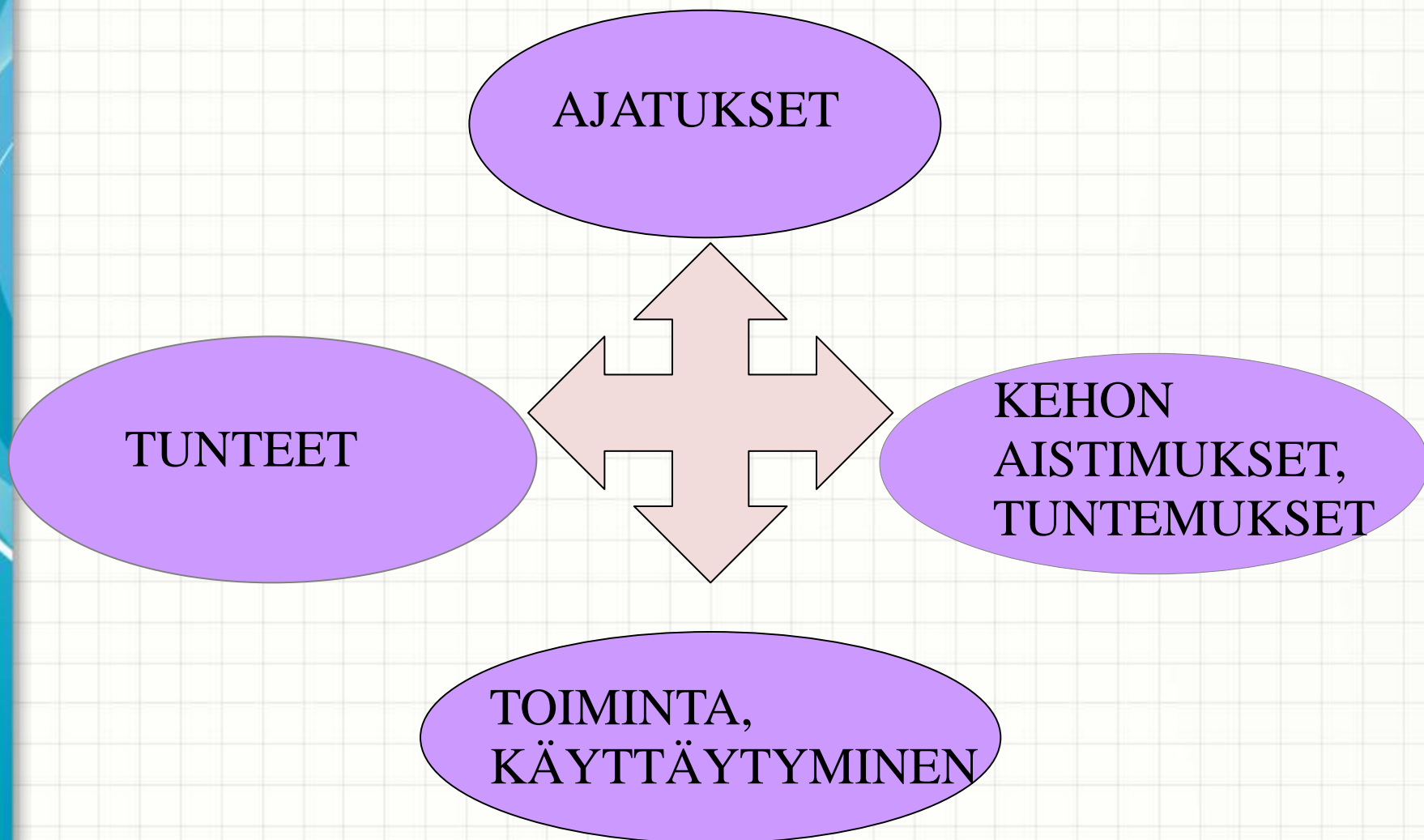
- ohjaavat ihmisen toimintaa ja ovat mukana kaikessa tekemisessä.
- vaihtuvat, antavat ja kuluttavat energiaa
- voi kokea myönteisinä tai kielteisinä
 - tunteita ei voida varsinaisesta arvottaa eikä juurikaan jaotella kielteisiin ja myönteisiin.
- Tunteet eivät myöskään ole oikeita tai väriä. Tunteet vaan ovat. Ne eivät ole perusteltuja tai perusteettomia.

