

# Järki ja tunteet

## Sovittelijapäivät 2019

---

Vaula Haavisto FT. Sovittelijoiden kouluttaja, tutkija

Jari Kekäle, TT, perheasioiden sovittelija ja kouluttaja, työnohjaaja, perheterapeutti  
VET

# Perheasioiden sovittelu erokonfliktien käsittelyssä

- Perheasioiden sovittelu kuntien lakisääteinen palvelu, joka tunnetaan huonosti ja jonka toteutustavat vaihtelevat
- Suomen sovittelufoorumin Fasper-hankkeessa kehitettiin vuosina 2009-2014 perheasioiden sovittelua menettelynä (prosessi, käytännöt, työvälineet, säännöt jne.) ja luotiin palvelumalli sovittelun tarjoamiseksi asiakkaille, joilla oli erotilanteessa vaikeuksia sopia lasten asioista
- Hankkeen pohjalta koulutusmalli ”Perheasioiden sovittelijan perusopinnot” (8 opetuspäivää)
- Koulutukseen osallistunut tähän mennessä 240 ammattilaista

# Miksi lapsen asioista sopiminen on vaikeaa erotilanteessa

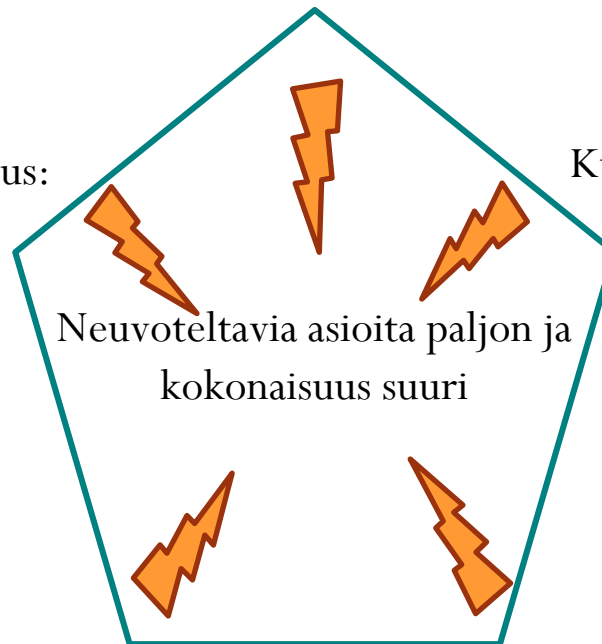
© Haavisto, Kekäle & Bergman-Pyykkönen

Psykologinen meta-vaikeus:  
haudata ja synnyttää yhtä aikaa

Konfliktinhallinnan vaikeus:  
lukkiutuneista  
vaatimuksista  
lapsen tarpeisiin

Hankalat kehukset:  
ärsyttävä ex-puoliso  
vai

lapsen rakas vanhempi



Kulttuurinen ja sosiaalinen vaikeus:  
riitaisa ero helpompi kuin  
sovinnollinen

Emotionaalinen hankaluus:  
Järki ja tunteet

# Järki ja tunteet

- Sinun kysymyksesi?
- Esittele itsesi naapurille jos et jo tunne. Mitä ajatuksia otsikko sinussa herättää – jaa se naapurin kanssa

# Järki ja tunteet - peruskysymyksiä

- Ovatko ne sovussa vai riidassa?
- Onko järki kirkas ja hyvä ja tunne sekava häirikkö?
- Onko järki yksi vai monta?
- Onko järki suhteellinen ja kontekstisidonnainen?
- Onko tunne yksi vai monta?
- Onko tunteilla mieli? Jos on, niin mikä ja millainen?
- Mitä JA tekee? Irrottaako se vai jäsentääkö yhteen?

