

Tie traumasta toipumiseen

Trauma ja taide

ANNA WILHELMUS 2022

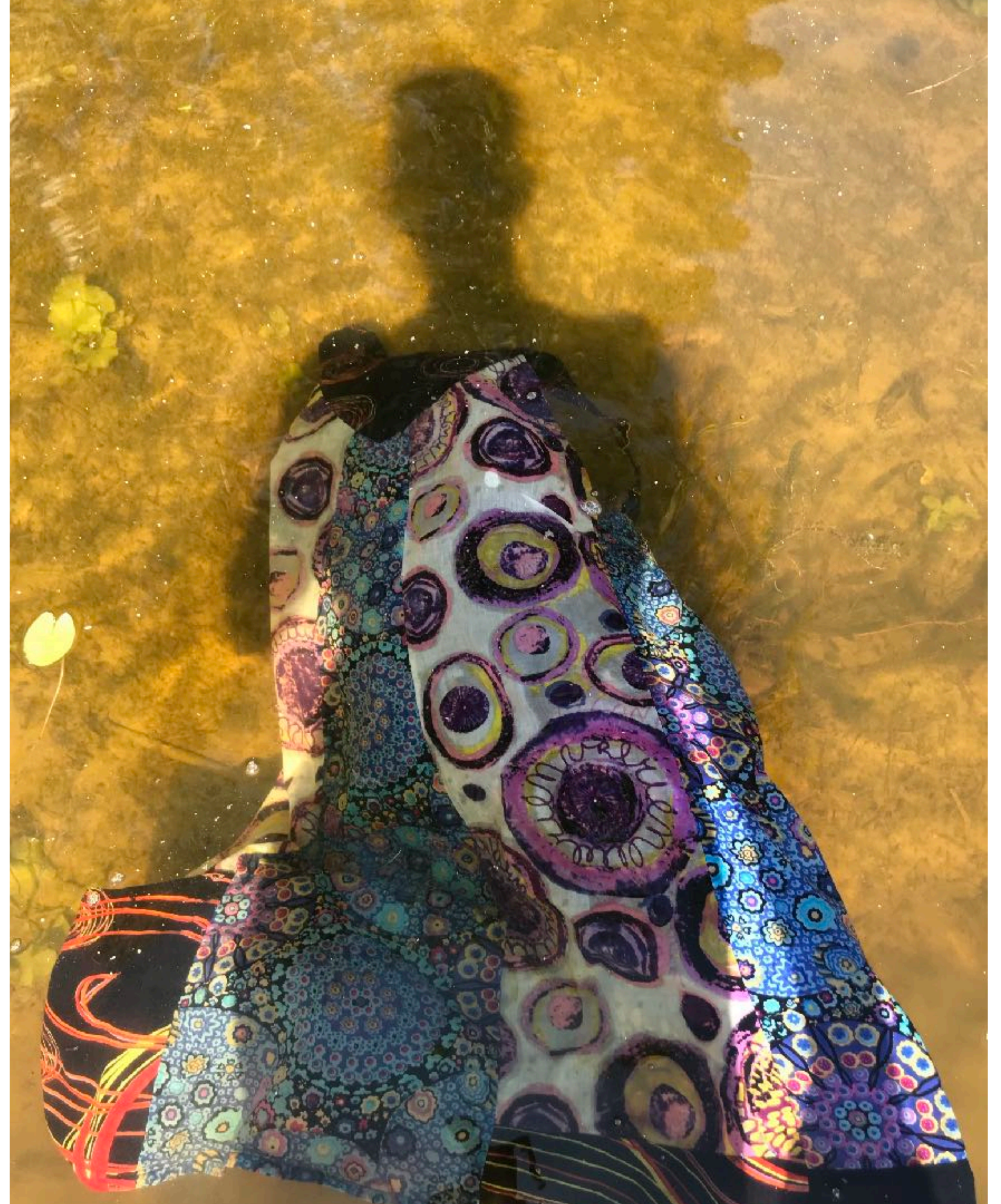
Trauman hoidossa ensisijaista

- Traumaa voidaan käsitellä ja hoitaa ainoastaan luomalla riittävän turvallinen fyysinen ja psyykinen (vuorovaikutuksen) tila, muuten on olemassa vaara uudelleen traumatisoitumisesta
 - Ennen trauman kohtaamista tai käsittelyä tulee huolehtia vireystilan säätelystä ja sietoikkunassa pysymistä (vakauttaminen)
