

# SUORITTAMISESTA LEPOON TERAPIASSA SYDÄNTALOMALLI TYÖKALUNA

ACC Webinaari  
25.11.2020  
Ulla Dahlen



-Asko Kuittinen-

**”YLI KAIKEN VAROTTAVAN VARJELE SYDÄMESI, SILLÄ  
SIELTÄ ELÄMÄ LÄHTEE.” (SNL.4:23)**

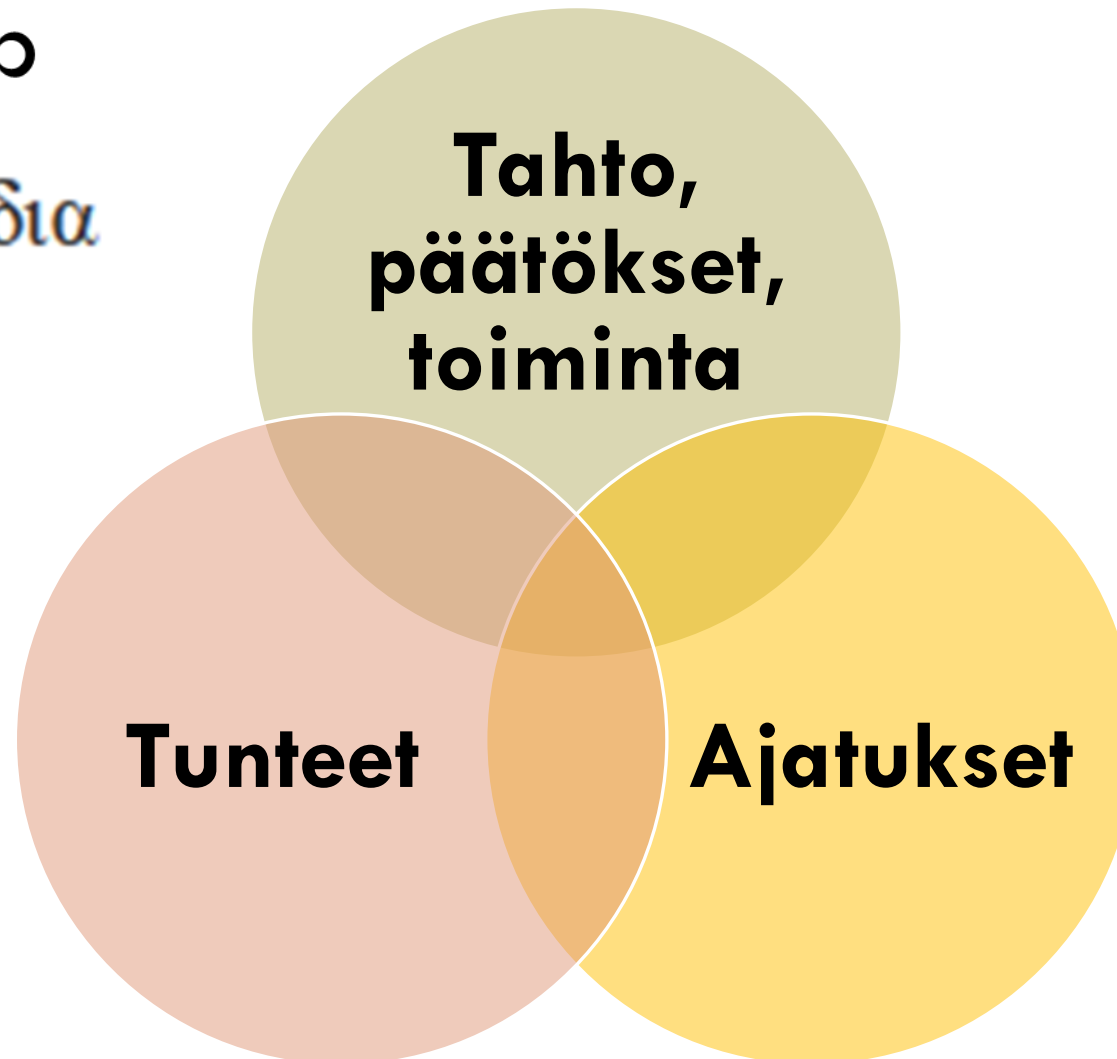
# 'LEB'- HEPREANKIELINEN KUVAUS SYDÄMESTÄ