# Järki ja tunteet – esityksen rakenne

1. Viisi aatehistoriallista juonetta ja taustakuva järjen ja tunteiden problematiikkaan
2. Kurkistus traumaterapiaan
3. Joitain alustavia ajatuksia siitä, miten järki ja tunne jäsentyy sovittelussa toisiinsa

# I Kreikkalainen filosofia - Järki ja hyveet hallitsee häiritseviä tunteita

- Platonin, Aristoteleen ja stooalaisten edustaman perinteen mukaan ihmiselämän tuli olla hallittua ja itseriittoista, niin **etteivät sen hyvyyteen vaikuttaneet sattumanvaraiset tekijät (mm. tunteet), vaan järki ja hyve.** Sihvola 1994, 204-205
- **JÄRKI ON YKSI JA HYVÄ - TUNTEET HÄIRITSEVIÄ**

## II Kreikkalaisesta filosofiasta kristilliseen maailmaan - haavoittuvuuden ja myötätunnon korostus hyveiden lisäksi

- “Jeesus itki” Joh. 11:35
- Vrt. Sokrateksen kuolema.” Siksihän minä juuri lähetin naiset pois, etteivät he panisi toimeen tällaista kohtausta, sillä minä olen kuullut, että kuoleman hetkellä pitää olla hiljaista. Rauhoittukaa ja pysykää rohkeina!” Faidon 117d ...Sokrates nosti myrkkypikarin huulilleen ja “joi sen tyhjäksi aivan tyyneästi ja keveästi”. Faidon 117b-c
- JÄRKI ON YKSI JA HYVÄ - TUNTEILLE UUTTA TILAA



### III KLASSINEN LIBERALISMI

1. HYVEIDEN ja IHMISEN TELOKSEN (perhe, sosiaalinen elämä, politiikka, uskonto) KRITIIKKI JA HYLKÄÄMINEN → IRRALLISEN YKSILÖN VAPAUS!
2. Edellisten tilalle nostetaan IRRALLISEN yksilön vapaus ja pyrkimys voittaa sitä rajoittava luonto.

Why Liberalism Failed (2018). Patrick J. Deneen

- KLASSINEN LIBERALISMI: JÄRKI ON TEKNINEN ja TALOUDELLINEN - TUNTEIDEN ROOLI vapaassa ITSENSÄ TOTEUTTAMISESSA

## IV Positivismin polarisaatio -

Viileä kirkas järki on yksi ja tunteista riippumaton -  
häiritsevät tunteet järjenvastaisia ja perustelemattomia

- **Järki käsitettiin viileäksi, eritteleväksi, mittaavaksi ja laskelmoivaksi kyvyksi, joka pystyy arvioimaan asioita tunteista riippumatta** Tunteet häiritsevät!
- **Tunteet liittyvät ihmislunnon alempaan eläimelliseen puoleen.**
- Tunteiden ajateltiin luonnehtivan erityisesti arvojen, taiteen ja uskonnon maailmaa, joita oletettiin hallitsevan järjenvastaisuus ja perustelemattomuus. Sihvola 1994, 201-202

## V Progressiivisen liberalismi eli transhumanismi:

- JÄRKI ON KONTEKSTISIDONNAINEN, TUNTEIDEN VAPAA JA RAJOITTAMATON ROOLI erityisesti ja myös IHMISEN IDENTITEETIN YMMÄRTÄMISESSÄ JA MUOVAILEMISESSA
- Progressiivinen liberalismi uudistaessaan vapauden ymmärtämisen pyrkii sillä samalla koko ihmisen ja ihmiselämän transformaatioon.
- “Kukaan ei voi pyrkiä poliittisesti johtavalle paikalle kutsumalla ihmisiä suostumaan rajoihin ja itsehillintään.” Deneen s.40

# Minkä keskellä me NYT elämme?

- Edelleen on olemassa **ajatus teknisen järjen ylivallasta**.
- **Tunteet** ovat edelleen **häiritseviä** ja kummallisen epärationaalisia, vaikka myös **myötätunto on keskeinen arvo**
- Näiden edellisten rinnalla on myös voimakas ajatus **järjen relatiivisuudesta ja kontekstisidonnaisuudesta**... (valeuritiset jne)
- ...JA voimakas ajatus siitä, että **kaikki tunteet on OK** ja siitäkin, että **oikeus vapaaseen tunteiden ilmaisuun pitää olla**...
- Toisaalta vapauden korostuksen ohella myös **hyveet ovat uudessa nousussa**, kun pidäkkeetön vapaus ei olekaan tuottanut pelkästään onnellisuutta.
- **Oikeudethan edellyttävät aina jonkun velvollisuuksia ja ihmisen joka kykenee niitä velvollisuuksia toteuttamaan toisten hyväksi.**