 - Säätelyä voi opetella ja harjoitella (psykoedukaatio) vuorovaikutuksessa ja itsenäisesti
 - Voimavarojen ja resurssien huomaaminen ja kasvattaminen on ensisijaista traumaa lähestyttäessä (puolustautumisresurssit vaaratilanteessa & jokapäiväiset resurssit)
 - Jokaisen hoito ja toipuminen on syklistä ja yksilöllistä
-

Kokemus turvallisuudesta on
pohjimmiltaan kehollinen

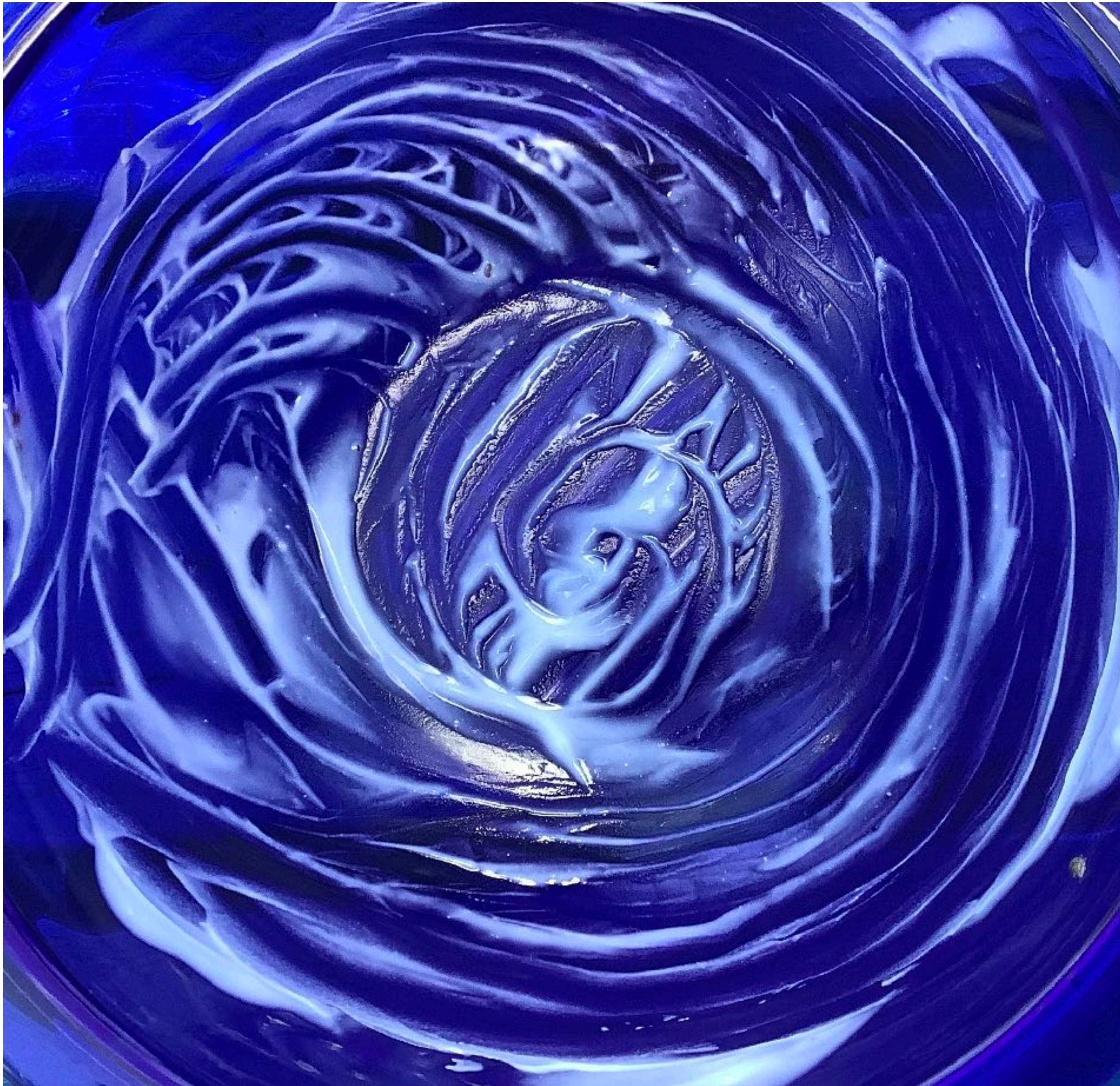
Kehon muuttaminen turvalliseksi paikaksi

