

# " TUNNE MITÄ TUNNET "

- LIHAKSET ( liikkeet, jännitykset, kiputilat)
- HENGITYS ( lataus/vireys/energian määrä, aistimukset sisäelimissä, aineenvaihdunta)
- KOSKETUS ( kehon rajat, iho, silmät, aistit)

## LUONNEANALYYTTINEN VEGETOTERAPIA

- koulutuksen järjestäjä:

Suomen Luonneanalyttinen

Vegetoterapiayhdistys ry.

Annankatu 29 A 19, 00100 Helsinki

( [www.luonne.fi](http://www.luonne.fi) )

- koulutuksen kattojärjestöt: European Association of Psychotherapy (EAP), European Association of Bodypsychotherapy (EABP)
- koulutuksesta valmistuneilla kehopsykoterapeuteilla TEO:n ammattinimike (12 kehopsykoterapeuttia Suomessa)
- koulutuksen johtaja: psykologi, psykoterapeutti Markku Välimäki
- koulutusvastaava: psykiatri, psykoterapeutti Gordon Harris (Oslo)
- koulutuksen kesto: 4 vuotta (2v kehopsykoterapian perusopinnot + 2v kehopsykoterapian syventävät opinnot)

#### KOULUTUKSEN LAAJUUS:

- **kehoterapia ja luonneanalyysi** 400h (oma kehopsykoterapia 150h + ryhmäterapia 250h)

- **teoria** n. 700h

\* psykoterapian yleinen teoria (Freudin psykoanalyysistä kehopsykoterapiaan ja luonneanalyysin erityispiirteisiin)

\* psykologia, sosiologia, biologia ( anatomia ja fysiologia), seksologia, filosofia, taiteet ja pedagogiikka

- koulutus soveltuu erikoistumisopinnoiksi mm.:

lääkäreille, psykologeille, terapeuteille, hoitotyöntekijöille, taidealan työntekijöille, sosiaalialan työntekijöille

- koulutukseen hakeutuvilta edellytetään:

\*terveydenhuoltoalan, sosiaalialan, kasvatustieteen tai taidealan koulutus

\* käytännön työssä hankittu pätevyys

\* mahdollisuus soveltaa opittua omassa työssä

\* henkilökohtainen soveltuvuus

\* kykyä itsenäiseen ja tavoitteelliseen työskentelyyn

\* sosiaaliset ja taloudelliset edellytykset

## **WILHELM REICH ( 1897-1957)**

- itävaltalainen lääkäri-psykoanalyytikko, Freudin oppilas

- vaikutti ratkaisevasti nykyaikaiseen seksuaalikasvatukseen ja -politiikkaan sekä uuden

kokonaisvaltaisen terapiakäsityksen ja -käytännön syntyyn.

- 1933 joutui erotetuksi psykoanalyttisesta järjestöstä, muutti Norjaan ja sieltä Yhdysvaltoihin.
- **pääteokset:**
  - Character Analysis ( 1933, 1944, 1948)
  - The Function of the Orgasm ( 1942, 1948)
  - Fasismin massapsykologia ( 1944)
- huomasi psykoanalyysipotilaiden kanssa työskennellessään, että ihmisen luonteenrakenne ja neuroosit ilmenevät ajatusten ja mielikuvien lisäksi myös kehon jännityksissä, tyypillisissä eleissä ja asennoissa
- kehitti teorian, jonka mukaan jokaista neuroottista psykologista luonteenrakennetta myötäilee vastaava fyysinen rakenne, jota kutsutaan **lihaspanssariksi**.

## LUONNE

- syntyy suojelemaan ihmistä elämän iskuilta ja tasapainottamaan sisäisiä paineita

- syntyy toistojen tuloksena
- luonteenomaiset tavat reagoida saavat aikaan luonteeseen samaistumisen -> tietty kehonasento tuntuu tutulta ja itselle ominaiselta
- luonteenrakennetta ei voida muuttaa hieronnalla, hengitysharjoitteilla tai fyysisillä harjoitteilla
- luonteenrakennetta myötäilevä lihaspanssari ilmentää luonnetta asentona, esim. ulospäin työntyvä rintakehä
- lihaspanssari ilmentää kehon blokkeja, ts. kohtia joissa hengityksen ja kehon energian liike on hidastunut tai pysähdyksissä.
- blokit aiheuttavat jännityksiä ja kipuja sekä psykosomaattista oireilua
- **BLOKIT**: okulaarinen, oraalinen, servikaalinen, rinta, pallea, vatsa, lantio

## LUONNETYYPIT

### 1. HYSTEERINEN LUONNE

### 2. PAKKONEUROOTTINEN LUONNE

3. FALLIS-NARSISTINEN LUONNE

4. MASOKISTINEN LUONNE

5. SKITSOIDINEN LUONNE

6. PARANOIDINEN LUONNE

7. ORAALINEN LUONNE

8. PASSIIVIS-FEMINIININEN LUONNE

9. GENITAALINEN LUONNE

## TERAPIA

### tavoitteet:

- luoda **TILA**, oma psyykkinen tila, joka on hyvä, sopiva ja riittävä juuri itselle
- oppia katsomaan omaa tilaansa ja tutustua siihen
- alkaa elää omista aistimuksista käsin
- hengityksen kautta oppia tekemään havaintoja ja tulemaan tietoiseksi **OMASTA ITSESTÄ**

### työtavat:

- **KATSE** -> silmät, kontakti
- **PUHE** -> ääni, kuunteleminen
- **RAJAT** -> iho, kosketus
- **LIIKE** -> hengitys, lihakset, jännitykset, asenteet

### terapian edetessä:

- panssari muuttuu joustavammaksi
- eheytyminen etenee omien oivallusten ja löytöjen perusteella, jotka ovat kehollisia
- **KESTÄVÄ MUUTOS LUONTEESSA** tapahtuu, kun ihminen ei enää samaistu luonteeseensa eikä ole oman elämänsä vanki, vaan löytää oman elämänvoimansa.