# Miten siis on - Järki ja tunteet?

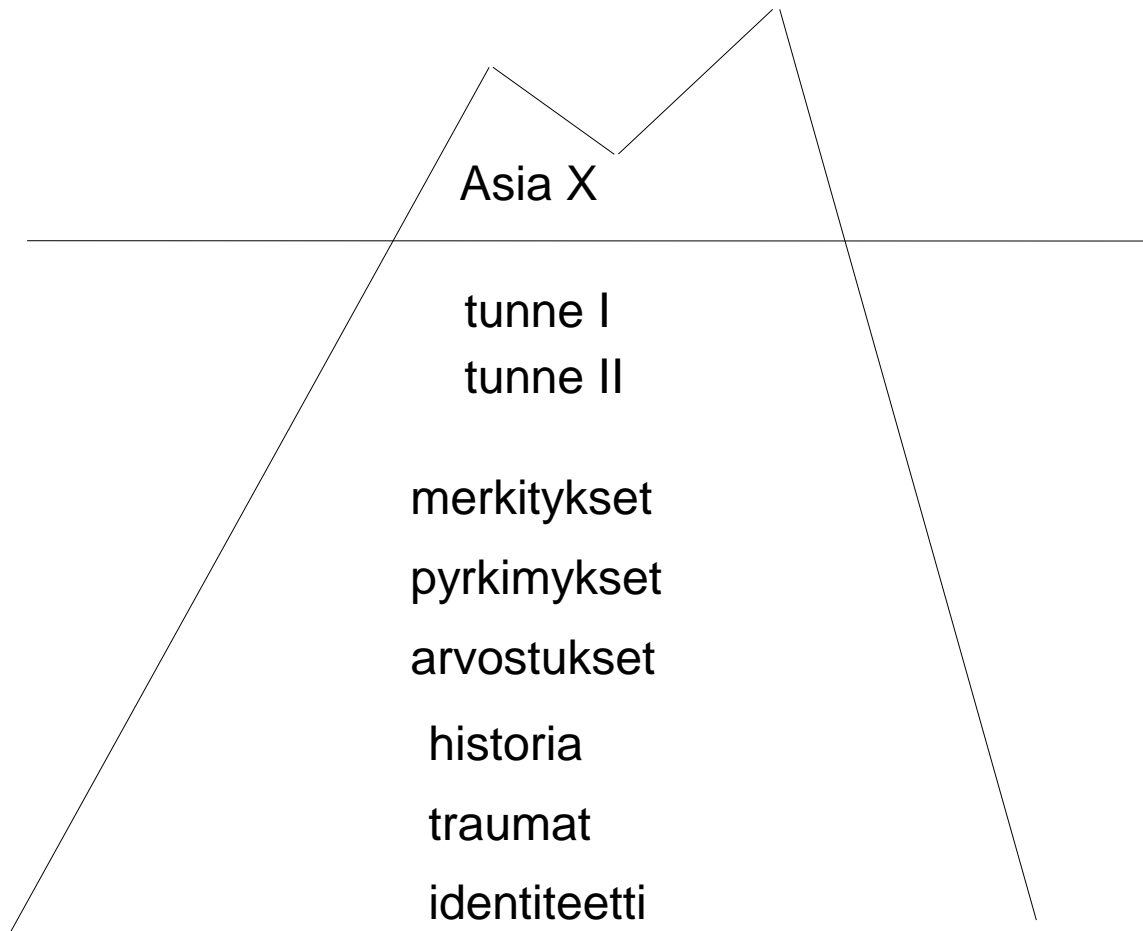
## Ehdotuksia aiheeseen sovittelun ja (trauma)terapian näkökulmasta:

- 1. Tunteita on erilaisia ja niillä on erilainen mieli/järki**
2. Tarvitaan järjen ja tunteiden yhteyden ymmärtämistä...
3. ...Sekä niiden erillisyyden ymmärtämistä ja sen ymmärtämistä, millä edellytyksillä ja milloin ne palvelevat ihmistä parhaiten.