לב Leb

Kardia καρδια

**Leb/sydän:**  
Ihmiselämän  
keskus, sisäisen  
elämän keskus

Jokaisen osa-  
alueen vaikutus  
kokonaisuuteen



**Snl.4:23**

**1.Sam.16:7**

**Jer.17:9-10**

**5.Moos.8:2**

**Luuk.6:45**

**Matt.23:27**

**Ef.3:16-17**

# SYDÄNTALON OSA-ALUEET

## Komero:

Salattu häpeä-pelko-syyllisyys, kielletty suru, kohtaamattomat asiat

*Psykodynaaminen/analyysi*

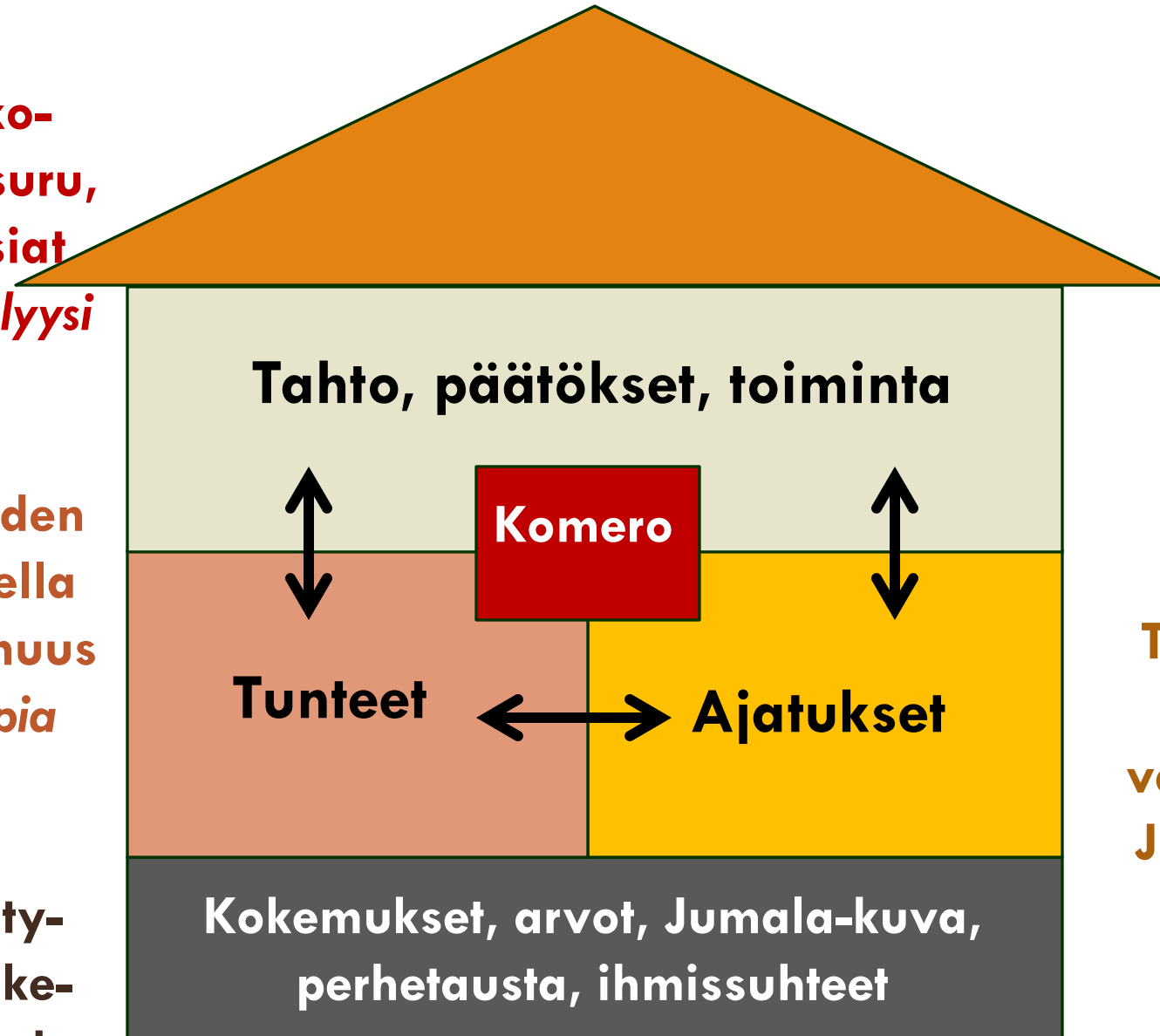
## Tunteet:

Tunne-elämä, tunteiden osoittaminen, tunteella eläminen, tunteettomuus

*Tunnekeskeinen terapia*

## Perustus:

Ihmissuhde- ja kiintymyssuhtemallit, kokemukset, Jumala-suhde



**Tahto, toiminta:**  
Päätöksenteko, valinnat, motivaatio toimia – tai vaikeus päättää, toimia  
*Käyttäytymisterapiat*

**Ajatukset:**  
Tapa ajatella asioista, uskottu totuus tai valheet itsestä, toisista, Jumalasta ja elämästä  
*Kognitiivinen terapia*

