



TIIVISTELMÄ

Su 30.10. klo 11.15-12

Kaisa Paju on valmistunut musiikkiterapeutiksi v.1999 Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksesta Helsingistä ja on peruskoulutukseltaan lastentarhanopettaja ja musiikkileikkikoulunopettaja. Hän työskentelee yksityisenä musiikkiterapeutina Kouvolassa pääasiassa psykiatristen lasten, nuorten ja nuorten aikuisten parissa. Kaisa opiskelee Jyväskylän yliopistossa musiikkiterapian maisteriopinnoissa ja on aloittanut 4-vuotisen kehopsykoterapiakoulutuksen v.2003. Tällä hetkellä hän on erityisen kiinnostunut yhdistystoiminnasta, fysioakustiikan tutkimuksesta, Touretten syndroomasta sekä kehotyöskentelystä.

MUSIIKKITERAPIAA KEHOSSA- näkökulma psykoterapeuttisten ilmiöiden kohtaamisesta musiikkiterapiassa ja kehopsykoterapiassa

Reichilainen kehopsykoterapia on itävaltalaisen lääkäri-psykoanalyytikko Wilhelm Reichin (1897-1957) kehittämä terapiamuoto, jonka juuret ovat Freudin ajassa 1930-luvulla. Reich kuului Freudin varhaisiin oppilaisiin, mutta lähti kehittämään myöhemmin omaa analyysi- ja terapiamenetelmäänsä. 1933 vuoden jälkeen Reich vietti elämänsä ensin Norjassa ja lopulta Yhdysvalloissa, jossa kirjoitti mm. pääteoksensa *The Function of the Orgasm* (1942, 1948) ja *Character Analysis* (1933, 1944, 1948).

Luonneanalyttinen vegetoterapia, on Suomessa käytössä oleva termi, joka kuvastaa paremmin kehopsykoterapian syvintä olemusta ja työtapaa. Yleiskielessä luonteella tarkoitetaan yksilöä kuvailevia ominaisuuksia, kuten temperamenttinen, ulospäinsuuntautuva, erakkoluonteinen jne. Kehopsykoterapeuttisessa yhteydessä luonnetta tarkastellaan luonteenrakenteena, jolla tarkoitetaan yksilön tyypillistä, pysyväksi muodostunutta tapaa suhtautua maailmaan ja suojautua ahdistukselta. Kehossa on läsnä koko yksilön historia, kaikki elämän tapahtumat sekä mielen liikkeet, joista ei useinkaan olla tietoisia. Tiedostamattomia ovat myöskin luonteenrakenteen piirteet ja siihen liittyvät toistot. Reich huomasi psykoanalyysipotilaidensa kanssa työskennellessään, että ihmisen luonteenrakenne ja neuroosit ilmenevät ajatusten ja mielikuvien lisäksi myös kehon jännityksissä, tyypillisissä eleissä ja asennoissa. Hän kehitti teorian, jonka mukaan jokaista neuroottista psykologista luonteenrakennetta myötäilee vastaava fyysinen rakenne, jota kutsutaan lihaspanssariksi. Lihaspanssari syntyy, kun ihmisen kehossa virtaavan peruselämänenergian vapaa liike estyy, eikä se pääse purkautumaan luonnollisella tavalla. Tämä aiheuttaa jännityksiä ja ahdistusta, jotka ilmenevät neuroottisina oireina. Jännittynyt tai lamaantunut keho estää tunteiden liikkeen, jolloin luonne ja keho rajoittavat elämän kokemista. Kehon jännitystilän muuttuessa krooniseksi, ihminen alkaa pitää sitä elimistön ainoana ja omimpana olona.



Luonteenrakenteen ja kehon fyysisen jännitysrakenteen muodostama kokonaisuus tulee esille esim. fallis-narsistisen luonteenrakenteen omaavalla henkilöllä mm. ulospäin työntyvänä, jännittyneenä rintakehänä.

Luonneanalyysillä tarkoitetaan sitä, että terapeutti kerää potilaastaan informaatiota ja pyrkii luomaan kokonaiskuvan tilanteesta, ts. millaista neuroottista luonteenrakennetta potilas mahdollisesti edustaa. Terapiasuunnan perusajattelun mukaisesti kaikki ihmiset edustavat omaa luonnetyyppiään, ja kaikkien ihmisten psyykkisissä rakenteissa on neuroottinen reaktiopohja muodossa tai toisessa. Tämä ei useinkaan tarkoita kyvyttömyyttä elämiseen tai kykenemättömyyttä normaaliin suoriutumiseen elämisen haasteista, eikä toisaalta patologista sairastumista sellaisenaan. Jännittyneisyys ja patoutumat, eli blokit kehossa, saattavat lisätä esim. psykosomaattista oireilua

(päänsärky, unihäiriöt, kiputilat, erilaiset sairaudet, jne.), vaikeuttaa vuorovaikutusta sekä aiheuttaa ongelmia psykoseksuaalisella alueella. Luonneanalyttiseen vegetoterapiaan hakeutuvat aikuiset potilaat samanlaisissa tilanteissa kuin muihinkin psykoterapioihin, ja terapian edellytyksenä on kyky sanallistaa kehotyöskentelyssä koettuja tuntemuksia ja tunteita. *Vegeto* -sanalla viitataan vegetatiivisen hermoston toimintaan, jonka aktiivinen havainnointi on terapiamuodossa keskeistä.