# Suojatunteet ja syvemmät tunteet

- Suojatunteilla on oma mielensä
- Syvemmillä tunteilla omansa
- Molemmilla on mieli ja logiikka - vaikka ne ovatkin erilaisia
- Molemmat ovat yhden ja saman ihmisen ulottuvuuksia - niiden samanaikaisen yhteyden ja erillisyyden ymmärtäminen on tärkeää.

# Mihin oikein törmäsimme?



Suojatunteet ovat mielekkäitä ja järkeviä turvallisuuden näkökulmasta - mutta eivät aina sopivasti mitoitettuja tai oikein kohdistettuja tai ajoitettuja!

- Turvallisuus on meihin sisään kirjoitettu asia, jota me emme valitse, vaan joka valitsee meidät.
- Vaikka suojatunteet eivät ole muiden näkökulmasta aukottomia tai loogisia, ne ovat silti yksilön itsensä turvallisuuden näkökulmasta psyko-loogisia



# Perception and Neuroception (Porges 2017)

- ”Havaitseminen (**Perception**) edellyttää tietoisuutta ja **tietoista havaitsemista**” VRT RATSASTAJA p.68
- ”Hermostollinen havaitseminen (**Neuroception**) arvioi ympäristössä olevia turvallisuusriskejä, mutta tämä ei tapahdu kognitiivisen tietoisuuden puitteissa...  
**Hermostollinen havaitseminen on riippuvainen hermostollisesta alueesta, joka** arvioi ympäristössä olevia turvallisuus riskejä erilaisten vihjeiden ja laukaisevien tekijöiden (triggers) perusteella ja siirtyy autonomiseen tilaan voidakseen tarkoituksenmukaisesti käsitellä/reagoida näihin vihjeisiin.” VRT HEVONEN p. 68

# The Cues of Safety and the Cues of Danger - The Polyvagal Theory (Porges 2017)

- ”Kun sympaattinen (tahdosta riippumaton) hermosto on aktivoitunut me olemme virittyneitä puolustukseen, emme siis tuottamaan turvallisuutta tuottavia vihjeitä/merkkejä tai vastaamaan positiivisesti turvan merkkeihin.” p.51
- Traumatisaation voi sanoa olevan yhdestä kulmasta sitä, että olemme (tietyissä kohdin) pysyvämmiin herkistyneet vaaran merkeille, samalla kun meillä on vaikeuksia nähdä ja tunnistaa tähän (teemaan) liittyviä turvan merkkejä.

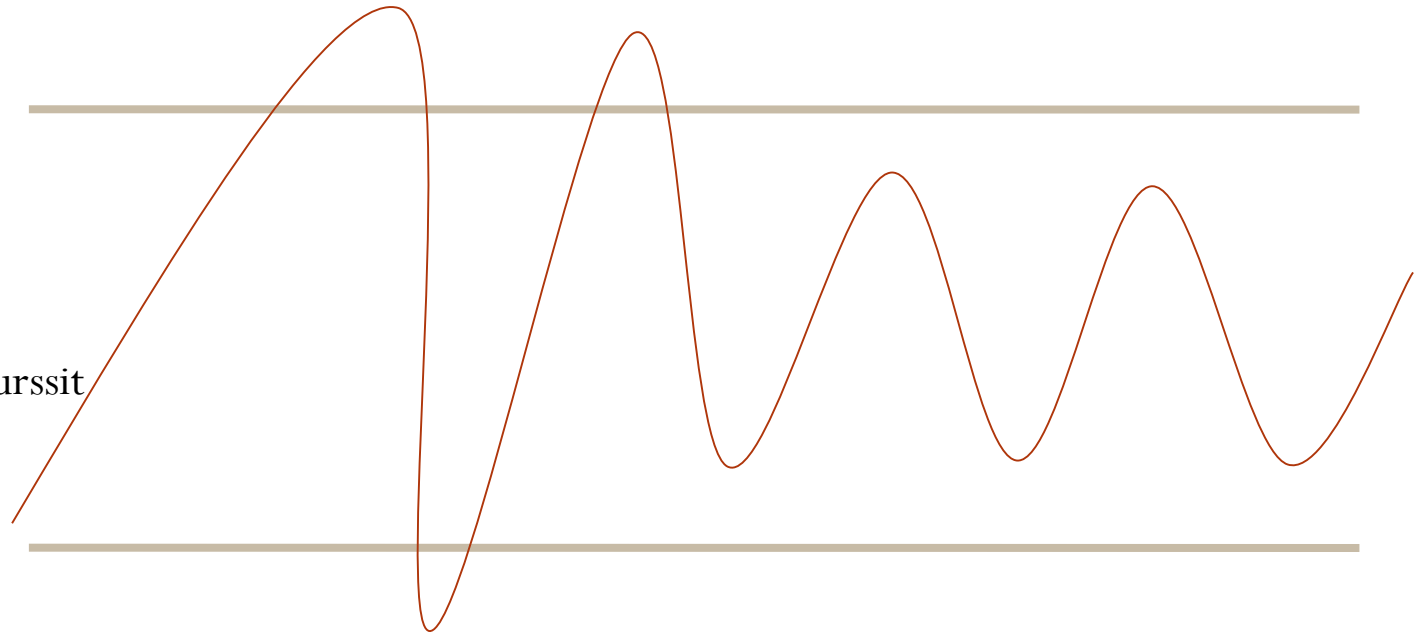
# The Two “autonomous” defense strategies (Porges 2017)