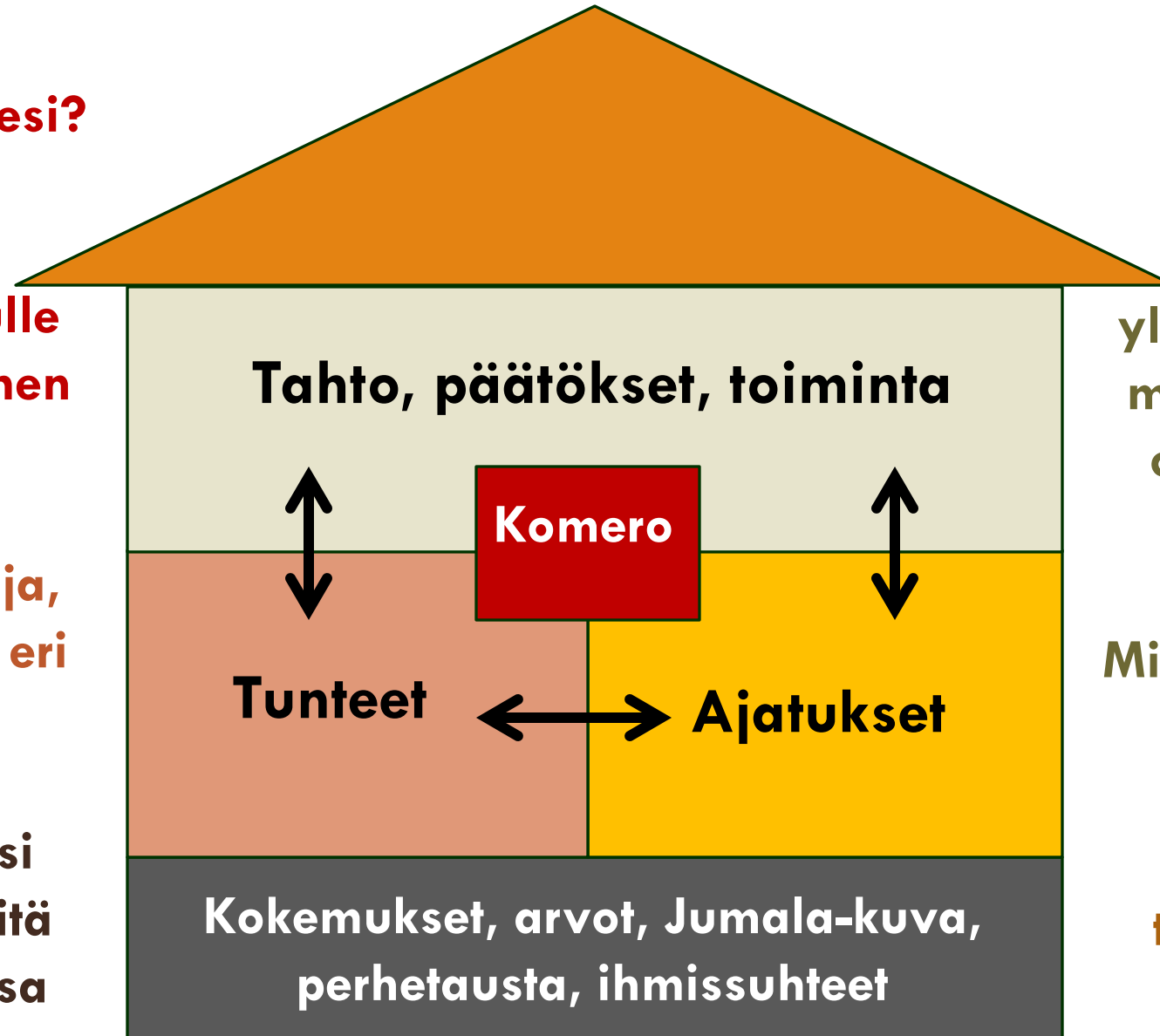
# KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI

**Mikä on lempihuoneesi?  
Mitä siellä teet?**

**Mikä huone on sinulle  
haastavin? Mikä siihen  
vaikuttaa?**

**Millaisia huonekaluja,  
muistoja, sinulla on eri  
huoneissa?**

**Kuinka perustuksesi  
vaikuttaa siihen, mitä  
sydäntalon eri osissa  
tapahtuu?**



**Millaista sinulle on  
kiivetä portaat  
yläkertaan ja tehdä se,  
minkä tiedät tärkeäksi  
oman jaksamisen ja  
levon kannalta?**