Kehopsykoterapeuttisessa ajattelussa *luonne* syntyy suojelemaan ihmistä elämän iskuilta ja tasapainottamaan sisäisiä paineita. Luonne on se osa ihmisessä, joka pysyy jähmeänä ja vastustaa muutoksia silloinkin, kun tilanne sitä vaatisi. Luonteenrakenne alkaa muodostua jo varhaislapsuudessa, jolloin lapsi voi esim. syystä tai toisesta pelätä itsensä vapaata ilmaisemista tai uhmaiässä kokea aggressiiviset impulssit kiellettyinä. Luonne syntyy toistojen tuloksena, ts. ihminen toistuvasti esim. vetäytyy tietyissä tilanteissa ja painuu kasaan alistuvasti, jolloin tietty alun perin selviytymistä edustava vietti muuttuu mekanismiksi, joka jää pysyväksi tavaksi olla maailmassa. Ihmiselle luonteenomaiset, joskus hyvinkin rajalliset tavat reagoida ja olla vuorovaikutuksessa, saavat aikaan luonteeseen samaistumisen, jolloin ihminen menettää kyvyn ja mahdollisuuden valita ja toimia toisin. Samaistumisen seurauksena ihminen kokee tietynlaisen ryhdin tai kehonasennon tuttuna ja itselleen ominaisena, vaikka useasti asento aiheuttaa erilaisia kiputiloja ja staattista jännitystä lihaksissa. Samaistuminen on tiedostamatonta, mutta kipua ja jännitystä pyrimme helpottamaan erilaisilla hoidoilla (esim. hieronta), liikunnalla tai muilla kehoaktiiviteeteilla. Näillä ei voida kuitenkaan pysyvästi muuttaa luonteenrakennetta tai lihaspanssaria. Pysyvästi jännittynyt lihas tekee jatkuvasti työtä ylläpitääkseen totunnaisia tapoja ja asenteita. Tähän kuuluu suunnaton määrä energiaa ja se sitoo ihmisen myötäsyttyistä elämäniloa.

Terapian edetessä panssari muuttuu joustavammaksi ja eheytyminen etenee ihmisen omien oivallusten ja löytöjen perusteella, jotka ovat ennen kaikkea kehollisia ja kehotietoisuutta lisääviä. Kestävä muutos luonteessa ja kehossa



tapahtuu, kun ihminen ei enää samaistu luonteeseensa eikä ole elämänhistoriansa vanki, vaan löytää oman elämänvoimansa.

Luonneanalyttinen vegetoterapeutti työskentelee potilaansa kanssa, Reichin ajatusten mukaisesti, perinteisen psykoanalyttisen suullisen aineiston lisäksi hengityksen, äänen ja liikkeen avulla. Luonneanalyysi ja panssaroituneen kehon sekä sen reaktioiden observaatio ovat olennainen osa työskentelyä. Perinteiset psykoterapian ilmiöt ovat sanallisen tason lisäksi terapeutin havainnoitavissa esim. hengityksessä, puheilmallisessa (esim. äänen laatu), ihoreaktioissa, kehonasenoissa ja niiden muutoksissa, kehon eri osien liikkeissä, jännityksissä ja purkauksissa, sekä kokonaisvaltaisessa tunneilmallisessa. Vegetatiivisen transferenssin tutkiminen, havaitseminen sekä hyödyntäminen terapeutteisessa vuorovaikutuksessa, on tärkeä työväline ja lisäinformaation tuoja terapeutille.

Musiikkipsykoterapian ilmiöt pääsevät esille sanallisen tason lisäksi musiikissa, musiikin keinoin ja musiikin kautta. Musiikkipsykoterapian ja kehopsykoterapian yhdistäminen on mielenkiintoista ja antoisaa. Esityksessä case -esimerkin avulla avautuu näkökulma, jossa psykoterapeuttinen työskentely tuottaa materiaalia niin musiikillisella kuin kehollisella tasolla. Musiikkiterapeutin on mahdollista rikastuttaa omaa työskentelyään kehollisella havainnoinnilla, joka parhaassa tapauksessa antaa lisäinformaatiota ja vahvistaa psykoterapeuttisten ilmiöiden kehittymistä ja vahvistaa työskentelyn suuntaa.