- ”Polyvagaalinen teoria korostaa, että hermostollisella systeemillämme on useampi kuin yksi puolustusstrategia ja että **päätös siitä, aktivoituuko taistelu-/pako- vai lamaantumisen tuottava sulkeutumisstrategia, ei ole tahdonalainen päätös.**” p.55-56
- ”Kognitiivisen tietoisuuden ulkopuolella hermojärjestelmämme (vrt. Hevonen) jatkuvasti arvioi ympäristön sisältämiä riskejä ja priorisoi sitä, millainen vastaus näihin olisi sopiva. Nämä prosessit tapahtuvat riippumatta kognitiivisesta tietoisuudestamme ja ilman kognitiivisia mentaalaisia toiminnanohjausprosesseja, joita käytämme tavallisessa päätöksenteossa (vrt Ratsastaja).” p.55-56

# Miksi ja miten tietoinen aikalisä auttaa?

Kiihtynyt ”ylivire” – ”uhkaa kokevan selviytymismoodi”

”Puhutaan  
järkevästi”  
-  
”Järjen resurssit  
käytössä”



Lamaantunut ”alivire”

## **Puolustuksen toimintajärjestelmä: Ylivireystila**

- Sydämenlyöntitiheyden nopeutuminen, hengityksen nopeutuminen
  - Stressihormonien erittyminen verenkiertoon
  - Emotionaalinen kokemus kauhu ja/tai raivo
  - Suuri motorinen valmius
  - Kognitiivisen toiminnan vaimeneminen
- 

## **Sosiaalisen sitoutumisen järjestelmä: Sopiva vireystila eli SIETOIKKUNA**

- Kognitiivinen, emotionaalinen ja sensomotorinen aktiivisuus ja näiden järjestelmien vuorovaikutus toiminnan ohjauksen käytössä
  - Kiintymisen, hoivan, leikin, tutkimisen, energian säätelyn ja suvunjatkamisen toimintajärjestelmät käytettävissä.
- 

## **Puolustuksen toimintajärjestelmä: Alivireystila**

- Sydämen lyöntitiheyden hidastuminen, elintoimintojen alasajo
- Laantumisen, velttous ja täydellinen alistuminen
- Emotionaalinen tyhjiys ja toivottomuuden tunne
- Eksteroseptiivisen ja interoseptiivisen informaation vaimeneminen

# Miksi ja miten tietoinen aikuisä auttaa?

Kiihtynyt ”ylivire” – ”uhkaa kokevan selviytymismoodi”

---

”Puhutaan  
järkevästi”

