



# **DIABETESHOITAJIEN VALTAKUNNALLISET KOULUTUSPÄIVÄT 11.4.2019 OMAN PERSONAN KÄYTTÖ AMMATISSA**

Maj-Lis Kartano

Psykoterapeutti, ryhmäpsykoanalyttikko

Ryhmäpsykoterapian kouluttaja, esh-kätilö

## **Oivallus**

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# KOHDATTAVANA IHMINEN

## eri elämänvaiheissa, tilanteissa, erilaisine vuorovaikutustaitoineen

Seurauksena ei voi vaan suorittaa, vaan on joutuu työstämään omaa persoonaansa

- Kehittyminen on pitkä ja kivulias prosessi
- Auttaa ymmärtämän, jos on ymmärtääkseen oman rajallisuuden ja jatkuvan kehittymisen merkityksen

Pohdinta: miten tämä näyttäytyy sinun kollegasi tavassa tehdä työtä

# Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# ANALYYTTINEN KOLMAS TYÖVÄLINEENÄ

- Subjektiivinen / Objektiivinen
- Välitila
- Muodostuminen edellyttää riittävän kehittynyttä ihmistä

**Oivallus**

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# ELÄMÄNKAARI JA TODELLISUUDEN KOHTAAMINEN

- Todellisuuden tajuisuus/ sisäinen ja ulkoinen todellisuus, kyky reflektoida
- Kehitysvaiheet/luopumis- ja suruprosessit

Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# KEHITTYMINEN

- sisäisen ja ulkoisen ristiriita
- Luopuminen, irtaantuminen
- luovan tyhjän tilan sietäminen
- yksilöityminen
- liittyä uudelleen

**Oivallus**

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# RIITTÄVÄN KEHITTYNYT IHMINEN- TASAPAINOINEN IHMINEN

## Palvelee perustehtävää

- Lähellä helppo olla (mitätöinti , ajattelukyky, tyhjätila)
- Kestää eriäviä mielipiteitä /reflektoi sisäisesti ja ulkoisesti
- Ei provosoidu kohtuuttomasti
- Osaa purkaa ahdistustaan rakentavasti
- Osaa ajatella kokonaisuuksia ja niiden yhteyksiä asioihin, tapahtumiin ja niissä omaa osallisuuttaan (analyyttinen ajattelu malli)
- Kykenee uudistumaan



# MINÄKÄSITYS

- Yksilön tiedollista ja elämyksellistä käsitystä itsestään
- On subjektiivinen
- Muuttuu kokemusten myötä
- Liittyy itsetuntoon – tietoisuus omasta arvosta ihmisenä

Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# MINÄIHANNE

- Tarkoitetaan millainen ihminen haluaa olla esimerkiksi janalla riittävän hyvä – täydellinen.
- Sisältää keskeisen kysymyksen häpeän tunteen kokemuksesta.
- Minä ihanne on osa yliminää.
- Tämä tarkoittaa mielen sitä osaa, joka edustaa moraalisia ja eettisiä arvoja.
- Näiden tehtävä on antaa arvot ihanteille ja ne siunaavat pyrkimykset toimia minä ihanteen mukaan / tuhoavuus  
(jatkuu)

Oivallus

- Ihanteet voivat muodostua ihmiselle sisäiseksi kompassiksi/kuristavan ankaraksi korsetiksi
- Ihminen heijastaa sekä omaa sisäistä maailmaansa/ että vallitsevaa yhteiskuntaa – jatkuva vuorovaikutus
- On ihanteita, joita kohden voimme pyrkiä kuitenkin saavuttamatta niitä
- Esim. täydellisyydenhakuisuus, josta muodostuu keskeneräisyyden tuottama sietämätön häpeän ja syyllisyyden tunne.

# Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# IDENTITEETTI/AMMATTI-IDENTITEETTI

- Tarkoitetaan minuutta, joka syntyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa
- Tähän vaikuttaa ihmissuhteet, kulttuuri ja sen ilmiöt
- On sekä pysyvä että muuttuva

**Oivallus**

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# KOLLEGIAALISUUS - KEHITYSOBJEKTI

- Kehitysohjelman valinta
- Mitä opimme
- Sallimmeko kehitysohjelman itselle/toisille

Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# KOKEMUKSESTA OPPIMINEN

- Oleellista on miten kahden objektin container sietää kateutta, mustasukkaisuutta ja ulkopuolisuutta (uteliaisuus)
- Säilytetäänkö tunneyhteys vai onko frustraatio liiallista ja esimerkiksi toinen osapuolista hyökkää

Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# VASTAVUOROISUUS/RAJALLISUUS

- Vastavuoroisen keskustelun aikaansaaminen edellyttää osapuolilta riittävän tasapainoista tunne-elämää, riittävän emotionaalista ja identiteetiltään selkeää ihmistä
- Empatia tarkoittaa eläytymisen kykyä, jolla sanoitetaan asioita, tunteita ja ajatuksia joihin vastapuoli ei löydä sanoja. Tästä muodostuu vuorovaikutteisesti luova tapahtuma, jossa kummallakin osapuolella on henkinen etäisyys ja vapaus.

Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# TUNNEYHTEYDET JA AJATTELUKYKY

- Hyökkäyksillä yhteyksiä vastaan osapuoli pyrkii tuhoamaan alfafunktion eli ajattelukyvyn

Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# **PUOLUSTAUTUMINEN**

psyykkiseltä ahdistukselta ja  
kivulta



”Ihminen, joka ei pysty suuttumaan,  
ei pysty puolustamaan oikeita asioita,  
ei omien eikä toisten”.  
(Aristoteles)

**Oivallus**

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# PUOLUSTAUTUMINEN

- Järkeistäminen on yksi tapa
- On helpompi ymmärtää ja esittää konkreettisia asioita, jolloin asiat yksinkertaistuvat
- Kielletään tunteet
- Järkeistämällä myös keskustelu siitä suljetaan
- Tunteiden kieltäminen nähdään edustavan koko totuutta

Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# PETTYMYSTEN KÄSITTELY

- Tietoinen – esitietoinen - tiedostamaton
- Asiat ja tapahtumat suhteutetaan esimerkiksi ottamalla etäisyyttä hetkellisesti
- Näin mielen sisäinen prosessi käynnistyy
- Tähän kuuluu hetkellinen lamaantuminen, vihan nouseminen ja sen jälkeen mielen tasapainon löytyminen
- Tämä tarkoittaa hyvän ja pahan yhteensovittamista
- Ihminen ymmärtää oman osallisuutensa tapahtuneeseen ja kykenee ottamaan opiksi tapahtuneesta

Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# KIIREEN- TOUHUAMISEN UHAT

## itselle, muille ,yhteisölle

- Kosketuksen menettäminen omaan emotionaaliseen maailmaan kyynisyys, suoritekeskeisyys ja vaativuus
- Todellisuudentajuisuuden kadottaminen – ajattelu kapeutuu ja on vain yksi totuus (oma totuus)
- Tämä muodostaa uhan
- kohteena ovat henkilöt, jotka ovat säilyttäneet tunne-elämänsä ja sisäisen ja ulkopuolisen vuoropuhelunsa, eli todellisuuden tajuisuutensa –ajattelutyön

**Oivallus**

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)

# KIITOS HYVIÄ KOULUTUSPÄIVIÄ



Oivallus

T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano, Museokatu 42 A • 00100 Helsinki  
GSM: 041-4611915 • [www.oivallus.net](http://www.oivallus.net) • Email: [maj-lis.kartano@oivallus.net](mailto:maj-lis.kartano@oivallus.net)