- “Niin kauan kuin kehomme tuntee olonsa turvalliseksi, aivomme vastaanottavat uutta informaatiota ja luovat uutta todellisuutta. Silloin kun juutumme traumamuistoon, kadotamme kykymme uuden tiedon vastaanottamiseen ja jumiudumme elämään mennyttä todellisuutta yhä uudestaan ja uudestaan” (Van der Kolk, 2003)



Trauman jälkeinen kasvu





Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu

- Traumakokemuksista ei seuraa ihmiselle vain patologiaa.
- Pysäyttävät, omaa maailmaa muuttavat kokemukset voivat saada yksilön pohtimaan omia arvoja, mikä elämässä on tärkeää, ylläpitämään tärkeitä ihmissuhteita.
- Ei 'joko-tai' traumaperäisten oireiden kanssa, vaan voivat ilmetä rinnakkain.
- Pienetkin hyvät ihmissuhdekokemukset menneisyydessä ja/tai nykypäivässä voivat mahdollistaa:
 - Oman hankalan, monimutkaisen, ristiriitaisen kokemuksen pohtimisen ja sitä kautta syvällisemmän ymmärryksen
 - Empatian toisten kärsimystä kohtaan
 - Ymmärrystä; mitä haluan ja en halua siirtää omasta kokemastani omiin ihmissuhteisiini

Integraatio

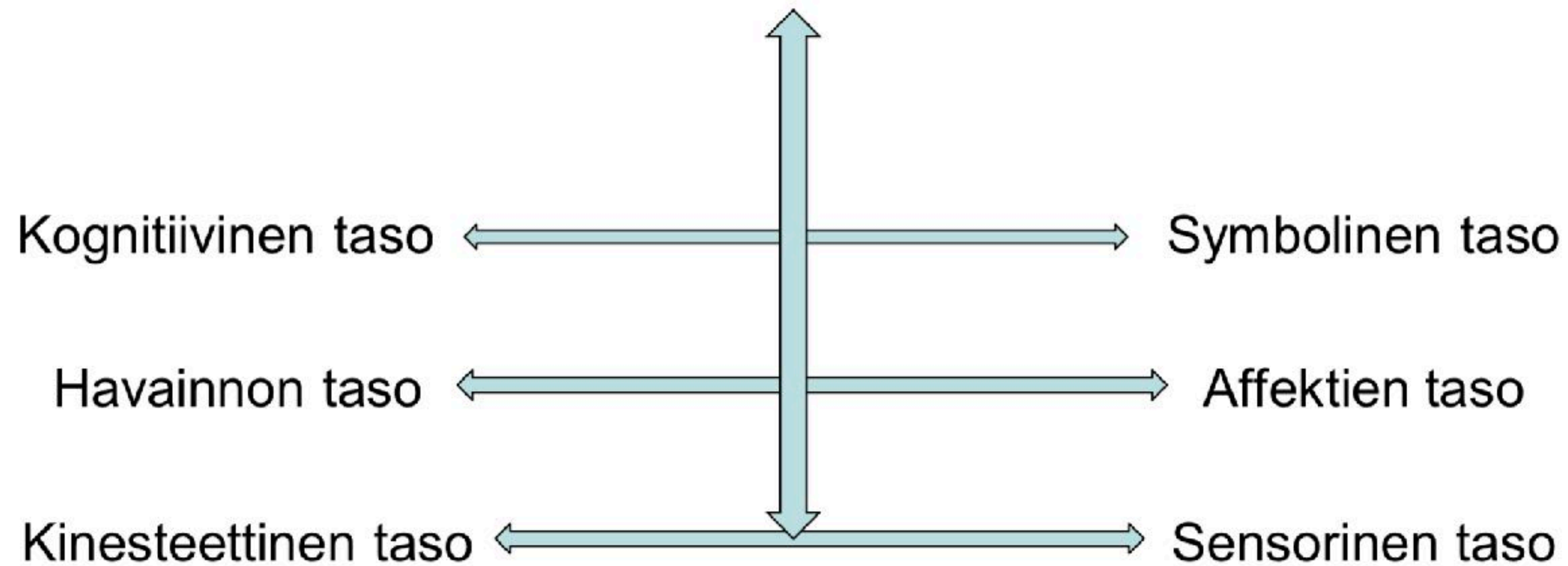
”Mielikuvat ovat silta ruumiin ja mielen välillä tai tiedonkäsittelyn tietoisten tasojen ja ruumiissa tapahtuvien fysiologisten muutosten välillä”