-  
”Järjen resurssit  
käytössä”

kehon säätely

toisten aaltopituudelle virittäytyminen

tunteiden tasapainottaminen

joustava reagoiminen

pelon tyynnyttäminen

myötäeläminen

itsetuntemus

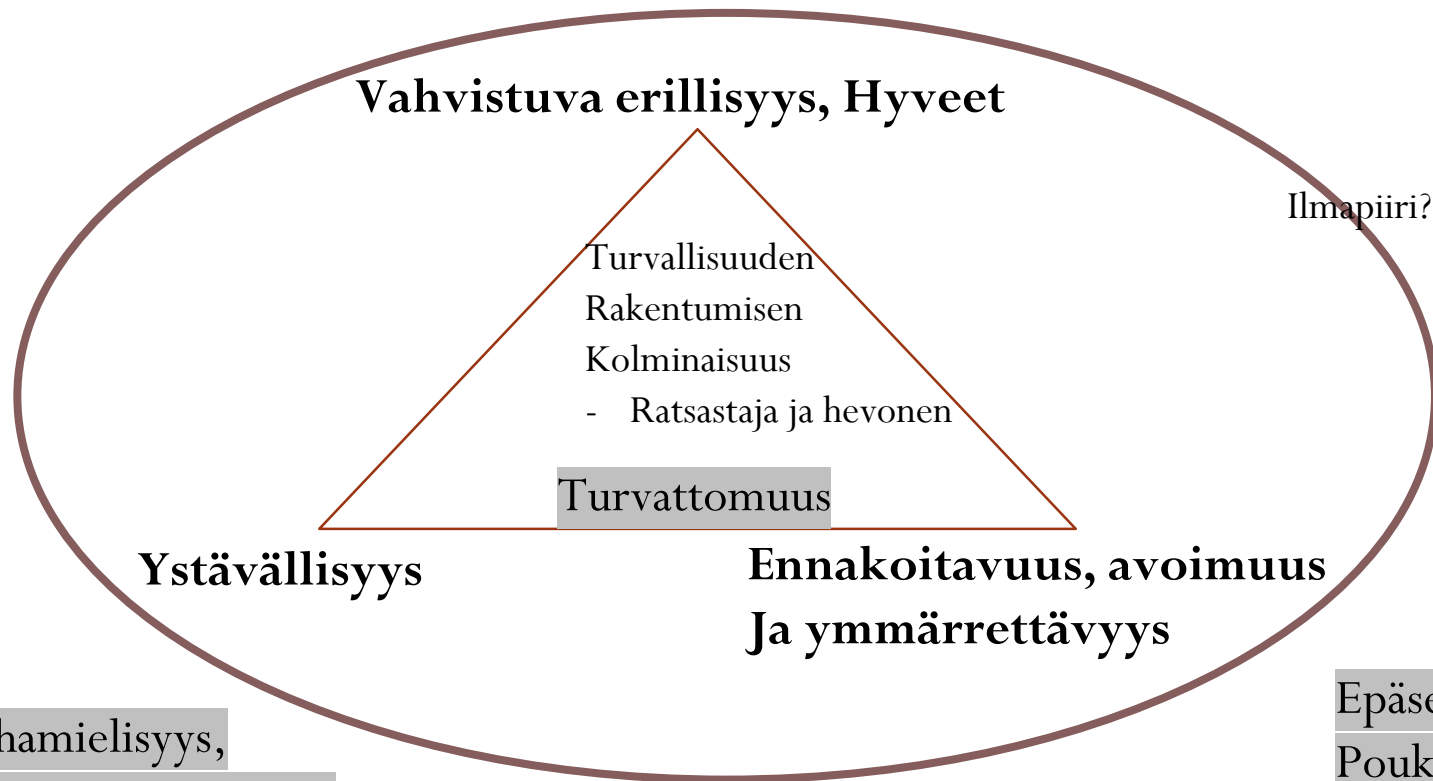
moraalinen tietoisuus ja intuitio (Siegel 2010, 37)

---

Lamaantunut ”alivire”

# Miten edistää turvallisuutta/turvattomuutta?

Psykologinen jäykkyys tai pidekkeettömyys– rigidi jyrääminen tai väistely/välttely