Tunteiden tunnistaminen vahvistaa itsetuntemusta

- Perustunteiden lisäksi mieliala on **pitkäkestoinen tunnetila**. **Affektiiviset luonteenpiirteet**, jotka ovat taipumuksia tuntea tietyllä tavalla, esim. kateellisuus tai ujous. **Sosiaalisia tunteita** ovat häpeä, syyllisyys ja nolous, välittämisen tunteen, hoivaamisen halun, rakkauden ja velvollisuuden tunteen.
- Tunteiden havaitseminen on itsetarkkailua ja itsehavainnointia, ja se vahvistaa itsetuntemusta. Tunnetaitojen oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa. Tunteet opitaan tuntemalla.
- Tunteet ovat selviytymistä varten ja niillä on fysiologinen perusta. Tunteilla on yhteys neurobiologiaan. Ihminen kokee muutokset kehossaan tunteina. Tunteet ilmenevät usein sekoittuneina.
- Tunteet tuntuvat fysiologian, ilmaisun, sosiaalisella ja subjektiivisella tasolla.
- Ihmisen ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen välillä saattaa olla hyvin toimivia tai toimimattomia kehiä. Toimiva kehä on sellainen, jossa ihminen uskoo onnistuvansa, saa hyvän olon tunteen, luottaa taitoihinsa ja yleensä myös sitten onnistuu tehtävässään.

Lähde: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat#1

Kokemusten myötä syntyy toimintamalleja



Tunteiden säätely ja tarttuminen

- Tunteita voi säädellä esim. hengittämällä tai ajatuksia muokkaamalla. Ihminen voi harjoitella ja oppia uusia ajattelu- ja ongelmanratkaisutapoja, itsensä hyväksymistä ja kannustamista.
 - Kielteisen ajatuskehän voi itse katkaista ryhtymällä tietoisesti etsimään asioiden hyviä puolia.
 - Positiivisia tunteita voi synnyttää kokemalla miellyttäviä asioita.
- Tunnemyrsky: voimakkaat tunteet valtaavat mielen niin että mikään muu ei tunnu miltään, toimii tunteen vallassa, eikä ehkä pysty vaikuttamaan tekemisiinsä.
 - Tällaisesta usein seuraa jälkeensä häpeää ja katumista.

Tunteiden säätely ja tarttuminen

- Tunteet ”tarttuvat” ihmisestä toiseen mm. limbisen järjestelmän avulla.
 - Toisen ihmisen tunnetila ja käyttäytyminen saavat aikaan muutoksia toisen ihmisen hormonitoiminnassa, sydämen sykkeessä ja verenpaineessa. Nämä fysiologiset muutokset aiheuttavat muutoksia tunnetilassa. Iloiset ja vihaiset kasvot voivat laukaista toisessa ihmisessä vastaavan tunnereaktion ja ilmeen.
- Sanattomien viestien, kasvojen ilmeiden, kehon asennon, eleiden lukeminen. Tunnetilan kuulee äänen sävystä, puheen tauoista ja rytmistä. Tilankäyttö ja fyysinen läheisyys, katsekontakti tai sen välttely kertovat paljon tunteista.
- Mitä enemmän on tuntumaa omiin tunteisiin, sitä vähemmän on alttiina muiden ihmisten tunteiden tarttumiselle hallitsemattomasti.
- Iloa ja innostusta kannattaa tartuttaa ja hyvää mieltä laittaa kiertämään. Myös mielentyyneyttä kannattaa harjoitella, jotta voi olla samalla aaltopituudella.
 - Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo

Lähde: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat#1



Vuorovaikutusmallit

Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria

- Lapsen varhaiskehitystä säätelee vahvasti turvallisuuden tarve ja pyrkimys pysytellä erityisesti vaarallisissa tilanteissa mahdollisimman lähellä hoivaavaa aikuista.
- Bowlbyn (1979) mukaan ”kiintymyssuhdeteoria on yritys käsitteellistää ihmisen taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja selittää niitä ahdistuksena, vihamielisyytenä, depressiona ja tunteiden eristämisenä ilmeneviä stressin muotoja...”
- Bowlbyn (1973) mukaan pienen lapsen työskentelymallin keskeisiä piirteitä ovat lapsen käsitykset siitä, miten aikuinen reagoi hänen aloitteisiinsa ja miten hyväksyttävä hän on aikuisen silmissä.
 - kuinka luotettavasti ja ennustettavasti äiti reagoi lapsen läheisyydentarpeeseen?

Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria

- Erilaisia kiintymyssuhdemalleja:
 - Turvallinen kiintymyssuhde
 - Turvaton kiintymyssuhde
 - ristiriitainen kiintymyssuhde
 - välttelevä kiintymyssuhde
 - hajanainen kiintymyssuhde
- Sekä lapsella että aikuisella on sisäiset representaatiot (= episodinen muistijälki) lohdutuksen tarpeesta ja hätään vastaamisesta.
- Aikuinen ja lapsi soinnuttaa tunteitaan yhteen (= tunnetilojen jakamisprosessi), mitä kautta aikuinen siirtää omia tunteitaan, pelkojaan, toiveitaan, asenteitaan, fantasioitaan ja kieltojaan lapselle usein tiedostamattomalla tasolla.
- Kiintymyssuhdemallin on tutkimuksissa todettu siirtyvän sukupolvelta seuraavalle, esim. 3 sukupolven yli sama kiintymyssuhdemalli 40-70 %:n varmuudella.

Vuorovaikutusmallien tutkimista transaktioanalyysin pohjalta

- Transaktioanalyysin kehitti psykiatri Eric Berne 1950–1960-luvuilla.
- Ihmisessä kolme erilaista minä-tilaa, jotka sisältävät tunteet, ajattelun ja toiminnan. Ollessaan vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, toimii ihminen tästä tilasta käsin.
- Vuorovaikutus = eli transaktio on viestintää (sanallista tai sanatonta) ihmisten välillä
 - Vuorovaikutus voi olla aitoa ja tasa-arvoista tai peliä

Vanhemman minä-tila

*Arvostelevan
vanhemman
minä-tila*

*Hoivaavan
vanhemman
minä-tila*

Aikuisen minä-tila

Lapsen minä-tila

*Kapinoivan lapsen
minä-tila*

*Mukautuvan
lapsen minä-tila*

*Luonnollisen
lapsen minä-
tila*

Sukupolvien ketjun katkaisu

- Samassa perheessä vanhemmat muodostavat eri lapsiin erilaisia kiintymyssuhteita; temperamenttierot ja perheen elämäntilanne vaikuttavat.
- Vanhempi haluaa yleensä lapselleen parasta.
- Vanhemman on hyvä miettiä, miten oman lapsuudenkodin tunteita välttelevä tai ne kieltävä malli on vaikuttanut omaan elämään.
 - Onko tunteiden näyttäminen ja vastaanottaminen vaikeaa?
 - Pystyykö luottamaan toisiin ihmisiin?
 - Voiko olla myös heikko ja tarvitseva?
 - Hakeeko aikuisenakin toisten hyväksyntää altistuen tai toisia määrällen?

Kun vanhempi tunnistaa omien vanhempiansa toimintatavat, omansa, ja ehkä puolisonkin tavat, ei hän siirrä huomaamattaan toimimattomia tai huonoja malleja eteenpäin omaan lapsiinsa. Jokaisella vanhemmalla on mahdollisuus katkaista sukupolvien ketju toimimalla toisin.

- Jos tunnet halua parantaa omaa toimintaasi, valitse muutettavaksi konkreettisia asioita. Mieti myös, mikä olisi sinulle luontevin tapa toteuttaa muutosta.

Lähde: Auli Kalliomäki: Löytöretki tunteisiin Tunnekasvatuksen opas alakoululaisen vanhemmalle.

Sukupolvien ketjun katkaisu

- Tunnista omaa tapaasi olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja ilmaista tunteitasi
- Löydätkö toistuvan tavan toimia ja tuntee omasta itsestäsi?
 - Turvallisuus – turvattomuus
 - Rohkeus - pelko
 - Vihan tunteen salliminen – liiallinen kiltteys/ katkeruus
 - Vastuun ottaminen – muiden syyllistäminen, marttyyrius
 - Häpeän tunteen kokeminen – häpeän kokemuksen kieltäminen
 - Myötätunto - viha
 - Pettyminen – tyytyväisyys
 - Tasaveroisuus, samanarvoisuus – yliverta, aliverta – asetelmat
 - Hyväksyty - hyljeksitty
- Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja anteeksi antaminen - avaimia
- Terapeuttiset menetelmät
 - Psykoterapia
 - Terapeuttinen sukupuu: merkittävät elämäkokemukset ja käyttäytymismallit mukaan, esim. läheisyys, kodin pysyvyys, hylkäämiskokemukset,
 - Elämähistorian kirjoittaminen
 - Perhekonstellaatio
 - Menneisyysmatkailu