- Vija Lusebrink



Expressive therapies continuum (ETC), Lusebrink, 1990.

Luova taso



Ilmaisullisten terapioiden jatkumo (ITJ)
Rankanen, Hentinen & Mantere, 2008.

ETC muokattuna

(Rankanen, 2011)

Luova prosessi

Kognitiiviset prosessit

Käsitteellinen ajattelu, suunnittelu, kontrolli

Kuvallinen havainnointi

Muoto, väri, koko, etäisyys

Liikkeet

Rytmi, nopeus, suunta, intensiteetti

Symboliset prosessit

Tarinat, mielikuvat, metaforat, merkitykset

Tunneprosessit

Miellyttävä, epämiellyttävä, rauhoittava, kiihdyttävä

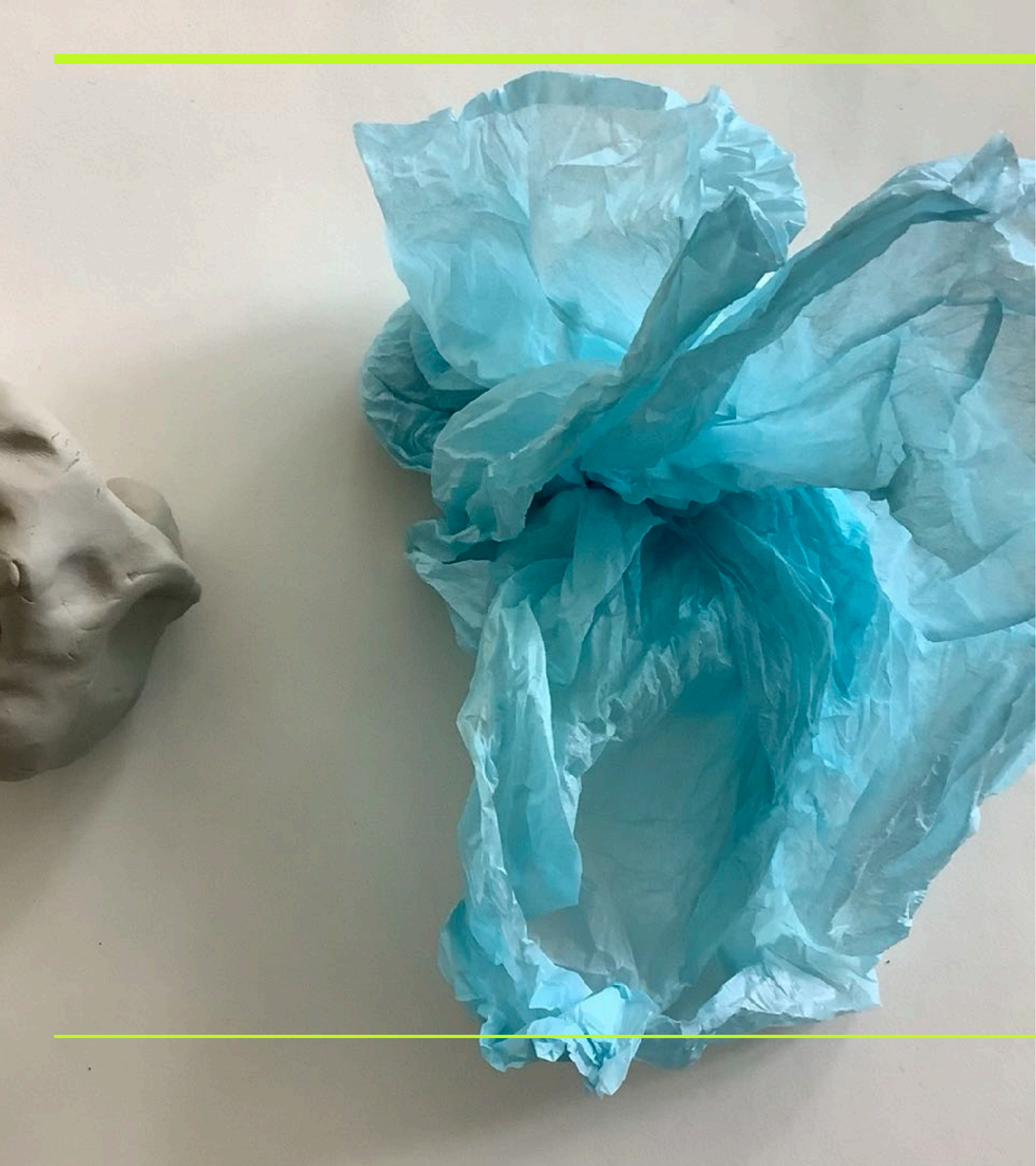
Kosketusaistimukset

Ulkoiset (taktiilit), sisäiset (viseraalit, mentaalit)



Trauman hoidossa taideterapian avulla

- Saadaan suora yhteys astimuksellisiin muistoihin (implisiittinen muisti)
- Astimuksellisia tunteita voidaan ilmaista ja käsitellä toiminnan ja materiaalien avulla
- Taideilmaisu antaa tilaisuuden määritellä uudelleen miltä tuntuu
- Tuo mahdollisuuden reagoida tapahtumaan uudella tavalla
- Lisää kykyä työstää muutosta tunteissa ja käyttäytymisessä
- Auttaa rakentamaan sillan implisiittisten ja eksplisiittisten muistojen välillä



- Muodonantaminen antaa mahdollisuuden uudelleen muotoiluun ts. transormatioon
- Taide tekee mielikuvituksen näkyväksi ja mahdollistaa sen työstämisen itsen ulkopuolella > lisää hallinnan tunnetta
- Keskenään yhteensopimattomat, vastakkaiset tai ristiriitaiset kokemukset, tunteet, ominaisuudet ja puolet itsessä voidaan tuoda samanaikaisesti näkyväksi ja niitä voidaan tutkia