**Mitkä tekijät vaikuttavat  
yllä mainittuun?**

**Missä sydäntalosi  
tarvitsisi remonttia?  
Millaista?**

# SUORITTAJAN SYDÄNTALO

## Komero:

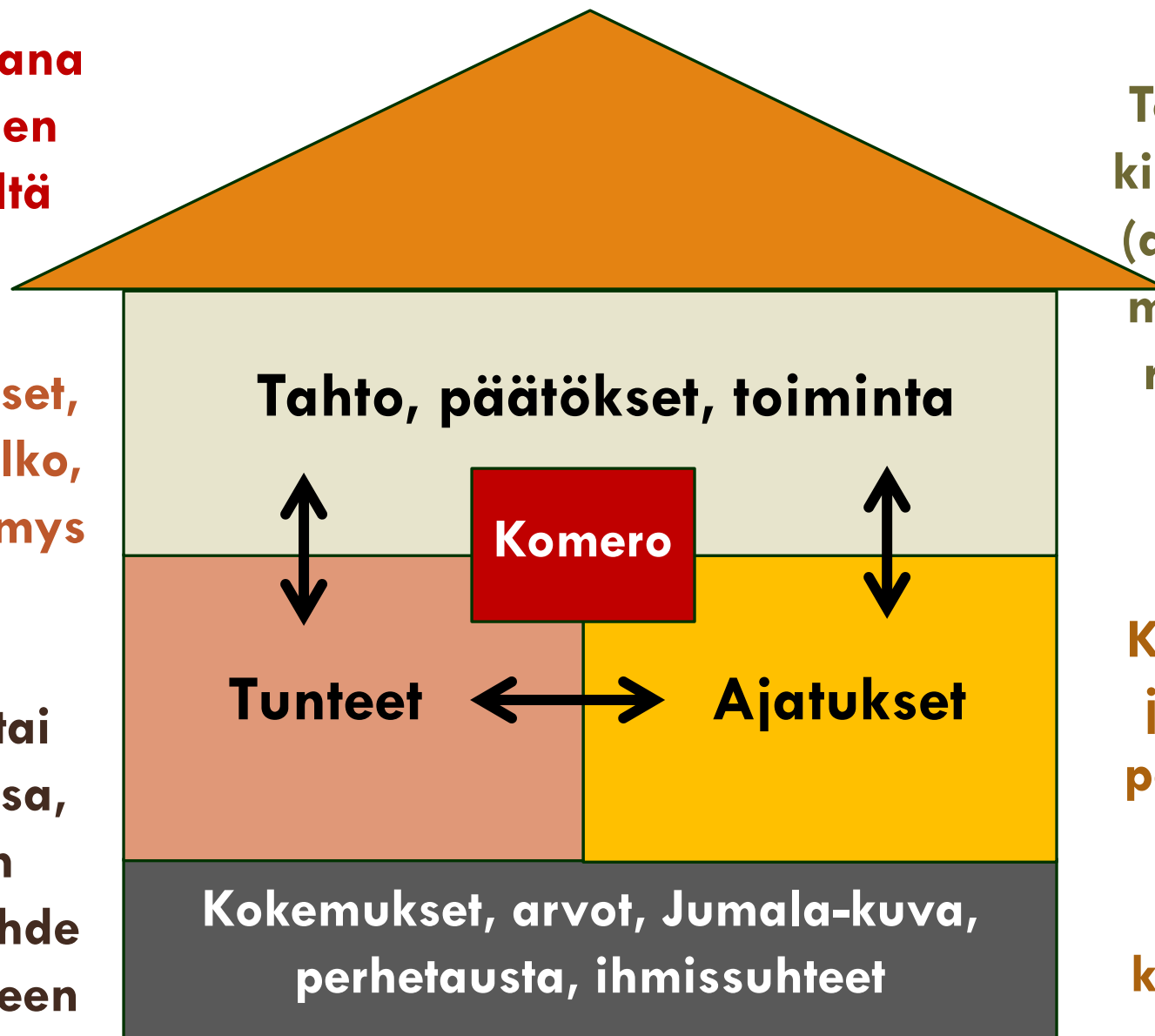
Riittämättömyys omana itsenäni, väsymyksen merkit pois näkyviltä

## Tunteet:

Ahdistus, itsesyytökset, epäonnistumisen pelko, turhautuminen, ärtymys

## Perustus:

Auktoriteetin ääni tai esimerkki vaatimassa, suorituskeskeinen teologia, Jumala-suhde ei pohjaudu lapseuteen



## Tahto, toiminta:

Toimin itseni, toisen tai kiireen äänen 'ajamana' (driven), teen päätöksiä miellyttääkseni, vaikea rentoutua, rauhoittua, pysähtyä

## Ajatukset:

Kriittiset ajatukset itseä ja toisia kohtaan, "on pakko, täytyy...", terve oman itsen arvostus vääristynyt, vaikea keskittyä ja priorisoida