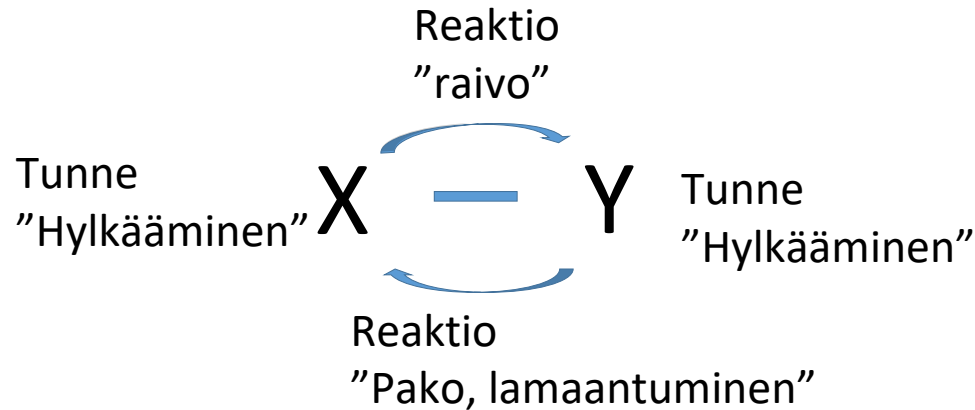
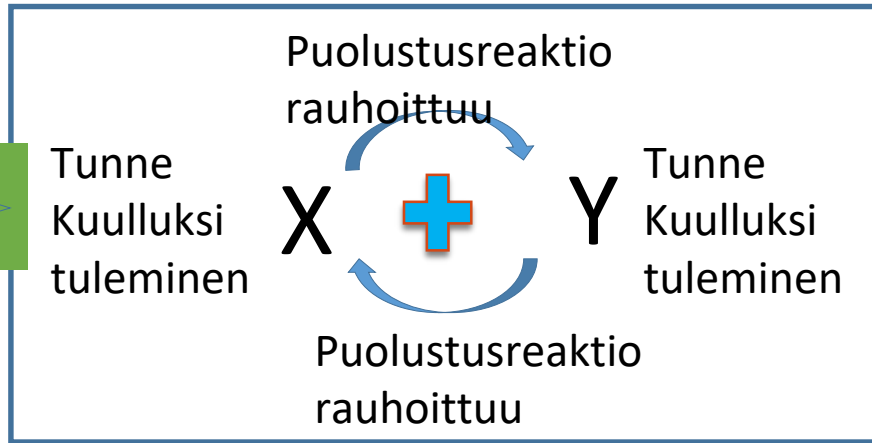


# "Tunne ilman järkeä on sokea - järki ilman tunnetta on voimaton."

- 1) Tarvitaan usein ulkoistettu palvelu - eli ohjauskeskus sokeille ja voimaantumiskeskus voimattomille eli ulkopuolinen sovittelija.
- 2) Tarvitaan aina ensin sietoikkunaan palaaminen, sillä vain sietoikkunassa voi tehdä järjellistä yhteistyötä.
- 3) Siksi tarvitaan sovittelija/sovittelijat, joka/jotka itse osaavat hevoskuiskauksen jalon taidon ensin omalle hevoselleen ja sitten myös muiden.
  - > Jotka tietävät miten ja milloin puhua hevoselle ja miten ja milloin puhua ratsastajalle
  - > Jotka vaalivat turvallisuutta ja muistuttavat kaikille yhteisestä kasvun tarpeesta
  - > Sillä syvimmillään JA liittää yhteen tunteen ja järjen, eikä tarkoitus ole polarisoida.
  - > samalla myös järjen ja tunteen erillisyyden on tärkeää - Samanaikaisesti
  - > Sillä tunne ilman järkeä on sokea ja järki ilman tunnetta on voimaton