- Voidaan harjoitella vanhoista toimimattomista toimintamalleista ja uskomuksista luopumista
- Traumakokemus sisältää aina myös kasvun ja elämän arvojen uudelleen arvioinnin mahdollisuuden

-
- Elbrecht, Cornelia 2018: Healing Trauma with Guided Drawing. A Sensomotorinen Art Therapy Approach to Bilateral Body Mapping. North Atlantic Books, California.
 - Halprin, Daria 2002: The Expressive Body on Life, Art and Therapy: Working with Movement, Metaphor, and Meaning. Jessica Kingsley Publishers, London.
 - Levine, Stephen K. 1997: Poiesis. The language of Psychology and the Speech of the Soul. Jessica Kingsley Publishers, London.
 - Levine, Stephen K. 1999: Foundations of Expressive Arts Therapy. Theoretical and Clinical Perspectives. Jessica Kingsley Publishers, London.
 - Lindrors, Bodil - Waldekranz-Pirellin, K. Cecilia - Ikonen, Jarmo (toim.) 2018: Keho ja mieli. Johdatus psykofyysiseen terapiaan. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki
 - Martin, Minna - Seppä, Maila - Lehtinen, Päivi 2014: Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta, Tampere
 - Ogden Pat - Fisher, Janina 2016: Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Traumaterapiakeskus, Helsinki.
 - Rankanen, Mimmu - Hentinen, Hanna - Mantere, Meri-Helka 2007: Taideterapian perusteet. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
 - Siegel, Daniel J. 2016: Mindsight, muutoksen tiede. Basam books, Helsinki
 - Maalaukset ja valokuvat Anna Wilhelmus.
-