# SYDÄNTALO LEVOSSA

## Komero:

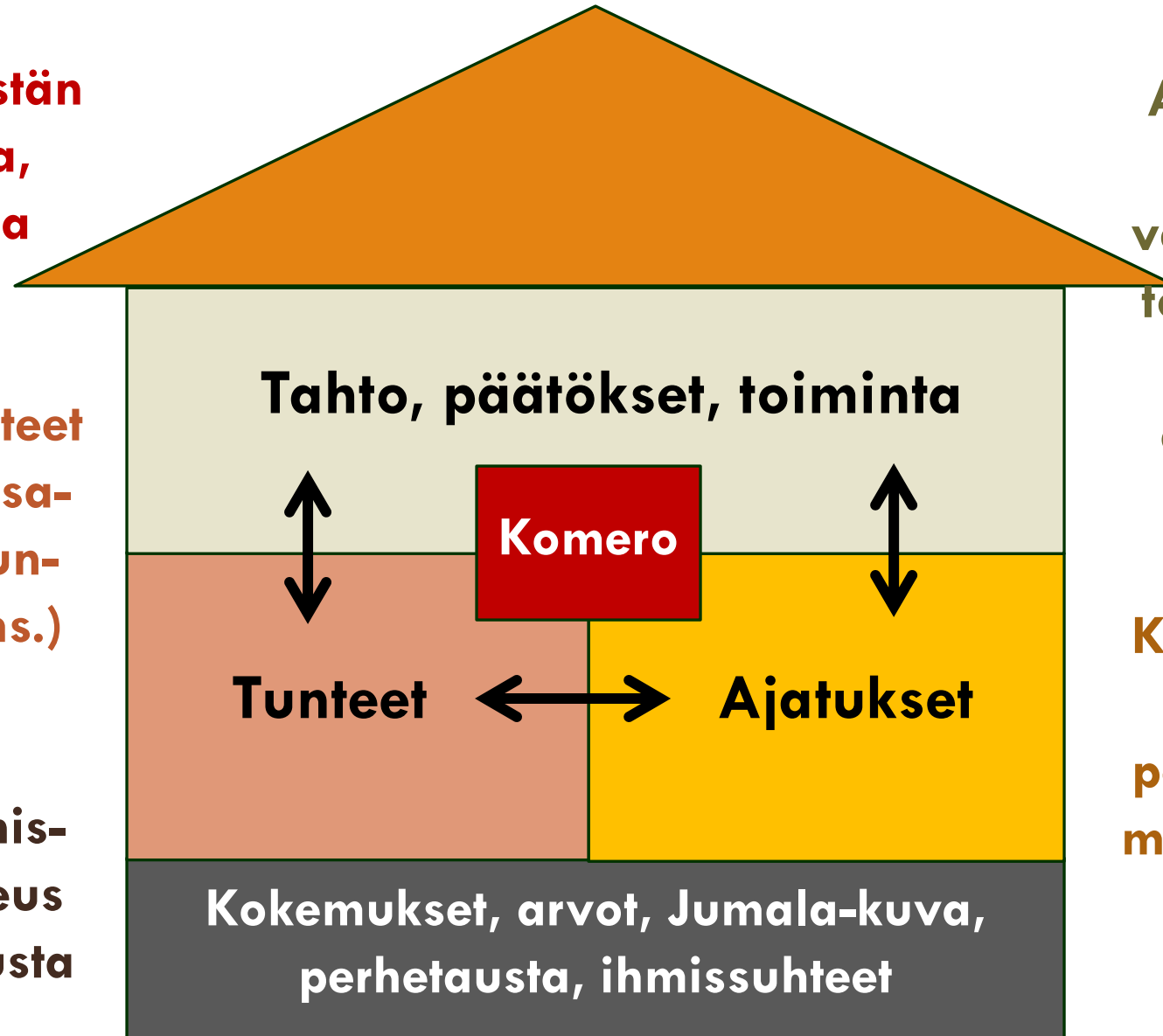
**Kohtaan, puhun, työstän  
vastatransferenssia,  
omaa kipua, vointia**

## Tunteet:

**Erotan asiakkaan tunteet  
ja reaktiot omistani, sa-  
noitan ja ilmaisen tun-  
teeni (työnohjaus tms.)**

## Perustus:

**Tasapaino itseni ja his-  
toriani kanssa, lapseus  
Jumala-suhteen perusta**



## Tahto, toiminta:

**Asiakkaan omistajuus  
terapiassa (hänellä  
vastuu valinnoistaan ja  
toiminnastaan), vältän  
liiallista vastausten  
antamista, en hätiköi**

## Ajatukset:

**Keskityn asiakkaaseen,  
olen läsnä, totuuteen  
perustuva ajattelu siitä,  
mikä on minun vastuuni  
ja mikä asiakkaan**