-

### ELÄMÄNVOIMA

- Veikko Tähkä: elävän organismin sisältämän jännityksen kasvu ja purkautuminen, joihin liittyy fysiologisia tapahtumia l. **organisminen helpotus**
- Mahler (1952): organisminen ahdinko
- Freud: libidoenergia
- Reich:

- elämänvoima,
  - elämän perusenergia l. orgoni
  - rakkauden ja seksuaalisuuden voima, jonka häiriöistä neuroottisuus johtuu
  - fysikaalista energiaa, jonka on tarkoitus purkautua orgasmissa
- avoin, panssaroimaton genitaalinen luonne pystyy purkamaan energiaa tyydyttävässä rakkaussuhteessa

## **MINKÄLAISIA ASIOITA TERAPEUTTI HAVAINNOI?**

- informaation kerääminen ja kokonaiskuvan luominen, ts. millaista luonteenrakennetta ihminen edustaa
- blokkien kartoittaminen
- hengityksen seuraaminen työskentelyn aikana
- latauksen havainnointi
- ego-funktioiden havainnointi
- defenssi-mekanismien havainnointi
- vastustuksen havainnointi
- transferenssi-työskentely
- vegetatiivisen transferenssin havainnointi
- kehollisen ja emotionaalisen ilmaisun havainnointi
- ihmiselle ominaisten toistuvien reaktioiden kartoittaminen

## MUSIIKKITERAPIA-CASE

- taustatiedot:
  - Jenni 11v.
  - diagnoosi: F93.2 Lapsuuden sosiaalinen ahdistushäiriö, selektiivinen mutismi ( erityistä syytä ei löytynyt)
  - perheen  $\frac{1}{2}$  lapsi, äiti hyvin arka, isä kivettynyt
  - arviointihetkellä pitkällä aikavälillä muodostuneita sosiaalisia ongelmia, vetäytymistäipumus, yksinäisyys, kontaktiongelmat
  - kotona elää normaalia elämää, kodin ulkopuolella täysin puhumaton
  - toiveena löytää tytölle riittävän pitkä ja turvallinen terapiakontakti, jossa mahdollista tytön aikataulussa luoda uusi, luottamuksellinen ihmissuhde.
  - ensitapaamisessa pitkä, hoikka tyttö, jolla pitkät vaaleat, kasvojen edessä roikkuvat hiukset. Ei katsekontaktia ja kaikin tavoin tyttö on piilossa. Vaatteet löysät ja roikkuvat, kehoa suojaavat. Iho kukertavan punainen ja laikukas, väri vaihtelee. Kehonasento lyyhistynyt ja sisäänpäin kääntynyt, kädet roikkuvat sivuilla. Liikkeet varovaisia ja arkoja. Suu supussa, huulet tiukasti yhdessä, leuka vapiseva.

## TERAPIAN ETENEMINEN

- terapiasuhte kesti 1,5v, n. 70 tapaamista
- työtavat: FA-hoito, kuvionuotti-soittaminen
- alkuarvioinnissa ( 3 tapaamista) tytöllä selvä mielipide terapian aloittamisesta
- lopetustilanteessa tyttö siirtymässä yläasteelle, selvä mielipide lopettamisesta
- **terapian teemat:**
  - kontaktin syntyminen ja kehittyminen
  - käytössä olleet defenssit
  - vastustuksen muodot
  - keholliset muutokset, ikätasoinen kehitys
  - tunteet
  - oma tahto, vapaaehtoisuus, valta

### **tapaamisten kulku:**

- tyttö koputtaa hyvin napakasti oveen
- oma tahto ja rytmi välittyvät heti takkia pois ottaessa
- korostetun hitaasti tyttö liikkuu kohti fa-tuolia
- tuolissa väri alkaa vaihtua kasvoilla, tyttö "lämpenee", ensimmäinen katsekontakti, katselee, ei puhu, kuuntelee musiikkia, lukee
- haluaa soittaa, mutta ei saa ääntä pianosta, soittaa kosketinsoittimella "pelästyen" ääniä
- fa-hoidon jälkeen istuu soittamaan tuolin etureunalle, kädet roikkuvat sivulla, ei koskaan valitse kappaleita

- oppii nopeasti taitavaksi soittajaksi, oppii soittamaan kahdella kädellä, soittaa myös kotona
- viestii soittotilanteissa tunnetiloja, jotka usein transferenssi-tunteina, erityisesti vastustusta
- vegetatiivisia aistimuksia käsissä ja kasvoilla
- jaksaa ja haluaa soittaa koko loppuajan
- ei koskaan reagoi lähtiessä

### **MUUTOSVAIHE:** ( n. vuosi terapian aloittamisesta)

- enemmän tuntemuksia kasvoissa ja suun seudulla
- vastustus kasvaa käsin kosketeltavaksi
- murrosikä-muutokset selvänä kehossa
- alkaa pitää hiuksia sivulla, "heittelee" hiuksia
- maalaa kynnet mustiksi
- soittaa raivoisasti
- iho kukertaa ja vaihtaa väriä voimakkaasti
- suun seutu vapisee ja on hyvin jännittynyt -> puhuu ensimmäiset lauseet
- ääni on ihan pienen tytön ääni, pelokas ja pieni, vapiseva ja lapsekas
- osoittaa voimakkaasti tunteita kotona ja uhkailee terapian lopettamisella
- yläasteelle siirtymistä valmistellaan, ei halua mitään tietoa välitettävän, raivoaa palavereista
- kesää kohti mietitään jatkoa, selvä oma mielipide