POSITIIVINEN  
YHTEISTYÖSUHDE



# Liikennevalomalli

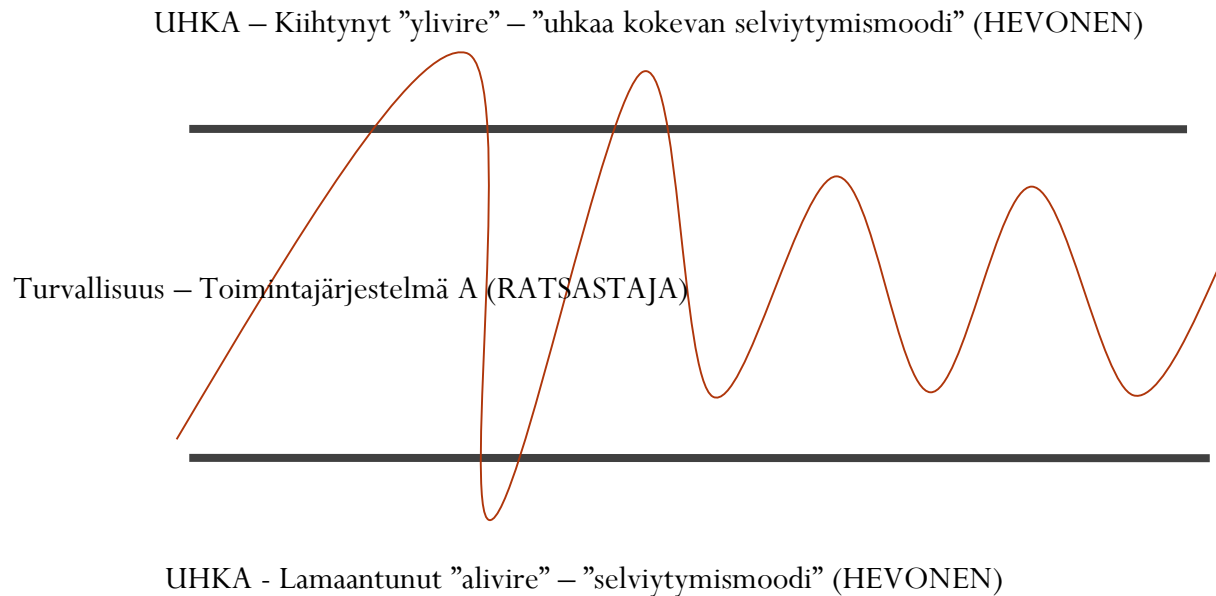


**Punainen:** Punainen valo on seis! Pysähdy! Rauhoitu. Tunnista vihasi ja pelkosi, mutta älä reagoi heti Älä tee mitään ennen kuin pahin tunne on ohi. Hengitä syvään, juo vettä, laske kymmeneen... jos se vain auttaa sinua odottamaan tunnekuohun tasaantumista. Tee mitä tahansa muuta, mutta älä tee mitään itse asialle.

**Keltainen:** Keltainen valo on odota! Kun aivosi alkavat toimia eli pystyt ajattelemaan muutakin kuin tunnettasi, odota ja ajattele. Mitä nyt tapahtui? Miksi tunnet siten kuin tunnet? Mitä erilaisia vaihtoehtoja on toimia? Mikä niistä voisi olla paras? Miten voisit ilmaista itseäsi parhaiten?

**Vihreä:** Vihreä valo on toimi! Vasta kun olet ajatellut rauhassa, valitse mielestäsi rakentavin toimintatapa Ja kokeile sitä.

# Opettele erottamaan A) koska ja kuinka puhut hevoselle ja B) kuinka ja koska taas ratsastajalle!



# Nelson Mandela ja ystävät elinkautisessa...

- “Vankilassa valkoiset vartijat pitivät itseään herrakansana ja ei-valkoisia vankejaan sivistymättöminä epäihmisinä. Mandelan johdolla tuomitut osoittivat kuitenkin arvokkuutensa. Kun vartijat ilmaisivat halveksuntaa, vangit osoittivat kunnioitusta. Kun vartijat solvasivat, vangit vastasivat kohteliaasti. He kieltäytyivät alistumasta sortajien tavoin huonoon käytökseen. Kathrada sanoo:”Meidän piti inhimillistää heidät.”
- “Vangit pyrkivät jatkuvasti myös kehittämään itseään. Kathrada esimerkiksi suoritti etäopiskeluna neljä yliopistotutkintoa. Vuosikymmenet vaihtuivat ja vankeus jatkui. Vihan aaltoja ei voinut välttää. Silloin tulivat muut vangit avuksi. Heidän ajatuksensa oli: Vaikka olemme muiden vihan vankeja, emme saa olla omamme. Vihan vallassa ihminen ei hallitse ajatuksiaan, vaan niitä hallitsee vihollinen. Jotta voi olla oman mielensä valtias, on elettävä vihaamatta.”  
siteerattu, Hyrck 2018, 48.