# HENGELLINEN INTEGROINTI

## Tahto/toiminta

Jaak.1:22

Kol.3:17

Lk.6:46-49

Lk.10:33-35,15:18

Gal.5:16

## Tunteet

1.Moos.6:6

Sef.3:17

2.Moos.4:14,20:5-6

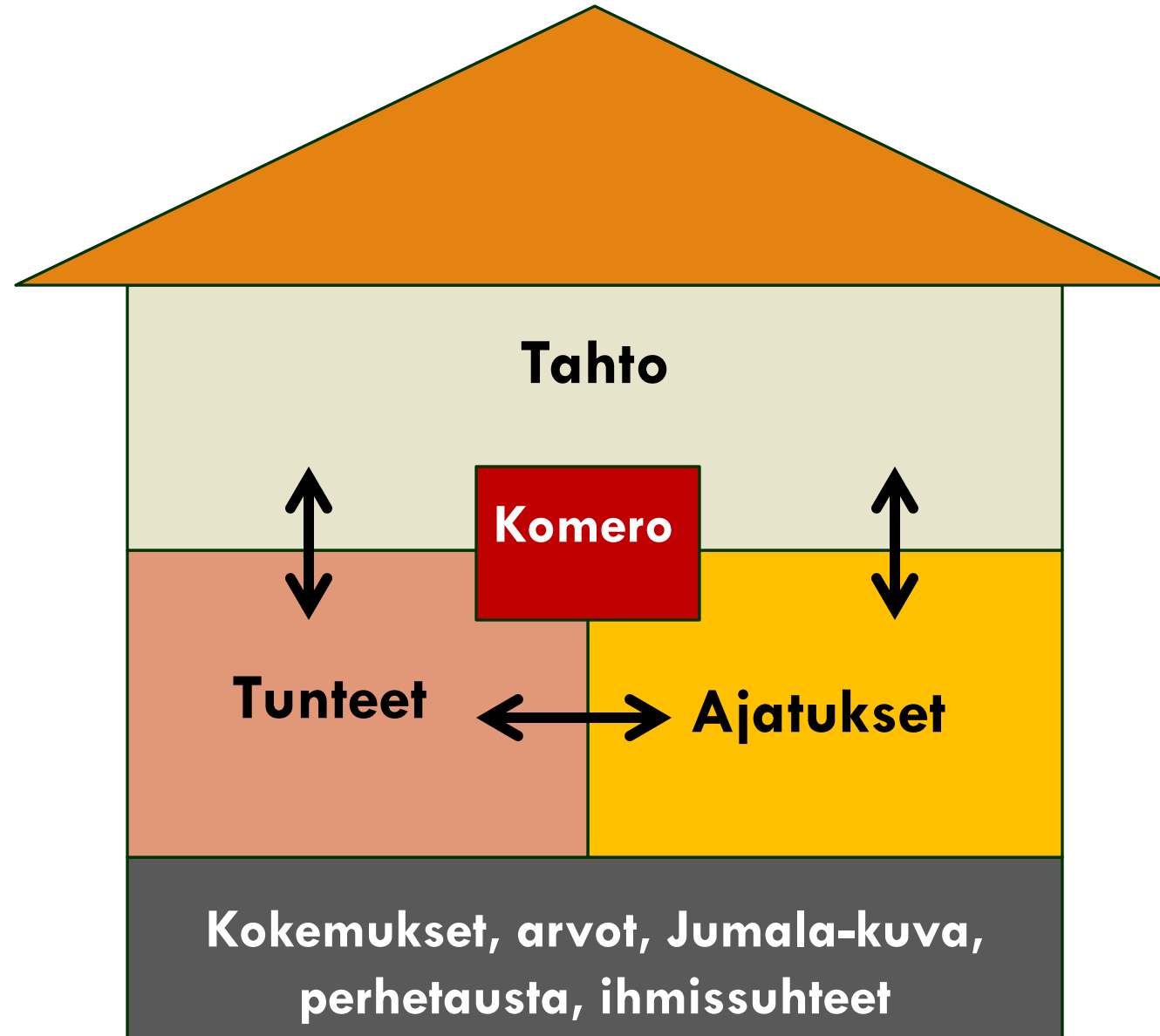
Matt.9:36,14:14

Mark.3:5

Joh.11:35

Lk.10:21

Jumalan kysymykset  
tunteista



## Komero

Jer.17:9-10

## Ajatukset

1.Moos.6:5

Snl.23:7a

2.Kor.10:5

Fil.4:8

1.Kor.12:15,21; 14:20

Ps.139:23-24

## Perustus:

Mt.16:15

Patriarkat, Daavidin perhe

2.Kor.3:18



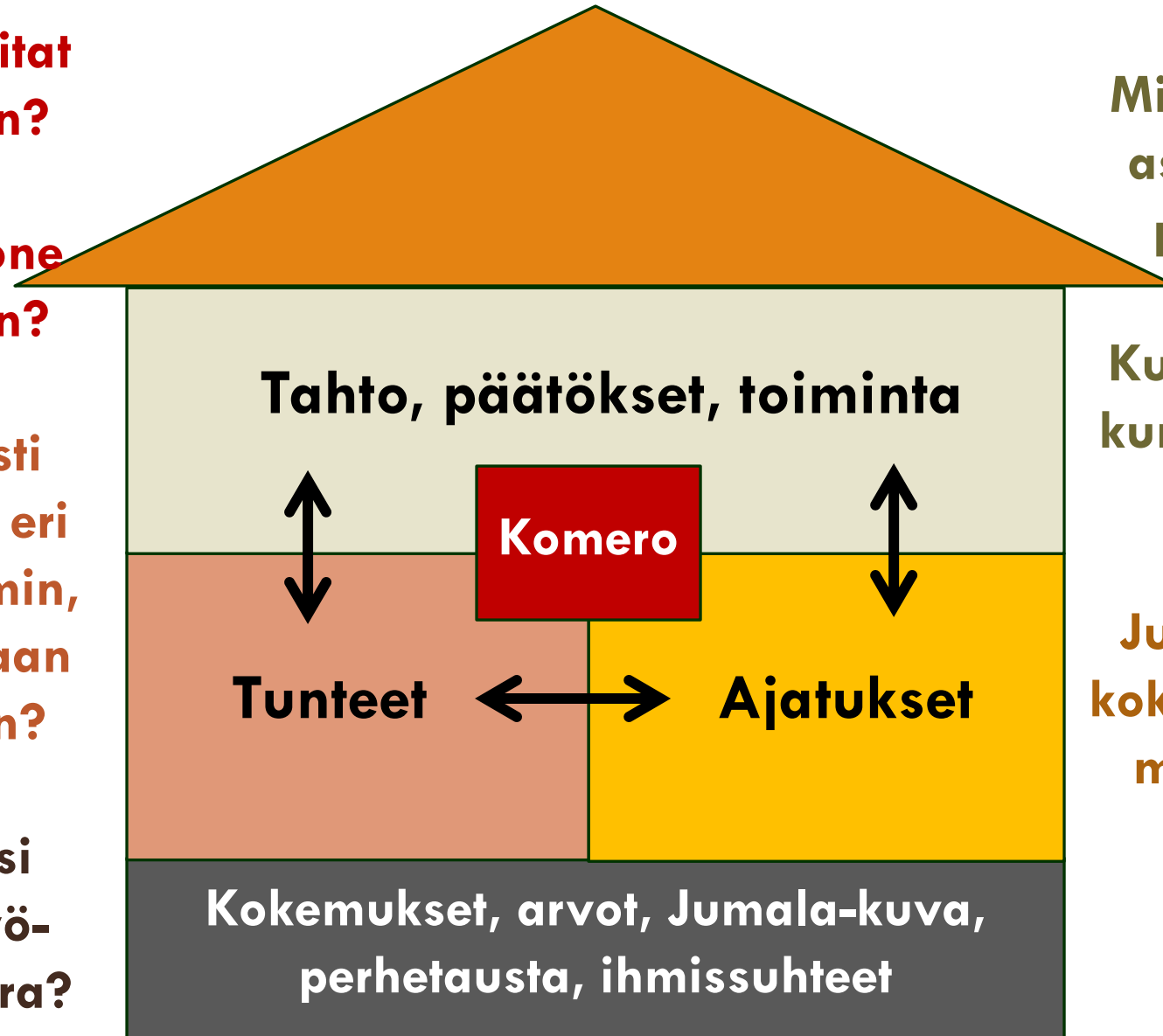
# POHDINTAA: SYDÄNTALO TERAPEUTTISESSA VUOROVAIKUTUKSESSA

**Mistä huoneesta aloitat asiakastyöskentelyn?**

**Mikä asiakkaan huone on sinulle haastavin?**

**Milloin mahdollisesti huutelet asiakkaalle eri huoneesta mieluummin, kuin kohtaat asiakkaan siellä, missä hän on?**

**Kuinka perustuksesi vaikuttaa asiakastyöhön? Vahvuus - vaara?**



**Millä tavalla tuet/ autat asiakasta kiipeämään portaat yläkertaan?**

**Kuinka rauhoitat häntä, kun hän hätiköi ja toimii impulsiivisesti?**

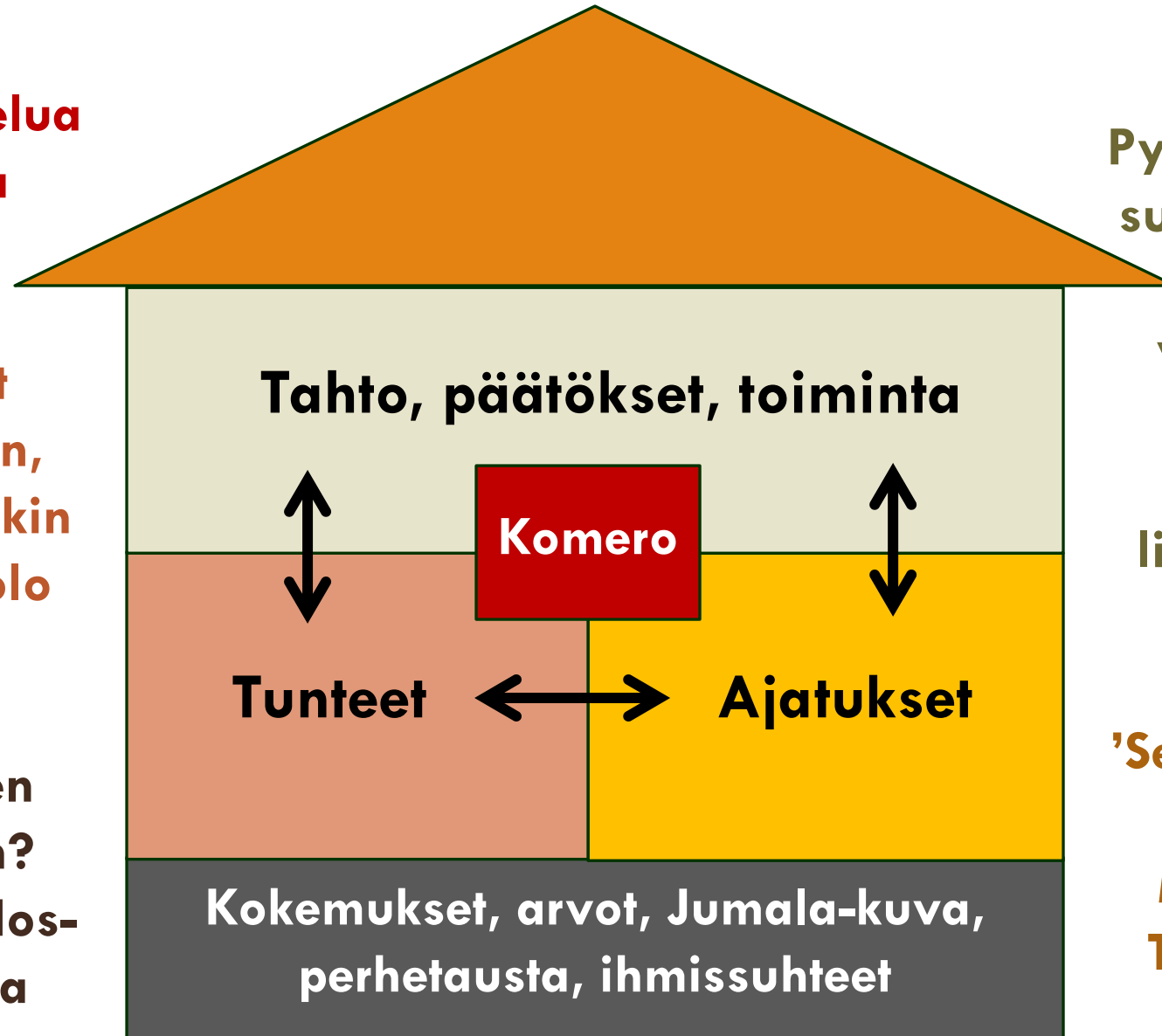
**Jumalan päämäärä on kokosydäminen muutos - miltä se voisi näyttää omassa asiakastyöskentelyssäsi?**

# POHDINTAA: KÄYTÄNNÖN TYÖKALUJA LEVOSTA TOIMIMISEEN

**Komero:**  
**'Tyhjä tuoli' keskustelua**  
**Jeesuksen kanssa**

**Tunteet:**  
**Oman tontin rajat**  
**Ilmaisu maalauksen,**  
**kirjoittamisen, musiikin**  
**kautta, luonnossa olo**

**Perustus:**  
**Perhepatsas - kenen**  
**käsikirjoitusta elän?**  
**Jumala-kuvan muodos-**  
**taminen totuudessa**



**Tahto, toiminta:**  
**Pysähdy: milloin ja miksi**  
**suoritan? Toimin levosta**  
**käsin? Mikä siihen**  
**vaikuttaa? Sarjakuva**

**Lepo, hengittely,**  
**lihasrentoutus, liikunta**

**Ajatukset:**  
**'Self-talk' - kuinka puhun**  
**itselleni? Kirjaa ylös**  
**Mitä uskon itsestäni?**  
**Tunnista ajatusmallisi**



Pyhä Henki, Elävän Jumalan Henki, sinä  
hengität meissä  
Kaikkeen siihen, mikä on haurasta ja  
vajaata.

Sinä saat elävän veden pulppuamaan  
haavoistammekin.  
Ja sinun voimastasi kyynelten laakso  
muuttuu lähteiden paikaksi.

Tässä sisäisessä elämässä, jolla ei ole alkua  
eikä loppua,  
Sinun jatkuva läsnäolosí saa puhkeamaan  
yhä uutta tuoreutta.